



Heilen mit
HILDEGARD

Jan Thorbecke Verlag

INHALT

Heilen mit Hildegard von Bingen	4
Alant (<i>Inula helenium</i>)	8
Brennnessel (<i>Urtica dioica</i>)	11
Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	12
Eberraute (<i>Artemisia abrotanum</i>)	15
Galgant (<i>Alpinia officinarum</i> und <i>a. galanga</i>)	16
Gundermann (<i>Glechoma hederacea</i>)	19
Heilziest (<i>Stachys officinalis</i> / <i>Betonica officinalis</i>)	20
Ingwer (<i>Zingiber officinale</i>)	23
Königskerze (<i>Verbascum</i>)	24
Gartensalat (<i>Lactuca sativa</i>)	27
Kümmel (<i>Cuminum cyminum</i> oder <i>Carum carvi</i>)	28
Lorbeer (<i>Laurus nobilis</i>)	31
Lungenkraut (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	32
Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>)	35
Muskateller-Salbei (<i>Salvia sclarea</i>)	36
Quendel (<i>Thymus pulegioides</i>)	39
Quitte (<i>Cydonia oblonga</i>)	40
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	43
Rose (<i>Rosa</i>)	44
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	47
Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	48
Schlüsselblume (<i>Primula veris</i> oder <i>officinalis</i>)	51

Schöllkraut (<i>Cheilidonia</i>)	52
Tanne (<i>Abies</i>)	55
Veilchen (<i>Viola odorata</i>)	56
Wegerich (<i>Plantago</i>)	59
Zitwer (<i>Curcuma zedoaria</i>)	60
Verzeichnis der Anwendungen	62
Impressum und Bildnachweis	64

Heilen mit HILDEGARD VON BINGEN

Visionärin, Äbtissin, Mystikerin, politische Ratgeberin und Heilkundige – eine Frau mit einer ungewöhnlichen Energie, die weit über das hinausging, was man im Mittelalter einer Frau zutraute: Hildegard von Bingen fasziniert die Menschen bis heute. Faszinierend sind nicht nur ihr starker Charakter, der sich immer wieder gegen Widerstände durchsetzte, und ihre umfassenden Interessen, die neben Theologie auch Politik, Musik und Naturgeschichte umfassten, sondern auch ihr Sinn für das Alltägliche, Praktische, der sie von vielen männlichen Theologen ihrer Zeit unterscheidet.

Neben ihren theologischen Werken, die sich auf göttliche Autorität berufen, hat Hildegard noch weitere Schriften veröffentlicht, z. B. Lieder, aber auch zwei Bücher über die Heilkunde: In den *Causa et Curae* beschreibt sie eine gesunde Lebensweise und verschiedene Rezepte gegen einzelne Krankheiten, in den *Physica* beschreibt sie einzelne Pflanzen, Tiere und Gesteine und ihren Nutzen für den Menschen, ganz ähnlich wie die Verfasser mittelalterlicher Kräuterbücher, doch offensichtlich, ohne diese Bücher zurate zu ziehen. Ihre medizinischen Ratschläge scheinen sich auf Volksüberlieferung und eigene Erfahrung zu stützen, nehmen jedoch auch

Bezug auf die mittelalterliche Lehre, nach der Krankheiten aus einem Ungleichgewicht von Säften im Körper entstehen. Daneben hat sie ihre ganz eigene Vorstellung, nämlich dass alles auf der Welt von einer göttlichen Lebenskraft, der „Grünkraft“, durchzogen sei. Wie kam sie, gerade als Frau, dazu, solche Gedanken niederzulegen, anstatt sich wie die meisten Heiler auf die altüberlieferten Kräuterbücher zu stützen?

Hildegard lebte von 1098 bis 1179, und die meiste Zeit ihres Lebens verbrachte sie im Kloster, denn sie wurde von ihren Eltern schon als Kind zur Ordensschwester bestimmt. Doch wurde sie nicht in die Obhut einer größeren Institution gegeben, sondern zusammen mit einem 8 Jahre älteren Mädchen zunächst von einer geweihten Witwe erzogen. Im Alter von 14 Jahren zog sie mit ihrer älteren Gefährtin und einem weiteren Mädchen in eine Klausel, die an das Mönchskloster von Disibodenberg oberhalb von Bingen angeschlossen war. Aus dieser Gruppe von drei Frauen wuchs mit der Zeit eine geistliche Gemeinschaft von Frauen heran, zu deren Führerin Hildegard gewählt wurde. Später gründeten diese Ordensschwester gemeinsam ein eigenes Kloster, wieder mit Hildegard an der Spitze.

In der Klausel waren die Frauen völlig auf sich gestellt: Besuchern war der Zugang untersagt. Anders als in großen Klöstern, in denen viele adelige Frauen untergebracht waren und in denen es Laienschwestern oder Mägde für die niederen Arbeiten gab, mussten die drei Frauen sich zunächst um alles

selbst kümmern, von der Garten- oder Hausarbeit bis zu organisatorischen Fragen oder eventuellen Krankheiten. Vielleicht war es diese Zeit, in der Hildegard ihre ersten Erfahrungen mit Heilkräutern sammelte.

In diesem Buch werden einige der zahlreichen Pflanzen vorgestellt, die Hildegard bespricht, sowie einige der Rezepte, die sie für verschiedene Krankheiten gibt. Dabei haben wir uns auf Krankheiten beschränkt, die man auch sonst schon einmal mit „Hausmittelchen“ bekämpft, denn bei ernsthaften Erkrankungen sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Vorsicht ist auf jeden Fall auch bei diesen Rezepten geboten, besonders für Allergiker, Schwangere und Kinder – bei einigen Pflanzen haben wir daher noch einen Hinweis über „das rechte Maß“ hinzugefügt.

Die mittelalterliche Art, Rezepte aufzuschreiben, macht es dem Leser nicht immer leicht: Oft wird nur ungefähr angegeben, dass man eine Pflanze verwenden solle und dann von der nächsten Zutat „etwas weniger“, ohne Mengenangaben; auch wird nicht immer gesagt, ob man von einer Pflanze Blätter, Blüten oder Wurzeln verwenden soll. Wo es möglich war, haben wir ergänzende Angaben aus der Volksheilkunde hinzugefügt, um die Zubereitung zu erleichtern. Insgesamt sind aber bei der Verwendung von Kräutertees und Umschlägen nicht so strenge Angaben nötig wie etwa bei ätherischen Ölen oder gar bei modernen Arzneimitteln. Schon in der Pflanze variieren die Inhaltsstoffe leicht, je nach Erntezeitpunkt, Standort oder Wetter. Das macht ja auch

den Reiz dieser Art zu heilen aus, dass die Kräuter dem Körper durch das harmonische Zusammenwirken vieler Einzelstoffe auf die Dauer und sehr sanft helfen wollen. Wer Hildegards Heilbücher liest, den fesselt nicht nur die Kenntnis der vielen verschiedenen Kräuter, sondern auch ihr Vertrauen in die Harmonie der Welt, die von göttlicher „Grünkraft“ durchzogen ist und in der gegen alles ein Kraut gewachsen ist.

In diesem Sinne wünschen wir den Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre, gutes Gelingen bei der Zubereitung der Rezepte und eine gute Gesundheit.

ALANT

(INULA HELENIUM)

Hildegard von Bingen hält große Stücke auf den Alant: Man soll sich für das ganze Jahr einen Vorrat anlegen, indem man die frische Pflanze in Wein einlegt oder trocknet. Dabei sollen die Pflanzen im Wein regelmäßig durch frische ersetzt werden, um dem Wein neue Wirkstoffe hinzuzufügen. Anstelle von Wein kann auch Honigwasser verwendet werden, also Wasser, in das Honig eingerührt wurde. Hildegard spricht von der Pflanze und schließt dabei wahrscheinlich die Wurzel mit ein, da diese besonders viele Wirkstoffe enthält.

Der so gewonnene Alantwein soll gegen Krankheiten der Atemwege, aber auch gegen Migräne helfen. Hildegard warnt jedoch davor, ihn zu häufig anzuwenden. In der Tat kann eine Überdosierung von Alant zu Erbrechen, Magenkrämpfen und Durchfall führen. Außerdem reagieren viele Menschen allergisch auf die Pflanze.



Inula Helonium L.
Crosser Alant.

Die Illustrationen stammen aus der digitalen Sammlung der Universitätsbibliothek Düsseldorf

Chaumeton, F. P.: Flore medicale ..., Paris 1815 ; urn:nbn:de:hbz:061:2-152982; **Guimpel**, F.: Abbildung und Beschreibung ..., Berlin 1850; urn:nbn:de:hbz:061:2-153000; **Hayne**, F.G.: Getreue Darstellung ..., Berlin 1805–1837; urn:nbn:de:hbz:061:2-135620; **Kohl**, F.G.: Die officinellen Pflanzen Leipzig 1895; urn:nbn:de:hbz:061:2-10891; **Krauss**, J.C.: Afbeeldingen der artseny-gewassen, Amsterdam 1796; urn:nbn:de:hbz:061:2-126846, **Wagner**, D.: Pharmaceutisch-medicinische Botanik ..., Wien 1828; urn:nbn:de:hbz:061:2-31519; **Winkler**, E.: Abbildungen sämmtlicher Arzneigewächse, Leipzig 1835; urn:nbn:de:hbz:061:2-148379

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten
© 2024 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG,
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
kundenservice@
verlagsgruppe-patmos.de

Vollständig überarbeitete und neu gestaltete Ausgabe von Heilen mit Hildegard, © 2014 Jan Thorbecke Verlag, ISBN 978-3-7995-0568-0

Gestaltung: Finken & Bumiller,
Stuttgart
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-7995-2032-4

Haftungsausschluss: Für die im Buch veröffentlichten Angaben und praktischen Hinweise sowie für die Rezepte kann keine Gewähr übernommen werden. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, Rücksprache mit einem Arzt zu halten, um tiefer gehende Krankheiten auszuschließen. Dies gilt besonders für Schwangere und Allergiker. Wer unsicher ist, ob er die äußerlichen Anwendungen verträgt, tupft etwas von der Mischung auf eine kleine Hautstelle auf, wie beispielsweise in der Armbeuge, und sieht 12 Stunden später nach, ob die Stelle Rötungen oder Pickel zeigt. Die abgedruckten Informationen sind nach bestem Wissen zusammengestellt – sie beruhen jedoch auf Erfahrungsschatz und Weltsicht des Mittelalters und sind einer langen Überlieferungskette ausgesetzt gewesen. Daher übernimmt der Verlag keine Haftung für Schäden, welcher Art auch immer, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben könnten.

