

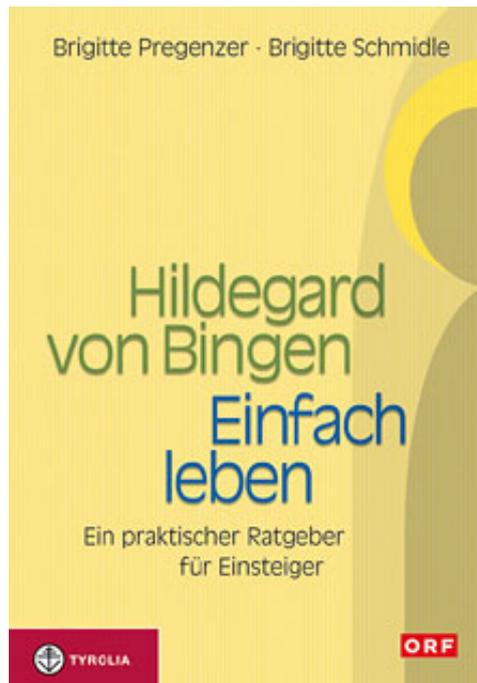
# Pregenzer, B. / Schmidle, B. Hildegard von Bingen - Einfach Leben

## 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>



## **Ernährungsrichtlinien nach Hildegard**

»Wie ernähre ich mich richtig?«, heißt auch gleichzeitig: »Wie lebe ich richtig?« und »Wie übernehme ich meinen Teil der Verantwortung?«

So steuert jeder Einzelne in seinem Ess- und Einkaufsverhalten Mechanismen, die weit greifende Folgen haben. Wir können Verantwortung nicht an Supermärkte delegieren, sondern müssen uns bewusst sein, dass wir mit unserem Kaufverhalten eine Nachfrage steuern, die in anderen Kontinenten Auswirkungen hat.

**Jeder Einzelne trägt  
Verantwortung**

Wir können unsere Gesundheit durch gesunde Ernährung selbst beeinflussen und somit selbst die Verantwortung übernehmen, anstatt sie z. B. an Krankenhäuser, an die Krankenkasse oder an Ärzte abzuschieben.

Die Eigenverantwortung jedes Einzelnen und die Wirkung von eigenverantwortlichem Denken und Handeln wird von Hildegard genau beschrieben. Sie schildert die Zusammenhänge von Mikrokosmos und Makrokosmos und wie wichtig es sei, mit sich selbst einen guten Umgang zu pflegen, damit jeder zu seinem Nächsten, zur Umwelt und zur Welt - und eben auch zum Kosmos und damit zum Schöpfer - ein gutes Verhältnis habe und somit positiven Einfluss nehme.

Seelisches Fehlverhalten, das die Gesundheit zerstört, führt gleichzeitig auch zu kosmischen Katastrophen. Und so schreibt sie:

*»Wenn die Menschen sich untereinander in Kriegen schrecken, sich in Hass und Neid und sonstige sündhafte Widersprüche verwickeln, verkehren sich auch die (vier) Elemente in eine andere, ihnen eigentlich entgegengesetzte Weise... und bringen der Welt und den Menschen viele Gefahren ... und machen den Menschen hilflos und krank.«*

Im »Maß halten«  
liegt Freiheit, die ich  
mir selbst gebe.

Wir sehen, was für weit reichende Folgen eine so alltägliche Sache wie die Ernährung haben kann. Die Ernährungsrichtlinien nach Hildegard könnte man kurz und bündig auf einen Nenner bringen:

### **Freiwillige Einschränkung, Besinnung und Maß halten**

Bei Hildegard werden die einzelnen Lebensmittel nicht nach Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen usw. aufgelistet, sondern gemäß ihres Subtilitätsprinzips (s. Seite 27) und ihrer Wirkung beschrieben.

Gerade in diesem Punkt unterscheidet sich die Hildegard-Lehre von anderen Ernährungslehren: auch hier ist sie ganzheitlich.

Wir sollten uns auch die Frage stellen, was uns die genaue Analyse der Lebensmittel tatsächlich nützt.

Letztlich ist immer unser Wohlbefinden entscheidend.

Küchengifte sind:

- Schweinefleisch
- Erdbeeren
- Pflaumen
- Pfirsiche
- Lauch
- Chicorée

Bei Hildegard gibt es zwar die so genannten »Küchengifte«, die unsere Abwehr schwächen; sie sind jedoch kein Grund, sich von der Hildegard-Küche zu distanzieren.

Denn gemäß der Hildegard'schen Anweisung »das Positive fördern, damit das Negative automatisch in den

Hintergrund treten kann«, werden wir diese »Küchengeifte« mit Discretio und Ratio nach und nach von unserem Speiseplan streichen.

Wir werden diese Lebensmittel auf lange Sicht nicht vermissen, wenn wir am Dinkel unsere Freude gefunden und seine Vielfältigkeit schätzen gelernt haben. Wir werden nicht mehr an die Erdbeere denken, wenn wir die erlaubten Obstsorten wieder zu Ehren kommen lassen — und Hand aufs Herz: wie oft schmecken Erdbeeren wirklich gut?

Stellen Sie Ihre gewohnte Küche nicht von heute auf morgen um, sondern nehmen Sie Veränderungen Schritt für Schritt vor.

Sie müssen nicht sofort auf Ihren geliebten Kaffee verzichten, sollten aber daran denken, dass Kaffee ein Genussmittel und kein Getränk ist.

Wenn der allgemeine Gesundheitszustand oder z. B. die Leber bereits sehr geschwächt sind, trägt Kaffee sicherlich nicht zur Gesundheit bei.

Die so genannten Küchengeifte werden Ihnen nicht fehlen, da es immer einen vollwertigen Ersatz für sie gibt:

- So werden z. B. *Erdbeeren* durch Himbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren ausgetauscht.
- *Pfirsiche* und *Pflaumen* werden nach und nach zugunsten von Marillen und Äpfeln aus der Obstschale weichen.
- *Schweinefleisch* fehlt nicht wirklich auf dem Speiseplan, wenn »erlaubte« Fleischsorten — mit Hildegard-Gewürzen verfeinert - zur vollwertigen Variante werden.
- *Chicoree* lässt sich durch verschiedene Blattsalate und Lauch durch Frühlingszwiebeln ersetzen.

Während der Erdbeerzeit gibt es auffallend viele Allergien, Halsentzündungen und Ohrenprobleme.

Wenn jemand an Allergien, chronischen Atemwegsproblemen, Asthma oder Rheuma leidet, ist eine konsequente Einhaltung der Hildegard-Ernährung angebracht.

Beachten Sie die Schimmelbildung bei Erdbeeren, Pflaumen und Pfirsichen im Vergleich zu faulenden Äpfeln, Marillen und Quitten.

Bei chronischen Leiden und Allergien ist unbedingt eine strenge *Hildegard-Diät* einzuhalten.

Hildegard beschreibt den »Nachtschatten«, der auch als »Nachtschattenkraut« vorkommt, nur für äußere Anwendungen. Da alle Nachtschattengewächse giftige Alkaloide enthalten, gibt es dazu unter den »Hildegardianern« durchaus geteilte Meinung:

So meidet die eine Gruppe diese Pflanzen, zu denen Kartoffel, Tomate, Paprika und Aubergine zählen. Die andere Gruppe ist der Meinung, dass Hildegard nur das Kraut meint, und isst daher oben genannte Gemüsesorten.

Sollte es Ihnen schwer fallen, völlig auf Nachtschattengewächse zu verzichten, sollten Sie diese Gemüsesorten wenigstens nicht als Hauptnahrungsmittel einsetzen.

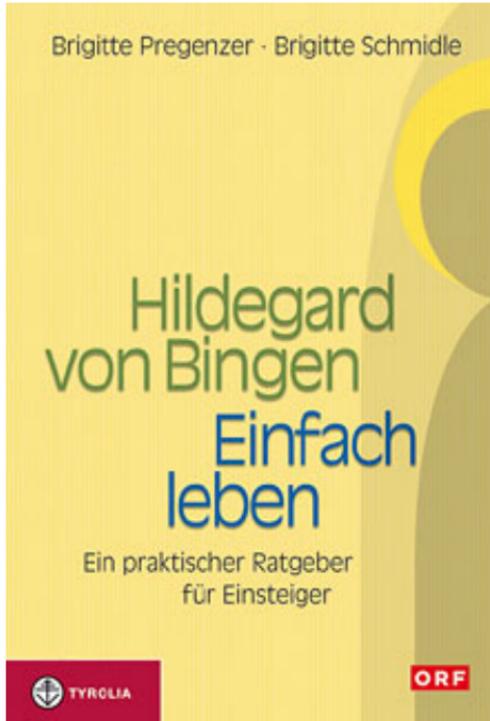
Auch hier gilt es nachzuspüren, was gut tut:

- Wie lange stoßen Paprika auf?
- Wie oft schmecken Tomaten wirklich sonnenreif und süß?
- Womit könnte ich Kartoffeln wenigstens ab und zu vollwertig ersetzen?

Zu Ihrem Trost - wenn wir mit »Discretio« und mit »Ratio« ab und zu Nachtschattengewächse essen und uns dieser Ausnahme bewusst sind, so ist dies auch in Ordnung.

#### **Nachspüren und prüfen**

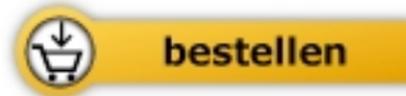
Bitte lassen Sie sich von nachfolgenden »Verboten« nicht abschrecken. Sehen Sie es vielmehr als Anleitung und als Chance und spüren Sie selbst nach, welche Wirkungen sich ergeben.



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)