

Über den Autor:

Dr. Wighard Strehlow ist *die* Kapazität auf dem Gebiet der Hildegard-Heilkunde. Er lebt in Allensbach am Bodensee und arbeitet dort in seiner eigenen Praxis als Heilpraktiker. Darüber hinaus leitet er auch Seminare, hält Vorträge und hat bereits zahlreiche Bücher zur Hildegard-Medizin veröffentlicht.

Wighard Strehlow

DIE HILDEGARD HEILSCHÄTZE

Schafgarbe, Veilchen, Galgant, Bertram –
4 starke Helfer bei Krankheit,
Operation und Rekonvaleszenz

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Originalausgabe August 2018

© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic / shutterstock; Motiv »Hildegard von Bingen« aus dem
Innenteil des Knaur-Ratgeber-Buches, akg-images

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65820-8

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Abkürzungen und Mengenangaben

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

LG = Likörglas (2 cl)

1 Tasse (100 ml)

Msp. = Messerspitze

*Dieses Buch widme ich Olivia Baerend
in großer Dankbarkeit für die jahrzehntelange Zusammen-
arbeit im Weinberg der heiligen Hildegard von Bingen.*

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Die Prinzipien der Hildegard-Heilkunde	15
Das Ganze sehen	15
Die Heilkraft der Natur achten	19
Das innere Heilungszentrum: der Hypothalamus	20
Mit Schwächen umgehen und sie in Stärken wandeln	22
Der Hildegard-Aderlass: die Selbstheilung wecken	24
Gesunde Ernährung	25
Gesundheitsstörungen behandeln mit ätherischen Ölen: Schafgarbe, Veilchen, Galgant und Bertram	27
Vier starke Helfer	31
Hildegards visionäre Texte und ihre aktuellen Anwendungen	31
Schafgarbe – bei Krankheit, Unfall, Operationen	33
Pflanzenporträt	33
Schafgarbe in der Hildegard-Heilkunde	40
Mittel und Rezepte	43
Fallgeschichten, Erfahrungsberichte	53

Veilchen – Universalheilmittel bei Hautentzündungen, Lymphknotenschwellungen, Zysten, Haut- und Brustkrebs	63
Pflanzenporträt	63
Veilchen in der Hildegard-Heilkunde	70
Mittel und Rezepte	72
Fallgeschichten, Erfahrungsberichte	83
 Galgant – schützt vor Herzinfarkt, Schlaganfall und sogar Krebs	91
Pflanzenporträt	91
Galgant in der Hildegard-Heilkunde	100
Mittel und Rezepte	103
Fallgeschichten, Erfahrungsberichte	110
 Bertram – gegen Infektionen und Seuchen	119
Pflanzenporträt	119
Bertram in der Hildegard-Heilkunde	132
Mittel und Rezepte	136
Fallgeschichten, Erfahrungsberichte	139
 Aus eigener Kraft wieder gesund werden	145
 Anhang	149
Hinweise für die Hausapotheke	149
Bezugsquellen	151
Literatur	152
Register nach Beschwerden	153

Vorwort

In einem Zeitalter, in dem die Schulmedizin weltweit vorherrscht – sei es durch ihre glänzenden Operationserfolge oder mit den rasch wirkenden Schmerzmitteln, mit Antibiotika und Cortison –, sind die Menschen sehr beeindruckt von ihren Leistungen. Dennoch oder gerade deshalb werden die Kollateralschäden an Leib und Seele immer größer, und es entsteht eine tiefe Sehnsucht nach natürlichen Heilmethoden, wie wir sie bei der heiligen Hildegard finden.

Die wahren Heilkräfte Gottes in der Natur

Hildegard von Bingen sprach selbst von verborgenen Heilkräften in der Natur, »die niemand wissen kann, wenn sie einem nicht von Gott geoffenbart werden«.

Mit anderen Worten: Die über zweitausend Hildegard-Heilmittel stammen nicht aus der Klostermedizin und schon gar nicht aus der Volksheilkunde, sondern haben ihren Ursprung in dem Wissen, das Gott in der Natur verborgen hält. Unter den vielen Millionen Arten, die auf der Erde existieren, muss uns die Unmenge an Inhaltsstoffen mit pharmakologischen Wirkungen und medizinischen Wirksamkeiten erstaunen. Eine Schatzkiste für jeden Naturstoffchemiker, besonders wenn man sich von der heiligen Hildegard von Bingen inspirieren lässt.

Die Schöpfung ist für Hildegard eine große Apotheke

mit Heilstoffen, die unsere Körperzellen zum Leben benötigen. Die Amerikaner nennen dies »whispering of the cells« – die Übertragung der kosmischen Energie als »Sternenstrahl Gottes« auf unsere Körperzellen: »Es gibt kein Geschöpf, das nicht in sich einen Sternenstrahl Gottes trägt, sei es das Blattgrün oder sein Same, die Blüten oder sonst eine Pracht, sonst wäre es nicht ein Geschöpf.«

Vor allem schenken uns die Pflanzen ihre Liebe mit ihrem Duft aus unzähligen ätherischen Ölen, um uns gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten zu schützen. Die Krebszellen, schreibt Hildegard, riechen die Veilchen und müssen sterben. Das himmelblaue Chamazulen in den schneeweißen Blüten der Schafgarbe heilt vereiterte Wunden, bei denen Antibiotika versagen. Die Arzneipflanze Bertram schützt unser Gehirn vor Demenz und Alzheimer und den Körper vor den gefährlichsten Infektionskrankheiten wie Grippe, Borreliose, Malaria oder Ebola. Und sie fördert nebenbei auch noch die Sexualität.

Bioflavanoide und Polyphenole in der Schafgarbe, in Veilchen, Galgant und Bertram vernichten freie Sauerstoffradikale, um uns vor Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes, Colitis sowie vor rheumatoider Arthritis zu schützen.

Epigenetische Faktoren in den Veilchen und Galgant hindern die Gene, damit sie keine Tumore, Herzinfarkt, Schlaganfall oder seelische Krankheiten wie Depressionen, Schizophrenie oder Alzheimer auslösen.

So sind wir mit der Natur verbunden, damit sie uns hilft, gesund zu bleiben: »Jede kosmische Kraft wird von ei-

ner anderen gesteuert und jedes Geschöpf mit dem anderen verbunden und jedes Geschöpf wird durch ein anderes am Leben gehalten.«

Mit ihrem medizinischen Buch über die »Ursachen und Behandlungen der Krankheiten«, *Causae et Curae*, legte die heilige Hildegard das Fundament für eine ganzheitliche Heilkunde als Wissenschaft, die nicht nur der Reparatur von Krankheiten, sondern dem Heilen des ganzen Menschen verpflichtet ist.

Hildegard von Bingen schrieb auch die erste deutsche Naturheilkunde, *Physica*, in der sie die natürlichen Heilmittel in den Bäumen und Früchten, Gewürzen und Heilkräutern, Tieren, Vögeln, Fischen, Edelsteinen und Metallen zusammenfasste.

Zu Recht wird sie daher heute weltweit nicht nur als Kirchenlehrerin, sondern auch als Gründerin der wissenschaftlichen Naturheilkunde verehrt.

Die vier starken Arzneipflanzen Schafgarbe, Veilchen, Galgant und Bertram sollen in diesem Buch genauer beschrieben werden. Vor allem geht es um ihre Inhaltsstoffe, auf denen ihre erstaunlichen Heilerfolge beruhen. Dabei zeigt sich, dass die inneren Visionen und die kreative Vorstellungskraft der heilkundigen Hildegard von Bingen heute erst durch modernste wissenschaftliche Studien in glänzender Weise bestätigt werden und, was noch viel wichtiger ist, dass diese Heilkunde Menschen heilen kann, wo alle anderen Konzepte versagen.

Da 80 Prozent der Bevölkerung natürliche Heilmittel bevorzugen, ist es allerhöchste Zeit, dass die Politiker endlich die Weichen stellen, damit diese Arzneimittel

auch von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Auch aus finanziellen Gründen: Weltweite Studien auf allen fünf Kontinenten haben bewiesen, dass man mit einer gesunden Ernährung und einem stressfreien Lebensstil 80 Prozent aller Autoaggressionskrankheiten verhüten und damit 80 Prozent der dadurch verursachten Krankheitskosten einsparen könnte.

Allensbach am Bodensee, im Frühjahr 2018
Dr. Wighard Strehlow