

Wighard Strehlow

Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen

Leseprobe

[Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen](#)

von [Wighard Strehlow](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.unimedica.de/b12217>

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>



Behandlung von akuten Erkrankungen

*Fieber, Infektionskrankheiten, Vergiftungen, Erbrechen, Durchfall,
Krampfen, nach Operationen, chronisch Kranken, Rehabilitation,
Kräftigungsaufbaumittel, Erschöpfung, Rekonvaleszenz*

Wenn jemand plötzlich krank wird, macht sein Körper instinktiv das Richtige, indem er auf Appetitlosigkeit umschaltet und Fieber erzeugt. Dadurch verbrennen die Viren und Bakterien, Gift- und Schlackenstoffe werden ausgeschieden, und neue gesunde Zellen bilden sich. Dr. Hertzka schlägt folgende Drei-Stufen-Diät vor, ganz gleich, um welche Krankheit es sich handelt:

Im akuten Fall

1. Tag: Absolutes Fasten. Nichts essen, nur trinken: ungezuckerten Fencheltee, so viel der Kranke will, eventuell mit Dinkelzwieback. Für Schwerkranke mit hohem Fieber (über 38 °C) empfiehlt Hildegard Dinkelkernotto oder gekochte Dinkelkörner:

»Wer so krank ist, dass er vor lauter Schwäche nicht mehr essen kann, nehme die ganzen Dinkelkörner und koche sie in Wasser unter Beigabe von Butter und Eigelb (und etwas Salz), so dass man sie gerne isst, ... und es heilt den Kranken innerlich wie eine gesunde Salbe.«

Bei Virusinfektionen im Sommer oder im Herbst, wenn Fieber mit Durchfall besteht, trinkt der Kranke ein Glas Wasser, in dem zwei Galgant-Tabletten aufgelöst sind. Bei Durchfall kann man auch leichten grünen Tee trinken.

2. Tag: Am zweiten Krankheitstag darf eine dünne Dinkelgrießsuppe mit etwas Salz und Petersilie gegessen werden. Bei Durchfall hat sich eine dünne Dinkelmehlsuppe am Morgen bewährt. Auf keinen Fall darf eine Haferflocken-, Gersten- oder Reissuppe gegessen werden, da sie zur Verstopfung führen kann. Mittags können Dinkelspätzle oder Dinkelnudeln gegessen werden. Am zweiten Tag darf der Kranke so viel Dinkelzwieback essen, wie er will, am besten in Tee

getaucht. Dazu gekochte Apfelstücke (kein Apfelmus), am besten mit viel Wasser gekocht und das Kochwasser trinken.

3. *Tag:* Am dritten Tag (wenn kein Durchfall besteht) kann man Hühnerbouillon und Hühnerfleisch ohne Haut gegessen werden. Auch gelöschter Wem ist ein gutes Getränk. Außer Äpfeln keine Früchte, am besten wieder Apfelstücke, in Wasser gekocht. Diese Drei-Tage-Diät wird für alle Krankheitsfälle beibehalten. Auch wenn im Verlauf einer Krankheit Komplikationen auftreten, kann man immer wieder auf die erste Drei-Tage-Diät zurückkommen.

Zur Rekonvaleszenz

4. *Tag:* Am vierten Tag der Krankheit wird folgende Diät empfohlen: Weizenvollkornbrot (Grahambrot), Dinkelbrot, altes Hefengebäck, Früchte, gutes Fleisch und Gemüse sind erlaubt. Zusätzlich zu Dinkelgerichten können ab dem dritten Tag auch Haferflocken gegessen werden. Jetzt kann man auch wieder Salat essen.

Achtung: Keine reine Rohkost, sondern >angemachte< Salate. Biskuit, Zwieback, Apfelkuchen (nicht zu süß), Dinkelkaffee und Fencheltee. Keine Schokolade und keine Eiscreme.

Für chronisch Kranke

Für Patienten, die langfristig erkrankt sind, und für chronisch Kranke wird die Hildegard-Diät wie oben beschrieben empfohlen.

Nicht ratsam sind Wurstwaren (besonders aus Schweinefleisch), Mayonnaise, gebratene Eier, Käse (und wenn, dann nur mit Mutterkümmelgewürz), Konserven, Sardinen, Aal, Krebse und Krabben, Schweinefleisch, Margarine, Ente oder Gans. Auf jeden Fall zu vermeiden sind die >Küchengifte< Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen und Zwetschgen sowie Lauch. Gurken, Birnen (besonders roh gegessen erzeugen Migräne), Rhabarber, Walnüsse und Kartoffeln, Paprika, Auberginen werden nicht empfohlen. Außerdem kein hochprozentiger Alkohol, Kaffee und Tabak, keine Schlagsahne und keine Pommes frites. Wer sich an diese Diät hält, wird gesund, und wer gesund ist, bleibt gesund. Darüber hinaus muss man lediglich wissen, dass es spezielle Diäten für Leber- und Lungenkranke gibt.

Für Todkranke gilt: »Wer so krank ist, dass er kein Brot mehr essen kann, nehme zu gleichen Teilen Gerste und Hafer (je i EL) und füge etwas Fenchel (i TL) bei und koche gleichzeitig in 1 l Wasser und nach dem Kochen seihe man den Saft ab und trinke ihn wie eine Brühe, statt Brot zu essen, und er tue dies, bis er gesunde.«

Therapieplan bei akuten Erkrankungen

- 1 Bei hohem Fieber fasten
- 2 Krankendiät
- 3 Hildegard-Fiebermittel:
 - Akeleisaft (Urtinktur), mehrmals täglich 5 — 10 Tropfen
 - Aloemischpulver in einer Tasse Fencheltee mit $\frac{1}{2}$ TL Rosenlakritzsaft
 - Aloe-Elixier
Rezept:

8 g Aloepulver	10 g Lorbeerpulver
5 g Andornpulver	12 g Süßholzpulver

 Von dieser Pulvermischung 1—2 TL in 500 ml Wein aufkochen, in Fencheltee mit etwas Honig und Rosenlakritzsaft i- bis 3-mal täglich heiß trinken, fördert die Schweißbildung
 - Bertram und Bärwurzpulver: 3-mal täglich 1—3 Messerspitzen auf Brot
 - Basilikumkraut-Honigwein: i EL Basilikumkraut 3 Minuten mit 750 ml Wein aufkochen, mit etwas Honig süßen
 - Frische Brunnenkresse wie Spinat in etwas Butter dünsten, warm essen
 - Universalfiebermittel: bei Virusfieber: i— 2 Galgant-Tabletten in Himbeersaft
 - Bei hohem bakteriellem Fieber Meisterwurz-Wein: 3—5 Tage lang immer frisch ansetzen: ein TL Meisterwurz-Wurzeln über Nacht mit etwas Wein ansetzen, morgens mit mehr Wein verdünnen und über den Tag trinken, mindestens 3—5 Tage lang
 - Allergiefieber: Akeleisaft s. o.; i TL Lorbeerfrüchte in 250 ml Wein 3 Minuten aufkochen, absieben und warm trinken
 - Entgiftungsmittel Ringelblumenwein:

1 TL Ringelblumenblütenblätter 2 Minuten mit i Tasse aufgekochtem Wein ziehen lassen, filtrieren und i- bis 3-mal täglich trinken. Bestes Entgiftungsmittel bei Brechreiz nach Lebensmittel-, Arzneimittelvergiftung oder während der Schwangerschaft. Dieses Mittel hilft, auch wenn alle anderen Mittel versagen.

- Bibernelldotter-Kekse

Bibernel-Mischpulver:

6 TL Mutterkümmel

2 TL weißer Pfeffer

1 1/2 TL Bibernelpulver

Die drei Zutaten mischen oder das Fertigpräparat nehmen.

100 g Dinkelmehl Type 630 2 Eigelb

2 TL Mischpulver Wasser

etwas Salz, etwas Zucker

Bibernel-Mischpulver, Dinkelmehl, Salz und Zucker mischen.

Das Ganze mit dem Eigelb und so wenig Wasser wie möglich zu einem geschmeidigen, nicht klebrigen Teig verarbeiten.

30 Minuten ruhen lassen. Teig mit viel Mehl dünn auswellen (oder durch eine Nudelmaschine lassen). Rauten ausschneiden und im Ofen bei 180 °C goldgelb backen.

Tagesmenü nach Infektionskrankheiten mit Erbrechen und Durchfall

morgens	Dinkelmehlsuppe mit Quendel
mittags	Hühner-leberklößchen mit Dinkelnudeln; Kopfsalat mit Dinkel
abends	Zwiebelsuppe, vegetarische Brotaufstriche

Krank durch Rohkost, Frischkorn-Brei und >Küchengeifte<

Bereits vor 800 Jahren beschrieb Hildegard von Bingen mit der Präzision ihrer visionären Schau die Ursachen und die Folgen der Darmpilzinfektion durch Ernährungsfehler, die heute zu einer Volksseuche geworden ist. Überraschenderweise wird die Darmflora dabei am meisten durch die sogenannte >gesunde Ernährung< mit Rohkost und

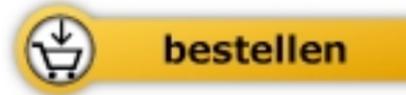


Wighard Strehlow

[Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen](#)

Rezepte, Kuren und Diäten

544 Seiten, geb.
erschienen 2009



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