

# HILDEGARD VON BINGEN DAS GROßE KINDER- GESUNDHEITSBUCH

Brigitte Pregonzer



Stärkende Lebensregeln  
Gesunde Ernährung  
Bewährte Naturheilmittel



TYROLIA







Brigitte Pregonzer

# HILDEGARD VON BINGEN DAS GROBE KINDER- GESUNDHEITSBUCH

Stärkende Lebensregeln  
Gesunde Ernährung  
Bewährte Naturheilmittel



Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Die Anwendung und Dosierung der angegebenen Mittel liegen in der Verantwortung jedes einzelnen Anwenders.

Dieses Buch ist eine aktualisierte Neuauflage des Titels „Hildegard von Bingen. Einfach für Kinder“ von Brigitte Pregenzer und Brigitte Schmidle (ISBN 978-3-7022-2989-4).



Nachhaltige Produktion ist uns ein Anliegen; wir möchten die Belastung unserer Mitwelt so gering wie möglich halten. Über unsere Druckereien garantieren wir ein hohes Maß an Umweltverträglichkeit: Wir lassen ausschließlich auf FSC®-Papieren aus verantwortungsvollen Quellen drucken, verwenden Farben auf Pflanzenölbasis und Klebstoffe ohne Lösungsmittel. Wir produzieren in Österreich und im nahen europäischen Ausland, auf Produktionen in Fernost verzichten wir ganz.

© 2023 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck  
Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck  
Fotos: Adobe Stock, shutterstock, Pete Kelly (Seite 23) und  
Brigitte Pregenzer (Seite 166)  
Zeichnungen: Sophia Pregenzer  
Druck und Bindung: Florjancic, Maribor  
ISBN 978-3-7022-4141-4  
E-Mail: buchverlag@tyrolia.at  
Internet: www.tyrolia-verlag.at

**„Aus dem strahlend blauen Sternenfeld  
steigt die Seele wie ein goldener Drache  
vom Himmel herab und versenkt sich  
durch die Eintrittsstelle – die Fontanelle –  
im Herzen des Babys im Mutterleib.“**

Hildegard von Bingen

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	10
<b>Kraftquellen: die sechs goldenen Lebensregeln</b>	<b>13</b>
Die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde	16
Gesunde Ernährung	18
Aktivität und Ruhe	20
Gesunder Schlaf	25
Fasten	28
Tugenden stärken und Talente pflegen	30
<b>Gesunde Ernährung</b>	<b>37</b>
Das Hildegard-Prinzip der Subtilität	41
Was bei Hildegard tabu ist	43
Dinkel – das beste Getreide	46
Gewürze und Kräuter	49
Wichtige Kleinigkeiten rund ums Essen	54
Rezepte für Säuglinge und Kleinkinder	57
Rezepte für Kinder und Jugendliche	67
Getränke	95
Das rechte Maß	98
Übergewicht	98
Appetitlosigkeit und Untergewicht	102

<b>Heilmittel für häufige Krankheiten bei Kindern</b> . . . . .	105
Krankheitsbilder von A bis Z . . . . .	111
Herstellung von Heilmitteln und Elixieren . . . . .	167
Kleine Hildegard-Apotheke . . . . .	195
<b>Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Stillen</b> . . . . .	201
<b>Stimmungen und Befindlichkeiten</b> . . . . .	207
<b>Lernen und Schule</b> . . . . .	227
<b>Anhang</b> . . . . .	236
Das Leben der Hildegard von Bingen . . . . .	236
Stichwortverzeichnis . . . . .	242
Mengenangaben / Abkürzungen . . . . .	249
Literaturverzeichnis / Quellennachweis . . . . .	250
Rückmeldungen von Leserinnen . . . . .	256

---

## Vorwort

Seit dem erstmaligen Erscheinen dieses Buches im Jahre 2009 unter dem Titel „Hildegard von Bingen – Einfach für Kinder“ sind meine Kinder erwachsen geworden. Die Inhalte sind aber zeitlos und heute genauso aktuell wie bei der Erstauflage. Ich bin nach wie vor überzeugt, dass dieses Buch mit seinen auf der Hildegardlehre basierenden Inhalten und mit den praxisbezogenen Hinweisen und Erfahrungen auch für die jetzige Elterngeneration ein wertvoller Begleiter ist.

Der Medienkonsum und die ständige Präsenz des Mobiltelefons haben sich in den vergangenen Jahren verstärkt und führen in vielen Familien täglich zu zermürbenden Diskussionen. Ich möchte Sie ermuntern und darin bestärken, die Nutzungszeit zu definieren und konsequent einzuhalten. Damit erweisen Sie Ihren Kindern auf lange Sicht einen wichtigen Dienst und die Diskussionen und Auseinandersetzungen, die Sie heute führen, lohnen sich für morgen.

Der bekannte Satz von Karl Valentin „Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, denn sie machen uns sowieso alles nach“ hat sich bewahrheitet und soll Sie, liebe Leserinnen und Leser, ermutigen, Ihre Vorstellungen von Familienleben umzusetzen.

Dazu wünsche ich Ihnen gutes Gelingen, Kraft und Hildegards Segen –

von Herzen  
Brigitte Pregonzer



## Einleitung

Wir alle wünschen uns Gesundheit, Glück und Zufriedenheit. Wir wünschen es uns für uns selbst und vor allem auch für unsere Kinder. Die Realität zeigt ein ernüchterndes Bild: Asthma und Allergien nehmen zu, immer mehr Menschen, bedauerlicherweise immer mehr Kinder, haben mit Gewichtsproblemen zu kämpfen und auch Verhaltensauffälligkeiten breiten sich mehr und mehr aus. Zappeligen, nervösen Kindern stehen überforderte, ratlose Eltern gegenüber, die sich im Wirrwarr von Ratschlägen verlieren und in ihrer Not schließlich zu scheinbar harmlosen Medikamenten greifen. Anstatt der erhofften Lösung folgt letztendlich eine bittere Enttäuschung und die Annahme, dass man selbst ja doch nichts tun könne.

Hildegard von Bingen bietet Orientierung. Sie lädt dazu ein, dem Leben aus ganzheitlicher Sicht zu begegnen und sich voller Freude und Dankbarkeit damit auseinanderzusetzen. Dazu bietet sie eine Fülle von Anregungen, die auf den ersten Blick manchmal fast zu einfach erscheinen. Wer sich allerdings auf diese Einfachheit einlässt und über einen längeren Zeitraum ihren Anweisungen folgt, spürt bald eine nachhaltig wohltuende Wirkung. Da wandelt sich schon bei der Aufgabe, uns täglich den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde auszusetzen, um damit unsere Abwehrkräfte zu stärken, ein anfänglich „müdes“ Lächeln zu einem kraftvollen, lebensfrohen Lachen. Auch die bewusste Ernährung, die in der Hildegard-Lehre einen hohen Stellenwert einnimmt, und Hildegards Forderung nach gleichbleibenden Rhythmen in allen Lebensbereichen zählen zu den Eckpfeilern eines gesunden aktiven Lebens. So manches scheinbar hyperaktive Kind und schon so mancher entnervte Erwachsene haben durch angemessene Ruhephasen, ausreichend Schlaf und die köstliche

---

Hildegard-Küche zur gewünschten Ausgeglichenheit und Ruhe gefunden.

Der inhaltliche Bogen des vorliegenden Buches reicht von der Schwangerschaft über das Kleinkindalter bis hin zur Pubertät des Kindes. Sie erhalten Orientierungshilfen und Anregungen, die den Alltag erleichtern und zu Fröhlichkeit beitragen können, und Sie lernen die wichtigsten Hildegard-Heilmittel kennen, die bei Krankheit wertvolle Hilfe leisten. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch auch Mut machen, in Ihrem Leben und im Leben Ihrer Kinder wieder für harmonische Rhythmen zu sorgen und nachzuspüren, was wirklich notwendig ist. Genau dieses „Notwendige“ wird schließlich dazu beitragen, die innere „Not zu wenden“. Hildegard von Bingen hat sich mit ihren Aussagen stets an Jung und Alt gleichermaßen gewandt und dabei immer auch auf die Bedeutung des rechten Maßes hingewiesen. Dazu benötigen wir keine Zeitgeist-Sendungen und keine Trendsetter. Alles was wir wissen müssen, ist in uns angelegt. Wir alle sind Teil der Schöpfung und mit jener Weisheit ausgestattet, die Leben gelingen lässt. Unser Zugang zu diesem Wissen ist manchmal verbaut, wir können aber darauf vertrauen, dass wir ihn wiederfinden, wenn wir dementsprechend „entrümpeln“. Ebenso ist die Kraft zur Heilung und Genesung nach Krankheiten als körpereigene Apotheke in uns angelegt, sie muss nur manchmal etwas angeregt werden. Dazu kann Hildegard mit ihrer ganzheitlichen Lehre und ihren speziellen Heilmitteln ganz wunderbar beitragen. Ich durfte dies auf meinem eigenen Lebensweg immer wieder erleben und aus diesen Erfahrungen und aus den Erfahrungen mit meinen Töchtern ist der Wunsch entstanden, dieses Buch zu schreiben. Es richtet sich an all jene Eltern, die einen eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Weg im richtigen Maß gehen wollen. Zum eigenen Wohl und zum Wohl ihrer Kinder, mit Hildegard als kraftvoller Begleiterin!





# **Kraftquellen: die sechs goldenen Lebensregeln**







## Die sechs goldenen Lebensregeln

Wohltuende Regeln sind wichtig im Leben, wobei ich mit wohltuenden Regeln solche meine, die zum Wohle *aller* beitragen. Sie geben Sicherheit und erleichtern den Alltag, sie stärken den Eltern den Rücken und bieten Kindern Verlässlichkeit und Halt. Diese Regeln sind durchaus flexibel, denn sie passen sich im Laufe der Jahre den sich ändernden Lebensbedingungen und dem Alter der Kinder an. So ändern sich z. B. Schlafenszeiten und auch Rituale, die Regeln bleiben in ihren Grundzügen jedoch gleich.

Die sogenannten sechs goldenen Lebensregeln, die auf der Heillehre der Hildegard von Bingen basieren, sind Quellen der Kraft und umfassen alle Bereiche des Lebens. Es geht dabei:

1. um die Stärkung der vier Grundelemente Feuer, Wasser, Luft und Erde in uns selbst,
2. um eine bewusste und qualitativ hochwertige Ernährung,
3. um ein gesundes Verhältnis von Aktivität und Ruhe,
4. um ausreichend Schlaf,
5. um Ausleitungsverfahren (ich erwähne hier bewusst nur das Wasserlinsenelixier zur Nachbehandlung von Chemotherapien und das Fasten im Sinne von „beobachten“ bei älteren Kindern) und
6. um die Pflege von Tugenden und Talenten als wichtige Bereiche eines erfüllten und sinnvollen Lebens.

## Erste Kraftquelle: die vier Elemente

Kinder stärken über das Spiel in der Natur ihre Lebenskraft und ihre Lebensfreude. Sie verbessern ihr Körpergefühl und erlangen eine Naturverbundenheit, die ihnen Halt verleiht. Sehen Sie über verschmutzte und nasse Kleidung einfach hinweg!

Die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde beeinflussen den Menschen. Hildegard beschreibt diesen Einfluss folgendermaßen: „Vom Feuer hat der Mensch seine Wärme, von der Luft den Atem, vom Wasser das Blut und von der Erde das Fleisch. Ebenso verdankt der Mensch seine Sehkraft dem Feuer, der Luft sein Gehör, dem Wasser seine Beweglichkeit und der Erde seinen Gang.“ Und je nachdem, wie der Mensch mit den Elementen umgeht – sei es wertschätzend oder eben vernachlässigend –, stärken oder schwächen sie ihn. Die Elemente beeinflussen also das, was Hildegard als „Viriditas“ bezeichnet: unsere ureigenste Lebenskraft. Diese ist zwar von Geburt an in uns angelegt, wir müssen sie aber dennoch in Selbstverantwortung täglich aufs Neue pflegen und kräftigen. Das geschieht eben über die Elemente, also durch den bewussten Umgang mit der Natur, durch Spaziergänge an der frischen Luft, Gartenarbeiten, ein Abendessen bei Kerzenschein oder Schwimmen in einem See. Wenn wir mit den vier Elementen gut in Kontakt sind, spüren wir unsere Wurzeln, erhalten wir die wichtige „Bodenhaftung“, spüren eine innere Kraft, die Selbstbewusstsein verleiht und unseren Selbstwert stärkt.

Frische **Luft** ist in unseren Breiten eine Selbstverständlichkeit, die wir nicht hoch genug schätzen können. Der tägliche Spaziergang mit den Kleinsten, das Toben im Freien und die Wanderungen mit den Größeren sind für seelische und körperliche Gesundheit unbedingt notwendig. Kinder haben einen natürlichen Drang nach

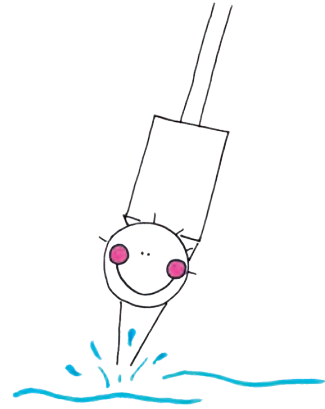
draußen, nach Luft, Licht und Sonne. Diesen Drang leben Kinder zum Beispiel aus durch Drachen steigen lassen, Wolkenbilder raten, indem sie „bei Wind und Wetter“ die Natur erfahren und sich „den Wind um die Ohren pfeifen lassen“.

Ebenso stärkt das Plantschen im **Wasser** und das Spielen an Bächen die Lebensenergie, denn dadurch wird dem Element Wasser die ihm gebührende Aufmerksamkeit geschenkt. Wasser ist ein reinigendes und be-sänftigendes Element und dient durch gezielte Anwendungen (z. B. „Kneippen“) auch der Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte. Kleinkinder sind mit einem Kübel Wasser, mit Pritscheln und Plantschen vollauf zufrieden. Größere Kinder haben Freude am Schwimmen und Tauchen.

Auch der bewusste und natürlich vorsichtige Umgang mit dem **Feuer** zählt zu den wichtigen Erfahrungen, die Kinder machen sollen: Kerzen ausblasen, mit Papa oder Mama gemeinsam ein Lagerfeuer entfachen oder ein kleiner Rundgang mit der Laterne – an solche aufregenden Erlebnisse erinnern sie sich lange und gerne.

Kinder können sich stundenlang mit ihren Beobachtungen und Entdeckungen beschäftigen. Lassen Sie sich so oft wie möglich von ihren Erlebnissen erzählen, fragen Sie interessiert nach und hören Sie aufmerksam zu.

Und schließlich gilt es, mit dem Element **Erde** in Kontakt zu sein, um die Viriditas zu stärken. Dies geschieht durch barfuß Laufen, Spaziergänge, Wandern, durch Sport und Aktivitäten in freier Natur, das Spielen im Sandkasten oder durch den Umgang mit Pflanzen und das Sorgen für Tiere.



Kinder lieben die Bewegung und anstatt sie ständig ruhigzustellen, sollten wir besser mit ihnen in Bewegung sein und uns von ihrer Freude anstecken lassen.



## Zweite Kraftquelle: gesunde Ernährung

Fast überall und jederzeit werden uns Nahrungsmittel angeboten. Das vermittelt vielfach den Eindruck, dass rund um die Uhr Essenszeit ist. Diese Tatsache schlägt sich längst in veränderten Ernährungsgewohnheiten und in übergewichtigen Menschen nieder. Gerade Kinder sind den Verlockungen besonders ausgesetzt und können nicht wissen, was und wie viel ihnen guttut. Galt die Sorge der Eltern früher der ausreichenden Nahrungsbeschaffung, so besteht das Problem für uns heute darin, uns selbst und die Kinder freiwillig zu beschränken. Es ist wichtig geworden, den Kindern vermeintliche „Nahrung“, also aromatisierte und gefärbte Kunstprodukte, so weit wie möglich zu untersagen. Dies erfordert von den Eltern eine gute Portion Durchhaltevermögen und viel Konsequenz, denn ständig Leckereien zwischendurch sind keine Kleinigkeit. Sie signalisieren einerseits, dass sich stets alles ums Essen dreht und beeinflussen andererseits die Gesundheit in einem entscheidenden Maß mit.

Auch die gemeinsamen Mahlzeiten sind von großer Bedeutung, denn sie haben eine wichtige soziale Funktion und bieten darüber hinaus die Möglichkeit zu kontrollieren, was und wie viel die Kinder essen. Kinder brauchen einen Bezug zum Wert und zur Qualität von Lebensmitteln. Fördern Sie diesen Bezug, indem Sie sie auch in der Küche mithelfen, mitmachen und zupacken lassen. Kinder, die wissen, woher Lebensmittel kommen, und die vor allem auch wissen, wie sich Lebensmittel roh anfühlen, haben viel eher die nötige Wertschätzung dafür. Zu dieser Wertschätzung gehört

selbstverständlich ein bewusster Einkauf und ein sorgsamer Umgang mit Nahrung, indem nichts weggeworfen wird.

Bedeutung hat aber auch die richtige „Haltung“ am Tisch. Die alten Tischsitten „sitzen bleiben, bis alle fertig sind“, „langsames Essen und nur am Tisch essen“ sind Ausdruck dieser Wertschätzung und haben ganz nebenbei einen gesundheitsfördernden Aspekt.

Wir hören oft, dass „Bio“ nicht leistbar ist. Richtig ist aber, dass gesunde Ernährung keine Frage der Geldbörse ist, wenn wir einige Punkte beachten:

- Eine Ernährung im Sinne Hildegards orientiert sich am regionalen und saisonalen Angebot.
- Regionale und saisonale Produkte sind immer die preisgünstigsten und auch die hochwertigsten und gehaltvollsten, vorausgesetzt sie stammen aus biologischem Anbau.
- Hochwertige Lebensmittel haben einen höheren Nährwert und Sättigungsgrad.
- Die gesunde Abwechslung im Rhythmus der Natur stellt zugleich die Lust des Körpers nach unterschiedlichem Geschmack, nach verschiedenen Farben und Gerüchen zufrieden.
- Nach dem Motto „weniger ist mehr“ braucht man von hochwertigen Produkten mengenmäßig nicht so viel und zahlt daher auch entsprechend weniger.
- Wenn Kinder durch das Vorbild der Eltern ein Gefühl für gute Lebensmittel entwickeln und diese auch schätzen lernen, können sie bunten und süßen Verlockungen eher widerstehen. Auch das kommt letztlich der Geldbörse zugute.

Als Eltern haben wir die Verantwortung, zu wissen, was und wie oft unsere Kinder essen bzw. naschen.

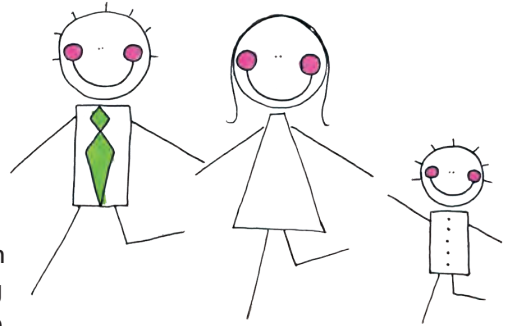
Ernährungswissenschaftler vermuten, dass durch eine vielfältige Nahrungsvielfalt manchen Süchten vorgebeugt werden kann.

## Dritte Kraftquelle: Aktivität und Ruhe

Das richtige Maß an Aktivität und Ruhe ist für das Wohlbefinden von Eltern und Kindern gleichermaßen von großer Bedeutung. Wobei das Maß durchaus recht unterschiedlich sein kann. Studien weisen darauf hin, dass Mädchen und Jungen mit unterschiedlichen, geschlechtsspezifischen Fähigkeiten und Bedürfnissen zur Welt kommen. Die sogenannte „Überkreuz-Entwicklung“ besagt, dass Mädchen bis zur Pubertät ihre Feinmotorik, also ihre Fingerfertigkeit entwickeln, Jungen hingegen die Grobmotorik, ihren Bewegungsdrang. Das bedeutet, dass sich Jungen vor der Pubertät tatsächlich mehr bewegen müssen als Mädchen, damit wichtige Nervenbahnen im Gehirn angelegt werden können. Werden Jungen in dieser Lebensphase zu feinmotorischen Tätigkeiten gezwungen, läuft es ihrer natürlichen Entwicklung zuwider. Jungen sollten deshalb nur dann stricken und häkeln, wenn sie es selbst wollen, und wir sollten mit ihren großen Maschen auch großzügig umgehen. Ihrem natürlichen Drang nach Fußball spielen, Fangen und Sport jeglicher Art sollte unbedingt Rechnung getragen werden.

Mädchen hingegen werden „neurologisch reifer“ geboren, da sie einen Teil dieser wichtigen Nervenbahnen bereits bei ihrer Geburt angelegt haben. Sie entwickeln vor der Pubertät ihre Feinmotorik, das heißt ruhiges Sitzen, Puppenspielen und Basteln kommen ihren Bedürfnissen sehr entgegen. Nach der Pubertät ist es genau umgekehrt. Dann werden für Mädchen grobmotorische Tätigkeiten bedeutsam. Sie begeistern sich nun fürs Biken, Klettern und Reiten und Jungen finden in diesem Alter Spaß an „feinen“ Beschäftigungen wie

technischen Basteleien. Natürlich sind diese Erkenntnisse verallgemeinernd und es gibt überall Ausnahmen, dennoch weisen sie auf vorhandene Unterschiede hin und als Mutter eines Sohnes ist es beruhigend zu wissen, dass ein lebhafter Sohn seinem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung nachkommt. Sogenannte hyperaktive Kinder haben oft nur zu wenig Möglichkeiten, diesen Drang auszuleben, und werden zu Unrecht ruhiggestellt.



Unser Körper braucht gerade im Handy- und Computerzeitalter **Bewegung**. Das gilt für die Erwachsenen genauso wie für junge Menschen, denn Bewegung trägt dazu bei, Stress abzubauen, sie hebt nachweislich die Stimmung und hilft sogar mit, Probleme zu lösen. Wer sich bewegt, ist auch geistig beweglich. Er ist aufmerksam, kann sich besser konzentrieren und hat auch dann noch Energie im Reservetank, wenn wieder einmal alles drunter und drüber geht. Und noch etwas schafft die Bewegung: Sie fördert sowohl Spannkraft als auch Strahlkraft, d. h. die persönliche Ausstrahlung verstärkt sich wahrnehmbar – bei großen und kleinen Menschen.

Fernseher und Computer gehören nicht in ein Kinderzimmer!

Genauso wichtig wie Bewegung ist die **Ruhe**, wobei das Bedürfnis nach Ruhe je nach Temperament und Typ unterschiedlich ist. Dennoch benötigt jeder Mensch ein gewisses Maß an Ruhe, denn die Ruhephasen dienen dazu, das Erlebte zu verarbeiten und es im Nachhinein zu genießen. „In der Ruhe liegt die Kraft“, heißt es im Volksmund und ausreichend Ruhe ist nachweislich dringend notwendig, um sich wieder sammeln zu können und zu neuen Kräften zu kommen.



Kindern die Ruhezeiten erklären und begründen zu wollen, ist in jedem Alter so gut wie unmöglich. Seien Sie sich selbst sicher, dass Sie dies zum Wohl des Kindes einfach einfordern müssen, und gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Nach einem Tagesausflug keine Abendveranstaltung „dranhängen“ und nach einer interessanten Ausstellung oder einem Zoobesuch keinen zusätzlichen Museumsbesuch absolvieren. Kinder brauchen auch Phasen der Langeweile, in denen sie nichtstuend „herumhängen“. Erlauben Sie ihnen diese „lange Weile“, denn sie dient der Erholung und der Regeneration.

Nach den Ferien stellt sich immer wieder die Frage: Wie bringe ich Ruhe und Rhythmus in den Schulalltag? Lassen Sie die letzten Ferientage schrittweise ausklingen, d. h. die Tage werden am Abend „verkürzt“ und die Nächte „verlängert“, während die Kinder und Jugendlichen am Morgen von Tag zu Tag früher aufstehen. So schaffen Sie Regelmäßigkeit und wohltuende Ordnung, die Halt und Sicherheit bieten.

Die ganzheitliche Heilkunde der Äbtissin Hildegard von Bingen bietet eine umfassende Orientierung für eine glückliche und gesunde Entwicklung Ihrer Kinder. Von der Geburt über das Kleinkindalter bis zur Pubertät finden Sie in diesem Buch einfache Anregungen, die den Alltag erleichtern und zu einem freudvollen und fröhlichen Miteinander beitragen. Sie lernen bewährte Hildegard-Heilmittel kennen, finden beliebte Rezepte aus der köstlichen Hildegard-Küche und wertvolle Tipps bei Alltagsorgen.

„Die Liebe ist jener Lufthauch, der alles Grüne nährt  
und die Blüten sprießen lässt mit ihren reifenden  
Früchten. Und sie ist auch jener Regen, der belebend  
zu einem fröhlichen Leben führt.“

*Hildegard von Bingen*

ISBN 978-3-7022-4141-4



[www.tyroliia-verlag.at](http://www.tyroliia-verlag.at)