

# Pregenzer, B. / Schmidle, B. Hildegard von Bingen - Einfach Leben

## Leseprobe

[Hildegard von Bingen - Einfach Leben](#)

von [Pregenzer, B. / Schmidle, B.](#)

Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich



<http://www.unimedica.de/b14025>

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>



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Warum wir dieses Buch schreiben .....	11
Das Leben der hl. Hildegard von Bingen.....	13
Grundlagen der Hildegard-Lehre.....	21
Viriditas, Discretio, Ratio, Subtilität.....	25
Die sechs goldenen Lebensregeln.....	31
Ernährungsrichtlinien nach Hildegard.....	37
Hildegard-Gewürze und ihre Bedeutung.....	49
Getränke im Sinne Hildegards .....	55
Heilsteine und ihre Wirkung .....	59
Rezepte .....	65
Kräuterweine .....	87
Hildegard-Kuren .....	93
Hildegard-Heilmittel .....	97
Fasten .....	125
Der ideale Hildegard-Tag .....	135
Einfach leben .....	145
Stichwortverzeichnis .....	147
Abkürzungen .....	153
Literaturverzeichnis/Quellennachweis .....	154

## Warum wir dieses Buch schreiben

»Warum soll ich Maß halten und mich täglich bewegen? Wie sehen die ersten Schritte aus, wenn ich mein Leben an den Grundsätzen der Hildegard-Lehre ausrichten möchte? Wie fange ich konkret an?«

Diese Fragen begleiten uns, seit wir uns mit der Lehre der hl. Hildegard von Bingen beschäftigen. Und genau diese Fragen brachten uns auf die Idee, ein Hildegard-Buch für »Einsteiger« zu schreiben. Ein Buch, das einem interessierten »Hildegard-Neuling« möglichst einfach und konkret die Grundzüge der Lebensführung nach Hildegard von Bingen näher bringt.

Ein Hildegard-Buch  
für Einsteiger

Es gibt bereits zahlreiche Hildegard-Bücher. Sie setzen jedoch zum großen Teil schon ein gewisses Basiswissen voraus. Genau dadurch bleiben aber beim Leser immer wieder Fragen offen. Fragen, die für manche Grund genug sind, nicht mit einem Leben nach den Prinzipien von Hildegard zu beginnen:

Warum soll ich keine Erdbeeren essen?  
Warum ist Rohkost ungesund?  
Warum soll ich nur noch Dinkel verwenden?

In diesem Buch wird versucht, diese und andere Fragen zu beantworten und Vorurteile auszuräumen.

Wir erheben dabei natürlich keinen Anspruch auf die absolute Wahrheit, denn jeder ist persönlich gefordert, sein Maß und sein Ziel zu finden. Die »Discretio« (Bedenkhaftigkeit, Zurückhaltung - eine der Haupttugenden Hildegards) ist dabei eine wertvolle Hilfe.

Die Beschäftigung mit den Lebensprinzipien der Hilde-

gard von Bingen bietet in jedem Falle unerwartete und ungewohnte Perspektiven, die sich aber schnell als bereichernd und beglückend erweisen. Sie bieten in der Flut von Informationen einen klaren Wegweiser, der unserer Kultur, Tradition und Religion entspricht.

Das vorliegende Buch kann nicht allumfassend sein, sondern soll bewusst eine kurze und klare Anleitung bieten, mit »Hildegard« zu beginnen. Bei weiterführenden Fragen bietet sich eine Reihe von Büchern an. Wir haben im Anhang einige davon aufgelistet.

### **Ganzheitliche Lehre**

Wenn wir die hl. Hildegard von Bingen salopp nur »Hildegard« nennen, geschieht dies nicht aus Geringschätzung, sondern weil sie uns in den letzten Jahren zu einer lieben Weggefährtin geworden ist. Ihre ganzheitliche Lehre hat sich in unserem Leben als enorme Bereicherung erwiesen. Sie ließ uns erkennen, dass es immer wieder um die Selbstverantwortung geht. Wenn wir unser Leben in die eigene Hand nehmen, gibt es keine Zwänge mehr, sondern wir gewinnen Freiheit - das ist beglückend und herausfordernd zugleich.

## Die sechs goldenen Lebensregeln nach Hildegard von Bingen

Diese Regeln hat Hildegard nicht in dieser Form niedergeschrieben, sondern sie wurden von den Hildegard-Spezialisten Dr. Gottfried Hertzka und Dr. Wighard Strehlow aufgrund langjähriger Studien erstellt.

1. Lebensenergie schöpfen aus den vier Weltelementen Feuer, Wasser, Luft und Erde durch positive Naturerlebnisse und natürliche Heilmittel.
2. Beim Essen und Trinken auf die Subtilität der Lebensmittel achten - also auf die nützlichen Kräfte, die die Natur bereithält.
3. Bewegung und Ruhe in ein Gleichgewicht bringen. Für das richtige Maß an Spannung und Entspannung sorgen.
4. Schlafen und Wachen regulieren - zur Regeneration strapazierter Nerven.
5. Ausleitung von Verunreinigungen und Schadstoffen im Bindegewebe.
6. Seelische Abwehrkräfte stabilisieren, indem wir eigene Schattenseiten (Laster) erkennen und durch Tugenden ausgleichen.

Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess, ein Suchen nach der Mitte, nach sich selbst. Sie ist eine Auseinandersetzung mit den Fragen, die das Leben an uns stellt, um die Harmonie mit uns selbst, dem Nächsten und der Umwelt herzustellen.

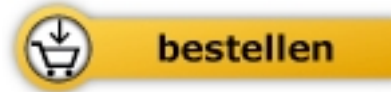
**Das Suchen  
nach der Mitte**



Pregoner, B. / Schmidle, B.

[Hildegard von Bingen - Einfach Leben](#)  
Ein praktischer Ratgeber für Einsteiger

160 Seiten, kart.  
erschienen 2012



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