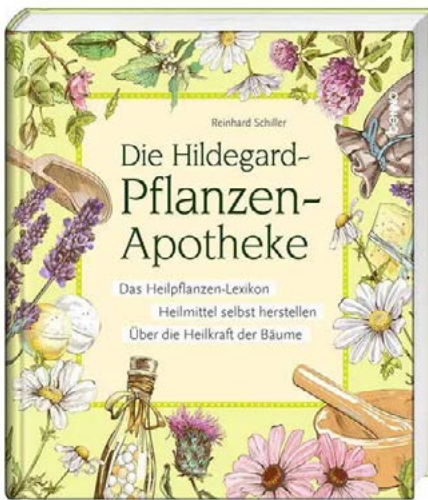


## Leseprobe



Reinhard Schiller

### **Die Hildegard-Pflanzen-Apotheke**

Das Heilpflanzen-Lexikon – Heilmittel selbst herstellen – Über die Heilkraft der Bäume

160 Seiten, 20 x 22,5 cm, gebunden, mit zahlreichen Farbfotos

**ISBN: 9783746268583**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2025

Reinhard Schiller

# Die Hildegard- Pflanzen- Apotheke

Das Heilpflanzen-Lexikon

Heilmittel selbst herstellen

Über die Heilkraft der Bäume

**benno**

# Inhalt



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter  
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden  
unter [www.vivat.de](http://www.vivat.de).

ISBN 978-3-7462-6858-3

© 2025 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9-11, 04159 Leipzig, [service@st-benno.de](mailto:service@st-benno.de)  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise - nur mit Genehmigung des  
Verlags wiedergegeben werden.  
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (H)



## Heilmittel selbst herstellen 4

- Ursprung und Entstehung der Hildegard-Medizin 6
- Die Kultivierung der Heilpflanzen 14
- Unsere »Laborausrüstung« 18
- Herstellung von Heilmitteln 22
- Zusätze, Ausgangsstoffe, Grundstoffe zur Heilmittelherstellung 27
- Können pflanzliche Heilmittel schaden? 30

## Die Heilpflanzen der heiligen Hildegard 32

## Die Heilkraft der Bäume und Sträucher bei Hildegard von Bingen 124

## Register 156

## Quellenverzeichnis 158





*Heilmittel  
selbst herstellen*

# Ursprung und Entstehung der Hildegard-Medizin

Die hl. Hildegard von Bingen wurde im Jahr 1098 in Bermersheim bei Alzey geboren.

Sie war das zehnte und letzte Kind ihrer Eltern, Hildebert und Mechthild von Bermersheim, und – als ihr Zehent – von Geburt an Gott geweiht.

Hildegard, ein von Kindheit an schwächerlicher und kränklicher Mensch, durfte vom Mutterschoß an uns verborgene Geheimnisse der Natur schauen. Wachend bei Tag und Nacht erlebte sie diese großartige Schau, ohne in Extase zu fallen.

Als ihr als 15-Jährige bewusst wurde, dass andere Menschen diese übersinnliche Schau nicht teilen, hielt sie fortan strenges Stillschweigen. In ihrem 43. Lebensjahr erhielt Hildegard von Gott den Auftrag, ihre Visionen nach seinem Willen niederzuschreiben. Dazu wurde ihr Volmar, ein Mönch vom Kloster Disibodenberg, als Sekretär zugestellt. Die Niederschrift von »Scivias« – Wissen die Wege –, ihrer ersten Vision, beanspruchte sie zehn Jahre.

Papst Eugen III., der während der Synode von Trier – vom 30.11.1147 bis 13.2.1148 – Hildegards Sehergabe prüfen ließ, bestätigte diese und las persönlich vor Kardinalen, Bischöfen und Theologen aus ihrem Werk SCIVIAS vor. Auf dem Kloster Rupertsberg, das Hildegard auf Verlangen Gottes gründete und in welches die Nonnen im Jahr 1147 umgezogen waren, entstanden ihre

weiteren Visionen »Liber vitae meritorum – Das Buch der Lebensverdienste«, »Liber divinorum operum – Das Buch von den Werken Gottes«.

Die Biografen Hildegards, Gottfried und Theoderich, wissen noch von folgenden visionären Schriften zu berichten: ... von Briefen, Gesängen, unbekanntem Schriftzeichen, Evangelienauslegungen, symbolischen Erklärungen, ... von Schriften über die Natur des Menschen, »Causae et curae«, über die Natur der Elemente und der verschiedenen Geschöpfe und wie durch sie dem Menschen zu helfen sei, »Physica« ... und viele andere Geheimnisse.

Um 1165 gründet Hildegard das Kloster Eibingen, da das Kloster Rupertsberg keine weiteren Nonnen mehr aufnehmen konnte. In den Jahren 1158–1171 unternimmt Hildegard vier große Missionsreisen durch Deutschland. Sie predigt auf Marktplätzen und in Klöstern und ruft die Menschen, verwirrt durch Irrlehrer und das Schisma der Kirche, zu Buße und Umkehr auf.

Am 17. September 1179, in der Nacht von Sonntag auf Montag, stirbt Hildegard von Bingen. Bei ihrem Tod sind wunderbare Zeichen am Himmel zu sehen, durch die Gott allen sichtbar macht, dass er seine treue Dienerin zu sich in die Ewige Herrlichkeit heimgeholt hat.

Hildegard von Bingen beschreibt im Buch »Causae et Curae«, zu Deutsch »Ursachen und Behandlung (von Krankheiten)«, den Ursprung, die Entstehung und die mögliche Therapie von Krankheiten. Als Ur-Ursache jeden Krankheitsgeschehens sieht sie den Sündenfall. Daraus re-

sultieren alle nachfolgenden Krankheitsursachen und Krankheiten.

Es wäre deshalb ein Trugschluss zu meinen, alle Krankheiten, körperlichen und seelischen Beschwerden könnten allein mit der Medizin beseitigt werden. Die Hildegard-Medizin leistet zwar Großartiges, aber ohne Religion – ohne Rückbesinnung, ohne die Erkenntnis, dass wir Geschöpfe Gottes sind und aus seiner Gnade leben dürfen – ist auch die beste Medizin nur Stückwerk. Hildegard-Medizin ohne Einbeziehung der religiösen Visions-Schriften (»Scivias«, »Liber vitae meritorum«, »Liber divinorum operum«) ist wie ein Sommer ohne Regen, denn: »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort aus Gottes Mund.«

So bleibt auch ein Sommer ohne Regen dürr und unfruchtbar. Religion ist wie der Regen, sie nährt und erbaut die Seele des Menschen, und die Medizin ist wie der Sommer, sie sorgt dafür, dass die Seele in und mit einem gesunden Körper ihre Arbeit verrichten kann. Und beides wird uns von Gott geschenkt, die Religion und die Medizin.

Wie Hildegard in »Causae et curae« die Krankheitsursachen und Therapiemöglichkeiten beschreibt, so zeigt sie uns in der »Physica«, dem »Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum«, dem »Buch über die feinstoffliche Natur der verschiedenen Geschöpfe«, die in Pflanzen, Bäumen, Elementen, Edelsteinen, Fischen, Metallen, Vögeln, Reptilien und Tieren vorkommenden feinstofflichen Kräfte und wie diese für den Menschen heilbringend eingesetzt werden können.

Diese beiden Bücher und die große Visionstrilogie Hildegards bilden die Grundlage für die Hildegard-Medizin. Doch dieser Heilmittelschatz würde vermutlich noch in den Archiven schlummern, wenn nicht Dr. med. Gottfried Hertzka sich seiner angenommen und erforscht hätte. Seinem Pioniergeist ist es zu verdanken, dass wir die Hildegard-Medizin in ihrer heutigen Form anwenden können.

Bevor wir uns den pflanzlichen Heilmitteln Hildegards zuwenden, vorab noch ein paar Hinweise, damit die Hildegard-Heilkunde ganzheitlich nutzbringend angewendet werden kann. Auch in der Hildegard-Heilkunde ist es notwendig, wie in anderen naturheilkundlichen Richtungen auch, den Körper von »schädlichen Säften«, »Schleimen« oder Stoffwechselschlacken zu reinigen, um ihn gesund zu erhalten oder wieder gesunden zu lassen. Solche Schlacken fallen zum einen durch die zu uns genommenen Lebensmittel durch die Verdauung an. So erzeugt beispielsweise gebratenes Fleisch im Körper mehr Schleime als Gekochtes. Zum anderen können sie durch heftige emotionale Erregungszustände (Zorn, Wut, Trauer z.B. erzeugen im Organismus die bei Hildegard beschriebene Schwarzwalle oder Melanche) oder eine Lebensweise, die gegen die von der Natur vorgegebene Ordnung (Tag – Nacht; wachen – schlafen, Spannung – Entspannung...) gerichtet ist, gebildet werden.

In »Causae et curae« beschreibt die heilige Hildegard zwei Entgiftungsmethoden, den Aderlass und das nasale oder blutige Schröpfen, um diese schädlichen Stoffe aus dem Körper auszuleiten. Die Ausleitung dieser Schadstoffe ist ab einem bestimmten Alter zwingend notwendig, um die Gesundheit zu stabilisieren und zu erhalten, weil mehr Schlacken anfallen, als der Körper entsorgen kann. Sie reinigen den Organismus und gewährleisten so die Grundlage für einen störungsfreien Ablauf der Stoffwechselforgänge im Körper. Im Folgenden eine kurze Beschreibung dieser Ausleitungsverfahren.



## Der Aderlass

Der Aderlass ist eine Blutentnahme aus einer der drei Venen in der Ellenbeuge. Man geht in der Regel so vor, dass der Arm gestaut und die Kanüle gelegt wird. Liegt

die Kanüle in der Vene, so entfernt man sofort den Stau und lässt das Blut frei

(ohne Vakuumflaschen oder sonstige Hilfsmittel einzusetzen) aus der Vene fließen. Dieses Blut wird in entsprechenden Gefäßen aufgefangen und zur späteren Beurteilung aufbewahrt. Ein Aderlass im echten hildegardischen Sinn liegt aber erst vor, wenn dazu noch verschiedene andere Bedingungen erfüllt sind. Dazu gehören:

**1.** Der Patient muss nüchtern zum Aderlasstermin erscheinen. Es ist wichtig, dass der Aderlass in nüchternem Zustand vorgenommen wird, weil jede vorherige Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme dazu führt, dass sich das Blut in den Adern mischt und so nicht nur das schlackenreiche Blut aus der Vene fließt, sondern auch das mit Nährstoffen angereicherte Blut.

**2.** Die Natur muss eine gewisse Konstellation aufweisen, genauer gesagt, der Aderlass soll nur vom ersten bis zum sechsten Tag nach Vollmond durchgeführt werden. Jeder andere Zeitpunkt kann Probleme verursachen. Dazu schreibt die heilige Hildegard: »...Es soll aber bei abnehmendem Mond zur Ader gelassen werden, also am ersten Tage, wenn der Mond anfängt abzunehmen, oder am zweiten, dritten, vierten, fünften oder sechsten Tag und dann nicht mehr, weil ein früher oder später durchgeführter Aderlass nicht so

viel Nutzen bringen wird ... Nicht zur Ader lassen soll man bei zunehmendem Mond, weil solcher Aderlass schädlich ist...«

**3.** Der Patient darf nicht zu jung und nicht zu alt sein. Hildegard gibt genaue Anweisungen über die Menge des Aderlassblutes bei verschiedenen Lebensabschnitten. So sollte vor dem 20. Lebensjahr kein Aderlass gemacht werden, selbst wenn eine Krankheit einen Aderlass notwendig erscheinen lässt. Zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr kann zur Ader gelassen werden, wenn der Gesundheitszustand dies erforderlich macht, jedoch nur eine kleine Menge Blut (ca. 15–20 ml). Ab dem 30. bis zum 50. Lebensjahr ist die »Hochzeit des Aderlasses«. Während dieser Lebensphase soll ein- bis viermal jährlich, je nach Konstitution und Gesundheitszustand, ein Aderlass von 50 bis 150 ml gemacht werden. Während dieser Zeit wird er zur Erhaltung der Gesundheit von Gesunden und zur Wiedererlangung der Gesundheit auch von Kranken regelmäßig gemacht. Ab dem 50. Lebensjahr sollte nur noch einmal im Jahr und dann auch nur noch die Hälfte des bis dahin gelassenen Blutes entzogen werden. Männer dürfen bis zum 80. Lebensjahr einen Aderlass machen, Frauen hingegen haben die Möglichkeit, diesen bis zum 100. Lebensjahr durchzuführen.

Die wichtigsten Indikationen für einen Aderlass sind: Kopfschmerz, Migräne, erhöhter Augendruck, Ohrgeräusche, Entzündungen im Kopfbereich, Herzrhythmusstörungen, Coronar sclerose, alle Arten von Leber- und Milzleiden, Atembeschwerden, Lungenerkrankungen im Allgemeinen sowie zur allgemeinen gesundheitlichen Hygiene.

Nach einem erfolgten Aderlass ist es wichtig, dass sich der Patient schont und eine dreitägige »Aderlassdiät« einhält. Es ist zu beachten, dass die Augen nach einem Aderlass empfindlich auf offenen Feuerschein, starke Sonnenbestrahlung sowie Arbeit am Bildschirm re-

agieren können. Diese Störfaktoren gilt es, drei Tage lang strikt zu meiden. Zudem sollte man mindestens für drei Tage auf rohes Obst und rohes Gemüse, auf gebratenes Fleisch, gepökelte und geräucherte Nahrungsmittel sowie starken Wein verzichten, weil diese dem Blut während dieser Zeit zu viel Schleim liefern. Dieser kann sich an den Gefäßwänden anlegen, was zunächst zu einer Verschleimung, später zu einer sogenannten Verkalkung der Gefäße führt. Längere Zeit, also für mindestens zwei Wochen nach einem Aderlass, sollte man auf Milch, Käse, Quark und Joghurt verzichten, weil diese besonders intensive Schleimlieferanten sind.

Folgende Nahrungsmittel können nach einem Aderlass bedenkenlos gegessen werden:

- gekochtes Obst (Apfel, Birne, Kirsche, Himbeere, Brombeere, Edelkastanie, Quitte ...)
- gekochtes Gemüse (Bohne, Fenchel, Kichererbse, Kürbis, Möhre, Pastinake, rote Beete ...)
- gekochtes Fleisch (Schaf, Ziege, Rind, Huhn ...) KEIN SCHWEINEFLEISCH!!!
- gewohnte Speisen (Mehlspeisen aus Dinkelmehl oder Weizenvollkornprodukte), Dinkelbrot, Butter

Als Getränke sollte man während der Drei-Tage-Aderlass-Diät Fencheltee, leichten bzw. gewässerten Wein oder Bier verwenden.

## Das Schröpfen

Das Schröpfen ist eine weitere Möglichkeit, den Organismus von schädlichen Schlacken zu entgiften. Hierbei wird die im Körper kreisende, mit Schlackenstoffen überlastete Lymphe entfernt. Zu dieser beim Schröpfen bewirkten Verminderung der Lymphe kommt als erwünschter Nebeneffekt, dass zugleich der Lymphfluss und die Neubildung von Lymphe angeregt werden. Die heilige Hildegard schreibt

darüber: »Schröpfen ist zu jeder Zeit gut und nützlich, damit die schädlichen Säfte und Schleime, die sich im Menschen befinden, vermindert werden. Die Schleime sitzen zum größten Teil zwischen Haut und Fleisch, und sie sind dem Menschen besonders nachteilig.«

## Wie geht nun das Schröpfen vor sich?

Beim Schröpfen wird in einem Schröpfglas mittels Feuer ein Vakuum erzeugt. Dieses Vakuum saugt die unter der Haut vorhandene Lymphe an sich, unter das Glas. Diese Lymphe wiederum gelangen dann durch künstlich in der Haut geschaffene Öffnungen aus dem Gewebe heraus auf die Hautoberfläche und somit aus dem Organismus.

Um durch das Schröpfen eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten verschiedene Bedingungen eingehalten werden:

**1.** Das Schröpfen sollte nur in nüchternem Zustand gemacht werden. Es gibt allerdings eine Ausnahme, nämlich wenn der Patient kreislaufschwach ist, so kann er unmittelbar vor dem Schröpfen eine Kleinigkeit essen. In der Regel ist das ein Stück Brot und ein paar Schluck gewässerten Wein.

**2.** Es dürfen keine blutführenden Gefäße angeschnitten werden. Der Sinn des Schröpfens liegt nicht darin, möglichst viel Blut aus dem Organismus zu entfernen, sondern die mit Schlacken angereicherte Lymphe.





*Die  
Heilpflanzen  
der hl. Hildegard*



# Akelei

## AKELEI (AQUILEGIA VULGARIS)

Die ausdauernde Pflanze wird 40 bis 80 cm hoch, liebt sonnige Lagen und bevorzugt einen mäßig feuchten Standort. Sie blüht von Mai bis Juli. Die Blütenfarbe reicht von Blau über Dunkelviolett bis ins Rötliche. Akeleipflanzen kann man in jeder Gärtnerei kaufen oder selber aus Samen ziehen.

### Verwendung

Akeleikraut

### Ernte

vor und während der Blüte

» Die Akelei ist kalt ... Aber auch wer viel Schleim auswirft, der beize Akelei in Honig und esse sie oft, und der Schleim nimmt ab und sie reinigt ihn so. «

### Indikation

Mandelentzündung, Bronchitis, Verschleimung der Lunge, Katarrh der oberen Luftwege, Schnupfen

### Rezept

- ca. 50 Akeleiblätter (und -blüten) (entspricht ca. 15 g)
- 500 g Honig

Das Akeleikraut mit dem Wiegemesser fein schneiden und in den Honig einrühren. Von diesem »Akeleihonig« mehrmals täglich ½–1 TL voll auf der Zunge zergehen lassen.



» Aber wer Fieber hat, der zerstoße Akelei und seihe ihren Saft durch ein Tuch, und diesem Saft gebe er Wein bei, und so trinke er oft, und es wird ihm besser gehen. «

### Indikation

Fieber, bei fiebriger Erkältung als unterstützendes Heilmittel

### Rezept

- ½ TL Akeleisaft
- ¼ l Wein

½ TL Akeleisaft in ein Glas geben und mit Wein verdünnen. Davon täglich 3–5-mal je ein Likörglas voll trinken. Akelei zu pressen und den Saft zu gewinnen ist sehr mühsam. Eine gute Alternative ist eine Akeleitinktur. Dazu werden 50 Akeleiblätter (ca. 15 g) klein geschnitten und mit ca. 100 ml 30–40%igem Weingeist, Cognac oder Korn bei Zimmertemperatur 14 Tage lang angesetzt. Mehrmals täglich umschütteln. Nach 2 Wochen die Blätter abseihen und ausdrücken. Fertig.



# Alant

## ALANT (INULA HELENIUM)

Die ausdauernde Pflanze wird 120 cm – in seltenen Fällen 200 cm – hoch, liebt sonnige Lagen und benötigt einen mäßig feuchten Standort. Der Alant zeigt seine gelben Blüten ja nach Standort von Juli bis in den Oktober.

### Verwendung

Alantkraut

Alantwurzelstock

### Ernte

vor und während der Blüte

Herbst oder zeitiges Frühjahr

### Indikation

eitrige Lungenentzündung, Tbc, Migräne, als Augenheilmittel

### Rezept

- 1 EL Alantwurzel und/oder Alantkraut
- ¼ l Wein

Frischen oder getrockneten Alant in Wein legen, evtl. einen Tag ziehen lassen. Nicht abseihen!

Von diesem Alantwein nehmen wir vor und nach jeder Mahlzeit 1–2 EL voll, je nach Krankheitszustand.

Den Alantwein trinken wir nur, wenn dies unbedingt nötig ist, also bei bereits bestehendem eitrigem Lungenleiden, Tbc und Migräne. Wenn die Krankheit ausgeheilt ist, hören wir sofort mit der Einnahme auf, da dieser »Kräuterwein« nicht nur heilen, sondern – wenn er falsch angewendet wird und bei Dauergenuss – auch schädigen kann, wie der Hildegard-Text angibt.



» Der Alant ist von warmer und trockener Natur und hat nützliche Kräfte in sich. Und das ganze Jahr über kann er sowohl getrocknet als auch frisch (grün) in reinen Wein gelegt werden. Aber nachdem er sich im Wein zusammengezogen hat, schwinden die Kräfte in ihm, und dann soll er weggeworfen und neuer eingelegt werden, und wer in der Lunge Schmerzen hat, der trinke ihn täglich mäßig vor dem Essen und nach dem Essen, und das Gift – das ist der Eiter – nimmt er aus seiner Lunge weg, und er unterdrückt die Migräne und reinigt die Augen. Aber wenn jemand ihn häufig so trinken würde, den würde er wegen seiner Stärke schädigen. Wenn du aber keinen Wein hast, um ihn einzulegen, dann mach mit Honig und Wasser eine reine Honigwürze und lege den Alant ein und trinke, wie oben gesagt wurde. «

**TIPP** Es ist ratsam, im Sommer Alantkraut und im Herbst Alantwurzel auf Vorrat zu trocknen, da der Alantwein stets frisch zubereitet werden muss.



# Aloe

## ALOE (ALOE FEROX)

Die Aloe ist ein ausdauernder Halbstrauch, der ca. 60 cm hoch wird, sonnige Lagen und einen trockenen Standort liebt. Da die Pflanze frostempfindlich ist, benötigt sie einen Winterschutz. Meist wird sie als Kübelpflanze gehalten und im Haus (evtl. Wintergarten) überwintert.

### Verwendung

Aloeblätter

### Ernte

während der Vegetationsperiode

» Der Saft dieses Krautes ist warm und hat große Kraft ... und wer Gelbsucht hat, der lege Aloe in kaltes Wasser, und morgens sowie wenn er schlafen geht, trinke er es, und dies tue er drei- oder viermal, und er wird geheilt werden. «

### Indikation

Gelbsucht

### Rezept

- 2 g Aloe grob gepulvert (4 Päckchen zu je 0,5 g)
- ca. 150 ml Wasser

0,5 g Aloepulver in ein Glas geben, ca. 150 ml Wasser vorsichtig darübergießen und über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Morgen vorsichtig abgießen – ohne den Bodensatz aufzuwirbeln – und von diesem Aloewasser jeweils die Hälfte am Morgen (vor oder nach dem Frühstück) und am Abend (vor dem Schlafengehen) trinken.

Die Anwendung 3–4 Tage lang durchführen. Es ist verblüffend, wie schnell die Gelbfärbung zurückgeht; meistens ist nach 2–3 Tagen keine Gelbfärbung mehr erkennbar.

**TIPP** Sollte die Gelbsucht auf einen Gallengangverschluss (Stein oder Schwellung, evtl. Tumor) zurückzuführen sein, so muss dieses Leiden behandelt werden, da hier das Aloe-Wasser keinen Erfolg bringt.

Aloe darf nicht während der Schwangerschaft, Stillzeit oder während der Menstruation, bei Hämorrhoiden oder Nierenschäden angewendet werden.

### Indikation

»Magenfieber« = Allergieneigung, Magenbrennen, »Kopfmüdigkeit«, Alzheimer, Lernmüdigkeit, Burn out

### Rezept

- Hanfkompresse
- frisches Aloeblatt

Das Aloeblatt (Aloe vera) mit einem Messer der Länge nach aufschneiden und den Schleim mit einem kleinen Löffel herauschaben. Damit zwei Hanfkompresen bestreichen und die eine auf den Magen, die andere auf den Nabel auflegen und mit einer Binde fixieren (Nierengurt). Die Kompresse einmal täglich erneuern.

Die von Hildegard beschriebene Ermüdung im Kopf kann auf cerebrale Erschöpfung hinweisen. In diesem Fall ist zusätzlich auf ausreichend Schlaf vor Mitternacht zu achten. Zudem sollte man bei jeder Art von Erschöpfung jedwede Reizüberflutung (Fernsehen, laute Musik, Videospiele ...) meiden.

### Indikation

Husten

### Rezept

- Hanfkompresse
- frisches Aloeblatt

Eine entsprechend große Hanfkompresse mit dem Inneren eines Aloeblattes (Aloe vera) bestreichen, wie oben beschrieben und mit der bestrichenen Stelle voran auf die Brust auflegen. Die Kompresse mit einer Binde so fixieren, dass der Dampf von der Kompresse durch die Nase aufgenommen werden kann.

» Und wenn ein Mensch starke tägliche Fieber im Magen hat, dann mache er einen Hanfumschlag (beneduch) mit Aloe und lege es über den Magen und über seinen Nabel, und das Fieber wird weichen. Denn seine Ausdünstung stärkt den Körper des Menschen innerlich, aber nicht sein Haupt. Aber diese Ermüdung, die im Kopf des Menschen ist, reinigt es. «

» Und wer Husten hat, der lege ein so mit Aloe bereitetes Hanftuch über seine Brust, sodass er den Duft auch mit seiner Nase einzieht, und der Husten wird weichen. «





# Andorn

## ANDORN (MARRUBIUM VULGARE)

Die ausdauernde Pflanze wird 30 bis 60 cm hoch, liebt sonnige Lagen und einen mäßig feuchten Standort. Die weißen Blüten, die sich von Juni bis August zeigen, liefern Bienen und anderen Insekten Nektar und Blütenpollen.

Verwendung	Ernte
Andornkraut	vor und während der Blüte

» Der Andorn ist warm und hat genug Saft, und er hilft gegen verschiedene Krankheiten ... Und wer in der Kehle krank ist, der koche Andorn in Wasser und seihe jenes gekochte Wasser durch ein Tuch und er füge zweimal so viel Wein bei, und er lasse es nochmals in einer Schüssel aufkochen unter Beigabe von genügend Fett, und so trinke er es oft, und er wird in der Kehle geheilt werden. «

» Aber auch wer Husten hat, der nehme Fenchel und Dill im gleichen Gewicht und füge ein Drittel Andorn bei, und er koche das mit Wein, und dann seihe er es durch ein Tuch und trinke es, und der Husten wird weichen. «

### Indikation

Mandel-, Rachen- und Halsentzündungen (Scharlach?, Kehlkopfentzündung?)

### Rezept

- 1 EL Andornkraut
- ½ l Wasser
- ¼ l Wein
- 1–2 EL Butterschmalz, Butter oder Sahne

Andornkraut im Wasser ca. 5 Minuten lang kochen, abseihen. Diesem »Andorn-tee« geben wir die doppelte Menge Wein und das Schmalz zu und lassen alles noch einmal kurz aufkochen.

Die Suppe bereiten wir uns 2-mal täglich frisch zu und trinken sie gut warm. Sie schmeckt sehr bitter, hilft aber bei Entzündungen im Rachenraum ganz hervorragend, wie ich aus eigener Erfahrung berichten kann. Bei Halsentzündung in Begleitung mit Husten können wir die Andornsuppe mit einer weiteren Andornrezeptur kombinieren.

### Rezept

- 30 g Fenchelkraut
- 30 g Dillkraut
- 20 g Andornkraut

Von dieser Kräutermischung nehmen wir 5 Esslöffel voll und kochen sie in einem Liter Wein, abseihen und heiß in Flaschen füllen.

Von diesem Hustenwein nehmen Erwachsene: 3-mal täglich ca. ¼ l, Kinder: 3-mal täglich 1 TL bis 1 EL, je nach Alter.

### Indikation

Leberschwäche, Milzschwäche, Nierenschwäche, Zwerchfellbruch?

### Rezept

- 1 EL Andornkraut geschnitten
- 1 l Wein
- 2–3 gehäufte EL Honig

Alle Zutaten zusammen in einem Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend den ganzen Absud in einen Topf schütten.

Daraus mehrmals täglich mehrere Likörgläser voll trinken (tägl. ca. 0,1–0,2 l).

**TIPP:** Vor jeder Einnahme soll der Wein etwas angewärmt werden, niemals den Hustenwein (aus dem Kühlschrank) kalt trinken.

### Indikation

Gehörschwäche, Schwerhörigkeit nach Krankheiten, Schwerhörigkeit, Tinnitus

### Rezept

- ca. 5–7 Stängel frisches Andornkraut oder 4–5 EL getrocknetes Andornkraut
- ca. 1 l Wasser

Das Andornkraut ca. 5 Minuten in Wasser kochen lassen, abseihen und die warmen, dampfenden Kräuter 2–3 Minuten an die Ohren halten, sodass der Dampf von den Kräutern zum Ohr aufsteigen kann. Anschließend das warme Andornkraut um die Ohren und um den ganzen Kopf legen und mit einer Binde oder einer Mütze fixieren. Die Kräuter wenigstens ca. 1 Stunde, am besten über Nacht, einwirken lassen.

» Und wer kranke und gebrochene Eingeweide hat, der koche Andorn mit Wein unter Beigabe von genügend Honig. Und dieses Gekochte schütte er in einen Topf und trinke es oft abgekühlt, und die Eingeweide werden geheilt. «



» Und wer taube Ohren hat, der koche Andorn in Wasser und nehme ihn aus dem Wasser und lasse seinen warmen Dunst in seine Ohren dringen, und er lege ihn so warm um die Ohren und den ganzen Kopf, und er wird ein besseres Gehör erlangen ... «



# Dinkel (TRITICUM SPELTA)

Die einjährige, bis zu 130 cm hohe Getreideart wächst beinahe auf allen Böden. Sie wird im Herbst häufig als letzte Frucht in der Fruchtfolge angebaut und im darauffolgenden Jahr im August geerntet. Jedes Dinkelkorn ist von einem Spelz eingehüllt, der in Mühlen mit speziellen Reinigungsmaschinen (Gerbgang) entfernt wird. Dinkel – wie jede andere Getreideart auch – liebt sonnige, mäßig feuchte Lagen. Von einem Anbau in Balkonkästen und im Garten möchte ich – aus Rentabilitätsgründen – abraten.

## NOCH EIN HINWEIS ZUM ANBAU:

Dinkel wird im Herbst im Spelz angebaut und nicht in geschältem Zustand – so wie wir die Körner im Laden kaufen können. Der Anbau im Spelz hat den Vorteil, dass das Korn einen gewissen Schutz gegen äußere Einflüsse (Krankheitsbefall, mechanische, thermische, chemische Einwirkungen) hat. Somit kann auch im konventionellen Anbau auf chemische Saatbeizmittel verzichtet werden, welche im ökologischen Landbau ohnehin nicht erlaubt sind.

» Der Dinkel ist das beste Getreide, und er ist warm und fett und kräftig, und er ist milder als andere Getreidearten, und er bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen. Und wie immer auch man ihn isst, sei es in Brot, sei es in anderen Speisen, er ist gut und mild. «



Verwendung	Ernte
Dinkelkörner	August

## Indikation

Kraftlosigkeit, Magersucht, Schwäche, zehrende Erkrankungen (evtl. Aids), Zustand nach Herzinfarkt, Schlaganfall, Virusgrippe; Basisdiätmittel

## Rezept

- 2–3 EL Dinkelkörner
- ½l Wasser
- Butter oder Eidotter, je nach Geschmack

Dinkelkörner in Wasser kochen (ca. 30 Minuten) und je nach Geschmack Butter oder Eidotter unterquirlen. Diese Dinkelsuppe kann mit Salz, Bertram, Galgant oder Muskatnuss gewürzt werden.

Dinkel ist das Grundnahrungsmittel in der Hildegard-Küche und in der Hildegard-Heilkunde. Er gehört in die tägliche Ernährung. Man kann ohne Übertreibung sagen: Ohne Dinkel gibt es keine Hildegard-Küche; ob als Dinkelschrot, Dinkelgrieß, Dinkelflocken, Dinkelfeinmehl oder als ganze Dinkelkörner. Er ist in der Ernährung durch kein anderes Getreide ersetzbar, aber alle anderen Getreidearten können durch ihn vollwertig ersetzt werden.



# Diptam (DICTAMNUS ALBUS)

Der ausdauernde Halbstrauch wird 40 bis 100 cm hoch und kann im Garten im Halbschatten an einem trockenen Platz angesiedelt werden. Seine rosaroten Blüten zeigt er von Mai bis Juni. Er ist eine optische Bereicherung für jeden Garten; auch Insekten haben ihre Freude an ihm.



Verwendung	Ernte
Diptamkraut	vor und während der Blütezeit (Mai bis Juni)
Diptamwurzel	Herbst

## Indikation

Gallenstein, Blasenstein, Nierenstein

## Rezept

- 250 ml Weinessig
- 2 gehäufte EL Honig
- 1 TL Diptampulver

Alle Zutaten zusammen in ein Schraubglas geben, gut miteinander verrühren. Vor jeder Mahlzeit einen Teelöffel voll entweder pur oder in etwas Fencheltee trinken.

## Indikation

Herzschmerzen, Koronarsklerose

## Rezept

- Diptampulver (aus Kraut oder Wurzel)
- 1-mal täglich 1–2 Messerspitzen Diptampulver auf einem Stückchen Weizen- oder Dinkelbrot essen.

» ... Denn der Stein, das ist »steyn«, wächst von fetter Natur im Menschen. Wenn er so zu wachsen beginnt, pulverisiere jener Diptam und esse dieses Pulver oft mit Weizenbrot und er hindert den Stein am Wachsen. Und der Mensch, in dem der Stein (bereits) wuchs, der lege das Diptampulver in Essig, der mit Honig vermischt ist, und er trinke dies oft nüchtern, und der Stein in ihm wird zerbrochen. ... «

Hildegard unterscheidet hier, ob der Stein im Begriff ist sich zu entwickeln oder ob der Stein schon vorhanden ist. In der Regel stellt man einen Stein erst fest, wenn er sich schon gebildet hat, dann kann dieser »Diptamessig« genommen werden, doch auch hier gilt wie bei allen anderen Rezepturen: Zuerst die Diagnose stellen, dann erst behandeln. Siehe auch das Kapitel »Können Heilpflanzen schaden«!

» Der Diptam ist warm und trocken, und er hat die Kräfte des Feuers und die Kräfte des Steins in sich, weil er in seinen Kräften hart wie ein Stein ist. ... Aber auch wer im Herzen Schmerzen hat, esse das aus Diptam gemachte Pulver, und der Herzschmerz wird weichen. «

**TIPP** Diptampulver benötigen wir auch zur Herstellung des Sivesan-Pulvers (siehe Fenchel).



# EIBISCH (ALTHAEA OFFICINALIS)

Der Eibisch ist eine mehrjährige Pflanze, die auch gerne als Schmuckstaude verwendet wird. Er erreicht eine Höhe von ca. 1 bis 1,50 m. Die zart- bis weißrosafarbenen Blüten erscheinen von Juli bis August. Er wird gerne von Bienen und Hummeln besucht.

Verwendung	Ernte
Eibischwurzel	Herbst

» Der Eibisch ist warm und trocken und er ist gut gegen Fieber. Ein Mensch, der Fieber hat, welche immer es sind, der zerstoße Eibisch in Essig und er trinke das morgens nüchtern und abends, und das Fieber, welcher Natur es auch sei, wird weichen. ... «

## Indikation

Fieber (erhöhte Körpertemperatur)

## Rezept

- 1 EL Eibischwurzel
- ca. 200 ml Weinessig

Den Weinessig in ein Glas mit Deckel geben und die Eibischwurzel dazuschütten. Dieser Eibischessig kann nach etwa 1–2 Stunden verwendet werden, wenn der Weinessig den Geschmack des Eibisch etwas angenommen hat.

Zur Behandlung des Fiebers wird ein Esslöffel Eibischessig in etwas Wasser gerührt und morgens nüchtern getrunken, dieselbe Menge wird abends noch einmal genommen. Bei Kindern reicht in der Regel 1 Teelöffel voll.



# EISENKRAUT (VERBENA OFFICINALIS)

Die ausdauernde Pflanze erreicht eine Höhe von 60 bis 100 cm. Sie benötigt einen sonnigen Platz an einem mäßig feuchten Standort. Die bläulichen Blüten zeigen sich von Juli bis September.

Verwendung	Ernte
Eisenkraut	Mai bis September

» Das Eisenkraut ist mehr kalt als warm, und wenn entweder infolge von Geschwüren oder von Würmern fauliges Fleisch im Menschen ist, dann koche Eisenkraut in Wasser, und dann lege er ein leinenes Tuch auf die fauligen Wunden oder auf die fauligen Stellen mit den Würmern, und lege das Eisenkraut, nach mäßigem Ausdrücken des Wassers, mäßig warm auf jenes leinerne Tuch, das du auf die fauligen Fleischstellen aufgelegt hast. Und nachdem es ausgetrocknet ist, lege auf die gleiche Weise wiederum anderes gekochtes (Eisenkraut) darauf, und tue dies so lange, bis jene Fäulnis weggenommen wird. «

## Indikation

eitrige Wunden, Dekubitus, Abszesse, Furunkel, Gürtelrose, Brustentzündung, Ulcus cruris (offene Beine)

## Rezept

- frisches oder getrocknetes Eisenkraut (Menge je nach Größe der Entzündung)
- Leinentuch

2–3-mal täglich ein bis zwei Packungen auflegen. Eisenkraut in Wasser ca. 5 min kochen. Ein steriles (frisch gebügeltes) Leinentuch auf die Wunde bzw. auf die Entzündung legen und das gekochte, leicht ausgedrückte, körperwarme Eisenkraut darauflegen. Die Eisenkrautauflage ist bei Bedarf zu erneuern, wobei stets frisch gekochtes, neues Eisenkraut aufgelegt wird. Der Einfachheit halber kann man sich auch Eisenkrautpackungen in Leinsäckchen herstellen. In die Säckchen wird Eisenkraut gefüllt. Diese Packung kochen wir ca. 5 min in Wasser, drücken sie leicht aus und legen sie warm auf die Wunde. Bevor die Packung ganz trocken wird, ersetzen wir sie durch eine neue.



» Aber wenn jemandem die Kehle aufschwillt, wärme er mäßig Eisenkraut in Wasser, und er lege es so mäßig warm auf seine Kehle und binde ein Tuch darüber, und dies hie er, bis die Schwellung verschwindet. «

## Indikation

Kehlkopfentzündung, Kropf, Mandelentzündung, (Mumps?), Bronchitis, Lungenentzündung

## Rezept

- 5–7 EL Eisenkraut (je nach Halsweite)
- Wasser

Eisenkraut in Wasser kurz aufkochen und auf den Hals auflegen. Mit einem Tuch fixieren und 2–3 Stunden einwirken lassen. In akuten Fällen 2–5-mal täglich anwenden.



# ENZIAN, GELBER (GENTIANA LUTEA)

Die ausdauernde Pflanze wird 50 bis 120 cm hoch und bildet einen kräftigen Wurzelstock aus. Für ein gutes Wachstum benötigt der gelbe Enzian einen sonnigen Platz auf einem feuchtnassen Boden. Seine gelben Blüten, die auch von Bienen gerne besucht werden, zeigt er von Juni bis August. Aufgrund seiner »kräftigen Statur« kann er im Garten auch als Solitärpflanze eingesetzt werden.

Verwendung	Ernte
Enziankraut	vor und während der Blütezeit
Enzianwurzel	September bis Oktober oder Februar bis März

» ... Wer aber einen Schmerz im Herzen hat, dass er meint, sein Herz (Leben) hinge nur noch an einem Strang, der pulverisiere Enzian, und er esse dieses Pulver in Suppen, und es stärkt sein Herz ... «

**Indikation**  
starke Herzschmerzen

### Rezept

- ½-1 TL Enzianpulver
- Das Enzianpulver über eine Suppe streuen und löffeln. Bei Bedarf 1-2-mal täglich wiederholen.

### Wichtig:

- 1) Das Enzianpulver wird nicht mitgekocht, sondern erst bei Tisch über die Suppe gestreut.
- 2) Die Suppe soll in jedem Fall frei von den sogenannten Küchengiften (Lauch, Linsen, Schweinefleisch, Aal) sein, wenn sie eine gesundheitsfördernde Wirkung haben soll.



# FENCHEL (FOENICULUM VULGARE)

Fenchel kann sowohl einjährig als auch ausdauernd sein. Er erreicht eine Höhe von 100 bis 200 cm. Seine gelben Blüten, die er von Juli bis September ausbildet, werden von Insekten gerne befliegen. Fenchel benötigt einen sonnigen Platz und mäßig feuchte Erde, um gut zu gedeihen, und wird zur Samengewinnung feldmäßig angebaut. Neben dem Körnerfenchel gibt es auch den Gemüsefenchel, der in jedem Garten gezogen werden kann. Vom Gemüsefenchel sammeln wir auch das Blattgrün und trocknen dieses, weil es bis jetzt im Handel nicht erhältlich ist, aber für Heilmittelzubereitungen benötigt und als Suppengrün verwendet werden kann.

Verwendung	Ernte
Fenchelfrüchte, Fenchelknollen	Sommer

### Indikation

Verdauungsstörungen, Kraftlosigkeit, Abmagerung, Mager-sucht, Verdauungsschwächen, Hypotonie, Hypertonie, Wetter-fähigkeit, zur allgemeinen Erhaltung der Gesundheit

### Rezept – Sivesan-Pulver

- 32 g Fenchelsamen
- 16 g Galgantwurzel
- 8 g Diptamkraut
- 4 g Habichtskraut

Die verschiedenen Bestandteile miteinander vermischen, pulve-risieren und ganz fein aussieben.

Ca. eine halbe Stunde nach dem Mittagessen ½ TL Pulver in einem Likörglas warmem Wein nehmen.

» Wie immer der Fenchel gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm angenehme Wärme und guten Schweiß, und er verursacht gute Verdauung [...]. Der Mensch nehme auch Fenchelsamen und zur Hälfte davon Galgant und zur Hälfte von Galgant Diptam und zur Hälfte vom Diptam Habichtskraut, und dies pulverisiere er gleichzeitig und siebe es durch ein Tuch, und eine mäßige Stunde nach dem Mittagessen schütte er dieses Pulver in warmen Wein, nicht heiß, und er trinke das. Und dieses Pulver erhält dem gesunden Menschen die Gesundheit, den Kranken aber stärkt es und verhilft dem Menschen zur Verdauung, und gibt ihm Kräfte, und es vermittelt eine gute und schöne Gesichtsfarbe, und jedem Menschen, ob er gesund oder krank ist, nützt es, wenn es nach dem Essen genommen wird. «



# Ysop (HYSSOPUS OFFICINALIS)

Ysop ist ein ausdauernder Halbstrauch, wird bis zu 80 cm hoch und benötigt zum guten Gedeihen einen sonnigen Platz und gute, nährstoffreiche Gartenerde. Seine blauen bis blavioletten Blüten, von denen viele Bienen gerne Nektar holen, zeigt er von Juni bis September.

Ysop sollte in keinem Garten fehlen.

Verwendung	Ernte
Ysopkraut	vor und während der Blüte

» Aber wenn die Leber infolge der Traurigkeit des Menschen krank ist, soll er, bevor die Krankheit in ihm überhandnimmt, junge Hühner mit Ysop kochen, und er esse oft sowohl den Ysop als auch diese jungen Hühner. Aber auch den rohen, in Wein eingelegten Ysop esse er oft, und diesen Wein trinke er, weil der Ysop umso nützlicher ist für diese Krankheiten als jenem, der an der Lunge Schmerzen hat. «

## Indikation

Leberschmerzen, Traurigkeit, Melancholie, Depressionen

## Rezept

- 1 junges Suppenhuhn
  - 10 Stängel Ysopkraut, frisch oder 2-3 EL Ysopkraut, getrocknet
- Das Suppenhuhn mit Ysop und etwas Salz in Wasser kochen und eine Hühnersuppe zubereiten.  
Kein anderes Gewürz verwenden!

Als Suppeneinlage nehmen wir Dinkelnudeln, -grießnockerl oder -pfannkuchen. 1-3-mal wöchentlich Hühnersuppe mit Hühnerfleisch und Ysop essen.

## DAZU TRINKEN WIR:

## Rezept

- 1 l Wein
  - 20 Stück Ysopzweige
- Wir gießen den Wein in ein Einmachglas mit Schnappverschluss und geben ca. 20 Ysopzweige in den Wein, lassen es 1-2 Tage lang stehen und nehmen bei Bedarf 2-3-mal täglich ein Ysop-Zweiglein aus dem Wein und essen die Blätter. Vom »Ysopwein« trinken wir täglich 2-3 Likörgläser voll.



» Der Ysop ist von trockener Natur und ist gemäßigt warm, und er hat so große Kraft, dass ihm sogar der Stein nicht widerstehen kann, der dort wächst, wo der Ysop hingesät wird. Und wenn man ihn oft isst, reinigt er den kranken und stinkenden Schaum der Säfte, wie die Wärme im Topf den Schaum aufwallen lässt, und er ist für alle Speisen nützlich. Gekocht und pulverisiert ist er besser als roh. Gegessen macht er die Leber »querck« und reinigt etwas die Lunge. Aber auch wer hustet und an der Leber Schmerzen hat und wer dämpfig (schweratmig) ist und an der Lunge leidet, von denen soll jeder Ysop entweder mit Fleisch oder mit Fett essen, und es wird besser werden. Wenn aber jemand Ysop nur dem Wein oder nur dem Wasser beifügt und ihn isst (trinkt), wird davon mehr geschädigt als gefördert... «

# Zimt (CINNAMOMUM CEYLANICUM)

Der Zimtbaum wächst in tropischen und subtropischen Ländern. Er wird vor allem auf Java, Sri Lanka und in Brasilien kultiviert. Zur Ernte werden die ein- bis zweijährigen Triebspitzen geschnitten, die Rinde mit einem Horn- oder Messingmesser geschält, schichtweise übereinandergelegt und getrocknet, woraus sich durch Einrollen die bei uns im Handel erhältlichen Zimtstangen formen.

Verwendung	Ernte
Zimtrinde	bei uns nicht möglich

» Der Zimt ist auch sehr warm und hat starke Kräfte und mäßig Feuchtigkeit in sich ... und wer ihn oft isst, dem mindert er die üblen Säfte und bereitet gute Säfte in ihm ... Und ein Mensch, dem der Kopf schwer und betäubt ist, sodass er schwer durch die Nase ein- und ausatmet, der pulverisiere Zimt und esse dieses Pulver oft mit einem Bissen Brot (Dinkelbrot), oder er lecke es aus seiner Hand, und es löst die schädlichen Stoffe auf, durch die sein Kopf wie betäubt ist. «



## Indikation

Leberschwäche, Lungenschwäche, allgemeines Heilmittel zur Reinigung der Säfte

## Rezept

- Ysoppulver, Menge je nach Geschmack
- In Fleisch- oder Gemüsegerichten Ysoppulver mitkochen. Auf keinen Fall in ein Getränk mischen!

### Indikation

Nasennebenhöhlenentzündung, Schwellung der Nasenschleimhaut, Nasenpolypen, Abstumpfung von Gehör-, Geruchs- und Geschmackssinn, zur allgemeinen Säftereinigung im Kopfbereich, unterstützend bei Depressionen und Nervenleiden

### Rezept

- 1 MS-½ TL Zimtpulver

Das Zimtpulver auf ein Stück Brot streuen, gut kauen und intensiv einspeicheln, da der Zimt bereits durch die Mundschleimhaut aufgenommen wird und zu wirken beginnt.

**TIPP** Zimt ist ein wichtiger Zusatz für manche Hildegard-Heilmittel, unter anderem für die Nervenkekse, das Hirschzungen-Elixier, das Wasserlinsen-Elixier, einer Ysop-Zubereitung gegen Leber- und Lungenschmerzen u. a. Er kann und soll in der täglichen Küche als Gewürz verwendet werden, wo immer dies möglich ist.



## ZITWER (CURCUMA ZEDOARIA)

Zitwer ist ein Strauch der asiatischen Tropen. Er wird in Indien und auf Sri Lanka kultiviert. Zu uns kommt neben der getrockneten Zitwerwurzel auch die weniger gebräuchliche Zitwerblüte.

### Verwendung

Zitwerkraut oder Zitwerwurzel

### Ernte

bei uns nicht möglich

» ... Ein Mensch, der an seinen Gliedern zittert, das heißt bebt, und in dem die Kraft mangelt, der schneide Zitwer in Wein und füge etwas weniger Galgant bei, und dies koche er mit ein wenig Honig in Wein und trinke das lauwarm, und das Zittern weicht von ihm, und er erhält die Kraft wieder. «

### Indikation

Gliederzittern, Morbus Parkinson, Kraftlosigkeit

### Rezept

- 50 g Zitwerwurzel
- 45 g Galgantwurzel
- 1 l Wein
- 50 g Honig

Einen gehäuften EL der Gewürzmischung und 50 g Honig in 1 l Wein ca. 5 Minuten kochen, abseihen und heiß in sterile Flaschen füllen. Von diesem Zitwerwein trinken wir täglich 1-3 Likörgläser voll. Dabei soll der Zitwerwein etwas angewärmt – also lauwarm – getrunken werden.

### Indikation

starker Speichelfluss

### Rezept

- 1 TL Zitwerpulver
- Leinentuch
- 200 ml Wasser

Am Abend das Zitwerpulver in ein kleines Leinentuch einschlagen, in eine Tasse legen und vorsichtig Wasser darübergießen. Am anderen Morgen das Tüchlein mit dem Pulver entfernen und mehrmals davon einen Schluck vor dem Frühstück trinken. Wenn sich der Speichelfluss normalisiert hat, kann mit der Anwendung aufgehört werden, ansonsten so lange fortfahren, bis der übermäßige Speichelfluss gestoppt ist.

### Indikation

Kopfschmerz

### Rezept

- 1-2 EL Zitwerpulver
- Leinen-, Hanf- oder Baumwolltuch

Mit dem Tuch ein Säckchen formen und darin einen gehäuften Esslöffel Zitwerpulver einschlagen, anschließend mit einem kräftigen Faden zubinden. Das Tuch in Wasser tauchen und damit zuerst die Stirn und dann die beiden Schläfen bestreichen, sodass die Haut feucht wird. Wenn das Tuch nicht mehr feucht genug ist, erneut in das Wasser tauchen. Das Bestreichen mehrmals wiederholen.

» Und wer viel Speichel und viel Schaum in sich hat, der pulverisiere Zitwer und binde dieses Pulver in ein Tüchlein und lege es so in ein Gefäß und gieße Wasser darüber, damit das Wasser den Geschmack davon habe, und so belasse es über Nacht im Wasser und trinke morgens oft davon nüchtern, und der Speichel und der Schaum wird weichen. «

» Aber wer sehr oft Kopfschmerzen hat, der befeuchte mit diesem in ein Tuch gebundenen und mit Wasser befeuchteten Pulver die Stirn und die Schläfen, und es wird ihm besser gehen... «





*Die Heilkraft der  
Bäume & Sträucher  
bei Hildegard von Bingen*



# Ahorn

## AHORN (ACER)

Es gibt ca. 40 Ahornarten. Die bekanntesten sind Bergahorn, Feldahorn und Spitzahorn. Häufig wird er in Parks wegen seiner schönen Herbstfärbung als Solitärbaum gepflanzt. Bekannt ist auch der nordamerikanische Zuckerahorn, aus dessen Saft Ahornsirup gewonnen wird. Das Holz des Ahorns wird in der Tischlerei wegen seiner Härte und seiner hellen Farbe sehr geschätzt. Die Früchte sind geflügelt und können bei entsprechenden Windverhältnissen weit getragen werden.

Verwendung	Ernte
Holz	Winter

» Der Ahorn ist kalt und auch trocken und bezeichnet jegliches Erschrecken. ... Und wenn jemand an irgendeiner Stelle von Gicht geplagt wird, erwärme er dieses Holz stark und lege es warm auf die schmerzende Stelle, und die Gicht wird vertrieben werden. Wenn er aber dieses ganze Holz dort nicht ertragen kann, dann schabe er (mit einem Hobel) von diesem Holz ab und lege es warm auf die schmerzende Stelle und mache darüber einen Verband und es wird ihm besser gehen. «

### Indikation

Gicht, schmerzhaft rheumatische Erkrankungen

### Rezept

• Holz vom Ahorn oder Ahornspäne  
Ahornholz, am besten ein gehobeltes Brett, am Feuer erwärmen und so warm als möglich auf die schmerzende Stelle auflegen. Dies kann mehrmals wiederholt werden, bis der Schmerz verschwindet. Wer das Brett nicht erträgt, kann Ahornspäne am Feuer in einer Pfanne erwärmen und diese auf die schmerzende Stelle auflegen und mit einem Verband fixieren. Auch dies kann mehrmals mit denselben Spänen wiederholt werden.



# Apfelbaum

## APFELBAUM (PIRUS MALUS)

Apfelbäume können 50 Jahre und älter werden. Je nach Art und Kultursorte erreichen sie eine Höhe von 3 bis 10 m. Dabei gilt: je kleiner der Apfelbaum (Spindelbaum), desto früher trägt er seine Früchte. Hochwüchsige Stämme (Hochstämme) brauchen eine gewisse Zeit, um uns mit Äpfeln zu beliefern, werden aber älter und tragen auch im Alter noch Früchte. Der Apfelbaum blüht von April bis Mai, noch bevor sich die Blätter ganz entfaltet haben. Die Blütenfarbe reicht von reinweiß bis ins Rötliche. Je nach Sorte liefern die Apfelblüten Pollen oder Nektar für unsere Bienenvölker.

Verwendung	Ernte
Apfelblütenknospen	vor dem Öffnen der Blüte (April bis Mai)

### Indikation

Migräne, endogen bedingte Kopfschmerzen

### Rezept

• Apfelknospenöl  
Herstellung siehe „Ölige Auszüge“, S. 29  
Abends vor dem Schlafengehen den Kopf mit Apfelknospenöl einreiben. Es hat sich bewährt, den Kopf mit einem Handtuch in der Art eines Turbans zu umwickeln und das Kopfkissen abzudecken, um Ölflecken zu vermeiden. Tägliche, kurmäßige Anwendung über einen Zeitraum von 2-3 Monaten ist ratsam. Das Apfelknospenöl kann man zusammen mit dem Bärwurz-Birnhonig in der Migränetherapie einsetzen (siehe „Birnbäum“).



**TIPP** Äpfel sind laut Hildegard für den Menschen gut und bekömmlich, wenn sie ganz reif und schon etwas runzelig sind. Für alle Früchte gilt: Nur in reifem Zustand essen, sonst können sie schaden!

» ... Und wer durch eine Leber- oder Milzschwäche oder durch üble Bauch- oder Magensäfte oder durch Migräne im Kopf leidet, der nehme die ersten Sprossen, d. h. die Blütenknospen, und lege sie in Olivenöl und wärme sie in einem Gefäß an der Sonne, und abends, wenn er schlafen geht, salbe er den Kopf mit diesem Öl und tue dies oft, und er wird sich im Kopf besser befinden ... «



# Birke

## BIRKE (BETULA ALBA)

Die Birke ist eine sogenannte Pionierpflanze, das heißt, wenn ein Waldstück abgeholzt wird, so siedelt sich als eine der ersten Pflanzen die Birke wieder an und bereitet durch ihre Anwesenheit und ihre Beschattung des Waldbodens den Grundstock für den neuen Wald. Sie kann leicht an ihrer weißen Rinde und ihren herzförmigen Blättern erkannt werden. Wegen seiner Härte ist das Birkenholz auch in der Tischlerei und im Innenausbau gefragt.

Verwendung	Ernte
Knospen	Frühjahr

» Die Birke ist mehr warm als kalt und bezeichnet das Glück. Wenn am Leib eines Menschen die Haut sich zu röten und beulig zu werden beginnt, so als ob dort eine Geschwulst entstehen oder Würmer hervorbrechen wollten, nehme er die Knospen, das sind die Sprossen der Birke, und erwärme sie an der Sonne oder am Feuer und lege sie so warm auf die schmerzende Stelle, und er binde ein Tuch darum. Und das mache er oft, und die Geschwulst wird weichen. «

### Indikation

anschwellende Hautrötung, entzündliche Hauterkrankungen, beginnende Furunkel

### Rezept

• Birkenknospen (Menge je nach Größe der betroffenen Hautstelle)  
Die frischen Birkenknospen in der Sonne oder in einer Pfanne am Feuer wärmen und auf die betroffene Hautstelle legen. Mit einem Verband fixieren.



# Birnbaum

## BIRNBAUM (PIRUS COMMUNIS)

Die Ausgangsart für unsere Obstbirne ist die Holzbirne. Unsere kultivierten Obstbirnensorten erreichen eine Höhe von 4 bis 20 m, je nach Stammzüchtung. Auch hier gilt: Kleinwüchsige Sorten tragen früher Früchte als großwüchsige. Die Birne blüht im April und Mai, noch bevor die Blätter erscheinen. Die Blüte ist in der Regel weiß.

Verwendung	Ernte
Früchte (Birnen)	September bis November

### Indikation

Migräne, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, zur Reinigung des Körpers, Blutreinigung, zur allgemeinen Säftehygiene, bei Hormon- und Stoffwechselstörungen

### Rezept Birnhonig

- 5 große Birnen
- 250 g Honig
- 28 g Bärwurzpulver oder 28 g Fenchelwurzelpulver
- 26 g Galgantpulver
- 24 g Süßholzpulver
- 22 g Mauerpfefferpulver

Die ungeschälten, gewaschenen Birnen vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Wasser weich kochen. Das Kochwasser wegschütten und die Birnen pürieren. Den Honig im Wasserbad auf 35–40 °C erwärmen. Die Pulvermischung gut in den erwärmten Honig einrühren; in dieses Honig-Pulver-Gemisch das noch heiße Birnenpüree kräftig unterschlagen. Den fertigen Birnhonig in Gläser mit Deckel abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Den Birnhonig 3-mal täglich einnehmen und zwar morgens nüchtern 1 TL, nach dem Mittagessen 2 EL und abends im Bett 3 EL. Sollte diese Mischung als zu scharf empfunden werden, so genügt es, auf die angegebene Menge Birnen und Honig nur 1–3 Teelöffel der angegebenen Pulvermischung einzurühren.

» Nimm aber Birnen und zerschneide sie und wirf ihre Kerne (und das Kerngehäuse) weg und koche sie stark in Wasser und zerquetsche sie, was wie Breimus wird, und nimm Bärwurz, und weniger Galgant als Bärwurz und weniger Süßholz als Galgant und weniger Pfefferkraut als Süßholz; oder wenn du keine Bärwurz hast, nimm Fenchelwurzel und pulverisiere dies und mische die Pulver zusammen und lege sie in mäßig erwärmten Honig und füge die vorgenannten Birnen bei und mische es unter heftigem Rühren zusammen, das heißt, treibe es zusammen, und tue es in eine Büchse und iss täglich nüchtern einen kleinen Löffel voll, nach dem Essen zwei Löffel und abends im Bett drei Löffel,

# REGISTER

## A

Abmagerung 55, 70, 143  
Abstumpfung von Gehör-,  
Geruchs- und Geschmacks-  
sinn 122  
Abszess 53  
Akne 92, 98  
Alpträume 45, 104  
Allergie 37, 57, 142, 151  
Allergiefieber 57  
Alzheimer 37, 62  
Angina pectoris 58, 79  
Appetitlosigkeit 91, 102  
Aphonie 72  
Arthritis 12, 89, 107, 111  
Arthrose 12, 89, 107, 111  
Asthma 68, 78, 95  
Atemgeruch 56, 90  
Atemnot 78, 79  
Augenheilmittel 35, 44,  
56, 109  
58, 113  
Augenleiden 60  
Auszehrung 70

**B**  
Bandscheibenvorfall 117  
Bauchschmerzen 46, 56,  
68, 85  
Bauchwassersucht 61  
Bettnässen 101  
Bindehautentzündung 100  
Blasensteine 51, 64, 94, 106  
Bluterguss 113  
Bluthochdruck 55, 61, 77  
Blutreinigung 82, 129, 143  
Bronchitis 10, 34, 48, 53,  
90, 95, 118, 134  
Brustentzündung 53  
Brustfellentzündung 44, 77  
Brustschmerzen 69, 72  
Burn out 37, 56, 93

## C

Cholera 87

## D

Darmkolik 71  
Dekubitus 53  
Depression 40, 56 f., 62,  
72, 88, 104, 109, 111, 119  
f., 122  
Dermatitis 92  
Durchblutungsstörun-  
gen 58, 141  
Durchfall 87  
Dyspepsie, s. *Verdauungs-  
störung*  
Dystonie, vegetative 109

## E

Eingeweideschmerzen 46,  
68, 85  
Einschlafschwierigkeit 88  
Ekzeme 92  
Enteritis (Darmentzün-  
dung) 87  
Entzündungsherde 68  
Erbrechen 86  
Erkältung 34  
Ermüdbarkeit 37, 58

## F

Fieber 34, 49, 52, 59, 80,  
91, 153  
Fleischwunde 103  
Freudlosigkeit 56, 111  
Frühjahrmüdigkeit 62  
Furunkel 53, 98, 128

## G

Gallensteine 51  
Gastritis 40, 91  
Gesichtshaut, rau, schup-  
pig 60  
Gesichtspflege 60, 100  
Gelbsucht 36, 49

Geruchsbelästigung 102  
Geschwür 53, 64, 67, 100,  
105, 112, 137  
Gicht 10 ff., 19, 41, 65, 73, 89,  
100, 107, 111, 115, 126, 132  
f., 144, 148 f.  
Gift 11, 18, 64, 97, 101, 130,  
142  
Gliedertzittern 122  
Gürtelrose 53

## H

Halsentzündung 38  
Hals-Nasen-Ohrenleiden 60  
Hämorrhoiden 36  
Harnverhalten 94  
Hautgeschwür 46, 49, 100,  
112  
Hautkrankheiten 46, 64,  
81, 92 f.  
Heiserkeit 72, 109  
Herzdruck 104  
Herzinfarkt 50, 88  
Herzschmerz 51, 54, 58, 64,  
71, 79, 88  
Herzschwäche 63 f., 72, 119,  
149 f.  
Herzsensationen 58  
Herzstechen 58  
Hexenschuss 117  
Hitzewallungen 59, 96  
Husten 37 f., 48, 68, 77,  
95, 118  
Hypertonie, s. *Bluthochdruck*  
Hysterie 74

## I/J

Immunschwäche 43  
Inkontinenz 67, 91  
Insektenstich 115  
Ischialgien 89, 117  
Jähzorn 41, 100, 107, 150  
Juckreiz 81, 115, 118

## K

Kachexie 70  
Käseunverträglichkeit 86  
Katarrh 34, 44, 48, 95, 116,  
131  
Kehlkopfentzündung 38, 53  
Klimakterium 74  
Knalltrauma 61 f.  
Knochenbruch 110, 114  
Kolik 69  
Kopfbrummen 61  
Kopfschmerz 8, 60 f., 63 f.,  
69, 84, 93, 112, 116, 123,  
127, 129, 136, 140 f. 141,  
146, 149  
Koronarsklerose 51, 64  
Körperschwäche 43, 59  
f., 155  
Kraftlosigkeit 43, 50, 55, 58  
ff., 70, 122  
Kreislaufschwäche 58, 119  
Kurzatmigkeit 108, 130

## L

Lähmungserscheinungen 89  
Lausbefall 75  
Lebensmittelvergiftung 97,  
142  
Lebererkrankung 68, 141  
Leberschmerz 10, 76, 108,  
120, 122, 136  
Leberschwäche 39, 121, 127  
Lernschwierigkeit 74, 108,  
141  
Lungenaffektion 111  
Lungenemphysem 78, 141  
Lungenentzündung 35, 53,  
68, 141  
Lungenkrankheit 119  
Lungenödem 78  
Lungenschmerz 79, 108,  
122  
Lunge, verschleimt 34, 95

## M

Morbus Parkinson 64, 107,  
122  
Magen-Darm-Krankheit 101,  
138  
Magenfunktionsstörung 119  
Magenschleimhautentzün-  
dung 42, 84  
Magenschmerz 42, 58, 70,  
84, 96, 149, 155  
Magen, verstorben 42, 86,  
97  
Magenverschleimung 40, 47  
Magersucht 50, 55, 59 f.,  
70, 143  
Mandelentzündung 34,  
38, 53  
Manien 109  
Melancholie 40, 56 f., 88,  
96, 104, 111, 119 f., 146  
Menstruationsstörung 10,  
45, 68, 85  
Migräne 8, 35, 127, 129 f.  
Milzschmerz 10, 76, 88,  
145, 149  
Milzschwäche 39, 127  
Monatsfluss 45, 64, 85  
Müdigkeit 37, 141  
Mukoviszidose 48, 68  
Mumps 53  
Muskelschwund 59 f., 89,  
143  
Muskelzerrung 113

## N

Narbennachbehandlung 112  
Nasennebenhöhlenentzün-  
dung 122  
Nasenpolypen 122  
Nasenschleimhautschwel-  
lung 122  
Nervenleiden 82, 122, 136  
Nervenschwäche 64, 74  
Neurodermitis 92, 137

Neurosen 83  
neurovegetative Störun-  
gen 83  
Niedergeschlagenheit 56  
Nierenbeckenentzün-  
dung 96  
Nierenschmerz 96  
Nierenschwäche 39, 119  
Nierensteine 51, 64, 106

**O**  
Obstipation, s. *Verstopfung*  
Ohrensausen 62  
Ohrenschmerz 63  
Operation 102 f.

## P

Pilzvergiftung 97  
präkanzeröses Rheumato-  
id 71  
Prostata-Harntrüefeln 64  
Prostatavergrößerung 94  
Psoriasis, s. *Schuppenflechte*  
Psychose 104

## R

Reizbarkeit 40  
Resorptionsstörung 42, 44  
Rheuma 12, 41, 65, 71, 73,  
89, 107, 111, 126, 132 f.  
Rippenfellentzündung 48,  
77, 118  
Rückenschmerzen 58, 64,  
89, 117  
Ruhr 87

## S

Säftereinigung 61, 122  
Salmonellose 97  
Schilddrüsenüberfunktio-  
n 77  
Schizophrenie 65, 83  
Schlafstörung 45, 81  
Schlaganfall 41, 50  
Schmerzmittel 69

Schnupfen 34, 44, 64, 95,  
116, 131  
Schulprobleme 108  
Schuppenflechte 137  
Schwangerschaftserbre-  
chen 86  
Schweiß 55, 64  
Schwermut 40  
Schwerhörigkeit 39, 63  
Sehschwäche 10, 63, 75, 91,  
116, 139  
Seitenschmerzen 64  
Seitenstechen 58, 76  
Sekretionsstörung des endo-  
und exokrinen Drüsenappa-  
rates 101  
sexuelle Überreizung 74  
Silikose 64  
Sonnenbrand 76  
Spinalsklerose 64, 117  
Stichwunde 102  
Stimmlosigkeit 72  
Stimmungsschwankung 57  
Stockschnupfen 64, 95, 131  
Stoffwechselschlacken 7, 63  
Stoffwechselstörung 65 f.  
Strahlungsschäden 76  
Suchtentwöhnung 109

## T

Tbc 35, 119, 141  
Tinnitus 39  
Trägheit 82  
Traurigkeit 82, 120

## U

Übelkeit 86, 144  
Ulcus cruris (*offene Beine*)  
53  
Unwohlsein 199  
Urämie 148  
Urosepsis 148

## V

Verbitterung 64  
Verbrennung 76  
Verdauungsschwäche 55,  
67, 86, 91, 133  
Verdauungsstörung 40 ff.,  
44, 49, 55, 64, 67, 73, 91,  
109, 119, 133, 138  
Vergesslichkeit 47  
Verletzung 104  
Verschleimung 9, 34, 44,  
48, 64, 90, 95, 116, 131  
Verstopfung 41, 57, 73  
Virusgrippe 50  
Völlegefühl 56, 84, 91, 96,  
99

## W

Wanderschmerz 71  
Warze 105  
Wetterfühligkeit 55  
Wunde, eitrig 53  
Wundversorgung 67, 103

## Z

Zahnschmerzen 119, 154  
Zerebralsklerose 64  
Zittern 64, 122  
Zwerchfellbruch 39  
Zysten 10, 63 f.

# QUELLENVERZEICHNIS

## Werke der hl. Hildegard

»Causae et curae« (lat.), Neudruck durch die Basler Hildegard-Gesellschaft, Basel 1980.

»Heilwissen« (Übersetzung zu »Causae et curae«), Pawlik, Augsburg 1989/3. Aufl., Pattloch, München 1997.

»Physica« (lat.), Patrologia Latina, Band CXC VII, Basler Hildegard-Gesellschaft, Heilkraft der Natur (Übersetzung der »Physica«), Portmann, Augsburg 1991.

Die Heilkraft der Natur – Physica. Das Buch von dem inneren Wesen der verschiedenen Naturen der Geschöpfe, 3. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2009.

»Scivias« (deutsche Übersetzung), Storch, Augsburg 1990.

»Welt und Mensch« (Übersetzung zu »Liber divinatorum operum«), Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1965.

»Mensch in der Verantwortung« (Übersetzung zu »Liber vitae meritorum«), Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1986.

»Briefwechsel«, bearb. v. Führkötter, Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1965/Herder, Freiburg 2008.

»Lieder«, übers. v. Barth/Ritscher/Schmidt-Görg, Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1969/Marixverlag, Wiesbaden 2009.

## Zur Medizin der hl. Hildegard

Dr. Gottfried Hertzka:

– So heilt Gott, 19. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2010.

– Das Wunder der Hildegard-Medizin , 8. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2007.

Dr. Gottfried Hertzka/Dr. Wighard Strehlow:

– Die Küchengeheimnisse der heiligen Hildegard, Freiburg 1984/1. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2009.

– Die Edelsteinmedizin der heiligen Hildegard, Freiburg 1985/Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2002.

– Handbuch der Hildegard-Medizin, Freiburg 1987/Bauer Verlag, Freiburg 2000.

– Große Hildegard-Apotheke, 14. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2012.

Helmut Posch: Was ist Hildegard-Medizin?, Posch Verlag, St. Georgen/im Attergau 1998.

Reinhard Schiller: Hildegard Medizin Praxis, Pattloch Augsburg 1997.

## Biografie

Eduard Gronau: Hildegard von Bingen, Stein am Rhein 1985/Hildegard von Bingen 1098–1179. Prophetische Lehrerin der Kirche an der Schwelle und am Ende der Neuzeit, 3. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 1999.

## Heil- und Nutzpflanzen – Nachschlagewerke

E. F. Heeger »Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenbaus«, VEB Verlag, Berlin 1989.

Georges Boros:

– »Unsere Küchen- und Gewürzkräuter«, 4. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 1984.

– »Heil- und Teepflanzen«, 3. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 1980.

Heiner Schmid: »Obstbaumschnitt«, 9. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 2008.

Peter Oldale: »Gartenpflanzen richtig vermehren«, 2. Aufl., BLV, München, Bern, Wien 1977.

Bernward Geier: »Biologisches Saatgut aus dem eigenen Garten«, Gerken 1982.

Eduard Lucas: »Luca's Anleitung zum Obstbau«, hrsg. v. Hermann Link, 32. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 2002.

Georg Siebeneicher: »Ratgeber für den biologischen Landbau«, Südwest-Verlag, München 1985.

Abtei Fulda: »Obstbaukalender auf biologischer Grundlage, 4. Aufl., Fulda 1982.

Karl Ebert: »Arznei- und Gewürzpflanzen«, Stuttgart 1982.

Ingrid Gabriel: »Kräuter und Heilpflanzen im Biogarten«, Falken Verlagsgesellschaft, Niedernhausen 1991.

M. Müller/C. Stauch: »Das Trockenbuch«, Badenweiler 1984.

Bayerisches Landesamt für Umweltschutz: Heft 72: »Rote Liste gefährdeter Farn- und Blütenpflanzen Bayerns«, München 1993.

H. Braun/D. Frohne: »Heilpflanzenlexikon für Ärzte und Apotheker«, 5. Aufl., Fischer, Stuttgart 1987.

B. Zepernick/L. Langhammer/J. Jüdcke: »Lexikon der offiziellen Arzneipflanzen, De Gruyter, Berlin 1984

Harry Diener: »Fachlexikon abc der Arzneipflanzen und Drogen, Thun 1989.

Dietmar Aichele/Margot Spohn: »Was blüht denn da?«, Kosmos, Stuttgart 2010.

Ingrid und Peter Schönfelder: »Der neue Kosmos Heilpflanzenführer«, Neuauflage, Kosmos, Stuttgart 2010.

A. Mitchell/J. Wilkinson: »Pareys Buch der Bäume«, Kosmos, Stuttgart 2004.

H. Laux: »Wildbeeren und Wildfrüchte«, Kosmos, Stuttgart 1986.

W. Buff/K. von der Dunk: »Giftpflanzen in Natur und Garten«, Augsburg 1980.

Reinhard Schiller ist Heilpraktiker und lebt mit seiner Familie auf einem kleinen Bauernhof in Niederbayern.

# FOTONACHWEIS

Seite 6 o, 10, 15 u, 32/33: © Stefan Körber/Fotolia; 6 u: © LianeM/Fotolia; 7: © malwa/Fotolia; 8: © Jürgen Fälchle/Fotolia; 9: © klaus eppele/Fotolia; 11, 46 u: © Christian Jung/Fotolia; 12: © masson/Fotolia; 13 o: © printemps/Fotolia, u: © mahey/Fotolia; 14 o: © Patrizia Tilly/Fotolia; 15 o: © eliascordelakos/Fotolia; 16 o: © sternstunden/Fotolia, u: © Angela/Fotolia; 17, 75 u: © K.-U. Häbler/Fotolia; 18, 25, 116 u: © silencefoto/Fotolia; 19, 113 o: © PhotoSG/Fotolia; 20 o: © Elenathewise/Fotolia, u: © osterland/Fotolia; 21: © M. Unal Ozmen/shutterstock; 22: © twilightartpicture/Fotolia; 23: © Julija Sapic/Fotolia; 24, 57 u, 110 o: © Heike Rau/Fotolia; 26, 87: © africa studio/Fotolia; 27: © Corinna Gissemann/Fotolia; 29: © Angel Simon/Fotolia; 30: © Rémy MASSEGLIA/Fotolia; 31: © StefanieB./Fotolia; 34, 46, 51 o, 77 o, 85 o, 109 o: © Axel Gutjahr/Fotolia; 34 u, 43 o, 44, 45 u, 52 o, 53 u, 54 o, 78 u, 95, 109 u, 113 u: © emer/Fotolia; 35 o: © Bürgi/Fotolia, 35 u, 77 u, 93, 120: © Joachim Opelka/Fotolia; 36: © MSS/Fotolia; 37: © cedrov/Fotolia; 38: © Martina Chmielewski/Fotolia; 39, 43, 49 u, 51 u, 52 u, 54 u, 57 o, 68, 69, 74, 80, 85 u, 86, 91, 109 u: © picture-alliance; 40: © Falkenaue/Fotolia; 41 o: © Richard Griffin/shutterstock, u: © Martin Fowler/shutterstock; 42 o: © GQ/shutterstock, u: © ott/Fotolia; 45 o: © EMJAY SMITH/shutterstock; 47 o: © Thomas Otto/Fotolia; 47 u, 56, 76 u: © photocrew/Fotolia; 48 o: © M. Schuppich/Fotolia, u: © Olga Vasilkova/Fotolia; 49 o, 110 u, 119: © Alois/Fotolia; 50 o: © goldbany/Fotolia, u: © Elena Schweitzer/Fotolia; 53 o: © Katharina Wieland Müller/Pixelio; 55: © celeste clochard/Fotolia; 58 o: © wonderisland/shutterstock, u: © ExQuisine/Fotolia; 59: © hjschneider/Fotolia; 61 o: © Rainer Sturm/Pixelio, u: © ster/Fotolia; 62 o: © Matthijs Wetterauw/Fotolia; 62 u, 115: © unpict/Fotolia; 63: © Jörg Hempel/Wikipedia; 65 o: © Andrew Koturanov/shutterstock; 65 u, 71, 81 u © Dionisvera/Fotolia; 66: © yellowj/Fotolia; 67, 96 u: © womue/Fotolia; 70, 72, : © petraBbrz/Fotolia; 73: © Zigzag Mountain Art/shutterstock; 75 o: © Daniele Carotenuto/shutterstock; 76 o: © Maria Lohrbach/Fotolia; 78 o: © macroart/Fotolia; 79: © JackF/Fotolia; 81 o: © Alekss/Fotolia; 82, 121 u: © Unclesam/Fotolia; 83: © Thomas Francois/Fotolia; 84: © spinetta/Fotolia; 88: © Andreja Donko/shutterstock; 89: © Barbara Pheby/Fotolia; 90 o: © Birute Vijeikiene/Fotolia, u: © vikiri/Fotolia; 92: © miket/Fotolia; 94: © Eve/Fotolia; 96 o: © Lorenzo Brasco/Fotolia; 97 o, 118 o: © LianeM/Fotolia, 97 u: © Christian Pedant/

Fotolia; 98 o: © Loskutnikov/shutterstock, 98 u, 118 u: © Imageman/shutterstock; 99: © BeTa-Artworks/Fotolia; 100: © Nikolai Sorokin/Fotolia; 101: © DOC RABE Media/Fotolia; 102: © nito/shutterstock;; 103 o: © BildPix/Fotolia; 103 u, 105 u: © Marén Wischnewski/Fotolia; 104: © Sue Robinson/shutterstock; 105 o, 114: © Xaver Klaußner/Fotolia; 106 o: © Pink Badger/Fotolia, u: © Zbyszek Nowak/Fotolia; 107 u: © kameel/Fotolia; 108: © nito/Fotolia; 111, 112: © Andrea Wilhelm/Fotolia; 116 o: © Maroš Markovič/Fotolia; 117 o: © Petra Reinartz/Fotolia, u: © farbkombinat/Fotolia; 121 o: © oksix/Fotolia; 122: © Kobchai M./Fotolia; 123: © Elzbieta Sekowska/Fotolia; 124/125: © Vaclav Volrab/shutterstock; 126 o: © Chaikovskiy Igor/shutterstock, u: © JIANG HONGYAN/shutterstock; 127 o: © Gabriele genannt Gabi Schoenemann/pixelio, u: © Diana Taliun/shutterstock; 128 o: © Serp/shutterstock, u: © xpixel/shutterstock; 129: © Fotokostic/shutterstock; 130 o: © marilyn barbone/shutterstock, u: © Polin/shutterstock; 131: © Kefca/shutterstock; 132 o: © Julietphotography/shutterstock, u: © scphoto60/shutterstock; 133 o: © E. O./shutterstock, u: © HHelene/shutterstock; 134 o: © Radka1/shutterstock, 134 u, 137 u: © Dionisvera/shutterstock; 135 o: © Roman Pyschchyk/shutterstock, u: © Vic and Julie Pigula/shutterstock; 136: AnLe/shutterstock; 137 o: © Algirdas/Wikipedia; 138 o: © Vincze Szabi/shutterstock, m: © Christian Jung/shutterstock, u: © Mariyana M/shutterstock; 139 o: ollirg/shutterstock, u: © Yuriy Boyko/shutterstock; 140 o: © Cartela/shutterstock, u: © de2marco/shutterstock; 141 o: Varga Levente/shutterstock, 141 u, 153: © Volosina/shutterstock; 142 o: © Yuri Tuchkov/shutterstock, u: © Ilizia/shutterstock; 143 o: © Oliver Hoffmann/shutterstock, u: © Fotonio/shutterstock; 144 o, 151 o: © LianeM/shutterstock, 144 u: © Anteromite/shutterstock; 145: © Peter Eggermann/shutterstock; 146: © Sergey Dubrov/shutterstock; 147: © Slavica Stajic/shutterstock; 148 o: © hjschneider/shutterstock, u: © jopelka/shutterstock; 149: © mubus7/shutterstock; 150: © Jörg Unfried/shutterstock; 151 u: © Madlen/shutterstock; 152: © Bildagentur Zoonar GmbH/shutterstock; 154: © apiguide/shutterstock; 155: © Cihan Bahar/shutterstock.