

# Petra Hirscher

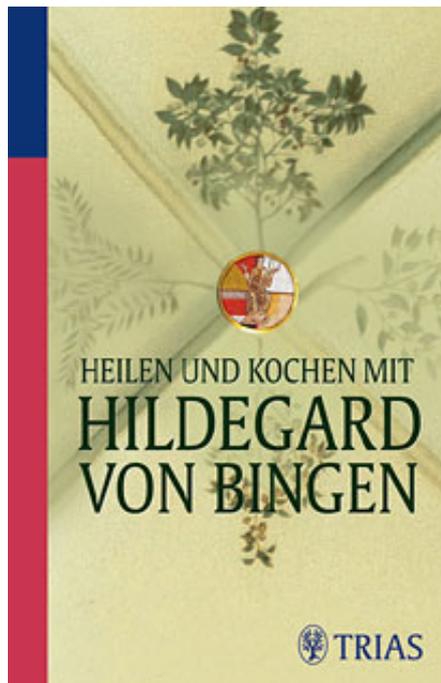
## Heilen und Kochen mit Hildegard von Bingen

Leseprobe

[Heilen und Kochen mit Hildegard von Bingen](#)

von [Petra Hirscher](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b13277>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





## DIE VIER SÄULEN DER HILDEGARD-HEILKUNDE

*» Und so sind also in allen Geschöpfen des Herrn wundersame Werke verborgen, in den Tieren, den Fischen und den Vögeln, in den Kräutern, Blumen, Bäumen, verborgene Geheimnisse Gottes ...«*

Die Basis der Hildegard-Medizin bildet die Naturlehre »Physica« mit dem Heilwissen aus »Causae et curae«. In ihrer Naturlehre untersucht Hildegard die Heilkräfte von Pflanzen, Elementen, Steinen, Tieren und Metallen. Ihre Erkenntnisse über Krankheiten und Therapiemöglichkeiten beschrieb sie in »Causae et curae«. Von Kopf bis Fuß spürt sie den Erkrankungen nach, befasst sich mit Ernährung und Verdauung, Gemütsbewegungen und Stoffwechselstörungen und mit einer gesunden Lebensführung.

Für die Benediktinerin Hildegard steht das ewige Heil im Vordergrund, das irdische Heil — die Gesundheit — an zweiter Stelle. Das göttliche Wirken beeinflusst den Menschen direkt. Zwischen den Krankheiten des Geistes und des Körpers besteht kein wesentlicher Unterschied. Ihrer Meinung nach können Krankheiten nur dann wirksam behandelt werden, wenn der Patient seine Lebenseinstellung ändert.

### *Die Ursachen von Krankheit*

Wie kommt es nach Hildegard zu körperlichen und seelischen Krankheiten? Wie eng waren Krankheitsursache und Verantwortlichkeit dafür verknüpft?

*»Wenn Adam im Paradies geblieben wäre, würde er die vorzüglichste Gesundheit.., haben ... Aber der Mensch hat jetzt... in sich das Gift, das Phlegma und verschiedene Krankheiten.«*

Erst der Sündenfall hat den Krankheiten Tür und Tor geöffnet. Krankheit erscheint bei ihr als Bild des Mangels und der Trockenheit, begründet in der Mischung der körpereigenen »Säfte«. Stimmt deren Mischung nicht oder fehlt ein wichtiges Element, wird der Betreffende unweigerlich krank:

*» Vier Säfte gibt es. Die beiden wichtigsten von ihnen werden Phlegma genannt, die beiden anderen heißen Schleim ... «*

### *Maß halten und gesund werden*

Hildegard appelliert an die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen für sich und seinen Körper. Das bezieht sich auch auf das geistige Leben. Wie alles, was der Körper aufnimmt, in Säfte umgewandelt wird, die dem Organismus Krankheit oder Gesundheit bringen, so können auch Gedanken zufrieden machen oder krank.

Derjenige, der sich seiner Krankheit stellt und gegen sie kämpft, gehorcht der göttlichen Anforderung an seinen Geist und Charakter. Bleibt er gelassen und zuversichtlich, kann er seine Krankheit in den Griff bekommen und die »vinditas« zurückholen. »Vinditas« ist für Hildegard das Grüne, das Gesunde und symbolisiert in einem gesunden Wesen körperliche und geistige Gesundheit. Eine Medizin, die sich auf den Leib beschränkt und die Seele außen vor lässt, muss scheitern. Hildegard geht es vorrangig nicht um die therapeutische Korrektur. Der Erhalt des Wohlergehens beruht im Wesentlichen auf einer gesunden Lebensführung und vernünftiger Lebensordnung. Das Herzstück ihrer Heilkunde ist das rechte Maß in allen Dingen — die »discretio«. Daher folgen ihren Diagnosen meistens vorbeugende Empfehlungen wie der verantwortungsvolle Umgang mit dem Körper und bedachtsames Essen. Wer Heilkraft aus der Natur schöpfen will, muss zu einem gesünderen und natürlicheren Leben bereit sein. Die vier Säulen der Hildegard-Heilkunde sind dazu bewährte Möglichkeiten: die Ernährung, die Heilmittel, Ausleitungsverfahren zur Entgiftung und das Fasten — entweder in Kombination oder einzeln angewendet. Lesen Sie hier, wie man heute dazu steht und sie praktisch umsetzt.



## DIE ERNÄHRUNG NACH HILDEGARD

*»Der Mensch, der sein Fleisch mit Maßen nährt, ist in seiner Art fröhlich und umgänglich.«*

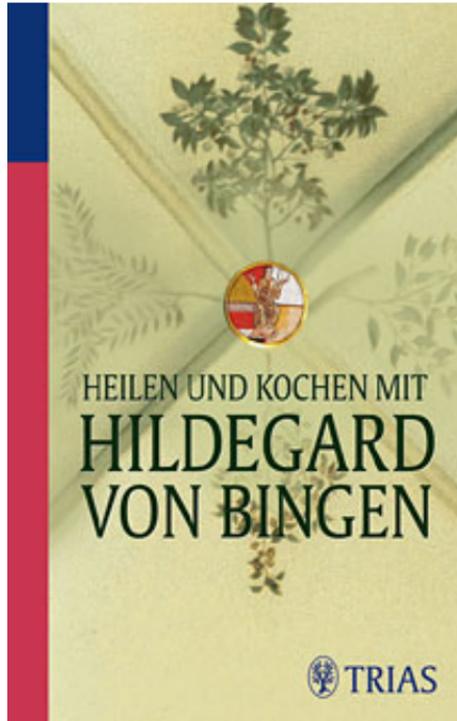
Hohes Ansehen genießt bei Hildegard das rechte Maß, die »discretio«. Sich im Alltag einer festen Lebensregel zu unterwerfen gehört für sie zu einem vernünftigen Lebensstil und einer ausgewogenen Lebensordnung.

Wer maßlos lebt, wird krank, weil er seinen Körper und seine Seele andauernd überfordert. Das gilt auch für Arbeit und Freizeit, Schlafen und Wachen, geistige Konzentration und Entspannung.

*»Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Maß. Wann auch immer der Körper des Menschen ohne Diskretion isst und trinkt oder etwas anderes dieser Art verrichtet, so werden die Kräfte der Seele verletzt.«*

Für jeden Menschen ist das »rechte Maß« eine individuelle Größe, die man selbst herausfinden und beherzigen muss. Falsche Ernährung wirkt negativ auf die Seele und führt zu einem kranken oder angegriffenen Körper. Hildegard erklärt:

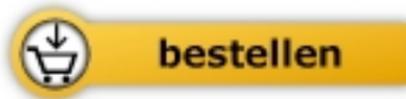
*»So passiert es denn, dass die Seele, wenn der Mensch seinem Leib maßlos Speise und Tranig zuführt oder ... ihm umgekehrt vorenthält, diesen schwach und krank macht, weil dann auch die Seele, ohne dass sie es will, ihre Schranken überschreitet.«*



Petra Hirscher

[Heilen und Kochen mit Hildegard von Bingen](#)

208 Seiten, kart.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)