

Peter Pukownik  
Das Heilwissen der HL. HILDEGARD VON BINGEN

Peter Pukownik

# Das Heilwissen der HL. HILDEGARD VON BINGEN



„Die medizinische Wissenschaft befindet sich in einer ständigen Entwicklung. Die Forschung an Universitäten, Kliniken, in den Praxen und der pharmazeutischen Industrie erbringt Tag für Tag Wissen, das heute in neue (und teilweise auch in alte und uralte) Behandlungsmethoden und Medikamente mit einfließt. Der vorliegende Ratgeber wurde aus der Praxiserfahrung des Autors mit größter Mühe und Sorgfalt geschrieben. Autor und Verlag können aber dennoch keine Haftung für die Gültigkeit und für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, übernehmen. Der Leser ist in jedem Fall verpflichtet, eventuelle Beipackzettel oder andere Hinweise bei den Medikamenten und Behandlungen genau zu lesen und alle Informationen über Dosierung, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen zu berücksichtigen. Im Zweifelsfalle ist der Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker um Rat zu fragen, wie auch andere wichtige Entscheidungen zu Behandlungen und Heilmitteln immer mit einem entsprechendem Therapeuten abgesprochen werden sollten.“

---

1. Auflage 2011

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Bildnachweis: Hildegard von Bingen: © akg-images;

Kräuter: © Dorling Kindersley / Getty Images

Satz: Sebastian Carl

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-205-1

---

*Widmung*

*Meiner lieben Frau Helga  
zu unserer „Goldenen Hochzeit“*



*„Hl. Hildegard von Bingen mit Äbtissinnenstab,  
Buch und Salbentöpfchen“*

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort .....                                              | 11        |
| Einführung .....                                           | 17        |
| <b>HILDEGARD VON BINGENS HEILKUNDE .....</b>               | <b>19</b> |
| Hildegard von Bingen – Lebensdaten .....                   | 20        |
| Die heilige Hildegard und ihre Heil(s)kunde.....           | 22        |
| Leitsätze .....                                            | 23        |
| Die drei Krankheitsursachen bei Hildegard.....             | 24        |
| Die Regeln der Hildegard-Heilkunde .....                   | 25        |
| Die Grundmittel der heiligen Hildegard .....               | 27        |
| Dinkel .....                                               | 27        |
| Fenchel (foeniculum vulgare) .....                         | 37        |
| Galgant – die heilende Schärfe .....                       | 43        |
| Bertram .....                                              | 48        |
| Quendel .....                                              | 50        |
| Rohkost .....                                              | 54        |
| Phytinsäure und Osteoporose.....                           | 55        |
| Herzwein (Petersilien-Honig-Wein) .....                    | 56        |
| Die Weizenpackung .....                                    | 58        |
| Kalbsfuß-Suppe .....                                       | 59        |
| Die „Goldkur“ .....                                        | 61        |
| Der Goldwein .....                                         | 63        |
| Silber .....                                               | 64        |
| Kupfer .....                                               | 68        |
| Die allgemeine Krankenkost nach Dr. Hertzka .....          | 70        |
| Säuren und Basen und die „Küchengifte“ .....               | 74        |
| Die Edelkastanie (Maroni – castanea sativa).....           | 78        |
| Dachs .....                                                | 86        |
| Mandeln (amygdalae dulces) .....                           | 86        |
| Kürbis (cucurbita pepo) .....                              | 90        |
| Haut-Krankheiten, besonders Akne und Psoriasis.....        | 93        |
| „Bohnensuppe ohne Bohnen“ .....                            | 94        |
| Auflagen mit Bohnenmehl, Fenchelpulver und Weizenmehl..... | 95        |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Hildegardische Darmsanierung .....                          | 97  |
| Das Durchfall-Ei.....                                       | 102 |
| Starkes Erbrechen .....                                     | 103 |
| Das Rezept für Dotterkekse .....                            | 103 |
| Colitis ulcerosa – Morbus Crohn .....                       | 104 |
| Lungen-Bronchial-Erkrankungen .....                         | 106 |
| Atemwegs-Erkrankte sollten bevorzugt essen und trinken..... | 106 |
| Zu verwendende Gewürze bei Atemwegs-Erkrankungen: .....     | 108 |
| Bei allen Atemwegs-Erkrankungen unbedingt meiden: .....     | 110 |
| Wichtige Therapien bei Atemwegs-Erkrankungen: .....         | 110 |
| Besonders hartnäckiger, trockener Husten.....               | 111 |
| Rheuma-Therapie .....                                       | 112 |
| Parkinson´sche Krankheit .....                              | 116 |
| Quitten .....                                               | 119 |
| Weitere wichtige Mittel der Hildegard-Heilkunde .....       | 121 |
| Akelei.....                                                 | 121 |
| Alant .....                                                 | 122 |
| Aloe.....                                                   | 126 |
| Andorn .....                                                | 127 |
| Apfelknospen-Öl.....                                        | 132 |
| Aronstab.....                                               | 133 |
| Bärwurz .....                                               | 134 |
| Beifuß .....                                                | 137 |
| Bockshornklee / griechischer Klee (trigonella foenum) ..... | 139 |
| Bohnenkraut (Pfefferkraut).....                             | 139 |
| Brennnessel .....                                           | 140 |
| Dill .....                                                  | 144 |
| Diptam .....                                                | 145 |
| Eibisch.....                                                | 145 |
| Flohsamen (semen psyllii) .....                             | 146 |
| Gewürznelke .....                                           | 150 |
| Gundelrebe.....                                             | 152 |
| Hirschzunge .....                                           | 153 |
| Ingwer – Ingwer-Granulat.....                               | 157 |
| Wilder Lavendel (Speik) .....                               | 159 |
| Liebstöckel (Maggi-Kraut).....                              | 159 |
| Meisterwurz .....                                           | 160 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Myrrhe .....                                          | 162 |
| Meerrettich.....                                      | 162 |
| Muskatnuss .....                                      | 163 |
| Mutterkraut .....                                     | 167 |
| Odermennig .....                                      | 168 |
| Pfingstrose.....                                      | 168 |
| Rainfarn .....                                        | 169 |
| Rebtropfen – ölige.....                               | 170 |
| Ringelblumen .....                                    | 171 |
| Salbei (salvia officinalis).....                      | 171 |
| Schafgarbe .....                                      | 174 |
| Stimmkräuter .....                                    | 177 |
| Tanne.....                                            | 178 |
| Veilchen .....                                        | 179 |
| Wegerich .....                                        | 182 |
| Weihrauch .....                                       | 183 |
| Weinessig .....                                       | 184 |
| Weinraute (ruta graveolens) .....                     | 185 |
| Wermut.....                                           | 188 |
| Die Wurmkur.....                                      | 192 |
| Ysop .....                                            | 193 |
| Zaunrübe (bryonia) .....                              | 195 |
| Zimt.....                                             | 195 |
| Krebs-Therapie nach der hl. Hildegard .....           | 200 |
| Das Wasserlinsen-Elixier und die Aalgalle .....       | 203 |
| Der Mond und sein Einfluss auf Mensch und Natur ..... | 207 |
| Räucherungen.....                                     | 211 |
| Die Riech-Kräuter.....                                | 211 |
| Schmerzen durch festsitzenden Schnupfen .....         | 212 |
| Der Aderlass .....                                    | 214 |
| Indikationen des Hildegard-Aderlasses .....           | 215 |
| Vom Verhalten nach dem Aderlass .....                 | 216 |
| Aderlass-Tabelle .....                                | 217 |
| Wo wird zur Ader gelassen? .....                      | 218 |
| Farben des Aderlass-Blutes und ihre Bedeutung .....   | 218 |
| „Von der Verschiedenheit des Blutkuchens“ .....       | 219 |
| Der Mini-Aderlass .....                               | 220 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Das hildegardische Schröpfen.....                                        | 223 |
| Zeichnung der Head'schen Zonen nach Abele.....                           | 227 |
| Vom Podagra.....                                                         | 228 |
| Zusammenfassung der hildegardischen Schröpfstellen: .....                | 230 |
| Zeichnung von Schröpfstellen am Körper .....                             | 231 |
| Schröpfen bei Nieren-Erkrankungen mit Rückenschmerzen.....               | 232 |
| Schröpfen und Wickeln bei Ischialgie .....                               | 234 |
| Das Heilfasten nach Hildegard von Bingen .....                           | 235 |
| Drei gute Gründe zum Heil-Fasten:.....                                   | 237 |
| Die „Holländische Fastenkur“ .....                                       | 239 |
| Von der Heilkraft des Weines .....                                       | 241 |
| Wein in der Hildegard-Heilkunde .....                                    | 242 |
| Die Heilkraft der Gebete.....                                            | 244 |
| Kurioses rund ums Fasten.....                                            | 248 |
| Die Edelstein-Therapie.....                                              | 253 |
| Achat.....                                                               | 254 |
| Amethyst.....                                                            | 254 |
| Bernstein .....                                                          | 255 |
| Beryll .....                                                             | 257 |
| Chalzedon .....                                                          | 258 |
| Diamant.....                                                             | 259 |
| Hyazinth.....                                                            | 260 |
| Jaspis .....                                                             | 262 |
| Karneol .....                                                            | 265 |
| Onyx.....                                                                | 266 |
| Rubin (Karfunkel).....                                                   | 268 |
| Smaragd .....                                                            | 269 |
| Nachwort.....                                                            | 273 |
| Bezugs-Adressen von Hildegard-Mitteln und -Medikamenten: .....           | 275 |
| Hildegard-Literatur (teilweise vergriffen) und Hildegard-Verbände: ..... | 276 |
| Die Zeitschriften der drei großen Hildegard-Vereine: .....               | 277 |
| Stichwortverzeichnis .....                                               | 278 |

# Vorwort

---



Die heilige Hildegard von Bingen sagte in ihren Schriften sinngemäß:

*„Medizin ist nicht dazu da, das Leben zu verlängern,  
sondern dazu, das Leben lebenswerter und damit offener für Gott zu ma-  
chen!“*

Und schon Sokrates (469 v. Chr.; † 399 v. Chr.) sagte – schon fast 1500 Jahre vor Hildegard, aber ganz in ihrem Sinne:

*„Wenn jemand Gesundheit sucht, frage ihn erst, ob er bereit sei, künftighin die Ursachen der Krankheit zu meiden; erst dann darfst du ihm helfen!“*

Dieses Buch entstand aufgrund von Anregungen vieler meiner Patienten und Freunde, die meinten, ich solle die praktischen Beispiele aus der Hildegard-Medizin, die ich ständig in der Praxis gebe und auch als Info-Blätter verteile, doch in einem Buch zusammenfassen – was ich hiermit getan habe.

Zum Text: Wenn ich Hildegard direkt erwähne, habe ich dies in *Kursivschrift* gesetzt. Ich habe mir allerdings erlaubt, ihre Texte oft auf das Wesentliche zu kürzen und teilweise in unsere heutige Sprache umzusetzen, da die mittelalterlichen Ausdrucksweisen nur schwer zu verstehen sind. Markante Wörter oder Ausdrücke habe ich dabei – ob Hildegard-Text oder meine Interpretationen – unterstrichen und fett geschrieben, sie sollten im Stichwortverzeichnis aufgeführt sein, damit man sich leichter tut, etwas zu finden.

Vorher muss aber einiges gesagt werden:

Keiner von uns hat das Rad erfunden, das haben unsere Ur-Ur-Ur-Vorfahren gemacht. Wir hätten es vielleicht erfunden, wenn es nicht schon da gewesen wäre. Aber wir Nachgeborenen konnten darauf aufbauen und weitermachen.

So ist es auch mit der Hildegard-Heilkunde. Sie – die hl. Hildegard von Bingen – hat uns durch ihre diktierten und aufgeschriebenen Eingebungen sehr viel Wissenswertes und Gutes hinterlassen, und viele nach ihr haben ihre Aufzeichnungen übersetzt, interpretiert und für unsere heutige Zeit praktikabel gemacht. Hier steht für mich und sicher alle Hildegard-Freunde unser Dr. med. Gottfried Hertzka natürlich an erster Stelle, auf dessen Buch „Die Wunder der Hildegard-Medizin“ ich 1978 gestoßen worden bin. Dieses Buch hat mich vom ersten Augenblick an fasziniert, und ich war eine Woche nicht ansprechbar, sondern habe es immer wieder gelesen. Auch das erste veröffentlichte Büchlein von Dr. Gottfried Hertzka „So heilt Gott“ – das ich mir dann sofort besorgte – und der persönliche Kontakt mit ihm und dem ersten Hildegard-Verein in Österreich mit Helmut Posch haben mich sehr viel weitergebracht.

Ich fing an, zu Hause in der Familie und in meiner Naturheilpraxis mit der Hildegard-Medizin zu experimentieren – mit sehr guten und teilweise für mich damals wie heute auch noch verblüffenden Ergebnissen. Auch besorgte ich mir natürlich noch andere Literatur, wie die Übersetzung von „Ursachen und Wirkungen“ (Causae et Curae) von Dr. Hugo Schulz, die Bücher von Schipperges, u. v. a. m., später dann die Übersetzungen aus der Schweiz von Frau Dr. Portmann und ihrem Team. Portmann ziehe ich heute noch immer wieder zu Rate. Auch tragen natürlich die Veröffentlichungen aller großen Hildegard-Vereine in Österreich, in der Schweiz und in Deutschland mit den Erfahrungen vieler Hildegard-Freunde und Kollegen dazu bei.

Ich selbst wurde ab meinem sechsten Lebensjahr von meiner Großmutter mit der Naturheilkunde „infiziert“. Sie war 48 Jahre lang in der bayerischen Rhön als Hebamme, „Knochenbrecherin“ (auch „Einrichterin“ genannt – heute Chiropraktikerin) und natürlich mit der übrigen Naturheilkunde tätig – also eine der „alten, weisen Frauen“. Ihre Vorfahren (und somit auch meine) übten dies alles nachweisbar schon seit etwa 300 Jahren als Hirten aus. Sie selbst wurde 97 Jahre alt. Wir sammelten als Kinder für sie verschiedene Heilpflanzen, fingen

ihr Blutegel und schauten überall neugierig zu (manchmal natürlich nur heimlich), wenn irgendwelche Leute zu ihr kamen. Dann wurde ich ab 1959 an der Uni-Klinik in Würzburg durch meine Ausbildung als Masseur und med. Bademeister in der Schulmedizin und später als Physiotherapeut und noch später bei meiner Ausbildung als Heilpraktiker in der Naturheilkunde weiter geprägt. So fiel die Hildegard-Medizin 1978 bei mir natürlich auf sehr fruchtbaren Boden. Der Funke sprang sofort über und glüht heute nach über 30 Jahren intensiver Beschäftigung mit der Hildegard-Heilkunde immer noch.

Im Jahre 1983 sollte ich dann in München auf einem Naturheilkunde-Kongress der bayerischen Heilpraktiker einen Vortrag über Homöopathie halten. Ich lehnte das Thema ab und meinte, ich würde stattdessen in meinem Vortrag über die Hildegard-Heilkunde sprechen. Dies wurde aber vom Organisator der Tagung erst einmal rundweg abgelehnt. Nach drei bis vier Monaten wurde ich dann wieder von ihm angerufen, und er erklärte sich damit einverstanden, dass ich über die Hildegard-Heilkunde reden dürfe (scheinbar hatte man keinen anderen Referenten gefunden) – hätte aber nur 30 Minuten Redezeit. Ich setzte mich also hin und schrieb alles auf, was ich den Kolleginnen und Kollegen über „unsere“ Hildegard erzählen wollte. Beim ersten Probelesen meines Vortrags kam ich auf dreieinhalb Stunden. Nun musste ich alles auf das Wesentlichste kürzen. Der Vortrag vor etwa 800 Personen dauerte dann noch genau 33 Minuten. Er wurde zum Schluss mit großem Applaus honoriert, und der damalige Vorsitzende Glas umarmte mich auf offener Bühne und meinte, dass dies eben noch echte Naturheilkunde sei, und veranlasste die Gründung eines „Arbeitskreises für Hildegard-Heilkunde“, dessen Vorsitzender ich wurde und der heute noch besteht.

Bei diesem Arbeitskreis kamen alle interessierten Kolleginnen und Kollegen alle zwei Monate in München zusammen. Ich trug ein bestimmtes Thema aus der Hildegard-Heilkunde vor, wir vertieften dies in Diskussionen und jeder bekam die „Hausaufgabe“, dies zu Hause in der Familie und in der Praxis mit den Patienten weiter auszuprobieren und beim nächsten Treffen die Ergebnisse vorzutragen. Dies war einige Jahre lang eine sehr fruchtbare Arbeit und floss in alle anderen Praxen mit ein und später dann auch in meine ab 1991 veröffentlichten Bücher über die Hildegard-Heilkunde.

Nur ein Beispiel daraus: Als wir über das Hildegard-Gewürz Bertram sprachen und die positiven, entgiftenden Wirkungen auf den Kopf, hatte ein oberbayri-

scher Kollege eine Idee: „Wenn Bertram die üblen Säfte aus dem Kopf holt, könnten wir doch Bertram-Pulver schnupfen. Er stellte sich als „Versuchskaninchen“ zur Verfügung, nachdem wir ihm versichert hatten, dass wir ihm „Erste Hilfe“ leisten würden, wenn etwas dabei schiefgehen würde. Unter unser aller neugieriger Aufsicht nahm er vorsichtig eine Prise Bertram-Pulver auf den Handrücken und schnupfte es in beide Nasenlöcher hoch. Er machte ein erstauntes Gesicht, musste einige Male kräftig niesen und meinte dann, dass dies nun „im Hirn ein herrlich freies Gefühl“ sei. Wir probierten es daraufhin alle und mussten dies bestätigen. Seither gehört dieses Bertram-Schnupfen in unseren Praxen u. a. zur Therapie bei allen Nebenhöhlen-Erkrankungen. Im Laufe der Jahre kamen noch viele solcher und ähnlicher Ergebnisse dieses Arbeitskreises dazu und sind heute teilweise eine Selbstverständlichkeit.

Man sollte sich aber immer möglichst genau an die Originaltexte von Hildegard halten. Auch hierzu ein Beispiel: Mein Apotheker in Bad Steben stellte für die nun langsam wachsende Zahl von „Hildegard-Patienten“ auch den Herzwein – also den Petersilien-Honig-Wein – nach dem Rezept der hl. Hildegard von Bingen zum Verkauf an die Patienten her. Viele wollten ihn nicht selber machen, sondern ihn lieber fertig kaufen, obwohl alle das Rezept von mir in Kopie als „Patienten-Informationsblatt“ in die Hand gedrückt bekamen. Nun sagten einige kritische Patienten dem Apotheker, dass sie es „unmöglich“ fänden, dass der Honig in diesem Herzwein gekocht würde. Da gingen so viele Inhaltsstoffe, u. a. viele Vitamine, verloren und es sei besser, den fertig gekochten Petersilienwein dann mit dem Honig nur noch sachte zu erwärmen. Er tat es und bekam von den Patienten die Rückmeldung: Der Herzwein wirke nicht mehr so gut wie vorher. Also kochte er ihn wieder, und alle waren zufrieden. Er vermutete dann, dass gerade durch das Kochen mit dem Honig hier ein bisher scheinbar noch nicht bekanntes Herz-Glykosid frei werden könnte und dadurch so gut wirke. Daran sieht man, dass wir nicht von ihren Anweisungen abweichen und nicht andere Erfahrungen bei Hildegards Rezepturen hineinmischen sollten.

So haben eigentlich alle, die jemals etwas mit der Hildegard-Heilkunde zu tun hatten und irgendwo etwas vorgetragen oder/und veröffentlicht haben, zu dieser Erfahrungs-Sammlung beigetragen und ich möchte ihnen allen dafür auch danken.

Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte schrieb ich bei Bedarf – natürlich alle in Anlehnung an Hildegards Texte – eine ganze Reihe dieser „Patienten-Informati-

onsblätter“ über die verschiedensten Themen, die ich den Kranken in der Praxis zusammen mit den entsprechenden Erklärungen und Anweisungen aushändigte. Sie hatten dadurch etwas Konkretes vor sich und konnten vieles zu Hause selber machen, ohne dauernd in die Praxis kommen zu müssen. Dies hat sich im Laufe der Jahre sehr bewährt, und dieses Büchlein ist nun eine Zusammenfassung dieser „Patienten-Informationsblätter“, ergänzt durch die eigenen Erfahrungen und die vieler Kollegen und Patienten.

Natürlich kann man nicht alle Sachen, die auf einen zutreffen, auf einmal anwenden – das wäre entschieden zu viel! Aber man kann sich das, was im Augenblick am besten und am schnellsten zu beschaffen ist, aussuchen, ausprobieren und schauen, wie man darauf reagiert. Was einem nicht bekommt oder wogegen man im Augenblick eine spontane Abneigung verspürt, sollte man natürlich nicht machen. Man muss sich immer den Spruch der hl. Hildegard vor Augen halten: *„Wir müssen auf die Stimme unserer Seele hören, wenn wir gesunden wollen.“* Sie sagt uns schon, was im Augenblick am besten für uns ist – wir müssen nur in unser Innerstes hineinhorchen und uns dafür auch die nötige Zeit lassen.

Ebenso verhält es sich beim Essen und Trinken, bei den Geboten und Verboten. Wir leben in der heutigen Zeit, und für einen Menschen, der irgendwo im Arbeitsprozess steht, ist es sehr schwer, dies alles genau zu befolgen. Er wird hie und da schon Kompromisse machen müssen, und manchmal muss man eben auch einmal über die Stränge schlagen – das ist menschlich. Wenn aber jemand schwerstkrank ist, sollte er sich schon sehr genau an die Anweisungen halten. Je genauer er dies macht, desto eher wird er eine Besserung verspüren. Aber wenn jemand nur die Neigung zu einer Erkrankung hat, dann wird er sich selbst schon einmal Absolution erteilen.

Hierzu ein kleines Beispiel: Eine Patientin hatte die Neigung zu Asthma und Bronchial-Erkrankungen. Sie wusste genau, dass Pflaumen oder Zwetschgen die Erkrankung verstärken können (siehe: *Küchengifte*). Wenn es ihr sehr gut ging und die Zeit für frische Zwetschgenkuchen gekommen war, aß sie ihn mit großem Appetit. Manchmal ging es gut, ein andermal hatte sie danach einen Asthma-Anfall. So konnte sie selbst abschätzen, wie ihr augenblicklicher Zustand war.

Es ist außerdem unvermeidbar, dass es immer wieder gewisse Wiederholungen und Überschneidungen bei den verschiedensten Themen gibt. Außerdem sind

sehr wichtige Sachen oft extra ausführlicher als bei den entsprechenden Themen aufgeführt. Dies sollte eben ein Buch sein, in dem man nicht nur einmal schnell nachschlägt, sondern in dem man öfter nachlesen sollte.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre dieses Buches geruhsame und erbauliche Stunden und bei der praktischen Anwendung alles erdenklich Gute.

Lichtenberg, November 2010  
Peter Pukownik, Heilpraktiker

# Einführung

---



Die Hildegard-Heilkunde erfährt seit den letzten Jahren und Jahrzehnten einen ungeheuren Aufschwung. Weil viele Patienten durch die vielen und zum Teil gefährlichen Nebenwirkungen chemischer Medikamente geschockt sind und auch weil sie immer mehr davon selbst bezahlen müssen, wenden sie sich immer öfter den alten Methoden, besonders der Hildegard-Heilkunde zu. Sie ist eine Ordnungstherapie, durch die das verlorene Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist – sprich Gesundheit – wieder hergestellt werden soll, und steht auf vier Säulen:

1. der Ernährungslehre
2. den Ausleitungsverfahren
3. dem Hildegard-Heilfasten und
4. den Heilmitteln

Hier soll den Lesern (fast) die ganze Bandbreite praxisgerecht nahegebracht werden. Die Patienten lassen sich meist gerne führen und machen mit, wenn man als Therapeut gleichzeitig auch Vorordner, Freund, Wegweiser und Begleiter ist. Die Erfolge sprechen dann für sich.

Viele Hildegard- (Lebens-und Heil-) Mittel sind über bestimmte Hildegard-Vertriebe und Reformhäuser zu bekommen, aber andere Rezepturen sind so individuell oder auch so ungebräuchlich (bisher wenigstens), dass der Therapeut oder der Patient sich für den Eigenbedarf diese selbst suchen und herstellen muss. So richtet sich die Zusammensetzung mancher Rezepturen nach dem Menschen, der Krankheit und dem Geschmack des Patienten, sodass sie ein anderer gar nicht für ihn bereiten kann. Deshalb sind in diesem Büchlein auch viele genaue Rezepte – auch einige Koch- und Back-Rezepte –, die man als

Patient selbst anwenden oder als Therapeut an Patienten weitergeben kann oder sogar muss. Die Zusammensetzungen verschiedener Tinkturen oder Pulver kann man selbst machen oder von einem Apotheker herstellen lassen.

Man kann die Hildegard-Heilkunde sehr harmonisch und wirkungsvoll sowohl mit der „normalen“ Naturheilkunde als auch mit der Schulmedizin verbinden, ja, man muss es sogar meistens machen, weil man natürlich nicht alles damit „reparieren“ kann! Man kann aber viele, oft sehr nebenwirkungsreiche Medikamente, langsam, aber sicher unter Kontrolle verringern bzw. sogar ersetzen. Hierbei sollte jedoch immer der diese Medikamente verordnende Arzt oder Heilpraktiker mit einbezogen werden.



# HILDEGARD VON BINGENS HEILKUNDE

# Hildegard von Bingen – Lebensdaten

---



**1098** wurde Hildegard von Bingen in Bermersheim bei Alzey in Rheinhessen als zehntes Kind der Landadeligen Mechtild und Hildebert von Bermersheim geboren. Sie waren Adelige des Hochstiftes Speyer und mit vielen des damaligen Hochadels verwandt – auch mit Kaiser Friedrich, genannt „Barbarossa“. Als „Zehnte“ war Hildegard von Anfang an Gott geweiht, also der Kirche – wie dies damals so üblich war.

**1106** begann Hildegards Klostersausbildung, also in Lesen, Schreiben, Latein, Psalmieren, aber auch in der damalige Klostermedizin, Landwirtschaft und Handarbeiten durch die Klausnerin – ihrer Tante – der Benediktinerin Jutta von Sponheim, in der Klausur des Disibodenberges im Rheingau.

**1114** trat sie endgültig und freiwillig ins Kloster ein. Sie legte das „Ewige Gelübde“ vor dem Erzbischof Otto von Bamberg ab, der später heilig gesprochen wurde.

**1136** wurde Hildegard nach dem Tod der Äbtissin Jutta von Sponheim einstimmig und schon im allerersten Wahlgang zur Äbtissin gewählt. Auch dies war schon ein kleines Wunder in der damaligen Kirche, da es um solche Posten meist sehr viele und langwierige Streitereien gab.

**1141** bekam Hildegard den Befehl von Gott zur Niederschrift ihrer Visionen, die sie seit ihrer Kindheit immer wieder hatte, aber bis zu diesem Zeitpunkt „in ihrem Herzen bewahrte“, wie sie später sagte. Sie hatte aber ihre Visionen immer bei klarem Tagesbewusstsein und nicht in einem Trance-Zustand wie viele andere, die auch Visionen hatten.

**1147 – 48** wurde Hildegard auf Anregung von Bernhard von Clairvaux (auch später heilig gesprochen) auf der Synode in Trier (zu der viele geistige Wür-

denträger aus der ganzen westlichen Kirche kamen) durch eine Prüfungs-Kommission des Papstes Eugen III. getestet. Dieser war so begeistert von ihren Schriften, dass sie sofort durch ihn die Anerkennung als „Seherin vom Rhein“ (Prophetissa teutonica) bekam. Dadurch war sie schlagartig bekannt und viele hochgestellte weltliche und geistliche Persönlichkeiten versuchten durch Briefe mit ihr in Kontakt zu kommen. Dadurch hatte sie den Durchbruch auf dieser Welt geschafft.

**1141 – 51** hatte sie ihre erste Offenbarungsperiode – dies betraf Theologie und Psychologie. Sie schrieb bzw. diktierte ihr erstes Buch „Scivias“ – „Wisse die Wege“.

**1151 – 58** hatte sie ihre zweite Offenbarungsperiode – dieses Mal mehr Medizin und Naturkunde. In dieser Zeit „komponierte und textete“ sie – wie man heute sagen würde – auch Gesänge und ein Oratorium; stand mit vielen hochgestellten Persönlichkeiten in der damaligen Welt in Briefverbindung. Ihr Rat wurde gesucht. Über 300 dieser Briefe sind uns im Original erhalten. Sie bildeten die Grundlage der Altphilologen und Medizinhistoriker, der Übersetzungen, der verschiedenen Abschriften ihrer Bücher. Die Originale sind scheinbar auf dem Weg nach Rom verloren gegangen oder in einer Klosterbibliothek verschwunden.

**1158 – 71** unternahm sie verschiedene Missions- und Predigt-Reisen zu Fuß, auf Schiffen und auf Ochsenkarren bis in die Niederlande, nach Augsburg, Würzburg, Bamberg, eventuell sogar bis nach Prag. Sie reformierte dadurch die damals vom Verfall bedrohte Kirche und wies die zu sehr verweltlichten Kleriker in ihre Schranken. Dabei predigte sie auf den Marktplätzen zu den Leuten, denn Frauen – auch Äbtissinnen – war es verboten, in den Kirchen zu predigen (gemäß dem Wort des hl. Paulus: „*Das Weib schweige in der Kirche*“.).

**1158 – 78** hatte Hildegard ihre dritte und vierte Offenbarungsperiode – Psychologie und Theologie mit Medizin. Es gibt kein Werk von Hildegard, in dem nicht alles mit allem verbunden ist. Zum Schluss schrieb bzw. diktierte sie noch eine kleine Autobiographie. Dies ist wahrscheinlich das einzige Werk, das nicht auf Offenbarung beruht.

**Am 17. Sept. 1179** starb Hildegard von Bingen genau an dem Tag, den sie schon Jahre vorher offenbart hatte.

# Die heilige Hildegard und ihre Heil(s)kunde

---



Ich versuche hier ihre Heil(s)kunde zu beschreiben und schreibe extra Heil(s)kunde, also in einem Wort die Heilkunde für den Körper und Heilskunde für die Seele, weil die Hildegard-Heilkunde immer beides zusammen behandelt. Man kann hier den Körper und die Seele nicht streng voneinander trennen – und das ist das Gute daran. Sie sagt auch, dass die Liebe eines der größten Heilmittel für Körper und Seele ist.

Das, was der hl. Paulus mit vielen Worten über die Liebe in der Bibel sagt, drückt Hildegard mit einem kurzen und prägnanten Satz aus:

*„Die Liebe überflutet das All.“*

Damit ist alles gesagt. Kürzer und präziser kann man es nicht ausdrücken.

Schriften der heiligen Hildegard umfassen neben Theologie und Psychologie auch eine Heilkunde, da sie – wie schon erwähnt – das seelische und das irdische Heil, also auch die körperliche Gesundheit, immer in ihre Ganzheits-Lehre mit einbezog. Da ein gesunder Körper einfach die Voraussetzung für ein spirituelles Leben sei, weil das Heil der Seele und die Heilung des irdischen Körpers immer aufeinander bezogen seien und immer zusammengehörten. Sie geht in ihrer Heilkunde immer an die Wurzel des Übels und nicht nur an das Symptom, wie es heute leider zu oft gemacht wird. Ihre Therapien für Leib und Seele haben sich im Laufe der Jahre sehr bewährt und werden heute wieder verbreitet eingesetzt. Man sollte dabei aber immer ihr benediktinisches Motto beachten: „Ora et labora – Bete und arbeite“, denn das Geistige gehört immer mit dazu. Deshalb auch dieser Rhythmus von gemeinsamen Gebeten, gemeinsamem Essen und auch gemeinsamer Arbeit in den Klöstern. Auch bei den Fastenkursen