

Leseprobe



Die Hildegard Pflanzen-Apotheke

160 Seiten, 20 x 23 cm, gebunden

ISBN 9783746251875

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2018

Reinhard Schiller

DIE
Hildegard-
PFLANZEN-APOTHEKE



Rezepte zur Herstellung
von natürlichen Medikamenten
& Tipps zur Selbstbehandlung

benno

Inhalt



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Heilmittel selbst herstellen 4

Ursprung und Entstehung der Hildegard-Medizin 6

Die Kultivierung der Heilpflanzen 14

Unsere »Laborausrüstung« 18

Herstellung von Heilmitteln 22

Zusätze, Ausgangsstoffe, Grundstoffe zur Heilmittelherstellung 27

Können pflanzliche Heilmittel schaden? 30



Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden
unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-5187-5

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (E)

Die Heilpflanzen der heiligen Hildegard 32

Die Heilkraft der Bäume und Sträucher bei Hildegard von Bingen 124

Register 156

Quellenverzeichnis 158





*Heilmittel
selbst herstellen*

Ursprung und Entstehung der Hildegard-Medizin

Die hl. Hildegard von Bingen wurde im Jahr 1098 in Bermersheim bei Alzey geboren.

Sie war das zehnte und letzte Kind ihrer Eltern, Hildebert und Mechthild von Bermersheim, und – als ihr Zehent – von Geburt an Gott geweiht.

Hildegard, ein von Kindheit an schwächerer und kränklicher Mensch, durfte vom Mutterschoß an uns verborgene Geheimnisse der Natur schauen. Wachend bei Tag und Nacht erlebte sie diese großartige Schau, ohne in Extase zu fallen.

Als ihr als 15-Jährige bewusst wurde, dass andere Menschen diese übersinnliche Schau nicht teilen, hielt sie fortan strenges Stillschweigen. In ihrem 43. Lebensjahr erhielt Hildegard von Gott den Auftrag, ihre Visionen nach seinem Willen niederzuschreiben. Dazu wurde ihr Volmar, ein Mönch vom Kloster Disibodenberg, als Sekretär zugestellt. Die Niederschrift von »Scivias« – Wissen die Wege –, ihrer ersten Vision, beanspruchte sie zehn Jahre.

Papst Eugen III., der während der Synode von Trier – vom 30.11.1147 bis 13.2.1148 – Hildegards Sehergabe prüfen ließ, bestätigte diese und las persönlich vor Kardinalen, Bischöfen und Theologen aus ihrem Werk SCIVIAS vor. Auf dem Kloster Rupertsberg, das Hildegard auf Verlangen Gottes gründete und in welches die Nonnen im Jahr 1147 umgezogen waren, entstanden ihre

weiteren Visionen »Liber vitae meritorum – Das Buch der Lebensverdienste«, »Liber divinorum operum – Das Buch von den Werken Gottes«.

Die Biografen Hildegards, Gottfried und Theoderich, wissen noch von folgenden visionären Schriften zu berichten: ... von Briefen, Gesängen, unbekanntem Schriftzeichen, Evangelienauslegungen, symbolischen Erklärungen, ... von Schriften über die Natur des Menschen, »Causae et curae«, über die Natur der Elemente und der verschiedenen Geschöpfe und wie durch sie dem Menschen zu helfen sei, »Physica« ... und viele andere Geheimnisse.

Um 1165 gründet Hildegard das Kloster Eibingen, da das Kloster Rupertsberg keine weiteren Nonnen mehr aufnehmen konnte. In den Jahren 1158–1171 unternimmt Hildegard vier große Missionsreisen durch Deutschland. Sie predigt auf Marktplätzen und in Klöstern und ruft die Menschen, verwirrt durch Irrlehrer und das Schisma der Kirche, zu Buße und Umkehr auf.

Am 17. September 1179, in der Nacht von Sonntag auf Montag, stirbt Hildegard von Bingen. Bei ihrem Tod sind wunderbare Zeichen am Himmel zu sehen, durch die Gott allen sichtbar macht, dass er seine treue Dienerin zu sich in die Ewige Herrlichkeit heimgeholt hat.

Hildegard von Bingen beschreibt im Buch »Causae et Curae«, zu Deutsch »Ursachen und Behandlung (von Krankheiten)«, den Ursprung, die Entstehung und die mögliche Therapie von Krankheiten. Als Ur-Ursache jeden Krankheitsgeschehens sieht sie den Sündenfall. Daraus re-

sultieren alle nachfolgenden Krankheitsursachen und Krankheiten.

Es wäre deshalb ein Trugschluss zu meinen, alle Krankheiten, körperlichen und seelischen Beschwerden könnten allein mit der Medizin beseitigt werden. Die Hildegard-Medizin leistet zwar Großartiges, aber ohne Religion – ohne Rückbesinnung, ohne die Erkenntnis, dass wir Geschöpfe Gottes sind und aus seiner Gnade leben dürfen – ist auch die beste Medizin nur Stückwerk. Hildegard-Medizin ohne Einbeziehung der religiösen Visions-Schriften (»Scivias«, »Liber vitae meritorum«, »Liber divinorum operum«) ist wie ein Sommer ohne Regen, denn: »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort aus Gottes Mund.«

So bleibt auch ein Sommer ohne Regen dürr und unfruchtbar. Religion ist wie der Regen, sie nährt und erbaut die Seele des Menschen, und die Medizin ist wie der Sommer, sie sorgt dafür, dass die Seele in und mit einem gesunden Körper ihre Arbeit verrichten kann. Und beides wird uns von Gott geschenkt, die Religion und die Medizin.

Wie Hildegard in »Causae et curae« die Krankheitsursachen und Therapiemöglichkeiten beschreibt, so zeigt sie uns in der »Physica«, dem »Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum«, dem »Buch über die feinstoffliche Natur der verschiedenen Geschöpfe«, die in Pflanzen, Bäumen, Elementen, Edelsteinen, Fischen, Metallen, Vögeln, Reptilien und Tieren vorkommenden feinstofflichen Kräfte und wie diese für den Menschen heilbringend eingesetzt werden können.

Diese beiden Bücher und die große Visionstrilogie Hildegards bilden die Grundlage für die Hildegard-Medizin. Doch dieser Heilmittelschatz würde vermutlich noch in den Archiven schlummern, wenn nicht Dr. med. Gottfried Hertzka sich seiner angenommen und erforscht hätte. Seinem Pioniergeist ist es zu verdanken, dass wir die Hildegard-Medizin in ihrer heutigen Form anwenden können.

Bevor wir uns den pflanzlichen Heilmitteln Hildegards zuwenden, vorab noch ein paar Hinweise, damit die Hildegard-Heilkunde ganzheitlich nutzbringend angewendet werden kann. Auch in der Hildegard-Heilkunde ist es notwendig, wie in anderen naturheilkundlichen Richtungen auch, den Körper von »schädlichen Säften«, »Schleimen« oder Stoffwechselschlacken zu reinigen, um ihn gesund zu erhalten oder wieder gesunden zu lassen. Solche Schlacken fallen zum einen durch die zu uns genommene Nahrung durch die Verdauung an. So erzeugt beispielsweise gebratenes Fleisch im Körper mehr Schleime als Gekochtes. Zum anderen können sie durch heftige emotionale Erregungszustände (Zorn, Wut, Trauer z. B. erzeugen im Organismus die bei Hildegard beschriebene Schwarzwalle oder Melanche) oder eine Lebensweise, die gegen die von der Natur vorgegebene Ordnung (Tag – Nacht; wachen – schlafen, Spannung – Entspannung...) gerichtet ist, gebildet werden.

In »Causae et curae« beschreibt die heilige Hildegard zwei Entgiftungsmethoden, den Aderlass und das nasale oder blutige Schröpfen, um diese schädlichen Stoffe aus dem Körper auszuleiten. Die Ausleitung dieser Schadstoffe ist ab einem bestimmten Alter zwingend notwendig, um die Gesundheit zu stabilisieren und zu erhalten, weil mehr Schlacken anfallen, als der Körper entsorgen kann. Sie reinigen den Organismus und gewährleisten so die Grundlage für einen störungsfreien Ablauf der Stoffwechselforgänge im Körper. Im Folgenden eine kurze Beschreibung dieser Ausleitungsverfahren.



Die Kultivierung der Heilpflanzen



Der Anbau von Heilpflanzen im eigenen Garten hat eine lange Tradition. In Kloster- und Bauerngärten wurden heilkräftige Pflanzen kultiviert und zur Herstellung von Salben, Pflastern, Tees, Tinkturen und anderem verwendet. So manche Heilpflanze wurde aus dem Ausland eingeführt und in unseren Gärten heimisch gemacht, denn der Import ausländischer Waren

war teuer und eine Reise war damals beschwerlich und dauerte im Vergleich zu heute ungleich länger.

Der Heilkräuteranbau im eigenen Garten hat auch heute noch seine Berechtigung, da

- durch ökologischen Anbau die Umwelt geschont wird und qualitativ hochwertige Grundstoffe zur Eigenherstellung der Heilmittel erzeugt werden,
- sich jeder mit Heilkräutern versorgen kann, die selbst im Fachhandel nicht erhältlich sind,
- die intensive Auseinandersetzung mit der Natur und die Arbeit an der frischen Luft eine heilende Wirkung auf Leib und Seele ausüben.

Wer jedoch nicht die Möglichkeit zum Selbstanbau hat, kann sich einen Großteil der Heilkräuter in Apotheke, Drogerie, Reformhaus oder Naturkostladen besorgen.

Wer aber sein Glück mit dem Kräuternanbau versuchen will, dem sollen die nun folgenden Ratschläge eine kleine Hilfe sein. Grundsätzlich ist jeder Garten und jede Gartenerde zur Kultivierung von Heilpflanzen geeignet.

Bei vielen Heilpflanzen haben wir die Auswahl:

- entweder sie bereits als vorgezogene Topfpflänzchen im Garten einzusetzen, was in der Regel vorzuziehen ist,
- oder sie selbst aus Samen zu ziehen.

Die einfachere Methode ist natürlich, sich die Pflanzen in einer Gärtnerei zu kaufen und zu Hause im Garten einzusetzen. Bei der Standortwahl richten wir uns nach den Pflanzhinweisen der Gärtnerei.

Manche Heilpflanzen können auch als Balkon oder Kübelpflanzen gehalten werden. Diese Art und die Möglichkeit dieser Kultur möge man in einer Gärtnerei erfragen.

Ungleich schwieriger ist es, Heilkräuter aus Samen zu ziehen; da aber von gewissen Pflanzen nur Samen erhältlich sind, will ich auch auf diese Art der Anzucht eingehen. Dazu soll man wissen, dass jeder Samen einen keimhemmenden Stoff enthält, der verhindert, wie der Name schon sagt, dass der Keim im Samen zu wachsen beginnt. Wenn der Stoff unwirksam wird, beginnt der Keimling, sich zu entwickeln. Dieser Hemmstoff wird bei verschiedenen Pflanzen auf unterschiedliche Art zerstört und abgebaut.

Wir unterscheiden:

- Frostkeimer (auch als Kaltkeimer bezeichnet),
- Warmkeimer,
- Lichtkeimer und
- Dunkelkeimer.

Ein Frostkeimer braucht Temperaturen um 0 °C, um das keimhemmende Hormon abbauen zu können. Es wäre aber unsinnig, eine Pflanzschale mit Frostkeimern in die Gefriertruhe (-18 °C) zu stellen, weil durch diesen plötzlichen Temperatursturz, der in dieser extremen Form in der Natur niemals vorkommt, der Samen zerstört wird.

Man sät am besten im Herbst, stellt die Anzuchtschale

im Winter in den Garten oder auf den Balkon und bedeckt die Erde mit Schnee.

Warmkeimer benötigen zur Entwicklung eine Temperatur zwischen 10 und 20 °C. Manchen Warmkeimern schadet eine Kälteperiode nicht, bei anderen wiederum wird die Keimkraft dadurch zerstört.

Wie gehen wir nun bei der Anzucht aus Samen vor? Wir nehmen eine Anzuchtschale (Holz, Ton) und füllen sie mit feiner Gartenerde, der etwas Kompost und Sand beigegeben werden kann.

Nun verteilen wir die Samen auf die Schale. Je nach Anzuchtanweisung wird der Samen

- auf der Erde verteilt und angedrückt (Lichtkeimer),
- verteilt und mit etwas Erde bedeckt (Dunkelkeimer),
- in kleine Furchen gelegt und mit Erde bedeckt und anschließend mit einem Wasserzerstäuber gegossen.

Manche Samen werden nur in feuchten Sand eingelegt, weil dieser die Keimung beschleunigen kann.

Winzige Samen werden vor dem Aussäen mit feinem Sand sorgfältig gemischt, um eine bessere Verteilung zu gewährleisten. Nach der Aussaat heißt es, die Erde

oder den Sand stets feucht zu halten; und nun beginnt das große Warten! Es gibt Samen, die ziemlich rasch keimen;

aber es ist auch möglich, dass der Samen ein Jahr und länger in der Erde liegt, ohne ein Lebenszeichen von sich zu geben. Hier heißt es, Geduld bewahren und die Anzuchtschale nicht wegwerfen!

Nach dem Aufgehen werden die kleinen Pflanzen möglichst behutsam (am besten mit der Pinzette) in Töpfchen

vereinzelt und ab Mai nach den letzten Nachtfrösten ins Freiland gesetzt. Der

Boden sollte unkrautfrei gehalten werden und je nach

Pflanzenart ist für eine gute Bewässerung zu sorgen.

Die Zeit der Aussaat

Für den Zeitpunkt der Aussaat erhalten wir bei Hildegard einen Hinweis:

»Was bei abnehmendem Mond geerntet und dann zur Aussaat verwendet wird, keimt und wächst zwar langsamer, bringt auch weniger Halm, liefert aber größeren Ertrag an Korn, wie wenn es bei wachsendem Mond geschnitten worden wäre.«

Dieser Teil des Kapitels zeigt uns ganz klar, dass wir schon bei der Ernte des Samens auf den Mondstand achten müssen, weil dieser den Samen bereits für die nächste Vegetationsperiode vorprogrammiert. Bei abnehmendem Mond geernteter Heilkräutersamen (auch Getreide, Blumen-, Grassamen ...) keimt und wächst langsamer, aber liefert uns wieder eine ganze Menge Samen zum Anbau für das nächste Jahr.

»Jeder Samen, der bei zunehmendem Mond gesät wird, keimt schneller, wächst rascher und bringt mehr Grünmasse.«

Wenn wir viel Kraut haben wollen, müssen wir den Samen – auf dessen Erntezeitpunkt wir in den meisten Fällen ja ohnehin keinen Einfluss haben – bei zunehmendem Mond aussäen.

Dasselbe gilt natürlich auch für die Einsaat von Wiesen.

Wir sehen, es gibt viele Einflüsse, die das Wachstum unserer Pflanzen beeinflussen. Nicht nur Bodenfeuchtigkeit, Temperatur und Lichtverhältnisse haben einen



Einfluss auf das Gedeihen unserer Heilpflanzenkultur; auch der Mond hemmt oder fördert die Keimung und sorgt für das Wachstum!

Standorte der Pflanzen

Nicht jede Pflanze verträgt jedes Klima. Wie für die Keimung, so spielen auch für die spätere Entwicklung der Pflanzen Licht-, Boden-, Feuchtigkeits- und Temperaturverhältnisse eine wesentliche Rolle.

Pflanzen, die ihren natürlichen Standort in Wäldern haben, werden wir unter Gartenhecken, Obstbäumen oder Beerensträuchern pflanzen oder an die Nord- oder Nordwestseite von Gebäuden. Wasserliebenden Pflanzen müssen wir einen feuchten Standort geben, z. B. am Gartenteich. Sonnenliebende Pflanzen benötigen unbeschattete Stellen, z. B. an der Südseite von Gebäuden.



Heilkräuterernte

Wenn wir unsere Pflanzen im Garten kultiviert haben, müssen wir sie früher oder später ernten, um sie zur Herstellung unserer Heilmittel vorrätig zu haben. Von den Heilpflanzen verwenden wir wie im Text (Rezept) angegeben:

- das Kraut (alle oberirdischen Pflanzenteile: Stengel, Blätter, Blüten), Ernte: meist zu Beginn der Blüte
- die Blätter, Ernte: vor oder während der Blüte
- die Blüten, Ernte: während der Blüte
- die Blütenknospen (Apfelbaum), Ernte: unmittelbar vor dem Aufbrechen der Blütenknospen
- die Früchte und Samen, Ernte: bei vollem Reifezustand
- unterirdische Pflanzenteile (Wurzel, Wurzelstock, Zwiebel), Ernte: in der Regel im Herbst oder im zeitigen Frühjahr

Alle Pflanzenteile werden entweder frisch verarbeitet (zu Salben, Elixieren, Tinkturen, Kräuterhonig ...) oder getrocknet und später in Kombination mit anderen Kräutern und Zusätzen oder für sich alleine als Heilmittel zubereitet und verwendet.

Werden die Pflanzen frisch verarbeitet, dann richten wir uns bei der Ernte nach den Hinweisen Hildegards, die uns dazu folgenden Rat gibt:

»Vom Sammeln der Kräuter. Edle und heilkräftige Kräuter, die bei zunehmendem Mond von der Erde abgeschnitten oder mit der Wurzel ausgezogen werden, sind voller Saft (und Kraft) und eignen sich daher besser zur Herstellung von Latwergen, Salben und jeglicher Arznei, als wenn man sie bei abnehmendem Mond erntet.«

Diese bei zunehmendem Mond geernteten Pflanzen und Pflanzenteile verarbeiten wir frisch in unserer Kräuterküche. Wir stellen daraus sofort das Heilmittel (Salben, Elixiere, Tinkturen, Kräuterhonig ...) her und bewahren dieses bis zur späteren Anwendung auf.



Aber auch die Pflanzen, die wir trocknen wollen, ernten wir bei zunehmendem Mond, weil sie und die daraus hergestellten Medikamente heilkräftiger sind. Allerdings müssen wir bei der Trocknung besonders sorgfältig vorgehen, da das Trockengut – wie wir bei Hildegard lesen – »vollsaftig« ist. Es enthält mehr Feuchtigkeit als Pflanzenmaterial, das bei abnehmendem Mond geerntet wurde.

Um zu vermeiden, dass die zu trocknenden Pflanzenteile, ob Kraut, Blüten, Blätter oder Wurzeln, schimmelig werden, müssen wir dafür sorgen, dass wenigstens die Witterung gute Voraussetzung für die Trocknung bietet.

Deshalb sammeln wir unser Trockengut

- bei trockenem Wetter (2–3 Tage regenfrei),
- nur an sonnigen, warmen Tagen, nachdem der Tau von den Pflanzen verschwunden ist.

Die so geernteten Pflanzen werden luftig in geeigneten Räumen (luftiger, warmer Dachboden – Fenster öffnen!) oder im Freien im Schatten aufgelegt, um durch eine rasche Trocknung die gute Qualität zu erhalten.

Im Kapitel über den Sanikel beschreibt Hildegard, wie Heilpflanzen getrocknet werden können:

»... Aber trockne auch Sanikel an der Sonne, damit seine Kräfte nicht vermindert werden, weil die Sonne die Heilkräfte der Kräuter nicht wegnimmt, wenn sie in ihr getrocknet werden, jedoch das Feuer tut dies. ...«

In der Sonne sollten vor allem derbe Pflanzenteile wie Rinde, Wurzeln und Samen getrocknet werden. Die natürliche Trocknung ist der künstlichen vorzuziehen, wo dies möglich ist.

Wurzeln werden vor dem Trocknungsvorgang sorgfältig von Erde befreit (abwaschen, abbürsten), abgetrocknet, geschnitten und so zerkleinert auf dem Trockenrahmen ausgelegt.

Bei der Trocknung wird den Pflanzen Wasser entzogen. Zu diesem Zweck ist es wichtig, dass warme, trockene Luft allseits an die Pflanzenmasse herankommt.

Zum Auslegen der Pflanzen verwenden wir einen hölzernen Rahmen, der einseitig mit einem Drahtgeflecht oder ähnlichem (Jute-, Baumwoll-, Leinengewebe oder Packpapier) bespannt ist. Die Dichte der Bespannung ist dabei so zu wählen, dass auch kleine getrocknete Pflanzenteile nicht durchfallen können.

Mehrere Trockenrahmen können zu einem Trockenregal zusammengestellt werden. Je nach Machart werden die Rahmen in ein Regal geschoben oder direkt übereinandergestellt. Zur Beschickung der Rahmen gelten folgende Richtwerte:

- **Rinden und Wurzeln:** nicht mehr als 1000–1500 g pro qm Trockenfläche
- **Kraut oder Blätter:** nicht mehr als 500–800 g pro qm Trockenfläche
- **Blüten:** nicht mehr als 200–400 g pro qm Trockenfläche

Der Trocknungsvorgang dauert – je nach Wetter und Beschaffenheit des Trockengutes – zwischen 3 und 14 Tagen im Sommer und zwischen 10 und 30 Tagen im Frühjahr und Herbst. Es besteht auch die Möglichkeit der künstlichen Trocknung. Dabei wird angewärmte Luft (nicht über 40 °C!) am Trockengut vorbeigeleitet, die das Wasser entzieht. Auf sie wird man vor allem im zeitigen Frühjahr, in regenreichen Zeiten und im Spätherbst zurückgreifen. Dazu geeignete Dörrapparate sind im Fachhandel erhältlich.

Die fertig getrockneten Kräuter werden in Packpapier-tüten, Dosen oder dunklen Gläsern an einem trockenen und temperierten Ort aufbewahrt.



Unsere »Laborausrüstung«



Zur Anfertigung von Heilmitteln benötigen wir gewisse Gerätschaften und Kenntnisse. Einen Großteil unserer Laborausrüstung finden wir bereits im eigenen Haushalt, wie z. B.:

1. Kochtopf
2. Kochherd, Ofen, Feuerstelle
3. Werkzeuge zum Zerkleinern und Aufbereiten der Zutaten
4. Geräte zum Wiegen und Messen
5. Schönungsmittel
6. weitere hilfreiche und zum Teil vorgeschriebene Hilfsmittel
7. Lagerbehälter und Etiketten

1) Kochtopf

Zur Grundausstattung unseres kleinen Arzneimittellabors – wenn ich das so bezeichnen darf – gehört ein Kochtopf (oder mehrere). Dieser sollte aus Stahl sein, da Hildegard dem Stahl besondere Heilkräfte zuspricht.

»... Und wenn du den Verdacht hast, dass Speise oder Trank vergiftet sind ..., stecke heimlich einen erhitzten Stahl hinein, und wenn Gift darin ist, dann mindert er die Giftwirkung, indem er es abschwächt.«
Wir werden zwar keinen vergifteten Wein für unsere Elixiere verwenden, aber wer kann schon 100%ig behaupten, dass unsere – auch biologisch erzeugten – Weine frei von Umweltgiften sind? Der Regen fällt auch auf den Boden ökologisch wirtschaftender Bauern – es wär schlimm, wenn's nicht so wär – und dieser trägt auch zum Schadstoffeintrag in den Boden und letztlich auch in den Pflanzenbestand bei.

Der Stahlkochtopf soll uns ein wenig helfen, die Wirkung der Umweltgifte abzuschwächen. Die täglichen Mahlzeiten können und sollen natürlich auch darin zubereitet werden.

Wer emaillierte Töpfe hat, kann diese zum Kochen der Elixiere natürlich auch bedenkenlos verwenden. Zum Veraschen hingegen sind diese nicht geeignet, weil die Emailleschicht durch die hohe Temperatur zerstört wird. Für diese Zwecke genügt ein Topf aus Eisen, der jedoch keinen Griff aus Holz oder Kunststoff haben sollte. Teflon- oder anderweitig mit Kunststoff beschichtetes Geschirr sollte nicht verwendet werden.

2) Kochherd, Ofen, Feuerstelle

Zu Hildegards Zeiten hat es mit Sicherheit noch keinen elektrischen Küchenherd, keine Induktionsplatten und keine Mikrowelle gegeben. Wenn es irgendwie möglich ist, werden wir auf diese Kochstellen verzichten. Bei der Verwendung eines elektrischen Küchenherdes oder einer elektrischen Kochplatte lässt sich im Notfall und wenn nicht anders möglich (Stadtwohnung, kein Kaminanschluss ...) ein Auge zudrücken. Der Mikrowellenherd ist zur Heilmittelherstellung völlig ungeeignet!

Die Heilmittel kochen wir also auf einem Holz- oder Gasofen (auch Spirituskocher). Auch der Abbrand bestimmter Holzarten hat – so Hildegard – eine gewisse Heilwirkung auf den Menschen. Der Feuerschein von Ulmenholz hat z. B. eine lindernde Wirkung auf gichtgeplagte Menschen. Für uns wäre aber anderes Holz viel wichtiger, nämlich das Holz von der Hage- oder Hainbuche. Hildegard beschreibt die Wirkung von brennendem Hainbuchenholz folgendermaßen:

»Denn wenn die Hainbuche und andere Hölzer, in denen ein gewisses Gedeihen zur Schau getragen wird, ... in einem Haus im Feuer brennen, ziehen sich dort die Luftgeister und die teuflischen Täuschungen zurück und flüchten abweisend, weil sie dort ein gewisses Gedeihen bemerken.«

Das ist der eigentliche Grund für meine Forderung, die Heilmittel auf Holzöfen zuzubereiten.

Wir wissen nicht, was Hildegard unter Luftgeistern versteht, aber so viel steht fest, dass diese dem Menschen schaden und ihn täuschen wollen, und Täuschungen (Verlesen in der Rezeptangabe, falsche Zutaten, falsche Zubereitungsart) können wir bei der Arbeit nicht brauchen! Holzarten, vor denen Luftgeister fliehen, sind: Zypresse, Tanne, Ulme, Hainbuche. Diese sollen speziell zur Befuerung dienen, wenn Heilmittel hergestellt werden. Auch kann man ab und zu ein Körnchen Weihrauch auf der Platte verräuchern lassen, weil dieser »die Augen erhellt und das Gehirn reinigt«. Wer braucht das nicht?

Der Weihrauch kann mit etwas Hirschhornpulver versetzt werden und hat dann folgende Wirkung:

»Und sein Geruch, den es von der Stärke hat, die das Geweih in sich trägt, vertreibt die harten Geister und unterdrückt Zaubereien und verseucht schlimmes Gewürm.«

Ob unter »schlimmem Gewürm« Bakterien und andere Krankheitserreger gemeint sind oder lästige Mitmenschen, die ei-

nen ständig an der Arbeit hindern, weiß ich nicht. Ich vermute aber, dass diese Weihrauchmischung eine stark desinfizierende und reinigende Wirkung hat.

3) Werkzeuge zum Zerkleinern der Zutaten

a) Kaffeemühle

Omas alte, handbetriebene Kaffeemühle wird wieder gebraucht! Und zwar zum Zerkleinern unserer Heilmittelzutaten, wie zum Beispiel getrocknete Früchte – und Wurzeldrogen, die wir mit der Kaffeemühle mahlen. Die meisten Mühlen sind verstellbar, d. h. der Feinheitsgrad des Mahlgutes kann verändert werden. Das brauchen wir, um einmal groben Schrot herstellen zu können (auch Dinkelschrot!) und zum anderen, um ganze feine Vorarbeit zu leisten, wenn bestimmte Pflanzen pulverisiert werden.

b) Reibschale oder Metallmörser (aus Edelstahl) mit Pistill

In der Reibschale werden dann die fein vorgeschroteten Pflanzenteile nochmals zerkleinert. Dies geschieht mithilfe des Pistills. Zum Anstoßen von Früchten (z. B. Fenchel), Wurzeln oder Frischpflanzen verwenden wir den Metallmörser.

c) Wiegemesser, Fleischwolf oder Passierstab

Um Frischpflanzen zu zerkleinern, können wir sie mit dem Wiegemesser fein wiegen – das genügt zum Beispiel für den Akeleihonig. Zur Herstellung von Pflanzenbrei (z. B. Brennnesselöl) oder Pflanzensaft (z. B. Akeleisaft) bearbeiten wir die feinschnittenen Pflanzenteile weiter in der Reibschale oder in Metallmörsern. Sollen größere Pflanzenmengen zerkleinert werden (z. B. bei der Her-





stellung der Frühjahrswermutkur), verwenden wir den Fleischwolf, Passierstab, Frischpflanzenent-safter oder ein Küchengerät mit Rotationsmesser.

Auch diese Geräte können das Pflanzenmaterial so stark zerkleinern, dass es entsaftet werden kann. Wir benutzen sie aber nur, wenn wirklich größere Men-gen anfallen.

Sonst nehmen wir die Reibschale, weil die Reinigungsarbeiten z. B. am Fleischwolf ungleich länger dauern als an der Reibschale.

4) Geräte zum Wiegen und Messen

a) Waagen

Alle Waagen eignen sich, wenn sie genau sind, im Prinzip gleich gut, um die Zutaten zu unseren Heilmitteln abzuwiegen. Es muss nicht unbedingt eine teure elektronische Apothekerwaage sein, aber eine Balkenwaage, eine Tafelwaage oder eine Waage mit Laufgewichten ist von gewissem Vorteil. Sie sind relativ genau und – was nicht ohne ist – sie funktionieren ohne Strom.

b) Messbecher, Einmalspritzen, Mehrwegspritzen mit Glaszylinder, Messzylinder

Um bestimmte Flüssigkeitsmengen abzumessen, benötigen wir das geeignete Geschirr. Kleine Mengen (1–50 ml) können mit einer Zylinderspritze (Spritze mit auswechselbarem, wiederverwendbarem Glaszylinder, der lange seine Dienste tut) oder mit einer Einmalspritze abgemessen wer-



den. Auch Einmalspritzen dürfen beliebig oft wieder- verwendet werden. Wir reinigen sie nach Gebrauch mit heißem Wasser.

Für Mengen von 50–1000 ml nehmen wir einen Mess- zylinder; wenn's genau sein soll, dann muss dieser geeicht sein. In den meisten Fällen genügt jedoch ein einfacher Messbecher, der sowieso in jedem Haushalt vorhanden ist. Manche Rezepte sind mit ungefähren Maßen angegeben; dort genügt es auch, z. B. 1 TL voll zu nehmen.

Zur Übersicht:

1 TL = ca. 5 ml

1 EL = ca. 15 ml

1 Likörglas = ca. 20 ml

1 g Wasser o. wässrige Lösung = ca. 20 Tropfen

1 g ätherisches Öl = ca. 50 Tropfen

5) Schönungsmittel

Hildegard schreibt oft in den Rezepten, dass das fer- tige Produkt »durch ein Tuch« gegossen werden soll. Sie beschreibt hier das Filtrieren der Elixiere zu einem »Klartrank«. Wir verwenden dazu ein Edelstahlsieb (fein- oder weitmaschig) und legen das mit einer frisch gewaschenen und gebügelten Stoffwindel (oder einem anderen natürlichen, ungebleichten und ungefärbten weitmaschigen Gewebe, z. B. Baumwolle oder Leinen) aus. Das kochend heiße Elixier wird nun durch dieses Tuch gegossen und sofort heiß in sterilisierte Flaschen abge- füllt und verschlossen. Kaf- fee- bzw. Papierfilter sollte man nicht verwenden, da sie für die Heilwirkung benötigte Inhalts- bzw. Trübstoffe ausfiltrie- ren können.

6) Weitere hilfreiche und nützliche Werkzeuge

- Kochlöffel, Esslöffel
- Tücher, Tinkturenpresse
- Untertassen
- Ziegelsteine (Biberschwanz-Dachpfannen, Schamot- teplatten oder Tonscherben)

a) Den **Kochlöffel** brauchen wir, um unsere Elixiere umzurühren und die Kräuter im Wein zu verteilen. Mit einem Esslöffel können wir z. B. den Honigschaum vom erhitzten Honig abschöpfen.



b) Tücher, Tinkturenpresse

Wollen wir den Saft von gewissen Pflanzen (z. B. Spitz- wegerich – gegen Insektenstiche) herstellen, so müs- sen wir diesen aus dem vorher zerkleinerten Pflan- zenmaterial (Wiegemesser, Mörser) auspressen. Das geschieht bei größeren Mengen mithilfe der Tinkturen- presse oder bei kleineren Mengen mit einem Tuch.

Bei der Tinkturenpresse wird mithilfe einer Spindel Druck auf das Pressgut ausgeübt, das in den Pressen- behälter eingefüllt wurde. Am Auslauf erscheint dann der frisch gepresste Saft.

Beim Pressen durch ein Tuch (z. B. Taschentuch oder Leinenstoff) werden die aufs Feinste zerkleinerten fri- schen Pflanzenteile in die Mitte des Tuches gelegt. Da- raufhin nimmt man die vier Tuchzipfel in eine Hand und dreht das Tuch mit der anderen zusammen, wo-

durch auf das Pressgut Druck ausgeübt wird und der Saft abläuft. Säfte werden in der Regel durch Pasteuri- sieren, Einfrieren oder Alkoholzusatz haltbar gemacht.

c) Untertassen oder kleine Schälchen

Diese benötigen wir, um die bereits fertig abgewoge- nen Kräuter bereitzustellen. So behält man den Über- blick besser und sieht schneller, was noch fehlt.

d) Ziegelsteine (Biberschwanz-Dachziegel, Scha- motteplatten oder Tonscherben)

Für manche Zubereitung beschreibt Hildegard, dass die Pflanzen auf einem heißen Ziegelstein getrocknet oder darauf verascht oder verräuchert werden sollen. Warum wir ausgerechnet Ziegelsteine verwenden sol- len, beschreibt Hildegard im Kapitel »Vom Schwitzbad«. » ... Steine haben Feuer und verschiedenartige Feuch- tigkeit in sich. Wenn sie ins Feuer gelegt werden, kann diese Feuchtigkeit in ihnen nicht restlos ausgetrie- ben werden, und es ist nicht heilsam, mit ihnen ein Schwitzbad zu machen, es ist aber viel gesünder, wenn man dazu Ziegelsteine verwendet, weil diese gebrannt und trocken sind, da ihre innere Feuchtigkeit, durch den Brand in ihnen, verzehrt und beseitigt ist.« Ziegelsteine enthalten also keine »subtile Feuchtigkeit« mehr, die dem Menschen schaden könnte!

e) Schneidebrett

Zum Zerkleinern unserer Kräuter benötigen wir ne- ben einem scharfen Messer eine entsprechende, saue- rere Unterlage. Diese schont die Klinge des Messers und unsere Arbeitsfläche. Dazu eignen sich besonders Schneidbretter aus Holz. Sie sind Kunststoffbrettern vorzuziehen, weil das Holz, insbesondere Buchenholz, durch seine Inhaltsstoffe eine keimhemmende Wir- kung hat. Stein ist als Schneidunterlage weniger oder nicht geeignet, weil er die Klinge sehr schnell stumpf werden lässt.

7) Flaschen, Fläschchen, Kruken, Dosen, Tüten

Für die Aufbewahrung unserer fertigen und halb fertigen Arzneimittel nehmen wir die im einschlägigen Handel und in den Apotheken erhältlichen Behältnisse. Flaschen werden unmittelbar vor dem Befüllen mit kochend heißem Wasser ausgespült. Arzneiflaschen können mehrfach wiederverwendet werden!

- **Flaschen:** 500 ml für Elixiere
- **Tropffläschchen** mit Tropfeinsatz oder Gießbrand: ca. 20–50 ml für Tinkturen und ölige Zubereitungen
- **Kruken:** 30–100 g für Salben und Pulvermischungen
- **Packpapiertüten, Blechdosen** oder **Glasflaschen** mit Schliffstößel: zur Aufbewahrung der getrockneten Kräuter

Herstellung von Heilmitteln

Die Zubereitung und Zusammenstellung von Heilmitteln, die wir in der Fachsprache als Galenik bezeichnen, hat eine lange Tradition. Der Name »Galenik« leitet sich von dem griechischen Arzt Galenus Claudius ab, der von 129 bis 201 nach Christus gelebt hat. Sein Wirkkreis war das antike Rom. Er erwähnt als Erster pharmazeutische Präparate wie Tinkturen, Latwerge, Salben und Pflaster, deren Zusammenstellung er selbst vorgenommen und die



8) Etiketten

Damit wir auch nach ein oder zwei Jahren wissen, was in den verschiedenen Gefäßen lagert, empfiehlt es sich, diese zu etikettieren.

Es sollten folgende Hinweise enthalten sein:

- a) Was ist in der Flasche (z. B. Petersilien-Honig-Wein)?
- b) Bei welchen Beschwerden hilft das Mittel (Indikation)?
- c) Wann wurde die Flasche abgefüllt (Herstellungsdatum)?
- d) Die Zusammenstellung des Mittels (Rezeptangabe)?

er dann vermutlich auch selbst hergestellt hat oder herstellen ließ.

Streng genommen ist ein arzneilich wirkender Stoff noch keine Arznei. Er muss erst vorschriftsmäßig bearbeitet werden, damit er als Heilmittel eingenommen werden kann.

Dazu folgendes Beispiel:

Die ganze rohe Enzianwurzel ist noch keine Arznei! Sie muss erst in die richtige Form gebracht werden, damit wir sie anwenden können; d.h. wir müssen sie erst waschen, zerkleinern, trocknen – und im Fall der Hildegard-Medizin – pulverisieren, um das Pulver, die Arznei, als fertiges Mittel über eine Suppe gestreut, einnehmen zu können. So einfach ist das!?

Wenn auf den nächsten Seiten des Öfteren der Begriff »Drogen« fällt, dann sind damit keine Rauschmittel ge-

meint! Als Drogen bezeichnen wir allgemein frische oder getrocknete Pflanzenteile, die wir für unsere Zubereitungen benötigen.

Noch ein paar Überlegungen, bevor wir an die Arbeit gehen:

Uns ist es anfangs schon mal aus Übereifer passiert, dass wir mit der Herstellung eines Mittels begonnen haben und dann mittendrin feststellen mussten, dass dieser oder jener Zusatz fehlte.

Um dem vorzubeugen, richten wir alle Zutaten vorher auf Untertassen oder in entsprechenden Gefäßen getrennt zurecht. So können wir uns vor Überraschungen während der Arbeit absichern. Dasselbe gilt natürlich für das benötigte Werkzeug. Auch das legen wir zurecht, bevor wir mit der Arbeit beginnen.

Nun gehen wir das Rezept in Gedanken Schritt für Schritt durch und vergleichen, ob alles zur Herstellung bereitliegt. Wenn nichts mehr fehlt, dann können wir mit der Arbeit beginnen.

Nochmal alles in Kürze:

- 1) Rezept aufschlagen und durchlesen (am besten den Hildegard-Text vorher lesen!).
- 2) Alle Zutaten abwägen oder abmessen und mit den benötigten Utensilien griffbereit zurechtlegen.
- 3) Das Rezept in Gedanken Schritt für Schritt noch einmal durchgehen.

Pulver

In der Hildegard-Medizin benötigen wir eine ganze Reihe von Pulvern. Wir unterscheiden Pulver, die aus einer Pflanze hergestellt werden, und Pulver, die mehrere Bestandteile, also mehrere Pflanzen, enthalten.



1) Pulver, aus einer Pflanze hergestellt

Die Pflanze oder entsprechende Pflanzenteile werden zerschnitten und getrocknet. In getrocknetem Zustand werden sie durch die Kaffee- oder Körnermühle gemahlen. Häufig genügt es, das Pulverisiergut in der Mühle auf der feinsten Einstellung durchzumahlen, um ein Pulver zu erhalten, das unseren Ansprüchen genügt.

2) Pulver, die mehrere Bestandteile enthalten

- Wir verfahren bei den Vorarbeiten (schneiden, trocknen ...) wie beim einfachen Pflanzenpulver. Bei den Hildegard-Rezepturen unterscheiden wir verschiedene Pulverisierungsvorschriften, an die wir uns halten sollten. So heißt es zum Beispiel, die Pflanzen sollen zusammen pulverisiert werden. Für uns bedeutet das, dass wir die Rohstoffe mischen, bevor wir sie in der Kaffeemühle zusammen pulverisieren.
- Oder: stelle ein Pulver her (pulverisiere das). Wir können verfahren, wie vorhin beschrieben, oder pulverisieren zuerst alle Pflanzen für sich und mischen danach die verschiedenen Bestandteile zu einem Pulver.

Wird ein Pulver aus mehreren verschiedenen Drogen oder bereits gepulverten Pflanzen hergestellt, dann müssen wir darauf achten, dass die Bestandteile einen ähnlichen Pulverisierungsgrad aufweisen, weil sich das Pulver sonst »entmischen« kann. Das bedeutet: Die größeren Teile setzen sich oben ab und die feineren wandern mit der Zeit nach unten. Damit uns das nicht passiert, sieben wir die gemahlene Pflanzenteile durch ein feines Sieb. Was im Sieb hängen bleibt, wird weiter in der Reibschale bearbeitet, bis es ebenfalls durch das Sieb fällt.

Das Mischen der Pulver

Pulver mischen wir in der Reibschale. Dabei verfahren wir wie im folgenden Beispiel:

Um eine optimale Mischung zu erreichen, geben wir zuerst die anteilmäßig kleinste Pulvermenge in die Reibschale, fügen ungefähr den gleichen Gewichtsteil des nächstgrößeren Pulverbestandteils zu und vermischen diese miteinander. Diesem Gemisch geben wir wieder ungefähr die Gewichtsmenge an Pulver zu, die sich bereits in der Reibschale befindet, vermischen und fahren in dieser Weise fort, bis alle Bestandteile miteinander vermischt sind.

Beispiel: Pulver A 7 g; Pulver B 19 g; Pulver C 45 g

1. Mischvorgang:

7 g Pulver A + 7 g Pulver B

2. Mischvorgang:

14 g Pulvergemisch + 12 g Pulver B

3. Mischvorgang:

26 g Pulvergemisch + 26 g Pulver C

4. Mischvorgang:

52 g Pulvergemisch + 19 g Pulver C

Während des Mischvorgangs, der jeweils ca. 3 Minuten dauern soll, kratzen wir das Pulvergemisch mit einem Löffel von Rand und Boden der Reibschale ab.

Die fertigen Pulvermischungen bewahren wir trocken in einem gut schließenden, luft- und lichtgeschützten Gefäß (braune Weithalsflaschen) auf oder verarbeiten sie zu anderen Heilmitteln (z. B. Nervenkekse) weiter. Die Pulver werden auch nach dem Feinheitsgrad unterschieden. Man unterscheidet in der Pharmazie in der Regel 4 Feinheitsgrade der Pulverisierung, nämlich: grob, mittelfein, fein, sehr fein. Grobes Pulver kann durch ein Sieb mit einer Maschenweite von 0,8 mm, feines Pulver durch eine Maschenweite von 0,16 mm



geseibt werden. Wir nehmen grobes Pulver, wenn wir es in Elixieren und anderen Zubereitungen weiterverarbeiten (z. B. Hirschzungen-Elixier); feines Pulver, wenn es in der Rezeptur verlangt wird (z. B. Sivesan).

Pflanzensäfte

Pflanzensäfte sind die Presssäfte von erntefrisch zerkleinerten Pflanzen. Diese Frischpflanzensäfte werden sofort eingesetzt (z. B. Spitzwegerichsaft bei Insektenstichen) oder zur Herstellung von Heilmitteln (Salben, Elixiere ...) verwendet oder mit Alkohol konserviert, um sie für einen späteren Zeitpunkt vorrätig zu haben.

Wenn wir die Pflanzensäfte selber herstellen, gehen wir folgendermaßen vor:

- 1) Das Sammeln der Pflanzen (siehe Rohstoffe – Pflanzen).
- 2) Das Sammelgut (in der Regel das Kraut) von fremden Bestandteilen (Unkräuter, Gras ...) reinigen, Erde durch Abklopfen entfernen (Wurzeln waschen und abtrocknen).
- 3a) Die frischen, gereinigten Pflanzen mit einem elektrischen Entsafter entsaften.
- 3b) Mit dem Wiegemesser die Pflanzenteile gut zerkleinern und anschließend in der Reibschale zerstoßen.
- 4) Den Pflanzenbrei entweder a) in ein Tuch einschlagen und durch Eindrehen des Pflanzenbreis den Saft abpressen oder b) den Pflanzenbrei in eine Tinkturpresse geben und mit dieser den Saft aus dem Pflanzenmaterial pressen.
- 5) Frischpflanzensaft, der nicht sofort benötigt wird, kann man einfrieren oder mit 90%igem Weingeist aus der Apotheke im Verhältnis 1:1 haltbar machen.

Elixiere

Als Elixiere bezeichnen wir Zubereitungen, bei welchen Pflanzen, Pflanzenteile, Pulver oder Pflanzensäfte in Wein oder Wasser gekocht werden. In manchen Fällen wird der Abkochung noch während des Kochvorgangs Honig, Weinessig oder ein anderer Zusatz beigegeben.

In der Regel wird bei jedem Rezept im Originaltext die Herstellungsweise genau beschrieben.

Das fertige Elixier wird kochend heiß in sterile (mit kochend heißem Wasser ausgespülte) Flaschen bis zum Rand abgefüllt und sofort verschlossen. Wenn man »sauber« gearbeitet hat, dann hält sich das Elixier 1–2 Jahre und länger. Manche Elixiere müssen warm oder angewärmt getrunken werden (im Text vermerkt!). Für diesen Fall wärmen wir immer nur die Menge an, die wir für die Einnahme benötigen.

Salben

Als Salbengrundlage nehmen wir in der Hildegard-Medizin das Fett von Schaf, Ziege, Rind, Hirsch, Bär, Schwein sowie Kuhbutter (siehe Rohstoffe).

In der Regel werden Salben in der Reibschale mit dem Pistill angerührt. Die Innenwand der Reibschale sollte zu diesem Zweck glatt sein – im Fachhandel bezeichnet man diese Reibschalen als Fantaschalen. Ersatzweise kann man sich auch mit einer Schüssel oder einem Topf und einem Kochlöffel behelfen.



Zur Herstellung der Salben:

- 1) Die Salbengrundlage im heißen Wasserbad (d. h., das Gefäß, in dem die Salbe hergestellt wird, befindet sich in einem mit heißem Wasser gefüllten Topf, der auf einer Kochplatte steht) unter ständigem Rühren verflüssigen. Durch das Wasserbad vermeidet man eine zu schnelle und starke Erhitzung der Fette, da die Temperatur maximal bis zum Siedepunkt des Wassers (ca. 96–99°C) ansteigen kann.
- 2) Flüssige Zutaten evtl. leicht erwärmen, nach und nach zugeben und mit dem Fett gut verrühren. Feste Zutaten (z. B. Pulver) werden mit einer kleinen Menge flüssiger Salbengrundlage oder »Rosenolivenöl« angerührt.
- 3) Wenn alle Zutaten gut miteinander vermischt sind, nehmen wir den Topf aus dem Wasserbad und rühren weiter, bis die Masse erkaltet (Kaltrühren).
- 4) Die fertige Salbe füllen wir in Kruken ab und bewahren sie an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank auf.

Kräuterhonig

Unter »Kräuterhonig« verstehen wir eine Zubereitung, bei der frisch geerntete und geschnittene oder getrocknete und gepulverte Kräuter in Honig eingerührt werden.

Wenn nicht anders im Rezept vermerkt, nehmen wir dazu ungekochten Honig (der nicht abgeschäumt wurde).

Zur Herstellung:

Wir stellen den Honig in ein Wasserbad und erwärmen ihn auf ca. 38–40 °C. Dabei wird er geschmeidig.

- 1) **Kräuterpulver in Honig:** Das Pulver (Galgant) in eine Reibschale mit ca. 1 EL Honig geben. Diesen verrühren wir sorgfältig mit dem Pulver. Wenn daraus ein relativ fester Klumpen entstan-



Wermut

WERMUT (ARTEMISIA ABSINTHIUM)

Die ausdauernde Staude bevorzugt mäßig feuchte, sonnige Lagen und erreicht eine Höhe von ca. 180 cm. Die gelbgrünen Blüten erscheinen von Juli bis September.

Verwendung	Ernte
Frühlingswermutkraut	April bis Mai
Wermutkraut	Mai bis August

» Der Wermut ist sehr warm und sehr kräftig und ist der wichtigste Meister gegen alle Erschöpfungen ... Und gieße auch von seinem Saft in Baumöl, sodass das Öl jenen Saft um zwei Teile übertrifft, und wärme es in einem gläsernen Gefäß an der Sonne, und bewahre es so das ganze Jahr hindurch auf. Und wenn irgendein Mensch in der Brust und um die Brust Schmerzen hat, sodass er davon hustet, dann salbe ihn auf der Brust damit. Und wer in der Seite Schmerzen hat, der salbe dort, und es heilt ihn innen und außen. «

Indikation

Husten, Rippenfellentzündung, Bronchitis

Rezept

- 20 ml Wermutsaft
- 60 ml Olivenöl

Den Wermutsaft mit Olivenöl vermischen und in einem Glas einen Tag lang an der Sonne stehen lassen, anschließend im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch gut schütteln. Bei Husten Brust und Rücken kräftig einreiben.

Sollten bei empfindlicher Haut (z. B. bei Säuglingen und Kleinkindern) allergische Erscheinungen in Form von starkem Juckreiz, Hautrötung, Hautschwellung oder Ähnlichem auftreten, so nehme man wenige Tropfen vom Wermutöl und verdünne dieses vor dem Einreiben noch einmal mit etwas Olivenöl (3 Tropfen Wermutöl und 10 Tropfen Olivenöl).



Indikation

Nierenschwäche, Melancholie, Depressionen, Herz- und Kreislaufschwäche, Magenfunktionsstörungen, Verdauungsstörungen, als Schutz vor Lungenkrankheiten (Tbc)

Rezept

- 100-150 ml frisch gepresster Frühlingswermutsaft
- 400 g Honig
- 3 l Wein

Den Honig in den Wein geben und vorsichtig aufkochen. Diesem Gemisch wird der frisch gepresste Wermutsaft zugegeben, noch einmal aufgekocht und heiß in sterile Flaschen randvoll abgefüllt und sofort verschlossen. So hält er sich bis Oktober und darüber hinaus.

Von diesem Wermutwein trinken wir jeden zweiten Tag morgens nüchtern ein bis zwei Likörgläser voll.

Um den Frühlingswermutsaft zu konservieren kann man ihn portionsweise einfrieren. So kann man bereits Anfang Mai den Wermuttrank herstellen, auch wenn der Wermut im eigenen Garten - witterungsbedingt - noch sehr klein sein sollte.

Indikation

Zahnschmerzen, Zahnwurzelgranulom, Herdgeschehen im Zahn- und Kopfbereich

Rezept

- 50 g Wermutkraut
- 50 g Eisenkraut
- ½ l Wein

Einen gehäuften EL der Kräutermischung in ½ l Wein ca. 5 Minuten kochen, abseihen, den Absud etwas zuckern (mit Rohrzucker) und warm über den Tag verteilt trinken.

Abends vor dem Schlafengehen die Kräuter leicht erwärmen und über dem schmerzhaften Kiefer bzw. über dem Zahnherd mit einem Tuch fixieren und über Nacht einwirken lassen.

Um den Körper von fauligem Blut zu befreien, ist in diesem Fall auch ein Aderlass mit in Betracht zu ziehen.

» ... Und wenn der Wermut frisch ist, zerstoß ihn und presse seinen Saft durch ein Tuch, und dann koche Wein mit Honig ein wenig, und gieß diesen Saft in den Wein, sodass derselbe Saft den Wein und den Honig an Geschmack übertrifft, und trinke dies nüchtern von Mai bis Oktober jeden dritten Tag, und es unterdrückt die »Lancksucht« und die Melancholie in dir, und es macht deine Augen klar, und es stärkt das Herz, und es lässt nicht zu, dass die Lunge krank wird, und es wärmt den Magen, und es reinigt die Eingeweide, und es bereitet eine gute Verdauung. «



» Ein Mensch aber, der von fauligem Blut geplagt wird und durch eine Ausscheidung des Gehirns an den Zähnen leidet, der koche Wermut und Eisenkraut in gleichem Gewicht in gutem Wein in einem neuen Topf, und er seihe diesen Wein durch ein Tuch und trinke ihn unter Beigabe von ein wenig Zucker. Aber er lege auch diese warmen Kräuter, wenn er schlafen geht, auf seinen Kiefer und binde ein Tuch darüber. Und dies tue er, bis er geheilt wird. «



Ysop (HYSSOPUS OFFICINALIS)

Ysop ist ein ausdauernder Halbstrauch, wird bis zu 80 cm hoch und benötigt zum guten Gedeihen einen sonnigen Platz und gute, nährstoffreiche Gartenerde. Seine blauen bis blauvioletten Blüten, von denen viele Bienen gerne Nektar holen, zeigt er von Juni bis September.

Ysop sollte in keinem Garten fehlen.

Verwendung	Ernte
Ysopkraut	vor und während der Blüte



» Aber wenn die Leber infolge der Traurigkeit des Menschen krank ist, soll er, bevor die Krankheit in ihm überhandnimmt, junge Hühner mit Ysop kochen, und er esse oft sowohl den Ysop als auch diese jungen Hühner. Aber auch den rohen, in Wein eingelegten Ysop esse er oft, und diesen Wein trinke er, weil der Ysop umso nützlicher ist für diese Krankheiten als jenem, der an der Lunge Schmerzen hat. «

Indikation

Leberschmerzen, Traurigkeit, Melancholie, Depressionen

Rezept

- 1 junges Suppenhuhn
 - 10 Stängel Ysopkraut, frisch oder 2-3 EL Ysopkraut, getrocknet
- Das Suppenhuhn mit Ysop und etwas Salz in Wasser kochen und eine Hühnersuppe zubereiten.
Kein anderes Gewürz verwenden!

Als Suppeneinlage nehmen wir Dinkelnudeln, -grießnockerl oder -pfannkuchen.
1-3-mal wöchentlich Hühnersuppe mit Hühnerfleisch und Ysop essen.

dAzu Tri NkeN wir:

Rezept

- 1 l Wein
 - 20 Stück Ysopzweige
- Wir gießen den Wein in ein Einmachglas mit Schnappverschluss und geben ca. 20 Ysopzweige in den Wein, lassen es 1-2 Tage lang stehen und nehmen bei Bedarf 2-3-mal täglich ein Ysop-Zweiglein aus dem Wein und essen die Blätter. Vom »Ysopwein« trinken wir täglich 2-3 Likörgläser voll.

» Der Ysop ist von trockener Natur und ist gemäßigt warm, und er hat so große Kraft, dass ihm sogar der Stein nicht widerstehen kann, der dort wächst, wo der Ysop hingesät wird. Und wenn man ihn oft isst, reinigt er den kranken und stinkenden Schaum der Säfte, wie die Wärme im Topf den Schaum aufwallen lässt, und er ist für alle Speisen nützlich. Gekocht und pulverisiert ist er besser als roh. Gegessen macht er die Leber »querck« und reinigt etwas die Lunge. Aber auch wer hustet und an der Leber Schmerzen hat und wer dämpfig (schweratmig) ist und an der Lunge leidet, von denen soll jeder Ysop entweder mit Fleisch oder mit Fett essen, und es wird besser werden. Wenn aber jemand Ysop nur dem Wein oder nur dem Wasser beifügt und ihn isst (trinkt), wird davon mehr geschädigt als gefördert... «

Zimt (CINNAMOMUM CEYLANICUM)

Der Zimtbaum wächst in tropischen und subtropischen Ländern. Er wird vor allem auf Java, Sri Lanka und in Brasilien kultiviert. Zur Ernte werden die ein- bis zweijährigen Triebspitzen geschnitten, die Rinde mit einem Horn- oder Messingmesser geschält, schichtweise übereinandergelegt und getrocknet, woraus sich durch Einrollen die bei uns im Handel erhältlichen Zimtstangen formen.

Verwendung	Ernte
Zimtrinde	bei uns nicht möglich



» Der Zimt ist auch sehr warm und hat starke Kräfte und mäßig Feuchtigkeit in sich ... und wer ihn oft isst, dem mindert er die üblen Säfte und bereitet gute Säfte in ihm ... Und ein Mensch, dem der Kopf schwer und betäubt ist, sodass er schwer durch die Nase ein- und ausatmet, der pulverisiere Zimt und esse dieses Pulver oft mit einem Bissen Brot (Dinkelbrot), oder er lecke es aus seiner Hand, und es löst die schädlichen Stoffe auf, durch die sein Kopf wie betäubt ist. «

Indikation

Nasennebenhöhlenentzündung, Schwellung der Nasenschleimhaut, Nasenpolypen, Abstumpfung von Gehör-, Geruchs- und Geschmackssinn, zur allgemeinen Säftereinigung im Kopfbereich, unterstützend bei Depressionen und Nervenleiden

Rezept

- 1 MS-½ TL Zimtpulver

Das Zimtpulver auf ein Stück Brot streuen, gut kauen und intensiv einspeicheln, da der Zimt bereits durch die Mundschleimhaut aufgenommen wird und zu wirken beginnt.

TIPP Zimt ist ein wichtiger Zusatz für manche Hildegard-Heilmittel, unter anderem für die Nervenkekse, das Hirschzungen-Elixier, das Wasserlinsen-Elixier, einer Ysop-Zubereitung gegen Leber- und Lungenschmerzen u. a. Er kann und soll in der täglichen Küche als Gewürz verwendet werden, wo immer dies möglich ist.



ZITWER (CURCUMA ZEDOARIA)

Zitwer ist ein Strauch der asiatischen Tropen. Er wird in Indien und auf Sri Lanka kultiviert. Zu uns kommt neben der getrockneten Zitwerwurzel auch die weniger gebräuchliche Zitwerblüte.

Verwendung	Ernte
Zitwerkraut oder Zitwerwurzel	bei uns nicht möglich

» ... Ein Mensch, der an seinen Gliedern zittert, das heißt bebt, und in dem die Kraft mangelt, der schneide Zitwer in Wein und füge etwas weniger Galgant bei, und dies koche er mit ein wenig Honig in Wein und trinke das lauwarm, und das Zittern weicht von ihm, und er erhält die Kraft wieder. «

Indikation

Gliederzittern, Morbus Parkinson, Kraftlosigkeit

Rezept

- 50 g Zitwerwurzel
- 45 g Galgantwurzel
- 1 l Wein
- 50 g Honig

Einen gehäuften EL der Gewürzmischung und 50 g Honig in 1 l Wein ca. 5 Minuten kochen, abseihen und heiß in sterile Flaschen füllen. Von diesem Zitwerwein trinken wir täglich 1-3 Likörgläser voll. Dabei soll der Zitwerwein etwas angewärmt – also lauwarm – getrunken werden.

Indikation

starker Speichelfluss

Rezept

- 1 TL Zitwerpulver
- Leinentuch
- 200 ml Wasser

Am Abend das Zitwerpulver in ein kleines Leinentuch einschlagen, in eine Tasse legen und vorsichtig Wasser darübergießen. Am anderen Morgen das Tüchlein mit dem Pulver entfernen und mehrmals davon einen Schluck vor dem Frühstück trinken. Wenn sich der Speichelfluss normalisiert hat, kann mit der Anwendung aufgehört werden, ansonsten so lange fortfahren, bis der übermäßige Speichelfluss gestoppt ist.

Indikation

Kopfschmerz

Rezept

- 1-2 EL Zitwerpulver
- Leinen-, Hanf- oder Baumwolltuch

Mit dem Tuch ein Säckchen formen und darin einen gehäuften Esslöffel Zitwerpulver einschlagen, anschließend mit einem kräftigen Faden zubinden. Das Tuch in Wasser tauchen und damit zuerst die Stirn und dann die beiden Schläfen bestreichen, sodass die Haut feucht wird. Wenn das Tuch nicht mehr feucht genug ist, erneut in das Wasser tauchen. Das Bestreichen mehrmals wiederholen.

» Und wer viel Speichel und viel Schaum in sich hat, der pulverisiere Zitwer und binde dieses Pulver in ein Tüchlein und lege es so in ein Gefäß und gieße Wasser darüber, damit das Wasser den Geschmack davon habe, und so belasse es über Nacht im Wasser und trinke morgens oft davon nüchtern, und der Speichel und der Schaum wird weichen. «

» Aber wer sehr oft Kopfschmerzen hat, der befeuchte mit diesem in ein Tuch gebundenen und mit Wasser befeuchteten Pulver die Stirn und die Schläfen, und es wird ihm besser gehen... «





*Die Heilkraft der
Bäume & Sträucher
bei Hildegard von Bingen*



Ahorn

AHORN (ACER)

Es gibt ca. 40 Ahornarten. Die bekanntesten sind Bergahorn, Feldahorn und Spitzahorn. Häufig wird er in Parks wegen seiner schönen Herbstfärbung als Solitärbaum gepflanzt. Bekannt ist auch der nordamerikanische Zuckerahorn, aus dessen Saft Ahornsirup gewonnen wird. Das Holz des Ahorns wird in der Tischlerei wegen seiner Härte und seiner hellen Farbe sehr geschätzt. Die Früchte sind geflügelt und können bei entsprechenden Windverhältnissen weit getragen werden.

Verwendung	Ernte
Holz	Winter

» Der Ahorn ist kalt und auch trocken und bezeichnet jegliches Erschrecken. ... Und wenn jemand an irgendeiner Stelle von Gicht geplagt wird, erwärme er dieses Holz stark und lege es warm auf die schmerzende Stelle, und die Gicht wird vertrieben werden. Wenn er aber dieses ganze Holz dort nicht ertragen kann, dann schabe er (mit einem Hobel) von diesem Holz ab und lege es warm auf die schmerzende Stelle und mache darüber einen Verband und es wird ihm besser gehen. «

Indikation

Gicht, schmerzhaft rheumatische Erkrankungen

Rezept

• Holz vom Ahorn oder Ahornspäne
Ahornholz, am besten ein gehobeltes Brett, am Feuer erwärmen und so warm als möglich auf die schmerzende Stelle auflegen. Dies kann mehrmals wiederholt werden, bis der Schmerz verschwindet. Wer das Brett nicht erträgt, kann Ahornspäne am Feuer in einer Pfanne erwärmen und diese auf die schmerzende Stelle auflegen und mit einem Verband fixieren. Auch dies kann mehrmals mit denselben Spänen wiederholt werden.



Apfelbaum

APFELBAUM (PIRUS MALUS)

Apfelbäume können 50 Jahre und älter werden. Je nach Art und Kultursorte erreichen sie eine Höhe von 3 bis 10 m. Dabei gilt: je kleiner der Apfelbaum (Spindelbaum), desto früher trägt er seine Früchte. Hochwüchsige Stämme (Hochstämme) brauchen eine gewisse Zeit, um uns mit Äpfeln zu beliefern, werden aber älter und tragen auch im Alter noch Früchte. Der Apfelbaum blüht von April bis Mai, noch bevor sich die Blätter ganz entfaltet haben. Die Blütenfarbe reicht von reinweiß bis ins Rötliche. Je nach Sorte liefern die Apfelblüten Pollen oder Nektar für unsere Bienenvölker.

Verwendung	Ernte
Apfelblütenknospen	vor dem Öffnen der Blüte (April bis Mai)

Indikation

Migräne, endogen bedingte Kopfschmerzen

Rezept

• Apfelknospenöl
Herstellung siehe „Ölige Auszüge“, S. 29
Abends vor dem Schlafengehen den Kopf mit Apfelknospenöl einreiben. Es hat sich bewährt, den Kopf mit einem Handtuch in der Art eines Turbans zu umwickeln und das Kopfkissen abzudecken, um Ölflecken zu vermeiden. Tägliche, kurmäßige Anwendung über einen Zeitraum von 2-3 Monaten ist ratsam. Das Apfelknospenöl kann man zusammen mit dem Bärwurz-Birnhonig in der Migränetherapie einsetzen (siehe „Birnbäum“).



» ... Und wer durch eine Leber- oder Milzschwäche oder durch üble Bauch- oder Magensäfte oder durch Migräne im Kopf leidet, der nehme die ersten Sprossen, d. h. die Blütenknospen, und lege sie in Olivenöl und wärme sie in einem Gefäß an der Sonne, und abends, wenn er schlafen geht, salbe er den Kopf mit diesem Öl und tue dies oft, und er wird sich im Kopf besser befinden ... «

TIPP Äpfel sind laut Hildegard für den Menschen gut und bekömmlich, wenn sie ganz reif und schon etwas runzelig sind. Für alle Früchte gilt: Nur in reifem Zustand essen, sonst können sie schaden!



Birke

BIRKE (BETULA ALBA)

Die Birke ist eine sogenannte Pionierpflanze, das heißt, wenn ein Waldstück abgeholzt wird, so siedelt sich als eine der ersten Pflanzen die Birke wieder an und bereitet durch ihre Anwesenheit und ihre Beschattung des Waldbodens den Grundstock für den neuen Wald. Sie kann leicht an ihrer weißen Rinde und ihren herzförmigen Blättern erkannt werden. Wegen seiner Härte ist das Birkenholz auch in der Tischlerei und im Innenausbau gefragt.

Verwendung	Ernte
Knospen	Frühjahr

» Die Birke ist mehr warm als kalt und bezeichnet das Glück. Wenn am Leib eines Menschen die Haut sich zu röten und beulig zu werden beginnt, so als ob dort eine Geschwulst entstehen oder Würmer hervorbrechen wollten, nehme er die Knospen, das sind die Sprossen der Birke, und erwärme sie an der Sonne oder am Feuer und lege sie so warm auf die schmerzende Stelle, und er binde ein Tuch darum. Und das mache er oft, und die Geschwulst wird weichen. «

Indikation

anschwellende Hautrötung, entzündliche Hauterkrankungen, beginnende Furunkel

Rezept

• Birkenknospen (Menge je nach Größe der betroffenen Hautstelle)
Die frischen Birkenknospen in der Sonne oder in einer Pfanne am Feuer wärmen und auf die betroffene Hautstelle legen. Mit einem Verband fixieren.



Birnbaum

BIRNBAUM (PIRUS COMMUNIS)

Die Ausgangsart für unsere Obstbirne ist die Holzbirne. Unsere kultivierten Obstbirnensorten erreichen eine Höhe von 4 bis 20 m, je nach Stammzüchtung. Auch hier gilt: Kleinwüchsige Sorten tragen früher Früchte als großwüchsige. Die Birne blüht im April und Mai, noch bevor die Blätter erscheinen. Die Blüte ist in der Regel weiß.

Verwendung	Ernte
Früchte (Birnen)	September bis November

Indikation

Migräne, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, zur Reinigung des Körpers, Blutreinigung, zur allgemeinen Säftehygiene, bei Hormon- und Stoffwechselstörungen

Rezept Birnhonig

- 5 große Birnen
- 250 g Honig
- 28 g Bärwurzpulver oder 28 g Fenchelwurzelpulver
- 26 g Galgantpulver
- 24 g Süßholzpulver
- 22 g Mauerpfefferpulver

Die ungeschälten, gewaschenen Birnen vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Wasser weich kochen. Das Kochwasser wegschütten und die Birnen pürieren. Den Honig im Wasserbad auf 35–40 °C erwärmen. Die Pulvermischung gut in den erwärmten Honig einrühren; in dieses Honig-Pulver-Gemisch das noch heiße Birnenpüree kräftig unterschlagen. Den fertigen Birnhonig in Gläser mit Deckel abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Den Birnhonig 3-mal täglich einnehmen und zwar morgens nüchtern 1 TL, nach dem Mittagessen 2 EL und abends im Bett 3 EL. Sollte diese Mischung als zu scharf empfunden werden, so genügt es, auf die angegebene Menge Birnen und Honig nur 1–3 Teelöffel der angegebenen Pulvermischung einzurühren.

» Nimm aber Birnen und zerschneide sie und wirf ihre Kerne (und das Kerngehäuse) weg und koche sie stark in Wasser und zerquetsche sie, was wie Breimus wird, und nimm Bärwurz, und weniger Galgant als Bärwurz und weniger Süßholz als Galgant und weniger Pfefferkraut als Süßholz; oder wenn du keine Bärwurz hast, nimm Fenchelwurzel und pulverisiere dies und mische die Pulver zusammen und lege sie in mäßig erwärmten Honig und füge die vorgenannten Birnen bei und mische es unter heftigem Rühren zusammen, das heißt, treibe es zusammen, und tue es in eine Büchse und iss täglich nüchtern einen kleinen Löffel voll, nach dem Essen zwei Löffel und abends im Bett drei Löffel,

REGISTER

A

Abmagerung 55, 70, 143
Abstumpfung von Gehör-,
Geruchs- und Geschmacks-
sinn 122
Abszess 53
Akne 92, 98
Alpträume 45, 104
Allergie 37, 57, 142, 151
Allergiefieber 57
Alzheimer 37, 62
Angina pectoris 58, 79
Appetitlosigkeit 91, 102
Aphonie 72
Arthritis 12, 89, 107, 111
Arthrose 12, 89, 107, 111
Asthma 68, 78, 95
Atemgeruch 56, 90
Atemnot 78, 79
Augenheilmittel 35, 44,
56, 109
58, 113
Augenleiden 60
Auszehrung 70

B

Bandscheibenvorfall 117
Bauchschmerzen 46, 56,
68, 85
Bauchwassersucht 61
Bettnässen 101
Bindehautentzündung 100
Blasensteine 51, 64, 94, 106
Bluterguss 113
Bluthochdruck 55, 61, 77
Blutreinigung 82, 129, 143
Bronchitis 10, 34, 48, 53,
90, 95, 118, 134
Brustentzündung 53
Brustfellentzündung 44, 77
Brustschmerzen 69, 72
Burn out 37, 56, 93

C

Cholera 87

D

Darmkolik 71
Dekubitus 53
Depression 40, 56 f., 62,
72, 88, 104, 109, 111, 119
f., 122
Dermatitis 92
Durchblutungsstörun-
gen 58, 141
Durchfall 87
Dyspepsie, s. *Verdauungs-
störung*
Dystonie, vegetative 109

E

Eingeweideschmerzen 46,
68, 85
Einschlafschwierigkeit 88
Ekzeme 92
Enteritis (Darmentzün-
dung) 87
Entzündungsherde 68
Erbrechen 86
Erkältung 34
Ermüdbarkeit 37, 58

F

Fieber 34, 49, 52, 59, 80,
91, 153
Fleischwunde 103
Freudlosigkeit 56, 111
Frühjahrmüdigkeit 62
Furunkel 53, 98, 128

G

Gallensteine 51
Gastritis 40, 91
Gesichtshaut, rau, schup-
pig 60
Gesichtspflege 60, 100
Gelbsucht 36, 49

Geruchsbelästigung 102
Geschwür 53, 64, 67, 100,
105, 112, 137
Gicht 10 ff., 19, 41, 65, 73, 89,
100, 107, 111, 115, 126, 132
f., 144, 148 f.
Gift 11, 18, 64, 97, 101, 130,
142
Gliederzittern 122
Gürtelrose 53

H

Halsentzündung 38
Hals-Nasen-Ohrenleiden 60
Hämorrhoiden 36
Harnverhalten 94
Hautgeschwür 46, 49, 100,
112
Hautkrankheiten 46, 64,
81, 92 f.
Heiserkeit 72, 109
Herzdruck 104
Herzinfarkt 50, 88
Herzschmerz 51, 54, 58, 64,
71, 79, 88
Herzschwäche 63 f., 72, 119,
149 f.
Herzsensationen 58
Herzstechen 58
Hexenschuss 117
Hitzewallungen 59, 96
Husten 37 f., 48, 68, 77,
95, 118
Hypertonie, s. *Bluthochdruck*
Hysterie 74

I/J

Immunschwäche 43
Inkontinenz 67, 91
Insektenstich 115
Ischialgien 89, 117
Jähzorn 41, 100, 107, 150
Juckreiz 81, 115, 118

K

Kachexie 70
Käseunverträglichkeit 86
Katarrh 34, 44, 48, 95, 116,
131
Kehlkopfentzündung 38, 53
Klimakterium 74
Knalltrauma 61 f.
Knochenbruch 110, 114
Kolik 69
Kopfbrummen 61
Kopfschmerz 8, 60 f., 63 f.,
69, 84, 93, 112, 116, 123,
127, 129, 136, 140 f. 141,
146, 149
Koronarsklerose 51, 64
Körperschwäche 43, 59
f., 155
Kraftlosigkeit 43, 50, 55, 58
ff., 70, 122
Kreislaufschwäche 58, 119
Kurzatmigkeit 108, 130

L

Lähmungserscheinungen 89
Lausbefall 75
Lebensmittelvergiftung 97,
142
Lebererkrankung 68, 141
Leberschmerz 10, 76, 108,
120, 122, 136
Leberschwäche 39, 121, 127
Lernschwierigkeit 74, 108,
141
Lungenaffektion 111
Lungenemphysem 78, 141
Lungenentzündung 35, 53,
68, 141
Lungenkrankheit 119
Lungenödem 78
Lungenschmerz 79, 108,
122
Lunge, verschleimt 34, 95

M

Morbus Parkinson 64, 107,
122
Magen-Darm-Krankheit 101,
138
Magenfunktionsstörung 119
Magenschleimhautentzün-
dung 42, 84
Magenschmerz 42, 58, 70,
84, 96, 149, 155
Magen, verstorben 42, 86,
97
Magenverschleimung 40, 47
Magersucht 50, 55, 59 f.,
70, 143
Mandelentzündung 34,
38, 53
Manien 109
Melancholie 40, 56 f., 88,
96, 104, 111, 119 f., 146
Menstruationsstörung 10,
45, 68, 85
Migräne 8, 35, 127, 129 f.
Milzschmerz 10, 76, 88,
145, 149
Milzschwäche 39, 127
Monatsfluss 45, 64, 85
Müdigkeit 37, 141
Mukoviszidose 48, 68
Mumps 53
Muskelschwund 59 f., 89,
143
Muskelzerrung 113

N

Narbennachbehandlung 112
Nasennebenhöhlenentzün-
dung 122
Nasenpolypen 122
Nasenschleimhautschwel-
lung 122
Nervenleiden 82, 122, 136
Nervenschwäche 64, 74
Neurodermitis 92, 137

Neurosen 83
neurovegetative Störun-
gen 83
Niedergeschlagenheit 56
Nierenbeckenentzün-
dung 96
Nierenschmerz 96
Nierenschwäche 39, 119
Nierensteine 51, 64, 106

O

Obstipation, s. *Verstopfung*
Ohrensausen 62
Ohrenschmerz 63
Operation 102 f.

P

Pilzvergiftung 97
präkanzeröses Rheumato-
id 71
Prostata-Harnträufeln 64
Prostatavergrößerung 94
Psoriasis, s. *Schuppenflechte*
Psychose 104

R

Reizbarkeit 40
Resorptionsstörung 42, 44
Rheuma 12, 41, 65, 71, 73,
89, 107, 111, 126, 132 f.
Rippenfellentzündung 48,
77, 118
Rückenschmerzen 58, 64,
89, 117
Ruhr 87

S

Säftereinigung 61, 122
Salmonellose 97
Schilddrüsenüberfunktio-
n 77
Schizophrenie 65, 83
Schlafstörung 45, 81
Schlaganfall 41, 50
Schmerzmittel 69

Schnupfen 34, 44, 64, 95,
116, 131
Schulprobleme 108
Schuppenflechte 137
Schwangerschaftserbre-
chen 86
Schweiß 55, 64
Schwermut 40
Schwerhörigkeit 39, 63
Sehschwäche 10, 63, 75, 91,
116, 139
Seitenschmerzen 64
Seitenstechen 58, 76
Sekretionsstörung des endo-
und exokrinen Drüsenappa-
rates 101
sexuelle Überreizung 74
Silikose 64
Sonnenbrand 76
Spinalsklerose 64, 117
Stichwunde 102
Stimmlosigkeit 72
Stimmungsschwankung 57
Stockschnupfen 64, 95, 131
Stoffwechselschlacken 7, 63
Stoffwechselstörung 65 f.
Strahlungsschäden 76
Suchtentwöhnung 109

T

Tbc 35, 119, 141
Tinnitus 39
Trägheit 82
Traurigkeit 82, 120

U

Übelkeit 86, 144
Ulcus cruris (*offene Beine*)
53
Unwohlsein 199
Urämie 148
Urosepsis 148

V

Verbitterung 64
Verbrennung 76
Verdauungsschwäche 55,
67, 86, 91, 133
Verdauungsstörung 40 ff.,
44, 49, 55, 64, 67, 73, 91,
109, 119, 133, 138
Vergesslichkeit 47
Verletzung 104
Verschleimung 9, 34, 44,
48, 64, 90, 95, 116, 131
Verstopfung 41, 57, 73
Virusgrippe 50
Völlegefühl 56, 84, 91, 96,
99

W

Wanderschmerz 71
Warze 105
Wetterfühligkeit 55
Wunde, eitrig 53
Wundversorgung 67, 103

Z

Zahnschmerzen 119, 154
Zerebralsklerose 64
Zittern 64, 122
Zwerchfellbruch 39
Zysten 10, 63 f.

QUELLENVERZEICHNIS

Werke der hl. Hildegard

»Causae et curae« (lat.), Neudruck durch die Basler Hildegard-Gesellschaft, Basel 1980.

»Heilwissen« (Übersetzung zu »Causae et curae«), Pawlik, Augsburg 1989/3. Aufl., Pattloch, München 1997.

»Physica« (lat.), Patrologia Latina, Band CXC VII, Basler Hildegard-Gesellschaft, Heilkraft der Natur (Übersetzung der »Physica«), Portmann, Augsburg 1991.

Die Heilkraft der Natur – Physica. Das Buch von dem inneren Wesen der verschiedenen Naturen der Geschöpfe, 3. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2009.

»Scivias« (deutsche Übersetzung), Storch, Augsburg 1990.

»Welt und Mensch« (Übersetzung zu »Liber divinatorum operum«), Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1965.

»Mensch in der Verantwortung« (Übersetzung zu »Liber vitae meritorum«), Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1986.

»Briefwechsel«, bearb. v. Führkötter, Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1965/Herder, Freiburg 2008.

»Lieder«, übers. v. Barth/Ritscher/Schmidt-Görg, Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1969/Marixverlag, Wiesbaden 2009.

Zur Medizin der hl. Hildegard

Dr. Gottfried Hertzka:

– So heilt Gott, 19. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2010.

– Das Wunder der Hildegard-Medizin , 8. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2007.

Dr. Gottfried Hertzka/Dr. Wighard Strehlow:

– Die Küchegeheimnisse der heiligen Hildegard, Freiburg 1984/1. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2009.

– Die Edelsteinmedizin der heiligen Hildegard, Freiburg 1985/Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2002.

– Handbuch der Hildegard-Medizin, Freiburg 1987/Bauer Verlag, Freiburg 2000.

– Große Hildegard-Apotheke, 14. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2012.

Helmut Posch: Was ist Hildegard-Medizin?, Posch Verlag, St. Georgen/im Attergau 1998.

Reinhard Schiller: Hildegard Medizin Praxis, Pattloch Augsburg 1997.

Biografie

Eduard Gronau: Hildegard von Bingen, Stein am Rhein 1985/Hildegard von Bingen 1098–1179. Prophetische Lehrerin der Kirche an der Schwelle und am Ende der Neuzeit, 3. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 1999.

Heil- und Nutzpflanzen – Nachschlagewerke

E. F. Heeger »Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenbaus«, VEB Verlag, Berlin 1989.

Georges Boros:

– »Unsere Küchen- und Gewürzkräuter«, 4. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 1984.

– »Heil- und Teepflanzen«, 3. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 1980.

Heiner Schmid: »Obstbaumschnitt«, 9. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 2008.

Peter Oldale: »Gartenpflanzen richtig vermehren«, 2. Aufl., BLV, München, Bern, Wien 1977.

Bernward Geier: »Biologisches Saatgut aus dem eigenen Garten«, Gerken 1982.

Eduard Lucas: »Luca's Anleitung zum Obstbau«, hrsg. v. Hermann Link, 32. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 2002.

Georg Siebeneicher: »Ratgeber für den biologischen Landbau«, Südwest-Verlag, München 1985.

Abtei Fulda: »Obstbaukalender auf biologischer Grundlage, 4. Aufl., Fulda 1982.

Karl Ebert: »Arznei- und Gewürzpflanzen«, Stuttgart 1982.

Ingrid Gabriel: »Kräuter und Heilpflanzen im Biogarten«, Falken Verlagsgesellschaft, Niedernhausen 1991.

M. Müller/C. Stauch: »Das Trockenbuch«, Badenweiler 1984.

Bayerisches Landesamt für Umweltschutz: Heft 72: »Rote Liste gefährdeter Farn- und Blütenpflanzen Bayerns«, München 1993.

H. Braun/D. Frohne: »Heilpflanzenlexikon für Ärzte und Apotheker«, 5. Aufl., Fischer, Stuttgart 1987.

B. Zepernick/L. Langhammer/J. Jüdcke: »Lexikon der offiziellen Arzneipflanzen, De Gruyter, Berlin 1984

Harry Diener: »Fachlexikon abc der Arzneipflanzen und Drogen, Thun 1989.

Dietmar Aichele/Margot Spohn: »Was blüht denn da?«, Kosmos, Stuttgart 2010.

Ingrid und Peter Schönfelder: »Der neue Kosmos Heilpflanzenführer«, Neuauflage, Kosmos, Stuttgart 2010.

A. Mitchell/J. Wilkinson: »Pareys Buch der Bäume«, Kosmos, Stuttgart 2004.

H. Laux: »Wildbeeren und Wildfrüchte«, Kosmos, Stuttgart 1986.

W. Buff/K. von der Dunk: »Giftpflanzen in Natur und Garten«, Augsburg 1980.

Reinhard Schiller ist Heilpraktiker und lebt mit seiner Familie auf einem kleinen Bauernhof in Niederbayern.

FOTONACHWEIS

Cover: © Homunkulus28/Fotolia, © analgin12/Fotolia, © Olesia/Fotolia, © Olga Serova/Fotolia, © elenamedvedeva/Fotolia, © anastasio/Fotolia, © alexseika/Fotolia; 6 o, 10, 15 u, 32/33: © Stefan Körber/Fotolia; 6 u: © LianeM/Fotolia; 7: © malwa/Fotolia; 8: © Jürgen Fälchle/Fotolia; 9: © klaus epele/Fotolia; 11, 46 u: © Christian Jung/Fotolia; 12: © masson/Fotolia; 13 o: © printemps/Fotolia, u: © mahey/Fotolia; 14 o: © Patrizia Tilly/Fotolia; 15 o: © eliasakordelakos/Fotolia; 16 o: © sternstunden/Fotolia, u: © Angela/Fotolia; 17, 75 u: © K.-U. Häbler/Fotolia; 18, 25, 116 u: © silencefoto/Fotolia; 19, 113 o: © PhotoSG/Fotolia; 20 o: © Elenathewise/Fotolia, u: © osterland/Fotolia; 21: © M. Unal Ozmen/shutterstock; 22: © twilightartpicture/Fotolia; 23: © Julija Sopic/Fotolia; 24, 57 u, 110 o: © Heike Rau/Fotolia; 26, 87: © africa studio/Fotolia; 27: © Corinna Gissemann/Fotolia; 29: © Angel Simon/Fotolia; 30: © Rémy MASSEGLIA/Fotolia; 31: © StefanieB./Fotolia; 34, 46, 51 o, 77 o, 85 o, 109 o: © Axel Gutjahr/Fotolia; 34 u, 43 o, 44, 45 u, 52 o, 53 u, 54 o, 78 u, 95, 109 u, 113 u: © emer/Fotolia; 35 o: © Bürgi/Fotolia, 35 u, 77 u, 93, 120: © Joachim Opelka/Fotolia; 36: © MSS/Fotolia; 37: © cedrov/Fotolia; 38: © Martina Chmielewski/Fotolia; 39, 43, 49 u, 51 u, 52 u, 54 u, 57 o, 68, 69, 74, 80, 85 u, 86, 91, 109 u: © picture-alliance; 40: © Falkenaue/Fotolia; 41 o: © Richard Griffin/shutterstock, u: © Martin Fowler/shutterstock; 42 o: © GQ/shutterstock, u: © ott/Fotolia; 45 o: © EMJAY SMITH/shutterstock; 47 o: © Thomas Otto/Fotolia; 47 u, 56, 76 u: © photocrew/Fotolia; 48 o: © M. Schuppich/Fotolia, u: © Olga Vasilkova/Fotolia; 49 o, 110 u, 119: © Alois/Fotolia; 50 o: © goldbany/Fotolia, u: © Elena Schweitzer/Fotolia; 53 o: © Katharina Wieland Müller/Pixelio; 55: © celeste clochard/Fotolia; 58 o: © wonderisland/shutterstock, u: © ExQuisine/Fotolia; 59: © hjschneider/Fotolia; 61 o: © Rainer Sturm/Pixelio, u: © ster/Fotolia; 62 o: © Matthijs Wetterauw/Fotolia; 62 u, 115: © unpict/Fotolia; 63: © Jörg Hempel/Wikipedia; 65 o: © Andrew Koturanov/shutterstock; 65 u, 71, 81 u © Dionisvera/Fotolia; 66: © yellowj/Fotolia; 67, 96 u: © womue/Fotolia; 70, 72, : © petraBrz/Fotolia; 73: © Zigzag Mountain Art/shutterstock; 75 o: © Daniele Carotenuto/shutterstock; 76 o: © Maria Lohrbach/Fotolia; 78 o: © macroart/Fotolia; 79: © JackF/Fotolia; 81 o: © Alekss/Fotolia; 82, 121 u: © Unclesam/Fotolia; 83: © Thomas Francois/Fotolia; 84: © spinetta/Fotolia; 88: © Andreja Donko/shutterstock; 89: © Barbara Pheby/

Fotolia; 90 o: © Birute Vijeikiene/Fotolia, u: © vikiri/Fotolia; 92: © miket/Fotolia; 94: © Eve/Fotolia; 96 o: © Lorenzo Brasco/Fotolia; 97 o, 118 o: © LianeM/Fotolia, 97 u: © Christian Pedant/Fotolia; 98 o: © Loskutnikov/shutterstock, 98 u, 118 u: © Imageman/shutterstock; 99: © BeTa-Artworks/Fotolia; 100: © Nikolai Sorokin/Fotolia; 101: © DOC RABE Media/Fotolia; 102: © nito/shutterstock; 103 o: © BildPix/Fotolia; 103 u, 105 u: © Marén Wischnewski/Fotolia; 104: © Sue Robinson/shutterstock; 105 o, 114: © Xaver Klaußner/Fotolia; 106 o: © Pink Badger/Fotolia, u: © Zbyszek Nowak/Fotolia; 107 u: © kameel/Fotolia; 108: © nito/Fotolia; 111, 112: © Andrea Wilhelm/Fotolia; 116 o: © Maroš Markovič/Fotolia; 117 o: © Petra Reinartz/Fotolia, u: © farbkombinat/Fotolia; 121 o: © oksix/Fotolia; 122: © Kobchai M./Fotolia; 123: © Elzbieta Sekowska/Fotolia; 124/125: © Vaclav Volrab/shutterstock; 126 o: © Chaikovskiy Igor/shutterstock, u: © JIANG HONGYAN/shutterstock; 127 o: © Gabriele genannt Gabi Schoenemann/pixelio, u: © Diana Taliun/shutterstock; 128 o: © Serp/shutterstock, u: © xpixel/shutterstock; 129: © Fotokostic/shutterstock; 130 o: © marilyn barbone/shutterstock, u: © Polin/shutterstock; 131: © Kefca/shutterstock; 132 o: © Julietphotography/shutterstock, u: © scphoto60/shutterstock; 133 o: © E. O./shutterstock, u: © HHelene/shutterstock; 134 o: © Radka1/shutterstock, 134 u, 137 u: © Dionisvera/shutterstock; 135 o: © Roman Pyshchyk/shutterstock, u: © Vic and Julie Pigula/shutterstock; 136: AnLe/shutterstock; 137 o: © Algirdas/Wikipedia; 138 o: © Vincze Szabi/shutterstock, m: © Christian Jung/shutterstock, u: © Mariyana M/shutterstock; 139 o: ollirg/shutterstock, u: © Yuriy Boyko/shutterstock; 140 o: © Cartela/shutterstock, u: © de2marco/shutterstock; 141 o: Varga Levente/shutterstock, 141 u, 153: © Volosina/shutterstock; 142 o: © Yuri Tuchkov/shutterstock, u: © Ilizia/shutterstock; 143 o: © Oliver Hoffmann/shutterstock, u: © Fotonio/shutterstock; 144 o, 151 o: © LianeM/shutterstock, 144 u: © Anteromite/shutterstock; 145: © Peter Eggermann/shutterstock; 146: © Sergey Dubrov/shutterstock; 147: © Slavica Stajic/shutterstock; 148 o: © hjschneider/shutterstock, u: © jopelka/shutterstock; 149: © mubus7/shutterstock; 150: © Jörg Unfried/shutterstock; 151 u: © Madlen/shutterstock; 152: © Bildagentur Zoonar GmbH/shutterstock; 154: © apiguide/shutterstock; 155: © Cihan Bahar/shutterstock.