

Dr. med. Michael Ptok

Die Hildegard-  
Hausapotheke  
für die ganze Familie

**benno**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>Hildegard von Bingen – ein Kurz-Porträt</b> .....	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>Grundlagen der Hildegard-Heilkunde</b> .....	<b>13</b>
3.1	Die Wirkweise der Natur- und Hildegard-Heilkunde .....	14
3.1.1	Hildegard-Heilkunde und pharmazeutische Medizin .....	14
3.1.2	Das naturheilkundliche Modell der Regulationsmedizin .....	14
3.2	Selbstbehandlung: Möglichkeiten und Grenzen .....	16
3.2.1	Reaktionen auf Heilmittel .....	16
3.2.2	Einnahme und Dosierung .....	17
3.2.3	Wechsel der Heilmittel .....	18
3.2.4	Begleitende hildegardische Unterstützung bei einer pharmazeutischen Therapie .....	19
3.2.5	Unerwartete und unerwünschte Reaktionen auf Heilmittel .....	19
3.3	Der Stoffwechsel .....	21
3.3.1	Ausleitung/Entgiftung .....	21
3.3.2	Die Leber .....	22
3.3.3	Die Nieren .....	23
3.3.4	Problematik .....	23
3.3.5	Bedeutung der Naturheilkunde .....	24
3.4	Die Blutreinigung nach Hildegard von Bingen .....	25
3.4.1	Krankheitsbilder und Charakteristika .....	25
3.4.2	Anwendung .....	26
3.5	Der Darm – Ein Organ mit vielfältigen Aufgaben .....	27
3.5.1	Mikrobiom (Darmflora) .....	27
3.5.2	Obstipation (Verstopfung) .....	29
3.5.3	Cholere (Gallenfluss) .....	29
3.5.4	„Bauchhirn“ .....	29
3.5.5	Lymphsystem .....	30
<b>4.</b>	<b>Hausapotheke für die ganze Familie – Heilmittel von A-Z</b> .....	<b>31</b>
4.1	Heilmittel A–C .....	32
4.2	Heilmittel D–F .....	65
4.3	Heilmittel G–K .....	92
4.4	Heilmittel L–P .....	127
4.5	Heilmittel Q–U .....	157
4.6	Heilmittel V–Z .....	188
<b>5.</b>	<b>Schnelle Hilfe bei häufigen Krankheiten</b> .....	<b>211</b>
5.1	Augenbeschwerden .....	212
5.1.1	Grüner Star (Glaukom) .....	212
5.1.2	Augen und Leber .....	212
5.2	Bronchitis, Husten .....	216
5.3	Herz-Kreislauf-Beschwerden .....	221
5.4	Magen-, Darm-, Verdauungsbeschwerden .....	226
5.5	Nasennebenhöhlen-Reizung/-Entzündung, Schnupfen .....	231





5.6	Rheuma, Gicht, Gelenk- und Rückenbeschwerden	234
5.6.1	Rheuma	234
5.6.2	Gicht	234
5.6.3	Weitere Ursachen	235

## 6. Notfallapotheke für die ganze Familie . . . . . 241

6.1	Anlegen einer hildegardischen Notfallapotheke	242
6.2	Akute Schmerzzustände	243
6.3	Allergie-Reaktionen und Insektenstiche	244
6.4	Fieber	249
6.5	Ohrenschmerzen, Mittelohrentzündung	252
6.6	Unfälle, Verletzungen, Verbrennungen, Wunden, Operationen	254
6.7	Seelischer Schock	259

## 7. Wickel, Packungen und Auflagen . . . . . 261

7.1	Vorbereitung und Anwendungen	262
-----	------------------------------	-----

## 8. Ernährungskunde nach Hildegard von Bingen. .275

8.1	Einführung in die Ernährung und Gesundheit nach Hildegard	276
8.1.1	Wein- und Biergenuss	277
8.1.2	Trinken	277
8.1.3	Schweinefleisch	278
8.1.4	Weizen	279
8.1.5	Kartoffeln, Paprika und Tomaten	279

8.2	Weiterführende Hinweise zur hildegardischen Ernährung	280
8.2.1	Frühstück und Dinkelbrei	280
8.2.2	Ernährung gemäß der Jahreszeiten	281
8.2.3	Ernährung bei Freude und Trauer	282
8.2.4	Schlafen nach dem Essen	282
8.2.5	Verschiedenheit der Früchte und Länder	282
8.3	Lebensmittel aus Sicht Hildegards	284
8.3.1	Ernährungstabelle	286

## 9. Ausrichtung des eigenen Lebens – Ganzheitlich leben nach der hl. Hildegard . . . . . 307

9.1	Rhythmus und Maß	308
9.2	Seele im Gleichgewicht	309
9.2.1	Versöhnung	309
9.2.2	Aufgerichtet- und Ermutigtsein	312
9.3	Resilienz und Lebensziel	313
9.3.1	Resilienz	313
9.3.2	Ausrichtung des eigenen Lebens	313

## 10. Werke der hl. Hildegard . . . . . 315

10.1	Das Buch der Lebensverdienste – Liber vitae meritorum (LVM)	316
10.2	Hildegards natur(heil)kundliche Werke	319
10.2.1	Hildegards Beschreibung der Natur(heil)kunde	319
10.2.2	Fragen zur Autorenschaft	320
10.2.3	Ursprung und Behandlung der Krankheiten – Causae et Curae (CC)	322
10.2.4	Heilsame Schöpfung. Die natürliche Wirkkraft der Dinge – Physica (PH)	323



<b>11. Literaturverzeichnis und Hinweise . . . . .</b>	<b>325</b>
11.1 Hildegardische Schriften . . . . .	326
11.2 Weiterführende Literatur und Zeitschriften . . . . .	327
11.3 Bezugsquellen für Heilmittel nach Hildegard von Bingen . . . . .	330
<b>12. Register . . . . .</b>	<b>332</b>
12.1 Krankheiten und Beschwerden von A-Z . . . . .	332
12.2 Heil- und Lebensmittel . . . . .	349



## Vorwort

Wenn Personen, die vor über 850 Jahren lebten, heute noch Beachtung finden und „ansprechen“ wie Hildegard von Bingen, dann muss von ihnen eine besondere Ausstrahlung ausgehen. Offensichtlich vermitteln diese Menschen zeitübergreifende Weisheiten und Wahrheiten. Hildegard von Bingen gehört zu den berühmtesten und faszinierendsten Frauen des Mittelalters, deren Ausstrahlung bis in die heutige Zeit reicht und die weltweit wertgeschätzt wird. Sie ist eine der wenigen Kirchenlehrerinnen und gilt als Universalgelehrte, die theologische, katechetische, natur-(heil)kundliche, musikalische und poetische Werke sowie u. a. bedeutsame Briefe verfasste. Ihr reichhaltiges spirituelles und geistliches Wirken ist im Kurz-Porträt im folgenden Kapitel skizziert.

Einer breiteren Öffentlichkeit bekannt geworden ist die Heilkunde, welche sich mit ihrem Namen verbindet und mit erstaunlichen Erfolgen in der naturheilkundlichen Praxis genauso einsetzen lässt wie von medizinisch nicht geschulten, interessierten Laien. Eigene oder in der Familie vorkommende Beschwerden und Erkrankungen bieten immer wieder einen Impuls, sich mit dem eigenen Leben und dem Thema Gesundheit oder deren Wiederherstellung zu beschäftigen. Das betrifft zunächst sowohl vorbeugende als auch behandlungsorientierte Aspekte. Dabei steht der Wunsch nach wirksamen und nebenwirkungsfreien Heilmitteln aus der Natur oft an erster Stelle. Während vor drei bis vier Generationen in den Familien noch Hausapotheken bekannt waren, ist dieses Wissen und der Umgang damit heute meist verloren gegangen. Mittlerweile ist jedoch zunehmend eine Wiederentdeckung dieser langen Tradition zu bemerken. Das Wissen der heiligen Hildegard bietet wirksame



### 3.1.1 Hildegard-Heilkunde und pharmazeutische Medizin

## 3.1 Die Wirkweise der Natur- und Hildegard-Heilkunde

Die Wirkweise aller naturheilkundlichen Verfahren auch der Hildegard Heilkunde lässt sich am besten im Vergleich zur konventionellen Medizin darstellen. So sieht die Universitätsmedizin beispielsweise als Hauptursache einer Infektionserkrankung verschiedenste Erreger. Dementsprechend werden z. B. Antibiotika gegen Bakterien, Virostatika gegen Viren und Antimykotika gegen Pilze zur Behandlung verschrieben. Diese Arzneien können hilfreich und lebensrettend sein, bringen jedoch auch Nebenwirkungen mit sich. Genannt seien Resistenzentwicklungen durch zu häufige Gaben von Antibiotika, die zu deren Unwirksamkeit führen. Ebenfalls bekannt sind negative Auswirkungen auf die guten und nützlichen Bakterien im Darm, welche für viele Stoffwechselvorgänge und die Synthese, die Herstellung, von Vitaminen notwendig sind. Die unerwünschten Nebenwirkungen der chemischen Medikamente auf die Darmflora lassen sich bei unvermeidlicher Antibiotika-Gabe ergänzend mit der Hildegard-Heilkunde behandeln oder abmildern (s. a. Kap. 3.5 „Der Darm – Ein Organ mit vielfältigen Aufgaben“).

### 3.1.2 Das naturheilkundliche Modell der Regulationsmedizin

Die Naturheilkunde wird von einer anderen Denkrichtung geprägt. Anstatt die Krankheitserreger mithilfe von chemisch hergestellten Medikamenten zu vernichten, steht die Förderung, Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit des gesamten Menschen im Vordergrund. Der französische Arzt und Wissenschaftler Dr. Claude Bernard hat diese Sicht sehr verkürzt dargestellt: „Le germ n'est rien, le terrain est tout“, also: „Der Keim (Bakterie, Virus, Pilz) ist nichts, das Terrain ist alles.“

Der Kern dieser Aussage führt zur entscheidenden Rolle des Immunsystems bei der Entstehung, Ausbreitung oder Begrenzung einer Infektion oder Erkrankung. Ist das Abwehrsystem „wachsam“ und aktiv, können sich die Erreger nicht ausbreiten und nicht zu Erkrankungen führen. Die Stimmigkeit dieser Auffassung kann in winterlichen Infekt-Wellen oder Grippe-Epidemien gezeigt werden. Obwohl die Viren grassieren, überall anzutreffen sind und Kontakt mit ihnen besteht, erkranken nur Einige. Andere bleiben trotzdem gesund. Menschen mit einer noch schlechteren Abwehrlage bekommen dann vielleicht zusätzlich eine Lungenentzündung.

Im Falle einer beginnenden oder nicht zu schweren Erkrankung ist nun das naturheilkundliche Ziel, diese Abwehrleistung möglichst schnell anzuregen, was sehr häufig gut gelingt. Dazu eignen sich die von Hildegard von Bingen beschriebenen Heilmittel in besonderer Weise. Hierbei müssen allerdings immer die Grenzen der Behandlung sowie die richtige Dosierung beachtet werden (s. nächstes Kapitel).

Mit der Hildegard-Heilkunde werden jedoch nicht nur Infekte behandelt, sondern verschiedenste Beschwerden, Leiden und Erkrankungen. Zum Verständnis dafür eignet sich das naturheilkundliche Modell der Regulationsmedizin. In einem technischen Regelkreis für die Heizung gibt es eine genaue Abstimmung zwischen Ofen, Heizkörper, Wasserlauf, Thermostaten und Außenfühler, sodass die Raumtemperatur konstant bleibt. Dem entsprechend reagiert auch der menschliche Organismus. Diese Regelvorgänge sind äußerst fein aufeinander abgestimmt und arbeiten meist unbemerkt, bis Beschwerden oder Erkrankungen auf eine Veränderung der Regulation aufmerksam machen.

Als Beispiele seien die hormonelle Regelung des weiblichen Monatszyklus oder des Wachstums in der Kindheit genannt, aber auch so scheinbar selbstverständliche Funktionen wie die gleichbleibende Körperkern-Temperatur von ca. 36°C bei Frost und großer Hitze in der Umgebung sowie die geordneten Stoffwechselvorgänge bei der Verdauung. Naturheilkundliche Heilmittel und Verfahren nach Hildegard geben dem Körper den richtigen Impuls, die „Heizung“ wieder in ihre reguläre Funktion zu bringen, also die Steuerung von Körper- und Organabläufen wieder zu ordnen. Mit diesem therapeutischen Ansatz lassen sich sogar seelische Leiden lindern. Daher gibt es für diese Behandlung auch die Begriffe Ordnungstherapie oder Regulationstherapie.



mung, inneren Gelassenheit und Zufriedenheit bei sowie zum Angstabbau und zur Besserung bei Depressionen. Neuere Forschungen untermauern die vielfältigen Beziehungen des Darmnervensystems als „Bauchhirn“ mit dem Gehirnnervensystem. Die Versorgung des Darms mit Nerven wurde schon 1862 von dem Arzt Prof. Dr. Leopold Auerbach entdeckt, ein zweites Nervengeflecht befindet sich innerhalb der Darmwand (submucös). Die weitreichenden Aufgaben beider Nervengeflechte, die sogar Einflüsse des Bauches auf intuitive Entscheidungen vermuten lassen, sind jedoch erst um die letzte Jahrtausendwende in das breitere Interessensfeld der Wissenschaft gerückt. Diese Verbindungen bieten z. B. auch Behandlungsansätze bei Allergien und unterschiedlichen neurologischen Erkrankungen wie ADHS, Parkinson, Alzheimer und MS.

#### 3.5.5. Lymphsystem

Das darmassoziierte Lymphsystem macht einen Hauptteil des gesamten Lymphsystems aus. Im Hinblick darauf lässt sich die große Bedeutung eines gesunden Darms bzw. die Unterstützung und Pflege der Darmfunktion für viele Bereiche der Gesundheit nachvollziehen. Hierzu kann eine gute vollwertige Ernährung einen wesentlichen Beitrag leisten. Erläuterungen hierzu finden Sie in Kapitel 8 „Ernährungskunde nach Hildegard von Bingen“.



## Hausapotheke für die ganze Familie – Heilmittel von A-Z





**Achtung:**

Die Blüten sind giftig und dürfen arzneilich nicht verwendet werden.

**Akelei (Aquilegia vulgaris)**

Die Akelei wächst in vielen Gärten und ist gut an ihren Blüten in der Zeit von Mai bis September zu erkennen. Deren Farbe ist weißlich-beige, rosa oder auch tiefblau. Die grünen Blätter der Akelei sind essbar und heilkräftig.

Als Heilmittel ist die Akelei in zwei unterschiedlichen Arznei-Zubereitungen beschrieben mit jeweils eigenständigen Wirkrichtungen:

- Akelei-Blätter bzw. Akeleiblätter-Pulver (Plv. aquilegiae)
- Akelei-Honig

**Akeleiblätter (Foliae aquilegiae)  
Akeleipulver (Plv. aquilegiae)**

**Anwendungsgebiete:**

- Lymphknotenschwellungen, insbesondere bei Kindern
- Wucherungen (Adenoide) der Rachenmandel
- Vergrößerungen der Gaumenmandeln - (Tonsillen-Hypertrophie) auch mit nächtlichem Schnarchen
- Paukenerguss der Ohren
- Polypen der Nase und der Nasennebenhöhlen



**Hinweis:**

Skrofeln sind Schwellungen der lymphatischen Gewebe besonders im Nasen-Rachen-Kiefer-Bereich.



**Hinweis:**

Wer die Möglichkeit hat, nehme die Frischen grünen Blätter, ansonsten lassen sich die pulverisierten Blätter als Akeleipulver in der Apotheke bestellen und mit etwas Flüssigkeit einnehmen.



**Dosierung:**

Kleinkinder	ab 1 Jahr	1-mal täglich	¼ Blatt oder ¼ TL Akeleipulver
Kinder	3-7 Jahre	2-mal täglich	¼ Blatt oder ¼ TL Akeleipulver
Schulkinder	6-12 Jahre	2-3-mal täglich	¼ Blatt oder ¼ TL Akeleipulver
Schulkinder u. Erwachsene	ab 13 Jahre	2-3-mal täglich	1 Blatt oder ¼ TL Akeleipulver



**Dauer:** 4-6 Wochen. Nach dieser Zeit sollte eine Verkleinerung der Lymphknoten oder der Mandeln festzustellen sein. Diese Akelei-Kur kann nach einer Pause von 2 Wochen bei Bedarf noch einmal wiederholt werden.

**Akelei-Honig**

**Anwendungsgebiete:**

- Verschleimung der oberen Luftwege
- Husten/Bronchitis mit reichlicher Schleimabsonderung
- Schnupfen/Nasennebenhöhlen-Reizung/-Entzündung mit reichlicher Schleimabsonderung

Auffällig ist das wiederholte Räuspern, das Schleimspucken oder das Herunterlaufen des Sekretes aus den Nasenhöhlen in den Rachenraum.



**Anwendung:** 4-5 gestrichene TL Akeleipulver oder 7-8 kleingeschnittene Akeleiblätter in ca. 4 EL Honig einrühren.



**Dosierung:** 3-4-mal täglich ¼ bis ½ TL ab dem 4. Lebensjahr.



**Dauer:** 4-6 Wochen, kann bei Bedarf nach einer zweiwöchigen Pause für 2-3 Wochen wiederholt werden.



**Hildegard schreibt:**

„Und wer viel Phlegma auswirft, soll Akelei in Honig betzen und oft essen: Sie vermindert das Phlegma und reinigt ihn, weil die Kälte der Akelei, vermischt mit der Wärme des Honigs, das Phlegma, das von warmen und kalten Säften kommt, vermindert.“ (PH, S.123)

Auch bei Zeckenbissen ist es sinnvoll, die betroffene Körperregion mit Wegerich einzureiben.

Zudem hat sich dabei die gleichzeitige Gabe von Meisterwurz (S.139) und das Tragen eines Achats bewährt. Von Hildegard so zwar nicht erwähnt hat sich der Achat vor allem in der Vorbeugung vor Zeckenbissen als hilfreich erwiesen, indem er in der aktiven Zeckenzeit vom frühen Frühjahr bis zum späten Herbst am Körper oder in der Hosentasche getragen wird.

 **Anwendung:** Nach Entfernen der Zecke wie bei Bienen- und Wespenstichen.

 **Dosierung:** 2-3 Min. mit einem Blatt die Stelle des Bisses nach Entfernung der Zecke einreiben. Sofort danach ein zweites Blatt nehmen und das Einreiben wiederholen.

 **Dauer:** Meist ist die erste Behandlung ausreichend. Sie kann bei Bedarf nach 10-15 Min. wiederholt und danach 3-mal täglich über mehrere Tage fortgesetzt werden.

### Wegerichwurzel-Honig (Rhiz plantaginis in mel.)

**Anwendungsgebiet:**

- Knochenbruch/Fraktur

 **Anwendung:** 1 EL Wegerichwurzeln wird sehr klein geschnitten oder gemahlen und unter 350 g Honig gemischt. Dieser Honig ist vom Geschmack her etwas gewöhnungsbedürftig.

 **Dosierung:** 1-2-mal täglich 1 EL nüchtern einnehmen.

 **Dauer:** 4-8 Wochen bis zur Knochenheilung.



#### Hildegard schreibt:

„Wenn sich jedoch ein Mensch an einer Stelle durch einen Sturz einen Knochen bricht, soll er Wegerichwurzel in Honig einschneiden und täglich nüchtern essen.“  
(PH, S.96)



### Weinstock (Vitis)

Aus dem Weinstock und den Weintrauben lassen sich nach den Angaben Hildegards von Bingen verschiedene Heilmittel herstellen. Der Wein selbst, so schreibt sie, „heilt und erfreut den Menschen mit seiner guten Wärme und seiner großen Kraft.“ (CC, S.165)

Die wichtigsten Heilmittel sind:

- Rebaschen-Weinlauge
- Heißer Wein
- Heißer Wein-Wasser-Mischung
- Rebtropfen mit Öl
- Rebtropfen ohne Öl

#### Rebaschen-Weinlauge

**Anwendungsgebiete:**

- Zahnfleischerkrankungen
- Zahnfleiscentzündung (Parodontitis)
- Zahnfleischrückgang (Parodontose)
- Karies-Neigung

In der Naturheilkunde wird das Zahnfleisch nicht isoliert betrachtet, welches allein behandelt werden sollte, sondern als Teil des gesamten Verdauungstraktes, der am Mund beginnt und am Darmausgang aufhört. Beschwerden und Erkrankungen des Zahnfleisches werden daher



#### Hildegard schreibt:

„Der Weinstock hat feurige Hitze und Feuchtigkeit. Aber jenes Feuer ist so stark, dass es seinen Saft in eine andere Art von Geschmack verwandelt, als ihn andere Bäume oder andere Kräuter haben ... Wem das Fleisch um die Zähne fault und wessen Zähne schwach sind, der lege heiße Weinstockasche in Wein, als ob er eine Lauge machen wollte, und dann soll er mit jenem Wein die Zähne und das Fleisch, das um seine Zähne ist, waschen. Das soll er oft tun, und jenes Fleisch wird geheilt werden, und die Zähne werden stark sein. Auch wenn seine Zähne gesund sind, wird ihnen diese Waschung nützen und sie werden schön. Denn die vermischte Wärme der Asche und des Weines, wegen der Schärfe zubereitet wie eine Lauge, beruhigt Fäulnis und Schmerz der Zähne.“  
(PH, S.240f.)



# Schnelle Hilfe

bei häufigen Krankheiten



### Hildegard schreibt:

„So schneide denn ein Mensch, der an seinen Gliedern zittert oder bebt und bei dem die Kraft nachlässt, Zitwer in Wein ein, füge etwas weniger Galgant hinzu und koche das mit ein wenig Honig. Das soll er so heiß, das heiß siedend, trinken und das Zittern wird von ihm ablassen und er bekommt seine Kraft zurück“ (PH, S.32)



### Hinweis:

Eine kleine Menge von 1-2 EL zu kochen, ist auf einem Elektroherd etwas schwierig. Am besten einen kleinen Topf ständig schwenken, damit sich die Flüssigkeit immer neu auf dem Topfboden verteilt. Hilfsweise kann ein Glas mit sehr heißem Wasser ausgespült und der Zitwer-Galgant-Honig-Wein in das warme Glas eingefüllt werden.

## Zitwer (Zedoaria)

„Zitwer ist mäßig warm und hat große Wirkkraft in sich.“ (PH, S.32) Er wird eingesetzt bei unterschiedlichen Ursachen von Zittern, die außerdem selbstverständlich ärztlich untersucht werden sollten.

### Zitwer-Galgantwurzel-Honig-Wein (Dec. zedoriae-galangae c. mel.)

#### Anwendungsgebiete:

- Zittern
- Parkinsonsche Erkrankung
- Restless legs



**Anwendung:** 20 g Zitwerwurzel-Stücke, geschnitten (Rhiz. zedoria)

15 g Galgantwurzel-Stücke, geschnitten (Rhiz. galangae)

½ l Wein

30 g Honig

zusammen 5 Min. kochen, dann abseihen und heiß in eine saubere heiß ausgespülte Flasche füllen.



**Dosierung:** 2-3-mal täglich 1-2 EL heiß trinken.



**Dauer:** 4-8 Wochen.



## 5.1 Augenbeschwerden

Bei Beschwerden der Augen unterscheidet Hildegard von Bingen zwischen Entzündungen und Trübungen oder Verdunklungen.

Zur Behandlung von Entzündungen können die in dieser Rubrik genannten Heilmittel eingesetzt werden, insbesondere die Meisterwurzel, aber auch der Bertram.

Trübungen und Verdunklungen sind im Wesentlichen mit dem grauen Star (Katarakt) gleichzusetzen. Dieser entsteht aus Hildegards Sicht durch „Stoffwechselschlacken“, schlechte oder verdorbene Körpersäfte (s. Kap. 3.3 „Der Stoffwechsel“). Bei der Auswahl des richtigen Heilmittels und der passenden Rezeptur sind gleichzeitige Beschwerden anderer Organsysteme ein wichtiges Kriterium.

Das Wort Verdunklung, welches die hl. Hildegard in ihren Ausführungen zu Topas, Veilchenöl und den Rebtropfen ohne Öl verwendet, kann zusätzlich als Hinweis auf den grünen Star verstanden werden, denn zu Hildegards Zeit war eine Differenzierung zwischen Grauem und Grünem Star nicht bekannt – in der Praxis wirken die von ihr beschriebenen Heilmittel aber bei beiden Augenleiden. In der naturheilkundlichen Behandlung des Glaukoms sind immer zusätzliche augenärztliche Kontrollen notwendig, um Schädigungen der Sehnerven zu vermeiden. Gute Erfolge sind mit dem Topas-Wein beschrieben, alternativ ist ein Versuch mit Veilchenöl und an dritter Stelle mit den Rebtropfen ohne Öl sinnvoll.

Aus naturheilkundlicher Sicht bestehen Organbeziehungen zwischen der Leberfunktion und den Augen, die auch die hl. Hildegard in ihrem Text erwähnt:

*„Wenn die Säfte ... auf unrechte Weise erregt werden und dann die Gefäße der Leber berühren ... so wird deren Feuchtigkeit vermindert ... Daher trocknen sie den Menschen aus und treiben ihn in Krankheit. Die Feuchtigkeit in diesem Menschen vertrocknet und vergiftet und steigt in sein Gehirn und verursacht Kopf- und Augenschmerzen.“* (LDO, S. 96f)

Diese innere Verbindung bestätigt sich bei vielen Augenerkrankungen. Daraus folgt für die Behandlung: Durch die Unterstützung der Leber lassen sich indirekt auch die Augen behandeln. Zusätzlich bringt die sanfte Blutreinigung nach Hildegard von Bingen als Mini-Aderlass eine Entlastung für die feinen Gefäße der Augen (s. Kap. 3.4 „Die Blutreinigung nach Hildegard von Bingen“).

Die wichtigsten Heilmittel sind:

- Alantauszug in Wein
- Bergkristall
- Bertramwurzel-Pulver
- Fenchel
- Ingwer-Pulver
- Pfefferkraut (Bohnenkraut)
- Polei (- Minze)
- Rebtropfen ohne Öl
- Süßholzwurzel
- Topas-Wein
- Veilchenöl
- Wermutwein

*„Wer an der Lunge Beschwerden hat ... er [der Alantauszug] beseitigt das Gift (also den Eiter) aus seiner Lunge und unterstützt den Halbseitenkopfschmerz und reinigt die Augen.“*

- Augentrübung bei Lungenbeschwerden
- Linsentrübung (Katarakt) bei Lungenbeschwerden
- Lungenerkrankung mit eitrigem Schleimbildung (begleitend)
- Bronchitis/Husten mit eitrigem Auswurf (besonders gelbem oder grünem) bei gleichzeitigen Kopfschmerzen, halbseitig oder bei Migräne/Kopfschmerz-Neigung bzw. Halbseitenkopfschmerz

### Alantauszug in Wein

#### 5.1.1 Grüner Star (Glaukom)

#### 5.1.2 Augen und Leber

<b>Bergkristall</b>	<p>„Der Mensch, dem sich die Augen verdunkeln ... er [der Bergkristall] zieht ... die schlechten Säfte und das trübe Wasser von den Augen aus“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augentrübung, auch bei Schilddrüsen-Funktionsstörung</li> <li>• Linsentrübung (Katarakt), auch bei Schilddrüsen-Funktionsstörung</li> </ul>	<p>„Wenn sich die Augen verdunkeln ... er macht die Augen klar.“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augentrübung</li> <li>• Linsentrübung (Katarakt)</li> </ul> <p>⇒ Wird häufig angewendet.</p>	<b>Rebtropfen ohne Öl</b>
<b>Bertramwurzel-Pulver</b>	<p>„bewirkt reine Säfte ... macht seine Augen hell ... weil er schlechte Säfte auszieht“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augentrübung</li> <li>• Linsentrübung (Katarakt)</li> </ul> <p>⇒ Sehr häufig angewendet.</p>	<p>„Süßholz ... macht sein [des Menschen] Gemüt sanft und seine [des Menschen] Augen hell und seinen Magen weich für die Verdauung.“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augentrübung</li> <li>• Linsentrübung (Katarakt)</li> </ul> <p>⇒ Zur begleitenden Unterstützung.</p>	<b>Süßholzwurzel</b>
<b>Fenchel</b>	<p>„Fenchel ... vermindert ... das schlechte Phlegma [Schleim] und die Fäulnisprodukte und ... lässt seine Augen klar sehen.“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augentrübung</li> <li>• Linsentrübung (Katarakt)</li> <li>• Entgiftung</li> <li>• Toxinausleitung</li> <li>• Mundgeruch (Foetor)</li> </ul> <p>⇒ Zur begleitenden Unterstützung.</p>	<p>„Wenn sich die Augen verdunkeln“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augentrübung</li> <li>• Linsentrübung (Katarakt)</li> <li>• Sehschwäche</li> <li>• Altersweitsichtigkeit</li> <li>• Augeninnendruckerhöhung (Glaukom)</li> </ul>	<b>Topas-Wein</b>
<b>Ingwer-Pulver</b>	<p>„Und wer geschwürige, also eitrige, schwärende und trübe Augen hat“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augen-Geschwüre mit Augentrübung</li> <li>• Augen-Eiterung</li> </ul>	<p>„Es wird die Dunkelheit der Augen vertreiben“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augentrübung</li> <li>• Linsentrübung (Katarakt)</li> <li>• Mouches volantes (Sehen von schwarzen Flecken oder „Mücken“)</li> <li>• Sehstörungen</li> </ul> <p>⇒ Wird häufig angewendet.</p>	<b>Veilchenöl</b>
<b>Pfefferkraut (Bohnenkraut)</b>	<p>„Pfefferkraut ... macht ... fröhlich, und gegessen heilt und klärt es auch die Augen.“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augentrübung</li> <li>• Linsentrübung (Katarakt) bei Traurigkeit/depressiver Stimmung</li> </ul>	<p>„Klärt die Augen.“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linsentrübung (Katarakt)</li> <li>• Augentrübung</li> <li>• Altersweitsichtigkeit</li> <li>• Mouches volantes (Sehen von schwarzen Flecken oder Mücken)</li> <li>• Sehstörungen</li> </ul> <p>⇒ Wird häufig angewendet, besonders auch vorbeugend.</p>	<b>Wermutwein</b>
<b>Polei(-Minze)</b>	<p>„Macht deine Augen klar.“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augentrübung</li> <li>• Linsentrübung (Katarakt) bei Magenbeschwerden</li> </ul>		

#### Weizen(körner)-Wickel

„Wer am Rücken oder in den Lenden Schmerzen hat ... die Wärme des Weizens wird ... jenes Leiden vertreiben.“

- Rückenschmerzen
  - Bandscheibenvorwölbung (Protrusio)
  - Bandscheibenvorfall (Prolaps)
- ⇒ Wird häufig angewendet.

#### Wermutcreme

„Der von stärkster Gicht gequält wird“

- Rheuma
  - Gicht
  - Gelenksbeschwerden
  - Nackenschmerzen
  - Rückenschmerzen
  - Schulterschmerzen
  - Hüftschmerzen
  - Knieschmerzen
  - Schmerzen in anderen Gelenken
- ⇒ Wird sehr häufig angewendet.

#### Wermut-Olivenöl

„Und wer in der Flanke Schmerzen hat ... und es heilt ihn innerlich und äußerlich.“

- Seitlicher Rückenschmerz
- Nierenunterstützung



# Notfall- apotheke

für die ganze Familie





## 6.1 Anlegen einer hildegardischen Notfallapotheke

Um schnell auf akute Beschwerden und Erkrankungen reagieren zu können, ist es sinnvoll, eine Notfallapotheke zu Hause zu haben.

Diese hildegardischen Mittel sollten dabei nicht fehlen:

- Bertramwurzel-Pulver
- Fenchel-Galgantwurzel-Tabletten
- Galgantwurzel-Pulver
- Hirschzungen(farn)-Pulver
- Jaspis
- Meisterwurz
- Rebtropfen mit Öl (besonders für Kinder)
- Schafgarbe
- Wegerich-Saft (evtl.) oder Wegerich-Pflanzen kennen
- Wermutcreme

Eventuell zusätzlich:

- Amethyst
- Aloe-Myrrhe-Kampfer-Lattich-Pulver (Lattich-Mischpulver)
- Pelargonien (Reiherschnabel)-Bertram-Muskatnuss-Pulver (Pelargonien-Gewürzmischung)
- Wermut-Eisenkraut

Diese Notfallapotheke kann natürlich je nach individueller Krankheits-Neigung auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und erweitert werden.

## 6.2 Akute Schmerzzustände

Heftige Schmerzen erfordern immer eine ärztliche Untersuchung zur Klärung der Ursachen. Gleichzeitig ist es sinnvoll, die Schmerzen so zu lindern, dass ärztliche Maßnahmen nicht beeinträchtigt sind.

### Hirschzungen(farn)-Pulver

Das Hirschzungen(farn)-Pulver hat sich als Heilmittel bei unterschiedlichen Schmerzen oft bewährt.

 **Anwendung:** Das Hirschzungen(farn)-Pulver wird aus der Hand aufgeleckt.

 **Dosierung:** Je 1 Msp. des Pulvers vor und nach dem Essen, dies kann nach 10-15 Min. wiederholt werden. Dabei ist jeweils keine ganze Mahlzeit erforderlich. Es reichen je ein Keks oder ein kleines Stück Brot oder Zwieback (gut gekaut).

 **Dauer:** Meist nur ½-1 Tag.

Hinsichtlich der Schmerzen in einzelnen Organregionen s. a. in Kap. 12.1 „Krankheiten und Beschwerden von A-Z“ Brustschmerz, Gelenksbeschwerden, Herzbeschwerden, Kopfschmerz, Magenbeschwerden, Migräne, Muskelkrämpfe, Nackenschmerzen, Ohrschmerz, Regelblutung, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen.



**Hildegard schreibt:**  
*„Trockne ... Hirschzunge ... zerstoße sie und leck dieses Pulver nüchtern und nach dem Essen oft von der Hand, und es beseitigt ... Schmerzen, die in deinem Körper sind.“*  
 (PH, S.45f.)



## 8.2 Weiterführende Hinweise zur hildegardischen Ernährung

Eine gute, vollwertige und wenig belastete Ernährung ist für die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit eine wesentliche Voraussetzung (s. Kap. 3.3 „Der Stoffwechsel“ und Kap. 3.5 „Der Darm – Ein Organ mit vielfältigen Aufgaben“). So wie ein stabiles Haus aus den richtigen Materialien erbaut werden muss, benötigt der Organismus ebenfalls die passenden Grundsubstanzen durch die Nahrung. Vor der Zusammenfassung häufig verwendeter Lebensmittel stehen daher noch einige wertvolle Aussagen Hildegards zur Ernährung.

Die Frage, zu welcher Tageszeit gespeist werden und wann die Hauptmahlzeit liegen soll, wird auch in der Naturheilkunde äußerst kontrovers diskutiert.

Hildegard von Bingen beantwortet die Frage differenziert. Wir lesen: *„Für einen körperlich gesunden Menschen ist es ... im Hinblick auf eine gute Verdauung gut und zuträglich ... sich des Frühstücks zu enthalten bis kurz vor Mittag ... oder um die Mittagszeit. Für einen Kranken oder Schwachen ... und körperlich Hinfälligen jedoch ist es gut und heilsam, morgens zu frühstücken, damit er die Kräfte, die er nicht von sich aus hat, wenigstens aus den Speisen nimmt.“* (CC, S.133f.)

Hildegard erwähnt somit das Intervallfastens schon vor 850 Jahren. Die Äbtissin legt außerdem Wert darauf, den Tag mit einer warmen Mahlzeit zu beginnen:

*„Wenn ein Mensch ... nüchtern [ist], soll er als Erstes eine Speise essen, die aus Feldfrüchten und Mehl gemacht ist, weil [diese] ... gesunde Stärke verleiht. Er*

*soll auch zuerst eine warme Speise essen, damit sie seinen Magen erwärmt ... denn wenn er zuerst eine kalte Speise isst, macht sie seinen Magen so kalt, dass er später nur mühsam mit warmen Speisen erwärmt werden kann ... [Wenn] sein Magen gut erwärmt ist ... ist die Wärme ... [in] seinem Magen ... stärker als [eine] nachfolgende Kälte der Speisen.“* (CC, S.133)

Der Motor eines Autos, das – vor allem im Winter – draußen steht und kalt gestartet wird, läuft nicht so rund wie ein warm stehender. Ähnlich geht es unserem Magen und Stoffwechsel mit etwas Warmem.

### Sehr bewährt hat sich der Dinkelbrei. Er wird wie folgt zubereitet:

2 EL Dinkel (möglichst frisch) mittelgrob geschrotet,

½ Tasse Wasser,

1 Prise Galgant,

1 Prise Bertram,

¼-½ Apfel klein geschnitten

werden zusammen aufgekocht und noch 2-3 Minuten gegart.

Bei Bedarf kann ein wenig Honig dazugegeben und dieses Rezept auch mit Obst der Saison, Mandeln, Sahne oder anderen Lebensmitteln, die Hildegard empfohlen hat, etwas abgeändert oder ergänzt werden.

Dieser wärmende Brei wird von vielen als sehr angenehm empfunden. In meiner Praxis bringe ich gerne einen Vergleich:

#### - Winter

*„Ein Mensch, der in großer Winterkälte, wenn er selbst innen kalt ist, sehr heiße Speisen isst ... erregt [leicht] die Schwarze Galle in sich. Wer aber sehr kalte Speisen isst ... holt sich davon Fieber ... Wer aber in der Winterkälte an einem sehr warmen Ort gemäßigtere Speisen isst ... den schädigen jene Speisen nicht“* (CC, S.134f.)

#### - Sommer

*„Der Mensch ... der im Sommer, wenn er innen sehr heiß ist, sehr heiße Speisen isst, löst leicht in sich die Gicht aus. Wenn er ... im Sommer ... sehr kalte Speisen isst, bildet er in sich Phlegma [Schleim] ... gemäßigtere Speisen ... bringen ihm gutes Blut und gesundes Fleisch ... [Wer] viel isst ... [dessen] Blut [wird] ... übermäßig erhitzt und die Säfte verändern sich zum Schlechten ... Wenn er dann mäßig isst ... erhält ihm [das] die Gesundheit.“* (CC, S.135)

### 8.2.2 Ernährung gemäß der Jahreszeiten

### 8.2.1 Frühstück und Dinkelbrei

## 8.3.1 Ernährungstabelle

## GETREIDE

	Gesunde	Kranke	Positive Wirkung/Anwendungen	Negative Wirkung/Einschränkungen	Hinweise
Dinkel (PH 1.5)	++	++	wertvollste Getreideart, gut zur Blutbildung ( <i>rechtes Blut</i> ), verbessert die Muskulatur und körperliche Ausdauer ( <i>rechtes Fleisch</i> ), stimmungsausgleichend und -aufhellend, die Lebensfreude unterstützend (durch sog. Glückshormone)		s. Kap. 4 „Hausapotheke für die ganze Familie - Dinkel“, S.67
Gerste (PH 1.4)	-	-		ungeeignet für Gesunde und Kranke	s. Kap. 4 „Hausapotheke für die ganze Familie - Gerste“, S.100
Hafer (PH 1.3)	++	-	für Gesunde und nicht sehr Kranke; gut für das Gemüt und die Stimmung, Verstandesklarheit und gute körperliche Konstitution ( <i>gesundes Fleisch</i> )	für ständig kranke bzw. schnell frierende Menschen nicht geeignet	s. Kap. 4 „Hausapotheke für die ganze Familie - Hafer“, S.102
Roggen (PH 1.2)	++	-	Roggenbrot ist kräftigend, unterstützend bei Übergewicht	ungeeignet für einen empfindlichen Magen mit Verdauungsschwäche	
Weizen (PH 1.1)	++	++	wärmt, Mehl aus vollem Korn sehr gesund (Vollwertmehl), Brot aus Vollkornmehl für Gesunde und Kranke gut, besonders für körperliche Ausdauer und Blutbildung	Weißmehlbrot jedoch weniger kräftigend	trägt zur Verschleimung auch bei gekochten Körnern bei s. Kap. 8.14 „Weizen“, S.202

## GEMÜSE

	Gesunde	Kranke	Positive Wirkung/Anwendungen	Negative Wirkung/Einschränkungen	Hinweise
Ampfer (PH 1.41) (Sauerampfer)	--	--		kein gesundes Nahrungsmittel für den Menschen	für das Vieh nützlich
Bohne (PH 1.7)	++	+	Bohnenmehl für alle leicht verdaulich, Bohnen insbesondere für gesunde und starke Menschen zu empfehlen	für Kranke nur bedingt geeignet	
Distel (PH 1.99)	-	--		niemals roh verzehren; für Kranke immer ungeeignet	
Erbse (PH 1.6)	+	--	kräftigend für warmblütige Menschen	fröstelnde und schwächliche Naturelle sollten sie meiden, „weil sie ... viel Schleim verursacht.“	

Bewertung der Lebensmittel nach Hildegard:

++ gut (heilsam) / + eingeschränkt/bedingt gut / - bedingt tauglich / -- eher nicht tauglich

## 12. Register

### 12.1 Krankheiten und Beschwerden von A-Z

#### Auswahl der Heilmittel

Die Wahl der Heilmittel sollte aufgrund der individuellen Beschwerden sowie evtl. begleitender weiterer Erkrankungen und nach der am besten dazu passenden Beschreibung der Hildegard-Mittel (siehe Kap. 4 „Hausapotheke für die ganze Familie – Heilmittel von A-Z“) erfolgen. Ein weiteres Entscheidungskriterium erscheint zunächst medizinisch ungewöhnlich, hat sich jedoch in der naturheilkundlichen Praxis bewährt: Fühlen sich Erkrankte von einem Pflanzennamen oder deren Mischung besonders angesprochen, so dürfen sie dieser subjektiven Intuition ruhig vertrauen – oft liegen sie damit richtig.

#### Anzahl der Heilmittel

Ideal ist die gleichzeitige Einnahme von 1–2 hildegardischen Rezepturen. Mehr als 3–4 sollten es in der Regel nicht sein, es können jedoch bis zu 3 Gewürze wie Galgant und Bertram hinzukommen. Bis zu 7 unterschiedliche naturheilkundliche Reize kann der Organismus meist gut verarbeiten. Eine deutlich größere Anzahl könnte zu einer Überforderung oder Überreizung des Stoffwechsels führen und sollte daher vermieden werden. Auch hier gilt es, das rechte Maß einzuhalten, wobei sensiblere Menschen eher weniger und robustere mehr vertragen.

 Suchen Sie einen Arzt auf.

 Begeben Sie sich umgehend in die Notaufnahme oder rufen Sie einen Krankenwagen.

Abort-Neigung	s. Fehlgelb-Neigung
„Abstumpfung“	Muskatnuss-Zimt-Nelken-Kekse 146, s. Traurigkeit
Abwehrschwäche, Abwehrstärkung	Bertramwurzel-Pulver 53, Dinkel 69, Edelkastanienkerne, geröstet 78, Galgantwurzel-Pulver 94, s. Gesundheits-Unterstützung, s. Infektvorbeugung, Wasserlinsen-Kräutertrank 193
Abwesenheit	s. Konzentrationsförderung
Achillessehnenreizung	Veilchensalbe 188
Adenoide	Akeleiblätter 32, Milch 304
ADHS	Kubebenpfeffer 125
Adipositas	s. Stoffwechsel-Unterstützung, Roggen 286
Akne	s. Hautausschläge, s. Entzündungen
Aktinische Keratosen	Veilchensalbe 188
Alpträume	Betonika-Kraut 56, Jaspis 112
Allergie-Erkrankung	Allergie-Reaktion 244, Bergkristall-Wasser 50, Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig 44, s. Darmflora-Unterstützung, Ernährung 275, s. Hautausschläge, Hirschgungen (farm)-Kräutertrank 110, Leinsamen 128, Mohn 143, Wegerich 195
 Bei begleitender Luftnot, Unruhe und/oder Kreislaufschwäche	
Altersweitsichtigkeit	Augenbeschwerden 212, Topas-Wein 187, 212, Wermuttrank 203
Anämie	s. Blutbildung, unterstützend
Anfälle, epileptische	Chrysopras 63
 Gespräch Epilepsie	 Im Akutfall
Angina pectoris	s. Herzenge
Angst, Angsterkrankung	Aronstabwurzel-Trank 43, Fenchel-Balsamkraut-Tea 88, Veilchen-Wein 190
Antibiotika-Einnahme, Darmflora-Unterstützung	Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig 44, Darm 26, Hirschgungen (farm)-Kräutertrank 110
Antriebslosigkeit	Aronstabwurzel-Trank 43, Veilchen-Wein 190, s. Traurigkeit
Aphthen im Mund (Herpesbläschen im Mund)	Bertramwurzel-Pulver 53, Wasserlinsen-Kräutertrank 193
Ärger (Neigung zu)	s. Leber-Stoffwechselschwäche, HeiÙer-Wein-Wasser-Mischung 200, SüÙholz 182
Arteriosklerose allg.	Blutreinigung 23, Diptamwurzel-Pulver 69, Galgantwurzel-Pulver/-Tabletten 93, Habichtskraut-Pulver 101
Arteriosklerose des Herzens	Diptamwurzel-Pulver 69, Galgantwurzel-Pulver/-Tabletten 93
Arteriosklerose der HerzkranzgefäÙe (Koronarsklerose)	Blutreinigung 23, Habichtskraut-Pulver 101, Herz-Kreislauf-Beschwerden 221, Petersilienhonig-Trank 152
Arthritis/Arthrose	Ernährung 275, s. Gelenkbeschwerden, s. Gicht, s. Rheuma, Rheuma, Gicht, Gelenk- und Rückenbeschwerden 234
Asthma bronchiale	s. Allergie-Erkrankung, Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig 44, Bertramwurzel-Pulver 53, Lungenkraut (blätter)-Wein 132, Bronchitis/Husten 216, Maulbeer-Wermut-Wein 135, Meerrettich-Galgantwurzel-Pulver 137, Meisterwurz 139, Pelargonien-Gewürzmischung in Wein 162, Petersilienhonig-Trank (herzunterstützend) 152
 Bei starker Luftnot	
Aszites (Bauchwassersucht), begleitend	Gewürznelke 97
Atemnot	s. Asthma bronchiale, Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig 44, Kümmel 292, Lungenkraut (blätter)-Wein 132, Maulbeer-Wermut-Wein 135, Pelargonien-Gewürzmischung in Wein 162, Petersilienhonig-Trank (herzunterstützend) 152
 Bei starker Luftnot	

## Texte:

Alle Zitate aus Werken der hl. Hildegard wurden mit freundlicher Genehmigung des Beuronener Kunstverlags verwendet. Genaue Quellenangaben siehe S.326.

## Bilder:

**Cover:** ©valya82/fotolia.de; ©New Africa/fotolia.de; ©Ruckszio/fotolia.de; ©photocall/fotolia.de; ©dule964/fotolia.de; **Rückseite:** ©Scisetti Alfio/fotolia.de; ©Ruckszio/fotolia.de; ©Ruckszio/fotolia.de; ©Dr. Ptok; **Pflanzenillustrationen:** ©Foxyliam/shutterstock.com; **Vorwort:** ©stock.adobe.com/Sonja Birkelbach; ©stock.adobe.com/valya82; **Hildegard von Bingen:** ©mauritiu images/McPHOTO/Steve Mark; ©stock.adobe.com/Marina Lohrbach; ©stock.adobe.com/LianeM; **Grundlagen:** ©HETIZIA/shutterstock.com; ©BillionPhotos.com/fotolia.de; ©LIGHTFIELD STUDIOS/fotolia.de; ©dmitrimaruta/fotolia.de; ©Pixel-Shot/fotolia.de; ©Peter Gudella/shutterstock.com; ©mi\_viri/shutterstock.com; ©ESB Professional/shutterstock.com; ©WY. Sunshine/shutterstock.com; ©jittawit/fotolia.de; ©BillionPhotos.com/fotolia.de; **Heilmittel:** ©Antonova Ganna/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Volodymyr Nikitenko/shutterstock.com; ©Irina Borsuchenko/shutterstock.com; ©Hristo\_Chorbadzhyski/shutterstock.com; ©Serena Williamson/fotolia.de; ©New Africa/fotolia.de; ©OlgerMolger/shutterstock.com; ©P Maxwell Photography/shutterstock.com; ©Flower\_Garden/shutterstock.com; ©AGAMI/fotolia.de; ©jopelka/shutterstock.com; ©ahmydaria/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Dr. Ptok; ©ntv/shutterstock.com; ©Kev Gegory/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Ruckszio; ©Manfred Ruckszio/shutterstock.com; ©avoferten/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/fedsax; ©DenisaPro/shutterstock.com; ©g215/shutterstock.com; ©Nitr/shutterstock.com; ©krolya25/shutterstock.com; ©jonnysek/fotolia.de; ©Dr. Ptok; ©Martina Osmly/fotolia.de; ©Dr. Ptok; ©Ondrej Prosimsky/shutterstock.com; Alan Sau/shutterstock.com; ©Zhukov Oleg/shutterstock.com; ©Chudovska/shutterstock.com; ©Sheboko/shutterstock.com; ©GerDuess/shutterstock.com; ©Nicolette\_Wollentin/shutterstock.com; ©Flower\_Garden/shutterstock.com; ©Fineblick/fotolia.com; ©Jerry Lin/shutterstock.com; ©al62/fotolia.de; ©Robert de Jong/fotolia.de; ©stock.adobe.com/iredding01; ©Brent Hofacker/shutterstock.com; ©SusaZoom/shutterstock.com; ©Anne08/shutterstock.com; ©simona pavan/shutterstock.com; ©trancedrumer/shutterstock.com; ©Sokor Space/shutterstock.com; ©barmalini/shutterstock.com; ©nntatalli/shutterstock.com; ©Kerdkanno/shutterstock.com; ©Yakov/fotolia.de; ©Ruckszio/fotolia.de; ©Alp Aksoy/fotolia.de; ©seagames50 images/shutterstock.com; ©Zadorozhnyi Viktor/shutterstock.com; ©Andrey tiyk/shutterstock.com; ©Victoria Boroda/shutterstock.com; ©Steve Allen/shutterstock.com; ©Sonja Birkelbach/fotolia.de; ©Anna Gratsy/shutterstock.com; ©Robert/fotolia.de; ©Stefan Rotter/shutterstock.com; ©aga7a/shutterstock.com; ©KPixMining/shutterstock.com; ©Sheryl Williams - APSNZ/shutterstock.com; ©Bernd Schmid/shutterstock.com; ©lebaer/fotolia.de; ©Alois/fotolia.de; ©Madeleine Steinbach/shutterstock.com; ©CK Bangkok Photography/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Holly Mazour/shutterstock.com; ©pradikthorn somboonsa/shutterstock.com; ©blew\_s/shutterstock.com; ©M. Schuppich/shutterstock.com; ©Coatesy/shutterstock.com; ©Julian Popov/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©13Smile/shutterstock.com; ©EwaStudio/fotolia.de; ©Madeleine Steinbach/shutterstock.com; ©marketal982/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/fotogerstl; ©Petrychenko Anton/shutterstock.com; ©pixabay.com; ©Chalysheva Ekaterina/shutterstock.com; ©alongkorn-boy/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/oxie99; ©Manfred Ruckszio/shutterstock.com; ©Cora Mueller/shutterstock.com; ©Aleksandr Lesik/fotolia.de; ©alter\_photo/fotolia.de; ©Cora Mueller/shutterstock.com; ©Jurik Peter/shutterstock.com; ©Bos11/shutterstock.com; ©Sunny Fores/shutterstock.com; ©Madeleine Steinbach/shutterstock.com; ©imamchits/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/zveruga; ©Igor\_S/shutterstock.com; ©Maryna Osadcha/shutterstock.com; ©NChi/shutterstock.com; ©YARUNIV Studio/shutterstock.com; ©JackF/ fotolia.de; ©Zadiraka Evgenii/shutterstock.com; ©guentermanaus/shutterstock.com; ©Peter\_Fleming/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©almaje/shutterstock.com; ©Krasula/shutterstock.com; ©pilippphoto/shutterstock.com; ©anilkumart/shutterstock.com; ©hjschneider/fotolia.de; ©NORHAFIS MOHD AMIN/shutterstock.com; ©Madeleine Steinbach/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/bilderhexchen; ©JIL Photo/shutterstock.com; ©mythja/shutterstock.com; ©BARKEH SAID/shutterstock.com; ©Brent Hofacker/shutterstock.com; ©Aneta\_Gu/shutterstock.com; ©Mira Drozdowski/fotolia.de ©Sunvic/shutterstock.com; ©pixabay.com; ©Joao Branquinho/shutterstock.com; ©Snezana Vasiljevic/shutterstock.com; ©Ruckszio/fotolia.de; ©Marta Jonina/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©stock.adobe.com/Printemps; ©Starover Sibiriak/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Heiner Witthake; ©stock.adobe.com/Kai; ©stock.adobe.com/rosali; ©Saengtong/shutterstock.com; ©WPJ3/shutterstock.com; ©Wolfgang Filsler/shutterstock.com; stock.adobe.com/juefraphoto; ©Khomulo Anna/shutterstock.com; ©Elena Koromylova/shutterstock.com; ©Oksana Mizina/shutterstock.com; ©Mikhailov Studio/shutterstock.com; ©natalia bulatova/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Carmen Hauser; ©TR\_Studio/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Sunbunny Studio/shutterstock.com; ©Anest/shutterstock.com; ©olpo/shutterstock.com; ©Emilio100/shutterstock.com; ©alicja neumiler/shutterstock.com; ©nada54/shutterstock.com; ©aleksandr4300/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/were; ©stock.adobe.com/Swapan; ©ChWeiss/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Manfred Richter; ©Kokhanchikov/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Schmutzler-Schaub; ©stock.adobe.com/Schmutzler-Schaub; ©Edith Ochs/fotolia.de; ©Caglia Acikgoz/shutterstock.com; ©rustamank/shutterstock.com; ©rustamank/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Hubert Schwarz; ©bwipavadee/shutterstock.com; ©nntatalli/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Christine; ©Andrew Hagen/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©stock.adobe.com/Ruckszio; ©5 second Studio/shutterstock.com; ©Auhustsinovich/shutterstock.com; ©Madeleine Steinbach/shutterstock.com; ©NANCY AYUMI KUNIHIRO/shutterstock.com; ©PRASANNAPIX/shutterstock.com; **Schnelle Hilfe:** ©stock.adobe.com/DenisProduction.com; ©Rido/shutterstock.com; ©Ramona Heim/shutterstock.com; ©Orawan Pattarawimonchai/shutterstock.com; ©Bangkoker/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/New Africa; ©Brian A Jackson/shutterstock.com; ©goffkein.pro/shutterstock.com; ©sebra/shutterstock.com; ©sebra/fotolia.de; ©pixarno/fotolia.de; ©wavebreakmedia/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/mintra; **Notfallapotheke:** ©Syda Productions/shutterstock.com; ©mauritiu images/Westend61/Gunmar Fritz; ©stock.adobe.com/Marina Lohrbach; ©stock.adobe.com/peterschreiber.media; ©fizkes/shutterstock.com; ©Kostiantyn Kravchenko/shutterstock.com; ©namtipStudio/shutterstock.com; ©Number1411/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Kaspars Grinvalds; ©Zulfiska/shutterstock.com; ©aleks3/shutterstock.com; ©Amphon Jindawatthana/shutterstock.com; ©ldutko/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/mixedreality; ©fizkes/shutterstock.com; **Wickel, Packungen und Auflagen:** ©stock.adobe.com/Monster; ©picture alliance/blickwinkel; ©stock.adobe.com/buritora; **Ernährungskunde:** ©VICUSCHKA/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Happy-Alex; ©Stock.adobe.com/TTstudio; ©SEAGULL/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/nikolaydonetski; ©stock.adobe.com/Florian Kunde; ©stock.adobe.com/M.Dörr & M.Frommherz; **Ausrichtung:** ©PicksArt/shutterstock.com; ©Jurga Jot/shutterstock.com; ©Atiwat Witthayanurut/shutterstock.com; ©Tatiana Eliseeva/shutterstock.com; ©New Africa/shutterstock.com; ©Mimadeo/shutterstock.com; ©Gajus/shutterstock.com; **Werke:** ©goir/shutterstock.com; ©picture alliance/Heritage Images; ©stock.adobe.com/Still & Motion; ©stock.adobe.com/cobraz; ©picture alliance/Heritage Images; **Literaturverzeichnis:** ©villorojo/shutterstock.com

Die Rezepte, Tipps und Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag zum Zeitpunkt der Drucklegung nach bestem Wissen zusammengestellt und sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keinen persönlichen, kompetenten, medizinischen Rat oder eine medizinische Diagnose. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Handeln selbst verantwortlich. Eine Haftung des Autors bzw. Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.st-benno.de](http://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](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-5663-4

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