

Hildegard von Bingen

„Prophetissa Teutonica“
Die deutsche Prophetin



Christine Nimmerfall
www.Lebendiges-Naturerleben.de



Hildegard Heilmittel

Einige der wichtigsten Küchengewürze

- **Bertram** vermehrt das gute Blut, bereitet klaren Verstand, spendet Kraft und Energie, lässt nichts unverdaut, hilft Mineralien (besonders Eisen) in den Körper einzuschleusen
- **Galgant** belebt, stärkt Herz und Kreislauf, unterstützt Abwehrkräfte, mobilisiert körpereigene Energie
- **Gundelrebe** ist laut der Hl. Hildegard sehr wirksam im Alter, wenn Gewicht und Verstand abnehmen.
- **Quendel** um eine gesunde Haut zu erlangen, hilft dem Gehirn auf die Sprünge,

Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

Kompresse

- ▶ 1 EL Eisenkraut in ca. 250 ml kaltes Wasser geben, einmal aufkochen, 3 Minuten weiter köcheln lassen, absieben. Das Eisenkraut in ein Leinentuch wickeln und etwa 1 Stunde auflegen.
Bei Bedarf 2 bis 3-mal täglich anwenden.
- ▶ Die Eisenkrautkompressen kann eingesetzt werden bei Eiterherden, Entzündungen und Gelenkschmerzen, deren Ursache eine Entzündung ist.
- ▶ Die Eisenkrautauflage wird so lange angewendet bis die Beschwerden wieder verschwunden sind.





Hildegard Heil-Pulver:

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

- Schafgarbenpulver ist leicht selber herzustellen. Die getrockneten Blätter und Blüten werden in einem guten Mixer fein pulverisiert.
- Bei akuten Entzündungen nimmt man 3 – 5 x täglich eine MSP voll Pulver mit einem kleinen Glas warmen Wasser ein.
- Das Pulver kann auch 3 Tage vor Operationen zur Vorbeugung von Entzündungen und Krankenhauskeimen eingenommen werden und mindestens 1 Woche danach.
- Schafgarbentee: 1 TL getrocknetes Kraut oder 2 TL frisches Kraut, 250 ml kochendes Wasser, 10 Min. ziehen lassen, in den trinkwarmen Tee eine MSP getrocknetes Schafgarbenkrautpulver oder 10 Tropfen Schafgarben-Tinktur geben.



Wermutwein nach Hildegard



- Wermutwein ist ein Universalheilmittel bei Hildegard und hilft Galle, Leber, Magen, Darm und ist auch gut für die Augen.
- *“Wenn der Wermut frisch grünt, zerstampfe ihn und presse durch ein Tuch den Saft aus den Blättern. Koche den Saft mit Wein und Honig - aber nicht zu stark - und gieße von diesem Saft so viel in den Wein, dass der Wermutgeschmack den Wein- und Honiggeschmack übertrifft. Das trinke vom Mai bis zum Oktober jeden dritten Tag nüchtern vor dem Frühstück.“ (1 Likörglas – 40 ml).*

Wermutwein (*Artemisia absinthium*)



- Man presst dem jungen Wermut den Saft aus (Mai) nachdem man ihn zerkleinert hat. Dann kocht man Wein mit Honig kurz auf und gießt diesen Saft in den noch siedenden Honigwein.

Jeden zweiten bis dritten Tag ein Likörglas (ca. 40 ml) vor dem Frühstück kurmäßig von Mai bis Oktober.

- **Alternativ:** Wermutfrühlingssaft (40 ml) z.B. von der Firma Schoenenberger Pflanzenpresssaft, 1 Liter Wein, 50 - 100 g Honig
- Man kann auch getrockneten Wermut verwenden. Ich nehme 4 g Wermut für 1 Liter Wein.



Hildegard Heilmittel

Herstellen von Heilweinen

- Gute Zutaten verwenden, Bio-Wein, Bio-Honig, Bio-Kräuter frisch
- Hände waschen, Kräuter waschen, extra Schneidebrett, möglichst ein Keramikmesser verwenden (früher wurde alles grob zerkleinert und gemörsert)
- Auf Sauberkeit aller verwendeten Utensilien achten, Flaschen sterilisieren
- Heißauszug



Petersilien-Elixier/ Petersilien-Honig-Wein (Herzwein)

- ▶ Universalheilmittel für das Herz; bei Herzschwäche, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Kraftlosigkeit zur Rehabilitation nach Grippeinfektionen
- ▶ **Zubereitung:**
10 große Stängel mit Blättern glatter Petersilie, 2 EL Weinessig und 1 Liter Rotwein oder Weißwein
5 Min. aufkochen. Anschließend 150 g Honig hinzugeben und den Ansatz nochmals 5 Minuten weiterköcheln. Das Abkochen ist wichtig, denn nur in der Siedehitze entsteht aus der Petersilie und dem Honig die wirksame Herzglykosid-Verbindung. Den Wein abseihen und in sterile Flaschen abfüllen.
Bei Diabetikern nur 80 g Honig pro Liter verwenden.



Muskat-Zimt Nervenkekse

- ▶ 400 g Dinkelfeinmehl, 200 g Butter, 150 g Rohrzucker, 200 g süße gemahlene Mandeln, 2 Eier, 1 Prise Salz, Wasser nach Bedarf, 20 g Muskatpulver, 20 g Zimtpulver, 5 g Gewürznelkenpulver
Mürbteig herstellen, wie gewohnt verarbeiten
- ▶ Erwachsene essen täglich maximal 4 – 5 Kekse, Kinder 1-3 kleinere Kekse. Die Kekse stärken die Nerven, den Mut, schaffen einen fröhlichen Geist und stärken die 5 Sinnesorgane.

Bertram



➤ Hildegard schreibt:

„...fleißig gegessen, mindert er die Verschleimung im Kopf, wenn einer viel Phlegma im Kopf hat ... und führt zur Säfteereinigung und klärt die Augen.“

➤ Heute würde man sagen Bertram:

- verbessert die Verdauung und die Nährstoffverwertung, er ist eine Einschleußerpflanze, hilft bei verschleimten Nebenhöhlen, bringt die Säfte wieder in Bewegung, öffnet den Kopfbereich

Galgant/Galganthonig



- ▶ 100 g Honig mit 20 g Galgantpulver vermischen.
Dieser Honig hilft bei Magenschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Gallenbeschwerden, stechenden Herzschmerzen (nach Abklärung durch den Arzt!)
2 MSP langsam im Mund zergehen lassen und möglichst lange im Mund belassen.
- ▶ Bei Schwäche nimmt man täglich 1 - 3 MSP Galgant-Pulver statt Pfeffer zum Essen.
- ▶ **Pulver:**
Bei Herzstechen empfahl die Hl. Hildegard täglich 1 - 3 MSP Galgantpulver direkt unter die Zunge zu geben.



Hildegard Heilmittel

Ernährung und Fasten

➤ **Habermus pro Person**

- 2 - 3 EL Dinkelflocken, -schrot oder -grütze
- 1 Tasse Wasser, Gewürzmischung, 1 Apfel geschnitten, 3 süße Mandeln, 1 TL Flohsamen, 1 TL Honig,
- Dinkel in Wasser einrühren und zum Kochen bringen. Gewürze, Mandeln und Apfel zufügen und ca. 10 Min. leise köcheln lassen, zum Schluss den Honig zugeben. Nach Belieben mit etwas Zitronensaft verfeinern.



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit