

Gerda Tornieporth Der Hildegard-Garten

Leseprobe

[Der Hildegard-Garten](#)
von [Gerda Tornieporth](#)
Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b19232>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>



Inhalt

7 Paradies und irdischer Garten

- 7 Die Faszination der alten Handschriften
- 9 Pflanzliche »Haustiere«
- 10 Ein Hildegard-Garten

13 Hildegard und ihre Zeit

- 15 Das Mädchen Hildegardis von Bernersheim
- 16 Novizin und Schülerin
- 16 Nonne und Äbtissin
- 17 Mystikerin und Prophetin
- 21 Beraterin von Mächtigen
- 23 Medizinerin und Krankenpflegerin
- 27 Predigerin und Komponistin

29 Eine mittelalterliche Medizinerin

- 29 Eine Handschrift namens »Physica«
- 32 Die Heilkunde der Hildegard von Bingen
- 37 Tierische Produkte, Steine und Metalle als Heilmittel
- 38 Bäume
- 39 Natur und Heilkraft in den Elementen

41 Heilkräftige Kräuter

43 Gartenpflanzen in Hildegards naturkundlichen Schriften

47 Die Entdeckung der Wirkstoffe

- 47 Von der Klostermedizin zur Schulmedizin
- 49 Der Weg zu den chemischen Arzneimitteln
- 51 Moderne Phytotherapie
- 52 Die reinen Wirkstoffe der Heilpflanzen

55 Hildegards heilkräftige Gartenpflanzen

- 56 *Agleya* – Akelei
- 58 *Allio* – Knoblauch
- 60 *Aloe* – Aloe vera
- 62 *Apio* – Sellerie
- 64 *Babela* – Wilde Malve
- 66 *Basilisca* – Basilikum
- 68 *Beonia* – Pfingstrose
- 70 *Biboz* – Beifuß
- 72 *Binsuga* – Zitronenmelisse
- 74 *Bontziderbaum* – Zitronenbaum
- 77 *Buxo* – Buchsbaum
- 79 *Consolida* – Beinwell
- 82 *Denemarcha* – Baldrian



- 84 *Faba* – Bohne
- 87 *Feniculo* – Fenchel
- 90 *Grintwurtz* – Schöllkraut
- 92 *Hanff* – Hanf
- 94 *Holderbaum* – Holunder
- 97 *Hyffa* – Hundsrose, Heckenrose
- 99 *Hyssopo* – Ysop
- 102 *Kirbele* – Kerbel
- 104 *Lauro* – Lorbeer
- 107 *Lillio* – Madonnenlilie
- 110 *Lubestuckel* – Liebstöckel
- 112 *Metra* – Mutterkraut
- 114 *Petroselino* – Petersilie
- 117 *Poleya* – Poleiminze
- 119 *Quenula und Thymo* – Thymian
- 121 *Retich* – Rettich
- 124 *Ringula* – Ringelblume
- 127 *Rosa* – Damaszenerose
- 130 *Rossemyntza* – Krauseminze
- 133 *Selba* – Salbei
- 136 *Spica* – Lavendel
- 139 *Storcks-nabel* – Ruprechtskraut
- 141 *Swertula* – Schwertlilie
- 144 *Tilia* – Linde
- 146 *Vehedistel* – Mariendistel
- 148 *Viola* – Veilchen
- 151 *Vite* – Weinrebe
- 155 *Wakalder* – Wacholder
- 158 *Wermuda* – Wermut
- 162 *Wullena* – Königskerze
- 165 *Ybischa* – Echter Eibisch

169 Hildegard von Bingen und der Garten

- 169 Historische Vorbilder für einen Hildegard-Garten
- 170 Pfirsiche und Pastinaken im »St. Gallener Klosterplan«
- 171 Kloster Reichenau: lateinische Verse über einen Arzneigarten
- 173 Bauerngärten: große Pflanzenvielfalt auf kleinstem Raum
- 174 Moderne Vorbilder für einen Hildegard-Garten
- 178 Beziehung des Gartens zum Menschen, zu den Elementen und zum Kosmos
- 180 Anregungen für einen Hildegard-Hausgarten
- 182 Ein ganz privater Hildegard-Garten
- 184 Der Hildegard-Garten als Paradies

Anhang

- 186 Literatur/Adressen
- 187 Stichwortverzeichnis
- 191 Über die Autorin/Impressum



Paradies und irdischer Garten



In ihren Visionen sah Hildegard von Bingen das himmlische Paradies als einen Garten. Dieser Garten blüht, ohne zu welken, und ist vom allersüßesten Duft wohlriechender Kräuter durchdrungen. Eine Luftschicht, reiner als das reinste Wasser, strahlt über diesem Garten stärker als die Sonne. Ein Wind weht in diesem Garten, der den Duft aller Blüten des Paradieses und der Erde trägt, so wie der Sommer auf Erden den allersüßesten Duft aller »Lebensgrüne« trägt.

Deutlicher als alle ihre Beschreibungen von Pflanzen, Steinen und Tieren zeigen die mystischen Wortbilder der Hildegard ihre innige Beziehung zu allem Wachsen und Werden in der Natur. Auch in ihrer Sorge um die von den Menschen verursachten Entgleisungen der Elemente wird diese Verbindung offenbar. Sie sah die Natur keineswegs als eine Kraft, die wir Menschen beherrschen sollten, sondern als einen Acker, den es zu bestellen gilt. Auch der menschliche Körper selbst sei ein solcher Acker und sollte mit »Diskre-

Der mächtige Teefenchel im Hintergrund Thymian, Beifuß, Minze und Basilikum verströmen himmlische Aromen in diesem irdischen Garten.

tion« umgepflügt werden. Eine maßvolle Lebensweise und unverdrossene Arbeit seien der beste Weg dazu und überdies das »wahre Gotteslob«. Vor nunmehr 910 Jahren wurde Hildegard von Bingen geboren – ein adliges Mädchen, das ins Kloster ging und dort eine atemberaubende Karriere als Prophetin, Schriftstellerin, Predigerin und Beraterin von Kaisern und Königen machte. Die Zeit, in der das geschah, ist uns so fern, dass wir Mühe haben, uns ihre Lebensumstände vorzustellen. Schon allein die das Leben durchdringende tiefe Religiosität des Mittelalters in einem damals noch jungen Christentum lässt einen Vergleich mit unserer verweltlichten Gesellschaft kaum noch zu. Und doch ist das Interesse an dieser historischen Frauengestalt und ihren geheimnisvollen Werken groß.

Die Faszination der alten Handschriften

Was fasziniert moderne Menschen an den fast tausend Jahre alten Handschriften Hildegards, aus denen eine Fremdsprache voller verschlüsselter Wortbilder strömt? Wer kann heute etwas anfangen mit allegorischen und

apokalyptischen Geschichten, wie sie in den Werken der Hildegard zuhause vorkommen? Was verzaubert und bezaubert uns an den Hildegard-Texten, die nach und nach aus den uralten lateinischen Handschriften übersetzt und veröffentlicht wurden? Möglicherweise sind es weniger die Inhalte der Hildegard-Visionen, die uns faszinieren, sondern es ist eher die Tatsache, dass hier eine Frau ihre visionären Begabungen auslebte und auch noch veröffentlichte. Vielleicht ist es dieser tatkräftige Mut, der uns auch über die Zeit hinweg anspricht. An der aktuellen Literatur über Hildegard ist allerdings unschwer abzulesen, dass es auch Inhalte in den alten Schriften gibt, die heutige Leser und Leserinnen interessieren. Am häufigsten zitiert werden die naturkundlich-medizinischen Werke der Hildegard mit ihren Büchern über Pflanzen, Bäume, Steine, Tiere, Gewässer, Luft und Erde. Der irdische Garten der Natur, wie Hildegard ihn schildert, findet das meiste Interesse.

Tröstet uns das mittelalterliche Weltbild, das aus dieser Naturkunde spricht, der zufolge alle Natur uns Menschen dienend und fürsorglich zugewandt ist? Rührt es uns, wenn wir bei Hildegard lesen, dass doch alle



Königskerze, mit Fleisch oder Fisch gekocht, stärkt das Herz und macht es fröhlich.

Welt dem Menschen zur Verfügung stehe und ihm in »liebendem Dienst freudig ihre Güter ans Herz« lege? Oder macht es uns Mut, dass hier eine Frau aus ferner Zeit zu uns sagt: »Wer ein schwaches und trauriges Herz hat, der koche Königskerze mit Fleisch

oder mit Fischen ... und er esse das oft, und es stärkt sein Herz und macht es fröhlich? Ist es diese Lebenseinstellung, von der wir profitieren wollen? Die Dinge selbst in die Hand nehmen, selbst etwas tun, sich im Rahmen der Möglichkeiten selbst zu helfen – das scheint etwas zu sein, was wir wieder lernen wollen. Wir Deutschen sind Weltmeister im Besuch von Ärzten. 16-mal pro Jahr geht jeder von uns statistisch gerech-

net zum Arzt. Offenbar haben wir die Verantwortung für unsere Gesundheit in der Arztpraxis deponiert. Es ist bezeichnend, dass der Arzt uns »krankschreibt« und unser Kranksein dadurch zu einem Status macht. Aber muss wirklich jeder Schnupfen mit ein bisschen Fieber ärztlich behandelt werden? Oder können wir auch einmal Hildegards Ratschlag folgen, wenn sie schreibt: »Der Eibisch ist warm und trocken und er ist gut gegen Fieber... Denn ein Mensch, der Fieber hat, ... der zerstoße Eibisch in Essig und er trinke das so morgens nüchtern und abends und das Fieber... wird weichen?«

Krankheit als Teil des Lebens

Doch es ist nicht nur die Ermutigung zur Selbsthilfe, die aus den alten Texten spricht. Es zeigt sich auch eine altertümliche Lebenseinstellung, in der Krankheiten aller Art als schicksalhaft und gottgegeben hingenommen werden, die uns fremd geworden ist und dennoch fasziniert. Gesundheit war für den mittelalterlichen Menschen ja kein absoluter Wert, geschweige denn eine »heilige Kuh«. Sie wurde vielmehr als ein wünschenswertes Ideal, ein schwer herzustellendes Gleichgewicht der Körpersäfte, als relativer Wert verstanden. Die Existenz von Krankheiten dagegen verstand man als mahnendes Signal und auch als bleibendes Symptom. Sie gehörten zu den sieben »Genossen«, die den Menschen auf Erden beständig plagen: Hunger und Durst, Kälte und Hitze, Müdigkeit, Krankheit und



Ihr eigener Hildegard-Garten: die Pflanzenapotheke für Ihre Gesundheit!

Hildegard von Bingen wurde 1098 geboren – ein adliges Mädchen, das ins Kloster ging und dort eine atemberaubende Karriere als Prophetin, Schriftstellerin, Predigerin sowie Beraterin von Kaisern und Königen machte. Sie gilt als die erste deutsche Ärztin. Zu den Grundlagen ihres ganzheitlichen Behandlungskonzepts gehört vor allem die Heilkraft der Pflanzen. Viele davon eignen sich besonders gut zum Anbau im eigenen Garten. Dieses Buch stellt Ihnen die 44 wichtigsten Hildegard-Gartenpflanzen vor – mit Anleitungen zum Kultivieren und Verwenden.

- Die Geschichte der Hildegard von Bingen, die Grundlagen ihrer Heilkunst und die Entdeckung heilkräftiger Wirkstoffe in der modernen Medizin
- Ausführliche Porträts der 44 wichtigsten Hildegard-Heilpflanzen, ihre Verwendung in der Kräutermedizin und ihre Kultivierung im Garten – mit Auszügen aus Hildegards Originaltexten
- Rezepturen für bewährte Hausmittel, die sich aus den Hildegard-Heilpflanzen selbst herstellen lassen, und ihre Wirkung – überprüft nach dem heutigen Wissensstand
- Anregungen für die Anlage eines eigenen Kräutergartens, gestaltet nach ganzheitlichen Prinzipien im Sinne Hildegards





Gerda Tornieporth

[Der Hildegard-Garten](#)

Heilkräftige Pflanzen & bewährte Hausmittel

192 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de