

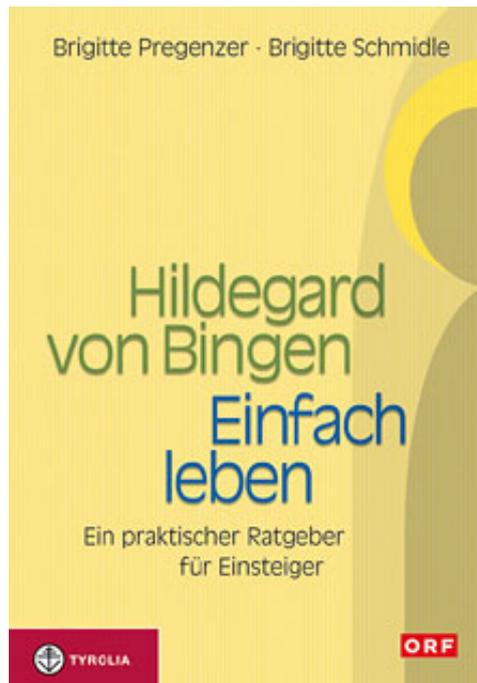
# Pregenzer, B. / Schmidle, B. Hildegard von Bingen - Einfach Leben

## 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>



## Hildegard-Kuren

Die meisten Hildegard-Freunde schwören sowohl auf die stärkende Wermutkur von Mai bis Oktober als auch auf die entgiftende Birnbreikur im Herbst oder im Frühjahr.

Hildegard-Kuren helfen ganz wesentlich mit, wieder ins körperlich-seelische Gleichgewicht zu gelangen.

### Was ist eine Hildegard-Kur?

Bei einer Hildegard-Kur werden über einen längeren Zeitraum hinweg bestimmte Hildegard-Heilmittel genau nach Anleitung eingenommen. Sie tragen dazu bei, die Gesundheit zu erhalten bzw. wiederzuerlangen.

Wir sollten uns allerdings immer vor Augen halten, dass ein ganzheitliches Gesunden nie über den Körper allein geschehen kann, denn es muss immer auch die Seele in den Heilungsprozess miteinbezogen werden. In vielen Anweisungen kommt der Ausdruck »oft« vor. »Trinke oft den Wein« heißt es zum Beispiel beim Aronstabelixier. Man soll das jeweilige Heilmittel also so lange einnehmen, bis man wieder gesund ist.

### Wermutelixier = Maitrank

Das Wermutelixier ist ein Universalheilmittel. Es stärkt das Immunsystem, reinigt den Magen, stärkt die Sehkraft, sorgt für eine gute Verdauung und ist bei Blasenentzündungen und Nierenproblemen sehr hilfreich.

Es stärkt also insgesamt unseren Körper und hilft uns, Kräfte für den nächsten Winter zu sammeln.

Das Wermutelixier kann man fertig kaufen, man kann es aber auch gut selbst herstellen.

Alle Hildegard-Heilmittel wirken nach Fastenkuren wesentlich besser.

Der Gesundungsprozess dauert bei jedem Menschen unterschiedlich lange. Nehmen Sie das Heilmittel bis drei Tage nach Verschwinden der Symptome ein.

Hildegard nennt den Wermut den »wichtigsten Meister gegen alle Erschöpfungen«.

Überfordern Sie sich nicht, indem Sie alles selbst zubereiten wollen. Achten Sie auch hier auf das richtige Maß und schätzen Sie ab, ob Sie das Elixier selbst zubereiten oder von einer guten Quelle beziehen.

#### **Herstellung des Pflanzensaftes:**

Blätter von jungen Trieben möglichst am frühen Morgen bei zunehmendem Mond pflücken (eine Wermutpflanze ergibt ca. 50 ml Saft). Aus diesen Blättern mit dem Stabmixer ein Püree machen, in ein Küchentuch geben und auspressen. Der Saft kann auch als Reserve tiefgekühlt werden.

#### **Herstellung des Elixiers:**

1 Liter guten Rot- bzw. Weißwein mit 50 ml frischem Pflanzensaft und 3 Esslöffeln Bienenhonig aufkochen, abschäumen und in Flaschen füllen.

#### **Anwendung:**

Jeden dritten Tag morgens einen großen Schluck Wermutelixier nüchtern trinken. Die Kur wird von Mai bis Ende Oktober gemacht.

### **Wasserlinsenelixier**

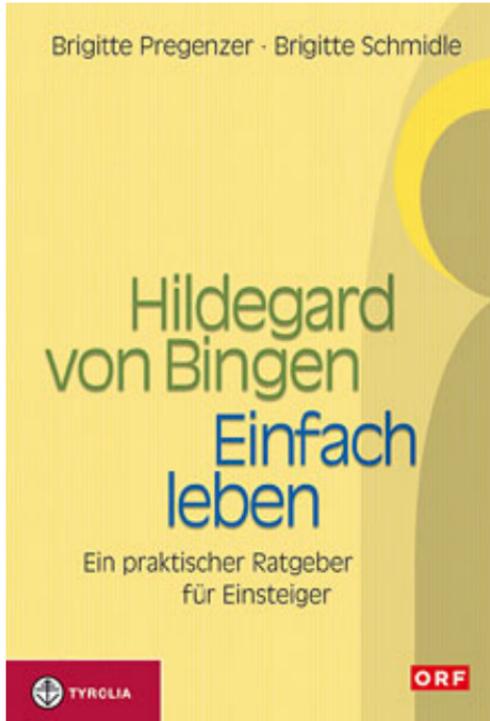
Für eine Wasserlinsenkur ist die dunkle Jahreszeit, also der Winter, besonders geeignet, da das Wasserlinsenelixier eine »aufhellende« Wirkung hat.

Bei Drüsenproblemen, zur Stärkung der Abwehr, bei Wechselbeschwerden (s. Seite 113), als Gesundheitsvorsorge, um den Hormonhaushalt abzugleichen. Hilft mit, Gifte auszuleiten.

Das Wasserlinsenelixier ist sehr schwer selbst herzustellen. Es ist daher am sinnvollsten, es in einer Hildegard-Apotheke zu kaufen.

#### **Anwendung:**

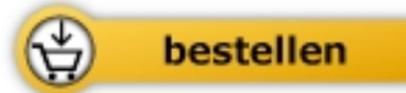
Drei Monate lang einen Schluck nüchtern am Morgen und einen Schluck abends vor dem Zubettgehen trinken.



Pregonzer, 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)