



Hildegard von Bingen

und ihre Lebensweisheiten

Sind die Lebensweisheiten der Hildegard von Bingen heute noch gültig?

Bakkelaureatsarbeit in Geschichte der Pflege

Sudy Birgit, 0533592

Medizinische Universität Graz

**Mag. Dr. Susanna Schaffer
Auenbruggerplatz 24
8036 Graz**

März 2009

Inhalt

1.	Einleitung	1
2.	Biografie	2
3.	Lebensweisheiten nach Hildegard – die vier Säulen	6
3.1.	Diät- und Ernährungslehre, Lebensweise – die erste Säule	6
3.1.1.	Diät- und Ernährungslehre	6
3.1.2.	Lebensweise	13
3.2.	Heilmittel – die zweite Säule	16
3.2.1.	Kräuter	17
3.2.2.	Edelsteine	22
3.2.3.	Metalle	23
3.3.	Fasten – die dritte Säule	24
3.3.1.	Allgemeines	24
3.3.2.	Praktische Durchführung	26
3.4.	Ausleitungsverfahren – die vierte Säule	27
3.4.1.	Aderlass	27
3.4.2.	Das Schröpfen	28
3.4.3.	Brennkegel	29
4.	Empfehlungen zur gesunden Lebensführung heute	30
5.	Die Vermarktung Hildegard von Bingens	32
6.	Kritische Beurteilung	34
7.	Zusammenfassung	37

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Bakkalaureatsarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet habe und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Weiters erkläre ich, dass ich diese Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt habe.

Graz, am 20. 03. 2009

1. Einleitung

Bevor ich das erste Mal die Vorlesung „Geschichte der Pflege“ besuchte, dachte ich: „Nicht schon wieder ein trockener Themenkreis ohne Bezug und Relevanz zur Gegenwart“. Doch bereits nach der ersten Vorlesung merkte ich, dass ich mich geirrt hatte und dass jede Epoche Persönlichkeiten oder Meilensteine aufweist, die auch die Jetztzeit prägen.

Vor allem Hildegard von Bingen als eine der ersten weiblichen Vertreterinnen bei Errungenschaften in der Pflege erregte meine Aufmerksamkeit. Ich erwähnte gegenüber meiner Tante das Thema meiner Vorlesung und auch den Namen „Hildegard von Bingen“. Sie erzählte mir, dass sie bereits eine Kur nach der Hildegard von Bingen Medizin gemacht hatte und wie begeistert sie von ihrer Lehre sei. Ihr Enthusiasmus rief in mir eine noch größere Neugierde hervor, und ich begann Literatur über diese herausragende Persönlichkeit zu besorgen und mich in ihre Schriften einzulesen. Ich bestellte auch einen Newsletter vom Förderkreis der Hildegard von Bingen, in dem ich einen interessanten Beitrag über Bekämpfung und effiziente Prävention von Malaria in Sambia durch den Einsatz eines heute in Vergessenheit geratenen Gewürzes der Hildegard von Bingen - dem Bertram - stieß. Dies war für mich ein weiterer Grund, mich mit der Heilkräuterlehre und Heilkunde von Hildegard von Bingen auseinander zu setzen.

2. Biografie



Abb.1 Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen wird 1098 als zehntes Kind von Hildebert und Mechthild von Bermersheim in Alzey, einer Stadt im Rheinland, geboren. Während ihrer Kindheit fehlt es ihr an nichts, da sie dem Adel angehört. Bereits als Kind hat Hildegard das erste Mal Visionen, ihre Eltern glauben, dass ihre Tochter von „Gottes Hand sei“. Sie sorgen daher für eine christliche Ausbildung. Mit sieben Jahren wird Hildegard Schülerin der Gräfin Jutta von Spanheim, die eine Klause in Disibodenberg gründet, in die sie mit Schülerinnen - unter ihnen auch Hildegrad - einzieht.



Abb.2 Disibodenberg

Für die Ausbildung der Kultur des Abendlandes spielen die Klosterschulen des heiligen Benedikt von Nursia eine große Rolle. Jedes Benediktinerkloster verfügt über eine Klosterschule, in der Mönche die Söhne der Grundbesitzer unterrichten. Das Kloster ist die wichtigste Bildungsstätte bis die Wissensvermittlung von den Universitäten übernommen wird. (Vgl. Vidmar, Constantin, 1927, 133ff) Das Leben im Kloster verläuft nach den Regeln

des heiligen Benedikt. Die Lebensregeln sind nach dem Leitgedanken „Ora et labora et lege“ – „Bete, arbeite und studiere“ - orientiert. (Vgl. Karlinger, Adolf et.al, 1984, S140)

So wird Hildegard in das Klosterleben eingeführt, in der Bibel unterrichtet, lernt zu beten und den Psalm zu lesen. Der Benediktinermönch Volmar unterweist sie in Latein, im Lesen und Schreiben. Im Gegensatz zu den anderen Mönchen nimmt Hildegard aber nicht am mittelalterlichen klösterlichen Wissenskanon teil, daher ist sie nie mit dem starren Glauben verhaftet. In den Büchern „Liber Divinorum operum“ (Das Buch vom Wirken Gottes), „Scivias“ (Wisse die Wege) und „Liber Vitae Meritorum“ (Das Buch der Lebensverdienste) hinterfragt sie die christliche Lehre kritisch und widerspricht den strengen christlichen Glaubenssätzen, den Dogmen.

Auch während ihrer Zeit bei Jutta von Spanheim verlebt Hildegard eine glückliche Zeit, sie lernt die Kräuterkunde, das Spinnen, Weben und Sticken. Mit 15 Jahren wird Hildegard durch das Ordensgelübde Benediktinerin. Als Jutta von Spanheim, die Oberin der Klause 1136 stirbt, übernimmt Hildegard die Leitung.

Im Alter von 42 Jahren hat Hildegard von Bingen abermals eine Vision, in der ihr Gott aufträgt, ihr Wissen als seine Botschaft niederzuschreiben. Hildegard quälte Selbstzweifel; der Zisterzienserabt Bernhard von Clairvaux aus dem Rheinland bestärkt sie, indem er zu ihr sagt: *„Wir freuen uns mit dir über die Gnade Gottes, die in dir ist. Und was uns angeht, so ermahnen und beschwören wir dich, sie als Gnade zu erachten“* (Lehmacher, Renate und Georg 1998, 16). Mit Erlaubnis ihres Abts verfasst sie ihr erstes Werk „Scivias“ (Wisse die Wege).



Abb.3 Hildegard empfängt Visionen

Da Hildegard darin durchaus revolutionäre Ansichten vertritt, schickt ihr Abt die Schriften an den Mainzer Erzbischof Heinrich. Dieser leitet die Urteilsfindung an Papst Eugen III. weiter. Hildegard erhält von höchster kirchlicher Instanz die Erlaubnis, ihr Wissen und ihre Lehren für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Da daraufhin die Klause immer mehr Zustrom bekommt, gründet Hildegard von Bingen aufgrund des Platzmangels in Disibodenberg ihr eigenes Kloster auf dem Rupertsberg. 1158 erhält Hildegards Kloster die Unabhängigkeit; das Klosterleben gestaltet sich aber sehr bescheiden. 1163 sichert sich Hildegard von Bingen mit einem Versprechen des deutschen Kaisers Friedrich Barbarossa den kaiserlichen Schutz für ihr Kloster.



Abb.4 Hildegards Kloster

Durch ihr Leben im Kloster lernt Hildegard viel über die Mönchsmedizin und erwirbt sich Wissen über Krankheiten, da die meisten Klöster auch Hospitäler sind, zu Hildegards Zeit die einzige medizinische Versorgung, die auch den Armen zur Verfügung steht. Hildegard selbst übt keine ärztliche Tätigkeit aus, sondern empfiehlt den Körper vorbeugend zu stärken – vernünftige Lebensführung – was einen bedeutenden Faktor der Klostermedizin darstellt. Kommt ein Hilfesuchender in ein Kloster, wird zunächst in einem Aufnahmeraum eine Diagnose durch eine Nonne oder einen Priester erstellt. Im Krankensaal erfolgt die Behandlung mit im Kloster produzierten Kräutermedikamenten, Salben und Getränken. Der Zustand des Patienten und die Wirkung der verabreichten Arzneien unterliegen einer ständigen Kontrolle durch den behandelnden Priester oder die behandelnde Nonne. Nicht lebensbedrohlich Erkrankte werden zu Hause betreut. (Vgl. Reger, Karl Heinz, 1997, S140ff) Hildegard von Bingen interessiert sich vor allem für die Kräuter der Natur. 1151-1158

verfasst sie die naturheilkundlichen Schriften „Causae et curae“ (Heilwissen) und „Physica“ (Heilkraft der Natur), in die sie ihr gesammeltes Wissen einfließen lässt und die die Grundlage der Ernährungslehre bilden.

„Physica“ setzt sich aus neun Büchern zusammen und liefert eine Beschreibung der Pflanzen, Bäume, Fische, Vögel, Tiere und Kriechtieren. In diesem Werk nimmt Hildegard bereits Bezug auf die Wirkung von Heilpflanzen und Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Obst und Gemüse auf den Körper.

In „Causae et curae“, das aus fünf Büchern besteht, wird die Entstehung der Welt aus den vier Elementen, die Schaffung des Menschen aus den vier Grundstoffen Feuer, Wasser, Erde und Luft beschrieben: *„Als Gott nämlich den Menschen schuf, wurde der Erdenlehm (limus) mit Hilfe des Wassers zu einer Gestalt zusammengeleimt. In diese Form wurde alsdann der Lebenshauch aus Feuer und Luft gesandt. Mit Hilfe des feurigen Lebenshauches entstand so aus Lehm und Wasser das Fleisch, und mit Hilfe der ätherischen Luft wurde das Wasser zu Blut.“* (Schipperges, Heinrich, 2008, S46; vgl. Schipperges, Heinrich, 2008, S46ff)

Weiters erörtert sie darin die Säftelehre, wie man sich gesund ernährt, die Ausleitungsverfahren, verschiedene Krankheiten und Gründe für deren Entstehen.

Hildegard kommt zur Einsicht, dass Krankheiten eine Prüfung Gottes seien: *„Und nur der Mensch, der sich seiner Krankheit stellt, sie bekämpft und besiegt, gehorcht der göttlichen Anforderung an seinen Geist und Charakter.“* (Lehmacher, Renate und Georg 1998, S21)

Krankheit ist für sie ein Mangel der „viriditas“ (Grünkraft) und ein Ungleichgewicht der Körpersäfte. Hildegard von Bingen betrachtet in ihrer Heilkunde immer die seelische und die körperliche Komponente zusammen - so kann Krankheit auch von negativen Gedanken herrühren.

Gegen Lebensende unternimmt Hildegard von Bingen Reisen nach Mainz, Bamberg, Wertheim, Würzburg, Kitzingen, Lothringen, Metz und in viele weitere Städte. Sie hält durchaus scharfe Predigten gegen die zunehmende Verweltlichung des Klerus. Am 17. September 1179 stirbt Hildegard von Bingen in ihrem Kloster auf dem Rupertsberg. Offiziell wird sie nie heilig gesprochen, aber 1586 in das „Martyrologium universale“, das Verzeichnis von Märtyrern und Heiligen aufgenommen. Ihr Sterbetag, der 17. September ist ihr Gedenktag. Hildegards Reliquien werden in der Pfarrkirche von Eibingen bei Rudesheim aufbewahrt. (Vgl. Lehmacher, Renate und Georg 1998, S10 ff; vgl. Reger, Karl Heinz, 1997, S13; vgl. Pawlik, Manfred, 1990, S10)

3. Lebensweisheiten nach Hildegard – die 4 Säulen

Diät- und Ernährungslehre (richtige Ernährung, Lebensweise)

Heilmittel (Flora, Fauna, Edelsteine, Metalle)

Fasten (Rückbesinnung auf Gott)

Ausleitungsverfahren (Aderlass, Schröpfen, Brennkegel)

(vgl. Schiller, Reinhard, 1993, S11)

3.1. Diät- und Ernährungslehre, Lebensweise – die erste Säule

3.1.1. Diät- und Ernährungslehre

Nach Hildegard von Bingen trägt jeder Mensch selbst die Verantwortung für seinen Körper. Essen und Trinken sind die Basis für das Leben, allerdings muss man immer auf das rechte Maß „discretio“ der Nahrung achten. Sie gibt keine exakten Empfehlungen über die Menge an Nahrungsmitteln, da das „rechte Maß“ bei jedem Individuum andere Werte annimmt und sich nach Jahres- und Tageszeit, Lebensalter, Arbeitsleistung und dem seelischen Zustand richtet. *„So passiert es denn, dass die Seele, wenn der Mensch seinem Leib maßlos Speise und Trank zuführt oder wenn er sie ihm umgekehrt vorenthält, diesen schwach und krank macht, weil dann auch die Seele, ohne daß sie es will, ihre Schranken überschreitet“.* (Lehmacher, Renate und Georg 1998, S29). Wird die Diskretion nicht eingehalten, so schädigt das die Seele. Hildegard von Bingen wählt bei ihrem Ernährungsprogramm die Lebensmittel nach ihrer heilenden Wirkung (Subtilität) aus. (Vgl. Strehlow, Wighard, 2004, 65ff) Als weitere wichtige Kriterien für die Auswahl der Lebensmittel zieht sie den Ort des Wachstums heran, womit die Tiere oder Gewächse ernährt wurden und welchen Saft sie fördern. Die Nahrungsmittel können durch die enthaltenen Schleime Krankheiten und schlechte Säfte wecken. (Vgl. Lehmacher, Renate und Georg 1998, S33ff)

In ihrem Werk „Causae et Curae“ beschreibt Hildegard die Stoffwechselprozesse. Mit der Wahrnehmung des Geruchs und des Geschmacks der Speisen fängt die Aufnahme und Verteilung der Nahrung an. Das Gehirn wird durch Geruch und Geschmack ernährt. Die Zähne zerkleinern die Nahrung zu einem Brei, der in den Magen- Darm- Trakt befördert wird. Die nährenden Bestandteile nimmt das Blut auf und transportiert sie in den ganzen Körper. Nach Hildegard von Bingen dient das Blut als Transportsystem und die Seele steuert die Zuteilung, sodass alle Teile des Körpers mit den benötigten Nährstoffen versorgt werden -

zunächst Gehirn und Verdauungstrakt, dann Herz, Leber und Lunge. Das Blut verteilt die Stoffe an alle Organe. Sind alle Nährstoffe aus dem Blut verbraucht, melden dies die Zellen und Gefäße „Zell- und Gewebehunger“.

Auch bei der Flüssigkeitszufuhr soll auf die Diskretion Wert gelegt werden. So empfiehlt Hildegard während des Essens Flüssigkeit zu sich zu nehmen, allerdings nicht zu viel, da sonst die Verdauung gestört wird.

In Hildegards Ernährungslehre spielt das rechte Maß der Speisen eine große Rolle. „Das rechte Maß“ ist eine der Regeln des hl. Benedikt, nach dem die Mahlzeit der Mönche aus zwei warmen Speisen bestehen soll und sich der Mönche nicht der Völlerei hingeben darf, denn durch die Völlerei wird das Herz beschwert. Benedikt schreibt den Mönchen den Verzicht von tierischem Fleisch vor, nur in Ausnahmefällen, etwa für Kranke und Schwache, ist der Verzehr erlaubt. Beim Essen und Trinken ist immer auf die Sparsamkeit zu achten, so darf ein Mönch nie soviel essen und trinken, dass er sich gesättigt fühlt. Im Mönchsleben sollte ständig gefastet werden, aber zumindest in der 40-tägigen Fastenzeit, in der der Mönch auf Speise und Trank sowie geregelten Schlaf, Reden und Scherzen verzichtet und sich dem Gebet hingibt, um Leib und Seele zu reinigen. (Vgl. Vidmar, Constantin, 1927, S92f)

Ähnliche Ernährungsratschläge gibt Hildegard auch für den Alltag ihrer Mitmenschen: Das Frühstück sollte ein warmes Getreidegericht sein, mit getrockneten Kräutern. Frisches Obst, frische Kräuter und Gemüse sollen erst später eingenommen werden. So hat der Magen mit dem warmen Getreidebrei eine optimale Temperatur (37°C), um die Verdauungsarbeit zu leisten. Weiters glaubt Hildegard, dass gesunde Erwachsene das Frühstück ersatzlos ausfallen lassen können; das Mittagessen etwas früher zu sich nehmen und die zweite Mahlzeit, das Abendessen, zeitlich so, dass ein Spaziergang bei Tageslicht noch möglich ist. Sie gibt auch Hinweise über besondere Ernährung im Sommer und Winter. (Vgl. Schiller, Reinhard, 1993, S17ff)

Wesentliche Bausteine der Ernährungslehre

Das Getreide

D i n k e l ist das Allheilmittel in Hildegards Ernährungslehre, ein Getreide der Spelz-Getreidearten. „ *Dinkel ist das beste Getreide, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertig und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel isst, bildet gutes Muskelfleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blutbild, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer zubereitet Sie Dinkel essen- so oder so- als Brot oder eine andere Speise gekocht, Dinkel ist mit einem Wort gut und leicht verdaulich*“. (Strehlow, Wighard 2004, S65) Von allen Getreidearten ist Dinkel am ballaststoffärmsten und daher leicht

verdaulich. Dinkel gedeiht ohne Pestizide, Insektizide und chemische Düngemittel, durch die Spelzhülle ist Dinkel vor radioaktiven Belastungen geschützt. Hildegard empfiehlt Dinkel bei Magen-Darm-Krankheiten, Neurodermitis und anderen Allergien, Stoffwechselerkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Nervenleiden, Arzneimittelschäden und Geschwulsterkrankungen. (Vgl. Strehlow, Wighard, 2004, S65ff)



Abb.5 Das Heilmittel Dinkel

Nach Hildegard von Bingen ist Dinkel aufgrund seiner Substilität (Heilwirkung) eines der gesündesten Nahrungsmittel. Es enthält im Gegensatz zum Weizen mehr Nährstoffe und ist Ersatz bei Weizenallergien, da es weniger Gluten besitzt. Die Produktpalette reicht von Dinkelnudeln bis Dinkel-Habermus (Dinkelschrot oder -flocken mit einem Apfel, Galgant, Zimt und Bertram gekocht). Dinkel ist reich an Aminosäuren, wovon es essentielle (die der Körper nicht selbst produzieren kann und mit der Nahrung aufnehmen muss) gibt; bei Dinkel sind es Phenylalanin und Tryptophan, die für die Hormonproduktion verwendet werden. So hilft Dinkel bei Stimmungstiefs und sorgt für „ein aufgelockertes Gemüt“. (Vgl.

www.hildegardvonbingen.at) Im Dinkelkorn sind alle Ballaststoffe für eine ausgewogene Ernährung (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien) enthalten, die für eine gesunde Verdauung sorgen. (Vgl. www.hildegardvonbingen.at)

Auch Weizen, Hafer und Gerste finden bei Hildegard Anwendung. So stärkt

W e i z e n v o l l k o r n m e h l die Muskulatur und hat eine positive Wirkung auf das Blut. Verwendet man allerdings Weizenweißmehl, so hat dies schwächende Wirkung auf den Organismus und führt zu Verschleimung. (Vgl. Strehlow, Wighard, 2004, S68)

H a f e r sorgt für ein fröhliches Gemüt. G e r s t e empfiehlt Hildegard nur in flüssiger Form als Bier, weil „*Bier die Muskelpartien des Menschen wachsen lässt und es wegen der Stärke und Güte des Gerstensaftes eine schöne Gesichtsfarbe macht*“. (Strehlow, Wighard 2004,

S69). Gerste in gekochtem Zustand verursacht im Körper Kälte und ist schlecht. (Vgl. Strehlow, Wighard, 2004, S69)

Fleisch

Fleisch sollte von Jungtieren stammen, die gut ausgeblutet sind. Nach Hildegard von Bingen stammt genießbares Fleisch von Tieren, die sich von reinen Kräutern und Tieren ernähren und wenig Junge werfen. Hildegard von Bingen rät von häufigem Fleischkonsum ab. *“Wenn ein Mensch Fleisch und andere Speisen mit zuviel Fett oder auch übermäßig blutreiche Mahlzeiten zu sich nimmt, wird ihm daraus eher Krankheit als Gesundheit zuteil“.* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S37)

H i r s c h und R e h eignen sich sehr gut für den Verzehr, doch leider bleibt es dem gewöhnlichen Volk meistens verwehrt. *„Der Hirsch hat plötzliche Wärme in sich, und er ist weniger kalt, sondern mehr warm, und frißt reines Futter. Sein Fleisch ist für Gesunde und Kranke gut zu essen“.* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S37)

Hildegard schreibt dem R i n d eine heilende Wirkung zu: *„Aber sein Fleisch taugt wegen der Kälte, die es in sich hat, für kalte Menschen nicht zum Essen. Für den Warmen aber, der von Natur aus warm ist, ist es wegen der Kälte, die im Fleisch ist, gut zu essen“.* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S37)

Die E n t e ernährt sich von reinem und unreinem Futter, ihr Fleisch wird durch das Schwimmen im Wasser gereinigt und ist für Gesunde genießbar. Hingegen werden ihre Eier von Hildegard von Bingen als „reines Gift“ und wie der „Biß einer Spinne“ bezeichnet. (Vgl. Lehmacher, Renate und Georg 1998, S40)

Das H u h n ist für gesunde Menschen gut verdaubar, kranken Menschen rät Hildegard vom Verzehr ab: *„Wenn aber jemand krank ist und dieses Fleisch oft ißt, bereitet es in seinem Magen Schleim und macht den Magen krank, daß er gegessene Speisen kaum verdauen kann, weil dieses Fleisch kalt ist“.* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S41; vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S37ff)

Fische

Um die Genießbarkeit von Fischen zu beurteilen, sind für Hildegard von Bingen deren Lebensraum, deren Gewohnheiten und das von ihnen gefressene Futter ausschlaggebend. Die Qualität des Fleisches ist umso besser, je reiner das Wasser ist. Das Fleisch des H e c h t e s hilft bei der Verdauung und eignet sich sowohl für Kranke als auch Gesunde: *„ Sowohl kranken als auch gesunden Menschen ist sein Fleisch gut zu essen“.* (Lehmacher, Renate und

Georg, 1998, S39) Zu den genießbaren Fischen zählen nach Hildegard von Bingen Raubfische wie Barsch, Dorsch, Kabeljau, Renken, Zander, Äsche, Rotaugen und Maifisch. Nur für gesunde Menschen hingegen empfiehlt sie Stör, Bachforelle, Karpfen, Blaufelchen und den Lachs. (Vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S39ff) *“Der Lachs hat gesünderes Fleisch als der Salm, das Gesunden gut essen ist, die Kranken aber etwas erschöpft“*. (Strehlow, Wighard, 2004, S83)

Gemüse

Bei Beschwerden in den Eingeweiden empfiehlt Hildegard die B o h n e: *„Die Bohne ist warm, und für gesunde und starke Menschen ist sie gut zu essen, und sie ist besser als die Erbse. Denn wenn die Kranken die Bohne essen, schadet sie ihnen nicht sehr, weil sie nicht soviel Flüssigkeit und Schleim in ihnen bereitet wie die Erbse dies tut. Das Bohnenmehl ist gut und nützlich für den kranken und den gesunden Menschen, weil es leicht verdaut werden kann“*. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S42)

Bei körperlicher Schwäche rät Hildegard von Bingen zum Konsum von E d e l k a s t a n i e n. In der Kastanie ist viel Sonnenenergie enthalten, die sich positiv auf die Widerstandsfähigkeit, die Milz, das Nervensystem und die Leber auswirkt. *„Wenn die Leber schmerzt, zerstoße Edelkastanienkerne und lege sie in Honig, und diesen Honig esse oft, und deine Leber wird geheilt. Wer an Milzschmerzen leidet, röste diese Kerne oft im Feuer, esse sie oft mäßig warm, und seine Milz wird warm und strebt nach völliger Gesundheit“*. (Strehlow, Wighard, 2004, S71)

Der F e n c h e l ist ein bewährtes Mittel gegen Mundgeruch und unterstützt die Verdauung. *„Denn wer Fenchel oder seinen Samen täglich nüchtern ißt, der vermindert den üblen Schleim oder die Fäulnisse in sich, und unterdrückt den üblen Geruch seines Atems...“* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S43)

G a r t e n s a l a t oder G a r t e n l a t t i c h sind nur nach spezieller Zubereitung gesundheitsfördernd. *„Wer sie daher essen will, der beize sie zuerst mit Dill oder mit Essig oder mit etwas anderem, so dass zweimal für kurze Zeit übergossen werde, bevor gegessen wird. Und wenn sie der Kranke auf diese Weise gemäßigt ißt, stärken sie das Gehirn und bereiten eine gute Verdauung“*. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S43)

S e l l e r i e soll nur gekocht zu sich genommen werden, denn *„er hat viel Saft in sich, und roh taugt er für den Menschen nicht zum Essen, weil er so üble Säfte in ihm bereitet. Gekocht aber schadet er dem Menschen nicht beim Essen, sondern er verschafft ihm gesunde Säfte“*. (Lehmacher, Renate und Georg 1998,46; vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S41ff)

Früchte

Das meiste Obst sollte nach Hildegard von Bingen nur nach der reinigenden Wirkung des Feuers, also nach dem Kochen konsumiert werden.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des A p f e l s erkannte sie bereits. Ein Apfel entweder roh oder gekocht regt die Verdauung an, hilft bei Darmerkrankungen wie Durchfall und vernichtet krankmachende Bakterien des Darm. „ *Aber die Frucht jenes Baumes ist zart und leicht verdaulich, und roh genossen schadet sie gesunden Menschen nicht*“. Für kranke Menschen rät sie den Apfel gekocht zu essen: „*Aber die gekochten und gebratenen Äpfel sind sowohl für Kranke als auch für die Gesunden gut*“ (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S 48; vgl. Strehlow, Wighard, 2004, S76)

B i r n e n sind nicht zum rohen Verzehr geeignet, da sie zu viele schädliche Säfte enthalten, gekochte oder gedörrte Birnen sind zwar schwer verdaulich aber ein gutes Mittel zur Darmreinigung, „*weil sie alles Faulige in ihm aufsuchen, vermindern und auflösen, wobei sie ihm eine gute Verdauung bereiten und das Faulige mit sich aus dem Körper ausleiten*“. (Strehlow, Wighard, 2004, S77)

Q u i t t e n können sowohl roh als auch gekocht als Quittenmus oder Marmelade von Kranken und Gesunden verzehrt werden. Der Konsum von Quitten ist hilfreich bei Rheuma, Gicht, Magen- Darmleiden und auf Grund des hohen Eisengehalts auch bei Anämie. „*Wer vergichtet ist, esse fleißig die Quittenfrucht, gekocht oder gedörrt, und sie räumt mit den Gichtstoffen so gründlich in ihm auf*“. (Strehlow, Wighard, 2004, S78)

H i m b e e r e n sind ein altes Heilmittel gegen Fieber und Virusinfektionen. Sie fördern die Verdauung, den Speichelfluss und die Magensaftsekretion. „*Die Himbeere ist kalt und brauchbar gegen Fieber. Wer nämlich Fieber hat und appetitlos ist, koche Himbeeren in ein wenig Wasser und lasse die Himbeeren in Wasser liegen und trinke so dieses Himbeer-Wasser morgens und zur Nacht und lege die in Wasser gekochte Pflanze auf den Magen während einer Stunde als Komresse. Das soll er 3 Tage lang machen, und die Fieber werden weichen*“. (Strehlow, Wighard, 2004, S81; vgl. Strehlow, Wighard, 2004, S76ff)

Nahrungsgifte

Folgende Nahrungsmittel sollte man nach Hildegard von Bingen meiden, da die in ihnen enthaltenen Säfte Krankheiten hervorrufen.

A a l -, „*Der Aal stammt von der warmen Luft... und sein Fleisch ist etwas unrein, und es taugt beim gesunden Menschen nicht zum essen.*“ (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S33)

Erdbeere - „ Die Erdbeeren verursachen gleichsam einen Schleim im Menschen, der sie ißt und sie taugen weder dem gesunden noch dem kranken Menschen zum Essen, weil sie nahe an der Erde ... und sie sogar in fauliger Luft wachsen“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S34)

Heidelbeere - „Für Heilmittel taugt es nicht, die Frucht aber schadet dem, der es ißt, so daß sie die Gicht in ihm hervorruft“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S34)

Pfirsich - „ Und die Frucht dieses Baumes ist weder dem Gesunden noch dem Kranken bekömmlich, weil sie verursacht, daß die guten Säfte im Menschen preisgegeben werden und Schleim im Magen entsteht“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S34) Wenn jemand den Pfirsich doch essen will, so soll er ihn ohne Haut und Kern in Wein mit Salz und Pfeffer zubereiten.

Pflaume - „ Jedoch die Frucht dieses Baumes ist sowohl für den gesunden und auch den kranken Menschen so gefährlich zu essen, weil sie die Melancholie im Menschen erregt und die bitteren Säfte in ihm vermehrt und alle Krankheiten, die in ihm sind, hervorsprudeln lässt, und daher ist sie für den Menschen so gefährlich zu essen wie Unkraut“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S34) Pflaumen können bei Verzehr Magen- und Darmschmerzen verursachen.

Laluch - Hildegard warnt vor dessen Genuss: „ Und roh gegessen ist er so schlecht und verderblich für den Menschen wie ein giftiges, unnützes Kraut, weil er das Blut und die Fäulnis und die Säfte des Menschen ins Gegenteil ... verkehrt“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S35)

Schwein - Hildegard von Bingen rät von Schweinefleisch ab, „... es ist weder für gesunde noch für kranke Menschen gut zu essen, weil es im Menschen weder den Schleim noch andere Schwächen mindert, sondern vermehrt, weil seine Wärme sich zur Wärme des Menschen hinzufügt.“ (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S35; vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S33ff) Die einzige Ausnahme bilden abgemagerte, kraftlose Menschen, denen sie den Konsum von jungem gekochtem Schwein empfiehlt, bei Gesundheitsverbesserung ist das Fleisch aber sofort abzusetzen. (Vgl. Schiller, Reinhard, 1993, S38)

3.1.2. Lebensweise

Hildegard richtet ihr eigenes Leben und die Lebensführungsempfehlungen für ihre Mitmenschen stark nach den Regeln des Heiligen Benedikt von Nursia aus. Der Heilige stellt Vorschriften auf, die das Mönchsleben betreffen, wie spezielle Richtlinien zum Gottesdienst, die Aufgaben der Mönche und des Abts, wie die Versorgung der Mönche erfolgen soll und welche Tugenden für das benediktinische Leben bedeutsam sind (Gehorsam, Schweigen, Demut). Die Demut verlangt, dass ein Mensch durch seine Herkunft Gott verhaftet ist und trotz eventuell großer Leistungen bescheiden bleibt. Eine weitere Tugend ist der Gehorsam gegenüber Gott und dem Abt. Ein Mönch soll auch die Tugend des Schweigens besitzen, da vieles Reden zur Sünde verleitet. (Vgl. Vidmar, Constantin, 1927, S15ff)

Auch Hildegard stellt Kleidervorschriften, Speiseregeln und Regeln zur Schlafkultur auf, und gibt weiters auch Empfehlungen zu Hygiene und Diätetik. Der Tag läuft nach bestimmten Regelkreisen ab und ist von den Bedürfnissen geleitet - von Licht und Luft, Essen und Trinken, Arbeit und Ruhe, Wachen und Schlafen.

Licht und Luft stehen für das Verhalten des Menschen der Natur gegenüber. Der Mensch ist verantwortlich für sein eigenes Leben, für seine Mitmenschen, für die Umwelt und für das Universum.

Zu einem ausgeglichenen Verhältnis – dem rechten Maß - von Arbeit und Ruhe sowie schlafen und wachen rät Hildegard, da zuviel Arbeit den Organismus schädigt. Durch den Schlaf wird die Heilung gefördert und der Geist gestärkt. Nach dem Essen sollte man sich zu Ruhe begeben, aber erst wenn die Bestandteile der Nahrung im Körper verteilt sind, bis man keinen Nachgeschmack der Speisen mehr im Mund hat. Macht man hingegen zu früh ein Mittagsschläfchen, so kann die Seele nicht für die rechte Verteilung der Nährstoffe sorgen. Auch während der Nacht oder nach dem Aufstehen sollte man nicht unmittelbar etwas Essen oder Trinken, da die Seele noch nicht wach genug ist, um die Stoffe dem richtigen Ort zuzuteilen. Nach der Anwendung von Heilmitteln gilt allerdings, sich direkt nach deren Einnahme zur Ruhe zu begeben, damit sie auf den gesamten Körper verteilt und nicht in ihre Bestandteile aufgegliedert werden.

Bei der Lebensführung spielen auch die Körperpflege und der Umgang mit den Gefühlen eine entscheidende Rolle. Hildegard meint, dass Haarpflege, Zahnpflege und eine körperliche Reinigung ausschlaggebend für Gesundheit sind. Die seelischen Bedürfnisse müssen im Einklang zu den körperlichen stehen, denn die Seele steuert über die fünf Sinne das körperliche Verlangen.

Hildegards ganzheitliches Verständnis von Gesundheit betrachtet den Menschen als Einheit von Leib und Seele eingebettet in Natur und Umwelt. Mit dieser Ansicht stimmt Hildegard

von Bingen mit dem heutigen Begriff der Gesundheit der WHO überein - und das vor mehr als 900 Jahren! Körper, Seele und Geist stehen in Verbindung zu einander. „*Die Seele lebt in jedem Teil des Leibes, wie dieser auch durch sie belebt wird*“. (Schipperges, Heinrich, 2008, S49). Körperliche Erkrankungen sind oft Ausdruck seelischer Probleme. Das Zentrum der Gesundheit bildet die Seele. Durch Liebe und Energie kann die Seele gekräftigt werden; diese Emotionen dienen als Grundlage für eine gesunde Seele. Der Liebe schreibt Hildegard die größte Heilkraft zu.



Abb.6 H.v.Bs Verständnis der Welt

Durch die aktive Auseinandersetzung mit den Elementen können der Körper und die Seele Energie tanken: Indem man die Stille der Natur genießt, in der frischen Luft tief Atem holt und die reinigende Kraft des Wassers durch eine ausgiebige Dusche spürt.

Für Hildegard von Bingen hat die „grünende Lebenskraft“ (Viriditas) zentrale Bedeutung, diese Kraft ist die Energie des Lebens. Viriditas kann durch Mitgefühl, Geduld und Hoffnung positiv beeinflusst werden. Durch die gegensätzlichen Gefühle wie Unbarmherzigkeit, Zorn und Verzweiflung, wird die Viriditas eingeschränkt und der Mensch erkrankt. Aus unseren Gedanken entspringen Gesundheit – durch positive, und seelische Krankheit - durch negative. Ist die Seele krank, so lastet dies auf unserem Körper und auch dieser erkrankt oder wird anfälliger. Die Seele ist ein Speicherort von Emotionen und Gedanken und ist verantwortlich für die Stimmungslage des Menschen. Hildegard definiert und beschreibt Tugenden, die der Mensch zum Leben benötigt, um vor Krankheiten geschützt und geheilt zu werden. Diesen

Tugenden stellt sie Laster gegenüber. Durch ein Leben nach den Tugenden wird die viriditas, der grünende Lebensstrom, aufrechterhalten. Hildegard beschreibt acht Tugenden und ihre Laster in ihrem Werk „Scivias“. (Vgl. Posch, Helmut, 1992, S253ff)

Enthaltensamkeit statt Schlemmerei

Freigebigkeit statt Engherzigkeit

Frömmigkeit statt Gottlosigkeit

Wahrheit statt Lüge

Friede statt Streit

Glückseligkeit statt Unglückseligkeit

Das rechte Maß statt Unordnung

Seelenheil statt Atheismus

Hildegards ganzheitliches Verständnis von Leib und Seele beschreibt die Aufgaben und Funktionen der Seele, des Gehirns und des Herzens. Die Seele regelt den menschlichen Organismus mit Hilfe von Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. *„Die Seele ist feurig und wärmt das Gehirn durch Geist und Empfindung; und was sie dort erkennt, das ordnet sie im Herzen mit Vernunft denkend und sinnend - dort hat sie größere Kraft - sozusagen an ihrem Sitz. Und dann führt sie das, was sie im Herzen ersinnt, mit den Armen wie mit gefiederten Flügeln aus“.* (Posch, Helmut, 1992, S214) Sie sorgt für die Lebenskraft des Organismus und erreicht alle Teile des Körpers von Gehirn bis Herz. (Vgl. Strehlow, Wighard, 2004, S46). *„An keiner Stelle ist der Körper ohne Seele, weil sie mit ihrer Eigenwärme den ganzen Körper erfüllt. Jegliche Leistung, die der Körper verlangt, schafft die Seele in ihm, und so ist die Seele das Schaffende und der Körper verlangt.... Die Seele kann ohne Körper leben, der Körper dagegen lebt auf keinerlei Weise ohne die Seele...“.* (Posch, Helmut, 1992, S204)

Das Gehirn bildet die Steuerungszentrale; Hildegard charakterisiert es als feucht und kalt, sie erkennt bereits, dass es mit den Gliedern des Körpers kommuniziert.

Das Herz ist der Sitz der Seele. *„ Die Seele ist wie ein vernünftiger Lebenshauch, der den gesamten Leib des Menschen erregt und steuert. Die Weisheit wohnt im Raume des Herzens. In der Wohnung des Herzens ist ihre Weisheit zu Hause. Die Seele denkt und lenkt wie ein Familienvater von hier aus alle Angelegenheiten seines Hauses.“* (Strehlow, Wighard, 2004, S47)

3.2. Heilmittel – die zweite Säule

Hildegards Lehren knüpfen an die „4-Säfte-Lehre“ von Claudius Galenus von Pergamon an, einem Leibarzt von Kaiser Marc Aurel. Hildegard ist eine Vertreterin der Humoralpathologie, nach der der Mensch aus den vier Säften Blut, Galle, Schwarzgalle und Schleim besteht. Das Universum setzt sich aus vier Lebelementen Erde, Feuer, Wasser und Luft zusammen, der Mensch bildet den Mittelpunkt und steht ständig mit den vier Elementen in Verbindung, ist allen irdischen und kosmischen Einflüssen ausgesetzt. (Vgl. Strehlow Wighard, 2004, S24; vgl. Pawlik, Manfred, 1990, S15f). Jedem Element wird ein Saft zugeordnet: Erde-Schwarzgalle, Wasser-Schleim, Luft-Blut und Feuer-rote Galle. Durch Adjektive werden diese Elemente näher bezeichnet: Erde - kalt und trocken, Wasser - kalt und feucht, Luft - warm und feucht und Feuer - warm und trocken. Die vier Elemente bilden vier Arten von Säften (phlegmata):

trockenes Phlegma aus der Wärme des Feuers (A-Phlegma), feuchtes Phlegma aus der Feuchtigkeit der Luft (B-Phlegma), schaumiges Phlegma aus dem wässrigen Blut (C-Phlegma), lauwarmes Phlegma aus dem erdhaften Fleisch (D-Phlegma). Das griechische Wort „phlegma“ steht nicht allgemein für „Schleim“, sondern für „Rückstand“ oder „Ablagerung“. Die Säfte müssen sich im Gleichgewicht befinden, um gesund zu sein. Krankheit ist nach Hildegard von Bingens Anschauung eine Disharmonie der Säfte. Disharmonie entsteht durch Krankheitssäfte oder Ernährungsfehler. Hildegard schreibt einem Überschuss von Schwarzgalle (melancolia) die Entstehung von Krankheiten zu. Der Gegenspieler der Schwarzgalle ist die Grünheit (viriditas), die Lebensaktivität und Gesundheit fördert. (Vgl. Strehlow, Wighard, 2004, S27ff; vgl. Pawlik, Manfred, 1990, S293)

Durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen kann die Unordnung der Säfte und Elemente wieder in Einklang gebracht werden. (Vgl. Baum, Agnes, Peinsold-Klammer, Isabella, 2005, S47).

Gleichzeitig betont sie aber, dass ihre Heilmittel nur dann wirksam sind, wenn der Mensch einen vernünftigen Lebensstil führt (siehe oben 3.1.2.). Durch das Klosterleben wird Hildegard von Bingen mit der mittelalterlichen Kräutermedizin vertraut. Die Kräuter teilt sie in warme und kalte, durch deren Einsatz man ein Ungleichgewicht an Wärme oder Kälte des Menschen regulieren kann. Hildegard bezeichnet die Seele des Menschen als „warm“, den Körper als „kalt“.

Hildegard mischt Salben aus Bärenfett und Kräuterextrakten, stellt handgedrehte Pillen aus getrockneten Pflanzenbreien her und macht Umschläge und Kompressen aus Kräutern. Sie

zerkleinert getrocknete Pflanzen im Mörser und mahlt sie zu Pulver. Das Wissen über die Kräuter bringt sie in dem Werk „Physica“ - Heilkraft der Natur - zu Papier. Eine deutsche Übersetzung dieses Werkes gelang erst spät, und die Übertragbarkeit und Gültigkeit der Pflanzen ist zu hinterfragen. So kann jedes Kraut durch falsche Dosierung zum Gift werden. Hier appelliert Hildegard an die Eigenverantwortlichkeit jedes einzelnen, die Auswahl und Dosierung der Heilmittel mit einem Experten zu treffen. *„Werden sie aber von jemandem genommen, so soll er dies mit dem rechten Maß und bei bedarf vernünftig gebrauchen“.* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S74; vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S74f) Mit neuen naturwissenschaftlichen Methoden ist es gelungen, in vielen Heilpflanzen die medizinisch wirksamen Substanzen nachzuweisen. (Vgl. Reger, Karl Heinz, 1997, S174f)

3.2.1. Kräuter

Nun möchte ich einige ausgewählte, mir meist unbekanntere Kräuter näher erläutern.

B e r t r a m (*Anacyclus pyrethrum*) stärkt die Widerstandsfähigkeit, wirkt blutreinigend, kräftigend und verdauungsfördernd, hilft bei Verschleimung im Kopf, bei Brustfellentzündungen. *„ Denn für einen gesunden Menschen ist er gut zu essen, weil er die Fäulnis in ihm mindert und das Blut in ihm vermehrt und einen klaren Verstand im Menschen bereitet. Aber auch den Kranken, der schon fast in seinem Körper gestorben ist, bringt er wieder zu Kräften, und im Menschen schickt er nichts unverdaut heraus, sondern bereitet ihm eine gute Verdauung.“* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S81)

Die Wirkung bei Verdauungsproblemen, bei der Entschlackung, bei Immunschwäche beruht darauf, wie heute bekannt ist, dass Bertram die Verdauungssäfte der Leber und Bauchspeicheldrüse stimuliert und so Nährstoffe über den Magen leichter aufgenommen werden können. Bertram soll mit den Speisen mitgekocht oder pur als Bertrampulver auf einem Brot eingenommen werden. (Vgl. www.hildegardvonbingen.info)



Abb.7 Bertram

Heute findet man dieses Kraut unter der Bezeichnung Estragon; es gehört zu den Korbblütlern und hat gelbe Blüten. Aus Bertramwurzeln werden heute - in Weißwein und Honig gekocht – Elixiere gebraut, die bei körperlicher Schwäche helfen. Weiters wird Estragon eingesetzt bei Brustfellentzündung und Erschöpfung. (Vgl. Rußhardt, Katja, 2005, S50ff)

Galgant (*Alpina officinarum*) wird in Hildegards Heilkunde bei Rückenproblemen, die, wie Hildegard vermutet, durch „üble Säfte“ im Körper verursacht werden, angewendet. „ *Und wer im Rücken oder in der Seite wegen üblen Säften Schmerzen hat, der siede Galgant in Wein und trinke ihn oft warm, und der Schmerz wird aufhören*“. Weiters mildert Galgant Herzschmerzen: „ *Und wer Herzweh hat und wer im Herz schwach ist, der esse bald genügend Galgant, und es wird ihm besser gehen*“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S89).



Abb.8 Galgant

Galgant gehört zu den Ingwergewächsen. Heute werden die Wurzeln und Blätter als Gewürz verwendet, der Geschmack ist süßlich. (Vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S89ff) Die Wurzeln enthalten die ätherischen Öle Cineol und Eugenol und das Harz Galangol, die bei Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche oder Meteorismus wirksam sind. Für Hildegard ist Galgant das universale Herzmittel, und wirklich entdeckte die moderne Forschung ein weiteres ätherisches Öl, das die Verklumpung der Thrombocyten in einem geschädigten Herzgefäß bei Herzinfarkt verhindern kann. (Vgl. Reger, Karl Heinz, 1997, S189f)

V e i l c h e n (Viola odorata) sind ein Mittel gegen müde Augen, Hautgeschwüre, zur Narbennachbehandlung und gegen Kopfschmerzen. So schreibt Hildegard: „Und es ist gut gegen die Verdunkelung der Augen. Nimm daher gutes Öl und bring es entweder an der Sonne oder am Feuer in einem neuen Topf zu Sieden, und wenn es so siedet, wirf Veilchen hinein, damit es davon dick wird, und fülle es so in ein gläsernes Gefäß und bewahre es so auf. Und abends salbe mit diesem Öl die Augenlider und deine Augen, jedoch so, daß es die Augen inwendig nicht berührt, und es wird die Verdunkelung der Augen vertreiben.“ (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S115)



Abb.9 Veilchen

Hildegard empfiehlt Veilchen bei Schwermut, Traurigkeit (Melancholie), was heute als Depression gedeutet wird. Die Melancholie ist gekennzeichnet durch Interessensverlust an der Außenwelt, herabgesetzte Selbstwertgefühle und körperliche Schwäche. Hildegard von Bingen glaubt, dass ein Überschuss von Schwarzgalle diese Krankheit verursacht. Gründe für ein Säfteungleichgewicht sind Fehlernährung, falsche Lebensführung oder der fehlende Glaube. Hildegards Veilchenwein (15g Veilchenblüten und –blätter in einem Liter Rotwein mit 10g Galgantwurzel und 20g Süßholzwurzel gekocht) stellt ein Gleichgewicht der Säfte wieder her. Dazu soll der Veilchenwein drei Wochen täglich eingenommen werden.

Zusätzlich wird jedoch geraten auch für ein geborgenes Umfeld und gute Speisen zu sorgen, da bereits Hildegard von Bingen wusste, dass Lieblingsgerichte „*das Gemüt erhellen und frohmachende Säfte hervorbringen*“ (www.hildegardvonbingen.at) Das Veilchen findet bei Hildegard von Bingen auch als Veilchensalbe bei Hautkrebs, Brustkrebs, Hautunreinheiten und Ekzemen Anwendung. Die im Veilchen enthaltene Salicylsäure hilft bei Kopfschmerz. Da viele Menschen mit dem Veilchen nur den wohltuenden Duft verbinden, soll seine Wirkungsweise als Heilpflanze hervorgehoben werden, indem der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim (Paracelsus) die Pflanze zur Heilpflanze des Jahres 2007 ernannte. (Vgl. www.hildegardvonbingen.info)

W e r m u t (*Artemisia absinthium*) bekämpft psychische Leiden wie Depression und Melancholie, hilft gegen Husten, Rippenfellentzündung und Zahnschmerzen. Aus Wermut wird mit Olivenöl eine Salbe erstellt, „ *wenn irgendein Mensch in der Brust oder um die Brust Schmerzen hat, den salbe dort, und es heilt ihn innen und außen*“ (*Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S116*).

Wermut gehört zur Familie der Korbblütler, wächst hüfthoch, hat einen typischen Duft, gelbe Blüten und silbergraue Blätter. Heute findet Wermut Anwendung zur inneren Reinigung bei Frühjahrskuren. Hildegard empfiehlt hierzu den Wermutwein: die Wermutblätter werden entsaftet, ca. 20g Frischsaft der Wermutpflanze mit einem halben Liter Weißwein mischen, mit Honig versetzen und kochen. Dieser Wermutwein soll jeden dritten Tag vor dem Frühstück eingenommen werden. „*Trinke das Wermutelixier (Maikur) nüchtern von Mai bis Oktober, nicht alle Tage, sondern immer jeden dritten Tag*“. (www.hildegardvonbingen.at) Wermutwein ist auch ein Hilfsmittel gegen ein Ungleichgewicht der Säfte, Wermut unterstützt die Entschlackung, Verdauung und wirkt sich positiv auf die Durchblutung und das Herz- Kreislaufsystem aus. Das Frühjahr hält Hildegard deshalb für den besten Zeitpunkt, da die Natur voll mit Viriditas ist. (Vgl. www.hildegardvonbingen.info)

Die wirksamen Substanzen sind in den Blättern und Blüten enthalten, es sind der Bitterstoff Absinthin, ätherische Öle und Gerbstoffe; ebenfalls enthalten ist das ätherische Öl Thujon, das giftig ist und bei Überdosierung Erbrechen und Durchfall auslöst. (Vgl. Reger, Karl Heinz, 1997, S211f) Gegen Arthritis und Arthrose hilft ein Gemisch von Wermut und Rosenöl, das heute als Hirschmarksalbe erhältlich ist. (Vgl. Rußhardt, Katja, 2005, S107ff)



Abb.10 Wermut

Q u e n d e l (Thymus serpyllum) empfiehlt Hildegard bei Hautproblemen: „*Und ein Mensch, der krankes Fleisch hat so dass sein Fleisch wie Krätze ausblüht, der esse oft Quendel entweder mit Fleisch oder im Mus gekocht, und das Fleisch seines Körpers wird innerlich geheilt...*“ (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S103; vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S73ff)

Quendel ist heute eher bekannt als wilder Thymian. Der wilde Thymian ist ein Lippenblütler mit blauen Blüten und kleinen grünen Blättern. Quendel ist ein Heilmittel gegen Hautallergien und hilft im frischen Zustand bei Darmerkrankungen, weiters verleiht er Salaten und Fleisch Würze. (Vgl. Rußhardt. Katja, 2005, S85ff)

3.2.2. Edelsteine

Bei den Heilmitteln, die von Hildegard eingesetzt werden, haben Edelsteine und Metalle elementare Bedeutung. Sie können bei der Gesundung helfen, da sie Leid lindern, doch auch Krankheiten auslösen. Edelsteine werden entweder als Pulver oder abgekocht in Wein innerlich eingenommen, äußerlich durch Auflegen oder Verwenden von Salben genutzt. Auch beim Einsatz von Edelsteinen empfiehlt Hildegard von Bingen das zu Rate Ziehen eines Fachmanns, um gesundheitliche Schädigung durch den falschen Gebrauch zu vermeiden.

D i a m a n t ist aufgrund des Kohlenstoffs eines der härtesten Produkte der Natur. Hildegard von Bingen empfiehlt den Diamanten deshalb bei Jähzorn, bei Fastenkuren, als Appetitzügler, bei Gicht oder zur Erholung nach einem Schlaganfall: *„Und es gibt gewisse Menschen die von Natur aus und durch teuflische Einwirkung böse sind und deswegen gerne schweigen. Aber wenn sie reden, dann haben sie ein hartes Aussehen, und bisweilen geraten sie fast außer sich, wie wenn sie vom Wahnsinn geführt werden, und kommen schnell wiederum zu sich. Diese sollen oft oder immer den Diamanten in ihren Mund legen, und seine Kraft ist so beschaffen und so stark, dass er die Bosheit und dieses Übel, das in ihnen ist auslöscht“.* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S137) *„Und wer gichtkrank ist oder den Schlaganfall hat, das heißt jene Krankheit, welche die Hälfte des Körpers erfasst, so dass er sich nicht bewegen kann, lege den Diamanten für einen ganzen Tag in Wein oder Wasser, und trinke die Flüssigkeit darüber“.* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S138)

Der *S m a r a g d* ist aufgrund seiner Farbe das Symbol für die „Grünkraft“: *„ Der Smaragd wächst frühmorgens und bei Sonnenaufgang, wenn die Sonne in ihrem Umlauf eine starke Stellung hat. ... Und daher ist der Smaragd stark gegen Schwächen und Krankheiten des Menschen, weil die Sonne ihn bereitet und weil seine ganze Substanz von der Grünkraft der Luft kommt“.* (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S145) Der Smaragd ist ein Heilmittel

zur ganzheitlichen Gesundheitsverbesserung und hilft im Besonderen bei Herz- und Magenschmerzen und gegen Seitenstechen.

Der J a s p i s verfügt über große Heilkraft, aufgrund seiner warmen Eigenschaft dient er vor allem dem ungehinderten Fluss der Körpersäfte Einhalt zu gebieten. Jaspis wirkt gegen Schnupfen, Katarrh, Herzschmerzen, Gicht, Schwerhörigkeit, Alpträume und Schlafstörungen. „ *Und bei wem im Herz oder in den Lenden oder in irgendeinem anderen Glied des Menschen Stürme der Säfte, das heißt Gicht, auftreten, dem hilft der Jaspis ebenfalls*“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S139; vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S126ff)

3.2.3. Metalle

In Hildegards Werk „Physica“ beschreibt sie die heilende oder krankmachende Eigenschaft von Metallen. Zu den schädlichen Metallen zählt Hildegard von Bingen Messing, Zinn und Blei. Die heilenden Metalle teilt sie in warme und kalte. Gold beeinflusst die Gesundheit positiv und hilft Gesunden sowie Kranken.

G o l d findet Einsatz bei Gicht, Rheuma und Gelenkserkrankungen. „ *... wenn ein gesunder Mensch das macht, dann wird es ihm die Gesundheit erhalten, und wenn er krank ist, wird er gesund sein*“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S148)

S i l b e r zählt Hildegard von Bingen zu den kalten Metallen; dieses hilft bei einer Übermenge an Säften: durch das Trinken von in Wein eingelegtem Silber kommt es zu vermehrtem Speichelfluss und Husten.

E i s e n klassifiziert Hildegard von Bingen als warmes Metall und sie empfiehlt es bei Magenschmerzen. „ *Das Eisen ist sehr warm in seiner Natur, und daher ist es stark. Seine Stärke ist zu vielem nützlich*“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S151)

S t a h l beseitigt nach den Lehren Hildegards Gifte, die über das Essen aufgenommen werden: „ *so dass es dem Essenden und Trinkenden weniger schaden kann*“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S151; vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S126ff)

3.3. Fasten – die dritte Säule

3.3.1. Allgemeines

Hildegards Heilfasten unterscheidet sich grundlegend von den heutigen Diäten. Es bezeichnet den freiwilligen, aber nicht dauerhaften Verzicht auf feste Nahrung, damit der Körper die Energie, die er zur Verdauung der Nahrung benötigt, zur Entschlackung verwenden kann und damit auf überflüssige Depots des Körpers zurückgreift.

Durch das Fasten kommt es zu einer Belebung der Gesundheit der Psyche, des Körpers und des Geistes. Für Hildegard von Bingen beträgt die optimale Zeit des Verzichts 6-10 Tage. Während dieser Dauer nimmt man keine feste Nahrung zu sich; nur flüssige in Form von Fastensuppe. Die Fastensuppe wird mindestens 1-2-mal täglich getrunken, sie besteht aus Dinkel, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Hildegard von Bingen empfiehlt sie weder all zu heiß noch zu kalt zu sich zu nehmen.

Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist zu achten, um die giftigen Stoffe über Leber, Lunge, Niere, Blase, Darm und Haut ausscheiden zu können. Hildegard greift hier zu Fencheltee, der selbst aus Fenchelkörnern gebraut oder mit Aufgussbeuteln bereitet wird und auf den Tag verteilt in kleineren Mengen getrunken werden sollte. Ingwer-Abführkekse bewirken laut Hildegard von Bingen die Abfuhr der Schlacken. Dabei handelt es sich um Gebäck, das aus Dinkelmehl, Zitwer, Süßholz (heute ist diese Kraut besser bekannt als Lakritze und mildert Heiserkeit und Magen-Darm Beschwerden) und Wolfsmilchsaft (aus den Wolfsmilchgewächsen gewonnener weißlicher Saft, der zu Heilzwecken benutzt wird) zubereitet wird.



Abb.11 Zitwer

Als Mittel gegen die unangenehmen Nebenerscheinungen des Fastens, wie Kreislaufproblemen oder Kopfschmerzen, findet Hildegards Herzwein (Petersilienwein) Anwendung: Petersilie wird in Weißwein gekocht, mit Weinessig und Honig nochmals kurz erhitzt, abgefüllt und getrunken. Durch den Konsum der Fastensuppe und ausreichend Flüssigkeit bleibt ein Hungergefühl aus und der Körper wird trotzdem mit genügend Spurenelementen und Elektrolyten versorgt.



Abb.12 Petersilie

Für Hildegard hat das Fasten allerdings auch enorme religiöse Bedeutung. Fasten ist eine Rückbesinnung auf sich selbst und auf Gott. Man konzentriert sich vollkommen auf den eigenen Geist; durch Meditieren gelangt der Mensch zu einer klaren Sicht auf Gott, die Seele und der Geist vereinigen sich. Die Meditation erfolgt an einem stillen, etwas abgedunkelten Raum in Sitzposition am Boden. Man sollte eine angenehme Haltung einnehmen und sich auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren. Hildegards religiöses Fasten ermöglicht dem Menschen, sich von seinem Egoismus zu lösen und auf seine Mitmenschen mehr zu achten. Da der Körper die meiste Kraft für die Entschlackung aufwendet, kommt es zu einem verstärkten Kälteempfinden; deshalb empfiehlt Hildegard sich warm zu kleiden und eine Wärmeflasche vorzubereiten. Diese sollte man an der Stelle, wo sich die Leber befindet, auflegen, da die Leber ein wichtiges Entgiftungsorgan ist und damit unterstützt werden kann. Durch den Verzicht auf feste Nahrung, die doch aus bis zu $\frac{3}{4}$ l Flüssigkeit besteht, ist es also besonders wichtig, während des Fastens genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Das Heilfasten ist aber ausschließlich für Gesunde gedacht. Für Kranke, Alte oder Kinder ist das Heilfasten nicht zu empfehlen, da es den Kreislauf zu stark belastet. (Vgl. Pregenzer, Brigitte, Schmidle, Brigitte, 2006, S187ff)

3.3.2. Praktische Durchführung

Ein paar Tage vor Fastenbeginn sollte man den Körper langsam auf das Fasten durch Verzehr von leicht verdaulichen Nahrungsmitteln wie Dinkelbrot, Vollkornreis, Kartoffeln, Salat und Obst vorbereiten. Hildegards Fastenkur fängt mit dem Abführen oder Purgieren durch die Einnahme von Ingwerkekse an. Die Ingwerkekse sorgen dafür, dass die schädlichen Stoffe über Nieren und Darm ausgeschieden werden und nur die gesunden im Körper verbleiben. Die Kekse besitzen zusätzlich auch eine herzschonende Wirkung.

Am ersten Abführtag isst man zum Frühstück Ingwerkekse, zwischendurch einen Apfel und zum Mittagessen eine Fastensuppe und trinkt Fencheltee. Vom zweiten bis zehnten Fastentag nimmt man zum Frühstück wieder ein Ingwerkeks mit Fencheltee oder Dinkelkaffee zu sich. Mittags begnügt man sich mit Fastensuppe; nach dem Essen legt man sich mit einer Wärmeflasche platziert auf der Leber nieder. Nach der Ruhepause wird meditiert, am Abend gibt es nochmals eine Fastensuppe.

Nach der Fastenkur sollte man mit schonender Nahrung beginnen. Zum Frühstück empfiehlt Hildegard einen Apfel, mittags und abends eine dünne Dinkelsuppe. Am zweiten Tag nach dem Fasten kann bereits eine kräftigere Dinkelsuppe, Dinkelreis oder Hühnerbrühe eingenommen werden und am Abend Dinkelbrot mit einem fleischlosen Aufstrich. Am dritten Tag erfolgt der Übergang zur üblichen, normalen Ernährungsweise, allerdings sollte man das rechte Maß „discretio“ der Nahrungszufuhr stets beachten und auf schwer Verdaubares, wie zum Beispiel Schweinefleisch, verzichten. Wird bei der Nahrungsaufnahme das rechte Maß überschritten, ist der Körper überfordert und lagert Giftstoffe an. Ein wichtiger Schritt bei der Entgiftung ist das Erkennen des Grundes für die Vergiftung und die Anlagerung von Schleim. So kann eine übermäßige, falsche Ernährung aber auch die Lebenseinstellung die Anlagerung begünstigen.

Leidet man nach dem Fasten an Verstopfung, eignet sich Flohsamen, der 3-mal täglich mit Wasser eingenommen wird; in schwereren Fällen kann ein Einlauf hilfreich sein. Nach dem Fasten ist das Blut verdünnt und gereinigt von schädlichen Stoffen.

(Vgl. Pregenzer, Brigitte, Schmidle, Brigitte, 2006, S187ff)



Abb.13
Flohsamen

Neben dem Fasten und den Heilkräutern, die zur Entgiftung dienen, nennt Hildegard von Bingen auch drei weitere „Ausleitungsverfahren“: Aderlass, Schröpfen und das Setzen von Brennkegeln. Durch diese Ausleitungsverfahren wird der Körper bei seiner natürlichen Ausscheidung unterstützt.

3.4. Ausleitungsverfahren – die vierte Säule

3.4.1. Aderlass

Der Aderlass ist ein altes Heilverfahren, bei welchem dem Körper an einer der Hauptvenen in der Armbeuge Blut entnommen wird. Im Mittelalter war der Aderlass ein fixer Bestandteil der Körperhygiene. Der Aderlass wurde von Badern in Badehäusern durchgeführt.

„Wer aber zu viel Blut hat und völlig gefüllte Gefäße und sein Blut nicht durch Aderlaß oder Schröpfen reinigt, dessen Blut wird etwas wachsig und unkräftig werden, und so verfällt der Mensch in Krankheit.“ (Posch, Helmut, 1989, S16) Die Stelle der Blutabnahme ist abhängig von der Erkrankung. Das Blut strömt solange heraus, bis sich die Farbe verändert, es erscheint zunächst dunkel und voll Schleim, später heller. *„ Wenn dann das Ausgeflossene seine richtige Röte und andere Farbe angenommen hat, stehen Blut und Säfte im gleichen Verhältnis zueinander. Fließt dann noch mehr Blut aus, so folgen die guten und schlechten Säfte gleichzeitig mit dem übrigen Blut nach. Dann muß man mit dem Ausfließenlassen aufhören, weil, wenn man die Blutentziehung noch weiter fortsetzt, die Schleime in dem zurückgelassenen Blut übermäßig zunehmen und die Schwarzgalle und sonstige Pestilenz im Menschen aufrühren, ..“ (Posch, Helmut, 1989, S26)* Zu diesem Zeitpunkt wird der Aderlass beendet. Der Aderlass soll einmal im Jahr ab dem 30. Lebensjahr durchgeführt werden. Hildegard von Bingen gibt genaue Erläuterungen zur Anwendung: so soll der Aderlass bei abnehmendem Mond gemacht werden, denn bei zunehmendem Mond enthalten Bäume und

Pflanzen sowie das Blut des Menschen mehr Saft. Bei abnehmendem Mond gehen der Saft und das Blut bei Mensch und Tier zurück. (Vgl. Posch, Helmut, 1989, S23ff) Der Aderlasspatient soll nüchtern sein, im nüchternen Zustand ist das Blut noch von den Säften getrennt und strömt langsam vor sich hin. Nach Nahrungsaufnahme strömt es schneller und wird mit den Säften vermengt. (Vgl. Posch, Helmut, 1989, S24ff) Weiters sollte das Alter des Patienten beachtet, nach dem Aderlass nur schonende Nahrung zu sich genommen und Sonnenaufenthalte vermieden werden. Der Aderlass ist sinnvoll bei Gefäßerkrankungen, Altersdiabetes, Kopfschmerzen, Rheuma und Migräne.

(Vgl. Posch, Helmut, 1989, S13ff)



Abb.14 Der Aderlass

3.4.2. Das Schröpfen

Eine weitere Methode zur Entfernung der Schleimstoffe ist das Schröpfen. Hierbei wird eine Glaskugel, zuvor durch Feuer luftleer gemacht, auf bestimmte Stellen der Haut angesetzt. Die Haut saugt sich an der Kugel fest und über die Poren der Haut entweichen die Gifte.

„Schröpfen ist zu jeder Zeit gut und nützlich“. (Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S216)

Indikationen für Schröpfen sind Rückenprobleme, Kopfschmerzen und Hexenschuss. Auch zum Schröpfen gibt Hildegard genaue Anweisungen: Es sollte ebenfalls im nüchternen Zustand durchgeführt werden, ebenso ist das Alter zu berücksichtigen; allerdings muss nach dem Schröpfen auf keine bestimmte Ernährung geachtet werden. (Vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S216ff)

3.4.3. Brennkegel

Das letzte Ausleitungsverfahren ist das Setzen von Brennkegeln. Die Haut wird durch ein heißes Leinentuch leicht verbrannt. Die Brandwunde bleibt offen (wird nicht verbunden), damit die Gifte austreten können. Nach dem Setzen von Brennkegeln kommt es oft zu Infektionen, außerdem ist es kein schmerzfreies Heilverfahren.

B ä d e r und K o m p r e s s e n können die Entgiftung unterstützen. So empfiehlt Hildegard das heiße Fußbad, bei dem die Füße in heißes Wasser gestellt werden und dieses immer wieder nachgegossen wird, um die Temperatur konstant zu halten; so kann die Widerstandsfähigkeit des Körpers erhöht werden. Das Gerstenbad mildert Abgeschlagenheit und Schwäche. Ein Kilo Gerste wird eine halbe Stunde gekocht und das Wasser als Badewasser verwendet. Weiters wendet Hildegard von Bingen auch noch Weizenkörner- und Leinsamenkompressen an, bei denen 100g Leinsamen mit Galgantpulver oder Weizen in Wasser zu einem Brei gekocht werden und dieser dann mit einem Leinentuch auf den Bauch platziert wird, dadurch soll die Verdauung angeregt werden.

(Vgl. Lehmacher, Renate und Georg, 1998, S210ff)

4. Empfehlungen zur gesunden Lebensführung heute

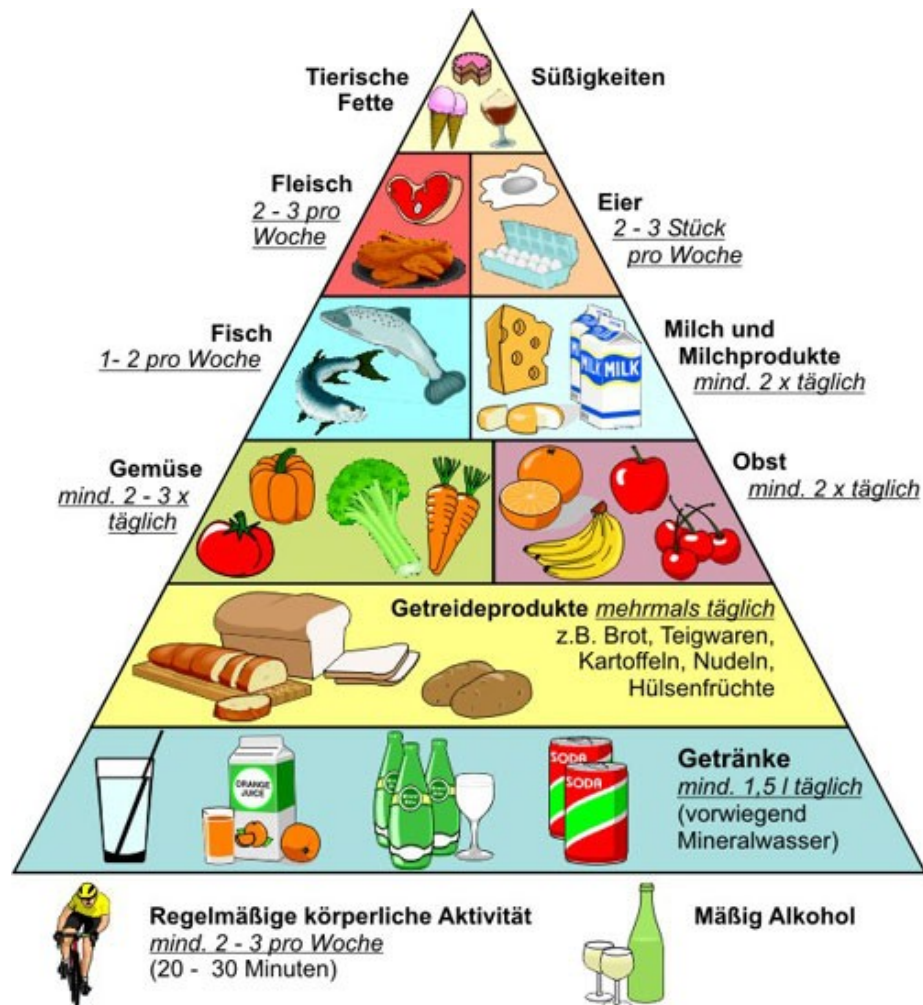


Abb.15 Ernährungspyramide

Aus heutiger Sicht sind gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung die Voraussetzungen für Gesundheit. Die Auswahl der Nahrungsmittel sollte man an der Lebenspyramide orientieren. Wasser ist der bedeutendste Bestandteil, da es lebensnotwendige Funktionen des Körpers aufrechterhält. Der Mensch benötigt pro Tag ca. 2,5 l Flüssigkeit, die in Form von Wasser, Mineralwasser oder ungesüßtem Tee zu sich genommen werden. Die tägliche Mahlzeit sollte aus viel Gemüse, Salat und Obst bestehen. Diese sind fett- und kalorienarm und versorgen den menschlichen Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und regulieren die Stoffwechselprozesse. In der dritten Stufe befinden sich Kohlenhydratprodukte wie Reis, Teigwaren, Brot, Müsli, Erdäpfel und Hülsenfrüchte; sie sorgen für die Darmentleerung und regen dessen Tätigkeit an. Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte liefern dem Körper das für den Muskelaufbau benötigte Eiweiß. Das tierische Eiweiß im Fleisch versorgt den Körper mit einer größeren Menge an Eiweiß als das pflanzliche. Fleisch sollte daher 2- 3-mal pro

Woche konsumiert werden, Fisch mindestens 1- 2-mal pro Woche. Mit Maß sollte man Fette zu sich nehmen, die aber doch lebensnotwendig sind, da die fettlöslichen Vitamine A, D, E, und K sonst nicht verwertet werden können. An der Spitze der Pyramide befinden sich die Süßigkeiten.

Um den Körper ideal zu versorgen, empfiehlt sich die Einnahme von mindestens drei Mahlzeiten am Tag, damit die Leistungskurve nicht abfällt. Im Laufe des Tages werden dem Körper Energie für geistige und körperliche Leistungen durch Mahlzeiten zugeführt. In der Nacht setzt die Regeneration des Stoffwechsels ein. Das Frühstück und Mittagessen sollte mindestens zur Hälfte aus Kohlenhydraten bestehen und mit ausreichend Obst und Gemüse und etwas Eiweiß kombiniert werden. Am Abend sollte die Mahlzeit zur Hälfte aus Gemüseprodukten bestehen mit eiweißhaltigen Speisen und nur wenig Kohlenhydraten. (vgl. Eiter, Josefa et al, 2000, S16ff; vgl. Weiss, Ingrid, 2004, S11ff)

5. Die Vermarktung Hildegard von Bingens

Die Hildegard Medizin ist ein Produkt unserer Zeit, deren Begründer Gottfried Hertzka ist, der bei seinen Empfehlungen sich auf die Quellen Hildegards beruft. Allerdings wird von vielen Medizinhistorikern, unter anderem auch von Irmgard Müller, die Hildegard Medizin nicht als eins zu eins Abbild der ursprünglich von Hildegard von Bingen verfassten Schriften gesehen. Irmgard Müller behauptet weiters, *„die Hildegardmedizin ist ein therapeutisches Konstrukt profitbewusster Marktstrategen.“* (<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/fileadmin/pza/1998-51/titel.htm>)

In Apotheken und Reformhäusern wird heute mit den Heilmitteln der „Hildegard Apotheke“ geworben. Das Angebot reicht vom Pulver der Galgantwurzel bis zu diversen Dinkelprodukten, Dinkel - das Heilmittel Nummer eins. Gesundheitszentren preisen die Erfolge des Hildegard Fastenprogramms.

Allein in Google erscheinen bei Eingabe von „Hildegard von Bingen“ unzählige Beiträge. Dies zeigt, dass das Netz der Vertreiber Hildegards Heilmittel sehr dicht ist.

So bietet die St. Hildegard Posch Stiftung auf ihrer Homepage Elixiere, Kräuter, Tees, Dinkel, Cremes, Naturkosmetik, Dachsprodukte, Edelsteine und Maroniholz an.

Die Rezepturen der Elixiere, so wird es angepriesen *„stehen im Einklang mit der Gesundheitslehre der Äbtissin Hildegard von Bingen.“* (www.hildegardvonbingen.at)

Man findet Magen-Darm- Elixiere für eine natürliche Verdauung, verschiedene Kräutergemische (z.B. Lorbeer- Kräuterwein) durch deren Einsatz, so heißt es, das Essen geschmackvoller wird, denn mit dem zunehmenden Gebrauch von Geschmacksverstärkern verlieren Speisen ihren Eigengeschmack und die Nahrungsmittel schmecken alle ähnlich.

Doch mit den Hildegard-Gewürzen *„können Sie die Freude am Essen wiederentdecken.“* (www.hildegardvonbingen.at) Die Lebensmittel stehen im Einklang mit Hildegards

Ernährungslehre und die Produkte wie z.B. Dinkelwaren (Dinkel- Hausbrotmischung, . . .) enthalten keine Geschmacksverstärker und werden schonend und naturbelassen angebaut.

Auch Naturkosmetika, „natürlich“ nach den Empfehlungen von Hildegard von Bingen, werden unter dem Begriff „Viriditas Kosmetik“ angeboten. Übersetzt bedeutet „Viriditas“ „Grünkraft“ und steht bei Hildegard von Bingen für Lebensenergie. Die Wirksamkeit der Kosmetikprodukte wie z.B. der Gersten - Pflegelotion, die bei trockener und empfindlicher Haut verwendet werden soll, ist heute, so ist es fettgedruckt zu lesen, wissenschaftlich untermauert.

Was bei Tierschützern Proteste hervorrufen wird, sind die vermarkteten Dachprodukte, wie Hausschuhe und Socken aus Dachsfell, die für gesunde Beine sorgen sollen.

(Vgl. www.hildegardvonbingen.at)

Der Almhof im Allgäu bietet Urlaube zum Heilfasten nach Hildegard von Bingen an. In den Bergen wird der Körper entschlackt und von Ballast befreit, man findet wieder mehr zu sich. *„Heilfasten ist viel mehr als nichts zu essen, es öffnet Türen nach Innen.“* (www.heilfasten.by/) Oder man wird Mitglied des „Bundes der Freunde Hildegards“, um durch Vorträge, Seminare, herausgegebene Bücher oder der abonnierten Vereinszeitschrift „St. Hildegard Kurier“ über Hildegards Ratschläge für ein gesundes Leben informiert zu werden. Man kann sich auch die aktuelle Ausgabe des St. Hildegard Kuriers gratis downloaden, in dem sich unter anderem Beiträge über die Heilpflanze Veilchen, dem Gewürz Bertram und dem Getreide Dinkel befinden. (Vgl. www.hildegardvonbingen.at)

Der „Bund der Freunde Hildegards“ gibt Empfehlungen und Tipps zur praktischen Anwendung der Ratschläge Hildegards für eine gesunde Lebensführung, übernimmt aber keine Verantwortung für etwaige negative Ergebnisse oder Selbstmedikation. Der Bund der Freunde Hildegards und der St. Hildegard Kurier wurden von Dr. Hertzka (1913-1997) gegründet, dieser übersetzte die lateinischen Schriften Hildegards und erkannte die Bedeutung ihrer Ratschläge. Er adaptierte sie an die heutige Zeit und veröffentlichte diese in Artikeln und Büchern, die er teilweise gemeinsam mit dem Heilpraktiker Dr. Wighard Strehlow verfasste. Wighard Strehlow ist der Nachfolger Hertzkas und leitet das Kurhaus Hildegard von Bingen in Allensbach am Bodensee, in dem die Gesundheitsratschläge nach Hildegard praktiziert werden. (Vgl. www.hildegardvonbingen.info)

Aus dem Internet erhielt ich auch die Adresse eines „Hildegard Ladens“ in Graz, in dem unter anderem Naturprodukte nach Hildegard von Bingen verkauft werden. (Vgl. www.hildegards-laden.at)

6. Kritische Beurteilung

Ob es sich bei den Schriften „Causae et curae“ und „Physica“ um Originale handelt, ist nicht sicher. So existiert die Meinung, dass es sich bei den Aufzeichnungen um Erfahrungs- und Alltagswissen des 12. Jhd. handelt. Andere meinen jedoch, die Schriften seien durch göttliche Offenbarung entstanden. Die Originalschriften Hildegards sind verschollen, ebenso die ersten Abschriften. Das Original des naturkundlichen Werkes „Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum“, das Hildegard zwischen 1150-1160 verfasste, ist bis heute nicht gefunden. Erst aus dem 13. Jh. sind zwei Handschriften datiert, die geteilt sind in das Buch der zusammengesetzten Heilmittel und das Buch der einfachen Heilmittel. Es ist mittlerweile durch Analyse von Ausdruck und Stil einzelner Passagen belegbar, dass unbekannte Autoren Hildegards Werke ergänzten; so hat es z.B. die Erdbeere, die „Hildegard“ als Nahrungsgift bezeichnet, zu ihrer Lebzeit in Europa noch gar nicht gegeben. Trotzdem wird der Großteil der Bücher Hildegard als Autorin zugeschrieben. Das aus dem Lateinischen übersetzte „Causae et curae“ von Professor Dr. Schulz (erste Veröffentlichung 1933) gilt heute als wörtlicher Text der erhaltenen Abschriften. Sehr wohl vorhanden sind Hildegards naturkundliche Schriften. (Vgl. Regner, Karl Heinz, 1997, S21ff; vgl. Baum, Agnes; Peinsold-Klammer, Isabella, 2005, S41)

Ein weiteres Problem ergibt sich aus der Übertragbarkeit der Texte auf die heutige Zeit, was manchmal nur schwer möglich ist:

Hildegard verfasst ihre Schriften in Latein, da sie aber nie eine fundierte Ausbildung in der Gelehrtensprache erhalten hat, fällt es ihr schwer, die richtigen Worte zu finden. Der Mönch Volmar korrigiert ihre Abhandlungen. Das von ihm verwendete Latein unterscheidet sich aber in Inhalt, Stil und Satzbau von Hildegards. Weiters helfen ihr die Nonne Richardis von Stade und der Mönch Wibert beim Verfassen ihrer Werke. Weiß Hildegard bei den Heilpflanzen die lateinischen Namen nicht, bedient sie sich der deutschen Bezeichnung. (Vgl. Schiller, Reinhard 1993, S9ff)

Heute sind viele Namen und Fachausdrücke ihrer Sprache nicht mehr eindeutig zu entschlüsseln und unverständlich und können nur interpretiert werden. Manche von Hildegard verwendeten Bezeichnungen für Krankheiten und Heilmittel sind nicht übertragbar und viele von ihr genannten Heilkräuter nicht zuordenbar. Die Wirkung von Hildegards Heilmitteln ist heute oft nicht bewiesen, z. B. bei der Schlüsselblume, die bei Wahnvorstellungen verwendet werden soll, ist die Wirksamkeit sogar widerlegt. Der Einsatz der Heilmittel wird erschwert

durch ungenaue oder fehlende Mengenangaben. Weiters beschreibt Hildegard nicht, welcher Teil einer Pflanze angewendet werden soll, etwa der Stängel, die Wurzel oder die Blüte. Die Lehre Hildegards ist geleitet von dem Gedanken „Gleiches mit Gleichem“ zu heilen, so empfiehlt sie an der Sonne getrocknetes zu Pulver gemahlenes Reiherauge zur Stärkung der Sehkraft und einen gelben Trank aus Aloe oder einen Umschlag eines gelben Vogels bei Gelbsucht. Doch auch das Aussehen einer Pflanze erzielt deren Effekt: so hilft die stachelige Mariendistel bei Seitenstechen. Mittlerweile ist bewiesen, dass in ihr enthaltene leberwirksame Stoffe tatsächlich Abhilfe bei solchen Leiden bringen. Erwiesen ist auch die Wirksamkeit der Weidenrinde: Hildegard setzt sie zur Fiebersenkung ein. In der Weidenrinde ist die Substanz Salizylsäure vorhanden, die auch heute in fiebersenkenden Medikamenten zu finden ist.

Die von Hildegard formulierten Krankheiten sind in lateinischer Sprache abgefasst und die Übersetzung trifft oft nicht auf die heutigen Krankheitsbegriffe zu.

Die beiden Schriften „Physica“ und „Causae et curae“ fasst Hildegard von Bingen im Buch „Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum“ zusammen. Im 13.Jhd. teilen es andere Autoren in die zwei Hälften. Unklar ist weiters, welche Quellen Hildegard von Bingen beim Verfassen ihrer Werke genutzt hat:

Die zwei Medizinbücher „Causae et curae“ und „Physica“ zeigen einen sehr wissenschaftlichen Aufbau und geben vor allem praktische Empfehlungen zur Heilung, sie zeichnen sich durch die Vielfältigkeit der behandelten Themen aus. Hildegard bezieht eine Verbesserung des Gesundheitszustandes aus den Kräften der Natur, sie erläutert ausführlich, warum und wie die genesende Wirkung begründet ist. Die Heilmittel Hildegard von Bingen können nicht als Wunder bezeichnet werden, da sie bei gleichem Einsatz auch wieder die gleichen Effekte erzielen.

Laut Dr. med. Gottfried Herztka kann Hildegard von Bingen weder als Naturforscherin noch als Ärztin bezeichnet werden, da ihre Bezugsquellen, aus denen sie ihr Wissen schöpft, einer göttlichen Eingebung entstammen.

In den Hildegard – Biografien, speziell in der „Vita“, einer von Augenzeugen verfassten Lebensgeschichte der Hildegard von Bingen, wird eine Betätigung als Ärztin nie erwähnt. Hildegards medizinische Erkenntnisse sind in den nach ihrem Tod erstellten Sammelband mit „allen“ ihren Werken nicht enthalten.

Promed, eine Zeitschrift die Beiträge auf wissenschaftlichem Niveau zur Ganzheitsmedizin liefert, führt Studien zur gesundheitsfördernden Wirksamkeit von Fenchel, Sellerie, Dinkel und der Edelsteintherapie durch und kommt zum Urteil, dass deren fördernder Effekt auf die

Gesundheit nicht belegt werden kann. Ebenso kann keine besondere Wirkung auf die Gesundheit durch den Aderlass nachgewiesen werden. Schröpfen und Brennkegel können zu Hautschäden durch Verbrennungen führen und von zu langem Fasten ohne Arzt ist abzuraten. Promed kommt weiters zum Schluss, dass der Begriff „Hildegard Medizin“ auf mittelalterlichen und mystischen Vorstellungen beruht und sich nicht eignet zur Heilung von Krankheiten. Hildegard von Bingen hat bildhafte Vorstellungen, und glaubt fest an ein Zusammenspiel von Mikro- und Makrokosmos, sowie an die religiöse Tradition. Ihr Wissen ist geprägt von persönlichen Erfahrungen und dem medizinischen Denken ihrer Zeit und entspricht kaum wissenschaftlichen Maßstäben.

(Vgl. <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/fileadmin/pza/1998-51/titel.htm> 12.44 25.10.2008; vgl. <http://www.hildegard.org/medizin/medizin.html> 25.10.2008; vgl. <http://aamh.az/index.files/22.htm> 25.10.2008; vgl. <http://www.berlinonline.de/berliner-zeitung/archiv/.bin/dump.fcgi/1998/0715/wissenschaft/0001/index.html> 25.10.2008; vgl. <http://www.promed-ev.de/modules/wfsection/article.php?articleid=39> 25.10.2008)

7. Zusammenfassung

Die rasante medizinisch-technische Entwicklung, die manchmal sogar ethisch Fragwürdiges ermöglicht, lässt viele nach alternativen Heilmethoden, nach den Heilkräften von Kräutern suchen. Vermutlich darauf ist das Interesse an überlieferten Behandlungsweisen und Ratschlägen für eine gesunde Lebensweise zurückzuführen. Im Zuge dieser Suche finden auch die Methoden und Weisheiten der Hildegard von Bingen Zuspruch. Diese Tendenzen dürfen aber nicht zur völligen Ablehnung der Schulmedizin führen. Jeder verantwortungsbewusste Heilpraktiker kennt die Möglichkeiten und auch Grenzen der Naturheilkunde. Ein sinnvolles Zusammenspiel, eine Symbiose beider Richtungen ist erstrebenswert.

Hildegards Empfehlungen betreffen den Menschen ganzheitlich, betonen eine gesunde Lebensführung, einen maßvollen Lebensstil, was als Prävention zu betrachten ist. Diese Einstellung ist im Mittelalter sozusagen „überlebenswichtig“, denn wirklich schwere Erkrankungen können mit den Mitteln jener Zeit kaum geheilt werden. Es wäre auch heute besser, vermehrt in die Prävention zu investieren, selbstverantwortlich ein maßvolles Leben zu führen. Der Gedanke „Vorbeugen ist besser als heilen“ lässt sich vermutlich auch darauf zurückführen, dass Hildegard keine Ärztin ist, und deshalb ihre Lebensweisheiten präventive Ansätze darstellen. Bei ernsthaften Erkrankungen ist es wesentlich, jenen Punkt zu erkennen, an dem die traditionelle Medizin hinzugezogen werden muss.

Der Einsatz und die Verwendung ihrer Kräuter ist aber kritisch zu bewerten: Bei vielen Pflanzen lässt sich heute mit modernen Methoden der Wirkstoff bestimmen, der eine Erkrankung bekämpft. Bei anderen kann keine Wirksamkeit gefunden werden und einige erweisen sich sogar als giftig. Einige ihrer Anschauungen, z.B. „Gleiches mit Gleichem zu heilen“ sind doch etwas sonderbar und auch ihre Ausleitungsverfahren (Aderlass, Schröpfen und Setzen von Brennkegel) müssen äußerst kritisch betrachtet, bzw. überhaupt abgelehnt werden.

Trotzdem kann man unter Berücksichtigung dieser Aspekte, glaube ich, durchaus behaupten, dass ihre Empfehlungen in rechtem Maß teilweise auch heute anwendbar sind.

Verwendete Literatur

- Baum, Agnes(2005): „Klostermedizin. Mit der Kraft der Hl. Hildegard“, Kneipp-Verlag, Wien
- Betz, Otto(1996): „Hildegard von Bingen“, Kösel-Verlag, München
- Eiter, Josefa et al.(2000): „Ernährungslehre und Diätetik“, 4. Auflage, Trauner Verlag, Linz
- Forster, Edeltraud „Hildegard von Bingen in ihrem Umfeld- Mystik und Visionsformen in Mittelalter und früher Neuzeit“
- Herztk, Gottfried: „So heilt Gott“, Christiana- Verlag, Stein am Rhein/Schweiz
- Karlinger, Adolf et al. (1984): „Wem glauben?“,
- Lehmacher, Renate und Georg(1998):„Das große Hausbuch/ Hildegard von Bingen“, Pattloch, Augsburg
- Müller- Jahncke, Wolf –Dieter (2005): „Arzneimittelgeschichte“, 2.Auflage,Stuttgart
- Pausch, Johannes(2005): „Kleines Kloster für die Seele“, Styria, Wien
- Pawlik, Manfred(1990):„Hl.Hildegard. Heilwissen“, 2. Auflage, Pattloch, Augsburg
- Posch, Helmut(1989): „Die kleine Aderlaß- Fibel“, St.Georgen
- Posch, Helmut (1998):„Was ist Hildegard- Medizin?“, St.Georgen
- Posch, Helmut (1992):„Eine neue Ära der Medizin?“,St.Georgen
- Pregenzer, Brigitte (2006):„Hildegard von Bingen-einfach gesund“, Bieche, Innsbruck
- Reger, Karl Heinz(1997): „Das Heilwissen der Hildegard von Bingen“, Droemerschens Verlagsanstalt Th.Knauer, München
- Röger, Anett (2005): „Hildegard von Bingen, Klosterküche“, Naumann & Göbel, Köln
- Rußhardt, Katja (2005): „Hildegard von Bingen, Naturheilkraft für Frauen“, Naumann & Göbel, Köln
- Schiller, Reinhard (1993): „Hildegard Ernährungslehre“, Pattloch Verlag, Augsburg
- Schippertes, Heinrich (2008): „Hildegard von Bingen“, Beck, München
- Strehlow, Wighard (2004): „Herz- und Kreislaufkrankungen“, Strehlow- Verlag, Allensbach am Bodensee
- Strehlow, Wighard (2006): „Magen- und Darmleiden“, 3.Auflage, Strehlow- Verlag, Allensbach am Bodensee
- Strehlow, Wighard; Hertzka, Gottfried (1997): „Große Hildegard –Apotheke“ 6.Auflage, Hermann Bauer KG, Freiburg im Breisgau
- Strehlow, Wighard (2004): „Das Hildegard- Gesundheitsprogramm“,Knauer Taschenbuch. Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt, München
- Van, Hecken(2008): „Das Bertramprojekt in Sambia“, in:St.Hildegard Brief 61, S.7
- Vidmar, Constantin (1927): „ Die Regel des heiligen Benedikt“, Reinhold- Verlag, Wien
- Weiss, Ingrid(2004): „Gesundheit auf Rezept“, myLINE/Aengus, Graz

Internetquellen

- <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/fileadmin/pza/1998-51/titel.htm> 12.44 25.10.2008
- Müller- Jahncke, Dieter(1997): Hildegard von Bingen, Als Heilkundige ihrer und unserer Zeit verehrt,
<http://www.hildegard.org/medizin/medizin.html>
- <http://www.berlinonline.de/berlinerzeitung/archiv/.bin/dump.fcgi/1998/0715/wissenschaft/0001/index.html> Charlotte Kerner(1998): Wie könnt ihr Heilmittel geben, ohne eure Tugend dazu zu tun?",
<http://www.promed-ev.de/modules/wfsection/article.php?articleid=39>
- o.V. (2004): Alternativmedizin: Steckbrief Hildegard-Medizin, in promed, 2004,7, 26

<http://aamh.az/index.files/22.htm> Helmstädter, Axel: The healing systems of Hildegard of Bingen(2006),
<http://www.hildegardvonbingen.at>
<http://www.heilfasten.by/>
<http://www.hildegards-laden.at>

Abbildungsverzeichnis

Deckblatt

<http://www.abtei-st-hildegard.de/hildegard/werk/prophetin.php>

Abb.1

http://images.google.at/imgres?imgurl=http://www.disibodenberg.de/pics/hvb.jpg&imgrefurl=http://www.disibodenberg.de/hildegard/&usg=__jdL16MrhfwmwUR5MFb42emBUdPw=&h=197&w=155&sz=13&hl=de&start=41&sig2=KPYlp3vluB0eZ4s5QSz96w&um=1&tbnid=L3MS1wAbuTiFhM:&tbnh=104&tbnw=82&ei=Si44SZHVncGY_QapnID-Bw&prev=/images%3Fq%3DDisibodenberg%26start%3D40%26ndsp%3D20%26um%3D1%26hl%3Dde%26sa%3DN

Abb.2

http://images.google.at/imgres?imgurl=http://www.lvermgeo.rlp.de/freizeit/images/disibodenberg.gif&imgrefurl=http://www.lvermgeo.rlp.de/freizeit/sehenswuerdigkeiten/disibodenberg.html&usg=__GOyODA9z8U9QjuwIqsAH7OJnDAY=&h=280&w=185&sz=23&hl=de&start=10&sig2=bmzpJO-sFOi9gqkxLh60Kg&tbnid=ywTvGV8ig0P5fM:&tbnh=114&tbnw=75&ei=RZtTSYHYPIfu0AXj3aCEBA&prev=/images%3Fq%3DDisibodenberg%26gbv%3D2%26hl%3Dde%26sa%3DG

Abb. 3

http://images.google.at/imgres?imgurl=http://www.rainerbusch.de/FA/Hildegard-von-Bingen-Bild-G.jpg&imgrefurl=http://www.rainerbusch.de/FA/index-fa-projekte.htm&usg=__3chJ8tXEGUYiAT3a0aVFtUEi3Dw=&h=525&w=700&sz=96&hl=de&start=4&sig2=MuYyGd_h6uxQvzeOHSDCDw&um=1&tbnid=fDNbQ-HOwZUGKM:&tbnh=105&tbnw=140&ei=Di84SaLmBIOe_Qb_jomICA&prev=/images%3Fq%3DHildegard%2Bvon%2BBingen%26um%3D1%26hl%3Dde

Abb. 4

http://images.google.at/imgres?imgurl=http://www.boligo.de/uploads/pics/abtei-st-Hildegard.jpg&imgrefurl=http://www.boligo.de/weine-rheingau.html&usg=__jrMfL4iZYDeXgtCmvwXWZcYsD-k=&h=267&w=400&sz=56&hl=de&start=4&sig2=sKpElN4vkDVanb64gp0_FQ&um=1&tbnid=VgVC6d_6vqZ0sM:&tbnh=83&tbnw=124&ei=8S84SZz2IIGX_Qal3byHCA&prev=/images%3Fq%3DAbtei%2BHildegard%2Bvon%2BBingen%26um%3D1%26hl%3Dde

Abb.5

http://www.imperiumromanum.com/kultur/kulinarium/dinkel_01.jpg

Abb.6

<http://www.gho-englisch.de/Religion/GK%2002-04/glauben&wissen/mu-homo.jpg>

Abb.7

<http://www.oeaz.at/zeitung/3aktuell/2006/04/bilder/Bertram.jpg>

Abb.8

<http://www.asiatisch.de/Kulinarisches/Gewurze/Page10209/EinzelneGewurze-Galgant/Galgant-klein.jpg>

Abb.9

<http://www.gewuerzlexikon.de/resources/Veilchen.jpg>

Abb.10

http://www.verhuetungsmuseum.at/media/1999/2373_00_ma_Wermut.jpg

Abb.11

<http://www.gewuerzlexikon.de/resources/Suessholz.jpg>

Abb.12

http://images.google.at/imgres?imgurl=http://www.kraeuter-verzeichnis.de/zeichnungen/gross/Petersilie.jpg&imgrefurl=http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Petersilie.htm&usg=__jVqnvJsFjoikgchJKK580fM6EfE=&h=595&w=415&sz=185&hl=de&start=38&sig2=N2yZNDnYVZ727eMa52hKqQ&tbnid=8Azqrok_1VNHzM:&tbnh=135&tbnw=94&ei=kDU4SanLG8GY_QarnID-Bw&prev=/images%3Fq%3DHerzwein%26start%3D20%26ndsp%3D20%26hl%3Dde%26sa%3DN

Abb.13

<http://www.schoenenberger.com/imgs/bilder/special/flohsamen.jpg>

Abb.14

<http://www.dr-feigl.com/aderlass1.gif>

Abb.15

http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.w3box.ch/Portals/1/ernaehrungspyramide.jpg&imgrefurl=http://www.w3box.ch/pausenkiosk/Ern%25C3%25A4hrung/Ern%25C3%25A4hrungspyramide/tabid/138/Default.aspx&h=547&w=500&sz=77&tbnid=k8kzI-asxm2BKM:&tbnh=133&tbnw=122&prev=/images%3Fq%3DErn%25C3%25A4hrungspyramide&hl=de&usg=__-yfnmsNMMDhL6xrzB5wfDSdzdHw=&ei=UX6ZSffeHMaO-gaKn_WKCQ&sa=X&oi=image_result&resnum=1&ct=image&cd=1