

## Leseprobe



Dr. med. Michael Ptok

### **Die Hildegard-Hausapotheke für die ganze Familie**

Mit Akut- und Notfallmitteln

368 Seiten, 20 x 22,5 cm, gebunden

**ISBN 9783746268590**

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

Dr. med. Michael Ptok

Die Hildegard-  
Hausapotheke  
für die ganze Familie

**benno**

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>2.</b>	<b>Hildegard von Bingen – ein Kurz-Porträt</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>Grundlagen der Hildegard-Heilkunde</b>	<b>13</b>
3.1	Die Wirkweise der Natur- und Hildegard-Heilkunde	14
3.1.1	Hildegard-Heilkunde und pharmazeutische Medizin	14
3.1.2	Das naturheilkundliche Modell der Regulationsmedizin	14
3.2	Selbstbehandlung: Möglichkeiten und Grenzen	16
3.2.1	Reaktionen auf Heilmittel	16
3.2.2	Einnahme und Dosierung	17
3.2.3	Wechsel der Heilmittel	18
3.2.4	Begleitende hildegardische Unterstützung bei einer pharmazeutischen Therapie	19
3.2.5	Unerwartete und unerwünschte Reaktionen auf Heilmittel	19
3.3	Der Stoffwechsel	21
3.3.1	Ausleitung/Entgiftung	21
3.3.2	Die Leber	22
3.3.3	Die Nieren	23
3.3.4	Problematik	23
3.3.5	Bedeutung der Naturheilkunde	24
3.4	Die Blutreinigung nach Hildegard von Bingen	25
3.4.1	Krankheitsbilder und Charakteristika	25
3.4.2	Anwendung	26
3.5	Der Darm – Ein Organ mit vielfältigen Aufgaben	27
3.5.1	Mikrobiom (Darmflora)	27
3.5.2	Obstipation (Verstopfung)	29
3.5.3	Cholereuse (Gallenfluss)	29
3.5.4	„Bauchhirn“	29
3.5.5	Lymphsystem	30
<b>4.</b>	<b>Hausapotheke für die ganze Familie – Heilmittel von A-Z</b>	<b>31</b>
4.1	Heilmittel A–C	32
4.2	Heilmittel D–F	65
4.3	Heilmittel G–K	92
4.4	Heilmittel L–P	127
4.5	Heilmittel Q–U	157
4.6	Heilmittel V–Z	188
<b>5.</b>	<b>Schnelle Hilfe bei häufigen Krankheiten</b>	<b>211</b>
5.1	Augenbeschwerden	212
5.1.1	Grüner Star (Glaukom)	212
5.1.2	Augen und Leber	212
5.2	Bronchitis, Husten	216
5.3	Herz-Kreislauf-Beschwerden	221
5.4	Magen-, Darm-, Verdauungsbeschwerden	226
5.5	Nasennebenhöhlen-Reizung/-Entzündung, Schnupfen	231
5.6	Rheuma, Gicht, Gelenk- und Rückenbeschwerden	234
5.6.1	Rheuma	234
5.6.2	Gicht	234
5.6.3	Weitere Ursachen	235
<b>6.</b>	<b>Notfallapotheke für die ganze Familie</b>	<b>241</b>
6.1	Anlegen einer hildegardischen Notfallapotheke	242
6.2	Akute Schmerzzustände	243
6.3	Allergie-Reaktionen und Insektenstiche	244
6.4	Fieber	249
6.5	Ohrenschmerzen, Mittelohrentzündung	252
6.6	Unfälle, Verletzungen, Verbrennungen, Wunden, Operationen	254
6.7	Seelischer Schock	259





6.8	Zähne und Gesundheit	261
6.8.1	Die wertvollsten Heilmittel für die Zähne und das Zahnfleisch	261
6.8.2	Exkurs: Zahnfüllungen und Zahnersatz	263
6.8.3	Zähne und Wechselwirkungen auf die Organe	265
6.9	Covid und mögliche zukünftige Infektions-Wellen	266
6.9.1	Die Bedeutung des Immunsystems	266
6.9.2	Vorbeugung vor Erkrankungen – Prävention	267
6.9.3	Begleitende Behandlung während der Erkrankung, bei Folge-Erkrankungen sowie Post-/ Long-Covid	268
6.9.4	Unterstützung zur Impfung und begleitende Behandlung möglicher Impffolgen (Post-Vac-Syndrom)	269
6.9.5	Stärkung der emotionalen Ebene	270
6.9.6	Die neuartigen gentechnischen Covid-Impfungen und mögliche zukünftige Impfungen	271

## 7. Wickel, Packungen und Auflagen . . . . . 273

7.1	Vorbereitung und Anwendungen	274
-----	------------------------------	-----

## 8. Ernährungskunde nach Hildegard von Bingen. . 287

8.1	Einführung in die Ernährung und Gesundheit nach Hildegard	288
8.1.1	Wein- und Biergenuss	289
8.1.2	Trinken	289
8.1.3	Schweinefleisch	290
8.1.4	Weizen	291
8.1.5	Kartoffeln, Paprika und Tomaten	291
8.2	Weiterführende Hinweise zur hildegardischen Ernährung	292
8.2.1	Frühstück und Dinkelbrei	292
8.2.2	Rohkost	293
8.2.3	Ernährung gemäß der Jahreszeiten	294
8.2.4	Ernährung bei Freude und Trauer	295
8.2.5	Schlafen nach dem Essen	295
8.2.6	Verschiedenheit der Früchte und Länder	295

8.3	Lebensmittel aus Sicht Hildegards	296
8.3.1	Ernährungstabelle	298

## 9. Ausrichtung des eigenen Lebens – Ganzheitlich leben nach der hl. Hildegard . . . . . 319

9.1	Rhythmus und Maß	320
9.2	Seele im Gleichgewicht	321
9.2.1	Versöhnung	321
9.2.2	Aufgerichtet- und Ermutigtsein	324
9.3	Resilienz und Lebensziel	325
9.3.1	Resilienz	325
9.3.2	Wie lässt sich Resilienz lernen?	325

## 10. Werke der hl. Hildegard . . . . . 329

10.1	Das Buch der Lebensverdienste – Liber vitae meritorum (LVM)	330
10.2	Hildegards natur(heil)kundliche Werke	333
10.2.1	Hildegards Beschreibung der Natur(heil)kunde	333
10.2.2	Fragen zur Autorenschaft	334
10.2.3	Ursprung und Behandlung der Krankheiten – Causae et Curae (CC)	336
10.2.4	Heilsame Schöpfung. Die natürliche Wirkkraft der Dinge – Physica (PH)	337

## 11. Literaturverzeichnis und Hinweise . . . . . 339

11.1	Hildegardische Schriften	340
11.2	Weiterführende Literatur und Zeitschriften	341
11.3	Bezugsquellen für Heilmittel nach Hildegard von Bingen	344

## 12. Register . . . . . 346

12.1	Krankheiten und Beschwerden von A–Z	346
12.2	Heil- und Lebensmittel	364
12.3	Anwendungs-Verfahren und naturheilkundliche Themen	367





## Vorwort

Wenn Persönlichkeiten wie Hildegard von Bingen, die vor über 925 Jahren lebten, auch heute noch Beachtung finden und „ansprechen“, dann muss von ihnen eine besondere Ausstrahlung ausgehen. Offensichtlich vermitteln diese Menschen zeitübergreifende Weisheiten und Wahrheiten. Hildegards Schriften zur Naturheilkunde und Lebensgestaltung sind hochaktuell und lebensnah. Sie gehört zu den berühmtesten und faszinierendsten Frauen des Mittelalters, deren Charisma weltweit wertgeschätzt wird. Sie ist eine von vier Kirchenlehrerinnen und gilt als Universalgelehrte, die theologische, katechetische, natur-(heil)kundliche, musikalische und poetische Werke sowie u. a. bedeutsame Briefe verfasste. Ihr reichhaltiges spirituelles und geistliches Wirken ist im Kurz-Porträt im folgenden Kapitel skizziert. Hildegard dachte nicht nur an ihre Mitschwestern und die vielen Kranken und Ratsuchenden, die zum Kloster kamen und im riesigen Krankensaal auf dem Disibodenberg Hilfe erhielten, denn damals waren die benediktinischen Klöster die wichtigsten Krankenstationen. Sie hatte sicherlich schon künftige Generationen im Blick, wenn in ihren Schriften geschrieben steht, wie „den Menschen zu helfen sei“.

Einer breiteren Öffentlichkeit bekannt geworden ist die Heilkunde, welche sich mit ihrem Namen verbindet und sich mit erstaunlichen Erfolgen in der naturheilkundlichen Praxis genauso einsetzen lässt wie von medizinisch nicht geschulten, interessierten Laien. Das Hauptziel „Der Hildegard Hausapotheke für die ganze Familie“ ist, diese Laien in die Lage zu versetzen, sich und die eigene Familie verantwortungsvoll und

effektiv bei gesundheitlichen Fragen und Problemen zu unterstützen. Zudem hoffe ich, auch Tätigen in Heilberufen mit diesem Nachschlagewerk den Einstieg in die Hildegard-Heil- und Heilskunde zu erleichtern. Eigene oder in der Familie vorkommende Beschwerden und Erkrankungen bieten immer wieder einen Impuls, sich mit dem eigenen Leben und dem Thema Gesundheit oder deren Wiederherstellung zu beschäftigen. Das betrifft zunächst sowohl vorbeugende als auch behandlungsorientierte Aspekte. Dabei steht der Wunsch nach wirksamen und nebenwirkungsfreien Heilmitteln aus der Natur oft an erster Stelle. Das Wissen der heiligen Hildegard bietet wirksame und erprobte Möglichkeiten für beides: Prävention, also Vorbeugung, und Selbstbehandlung in Eigenverantwortung. Dies beginnt bei wohltuenden, heilsamen Lebensmitteln sowie einer gesundheitsfördernden Ernährung und reicht über Heilkräuter und -gewürze, Produkte der Bäume bis zu Heilsteinen, die Hildegard von Bingen als christlich fundierte Steinheilkunde ebenso schriftlich niederlegte wie der Dominikaner-Pater, Bischof und Kirchenlehrer Albertus Magnus OP ungefähr hundert Jahre nach ihr.

Das vorliegende Buch beschreibt wesentliche Anwendungsmöglichkeiten dieser traditionell europäischen Medizin (TEM) und Klosterheilkunde mit einer ganz eigenständigen Ausprägung, die sich in meiner seit 1985 geführten naturheilkundlich allgemeinärztlichen Praxis seit 1996 täglich bewährt. Bei der Eigenbehandlung zeigt sie ebenfalls gute Wirkungen.



Das Ziel dieses Buches ist eine Anleitung zum praktischen Gebrauch der Hildegard-Heilkunde in einer für alle verständlichen Sprache. In meiner Praxis bin ich immer wieder erfreut und überrascht, wie erfolgreich das tatsächlich möglich ist. Aus diesem Grund werden nicht immer wissenschaftlich gebräuchliche Termini verwendet.

Letztlich soll dieses Buch eine Ermutigung sein, den Weg zur eigenen umfassenden Gesundheit noch bewusster zu beschreiten. Dazu kann die Sicht Hildegards beitragen, die die Naturheilkunde und den Menschen immer in einen großen kosmischen Zusammenhang brachte, in den wir eingebunden sind. Über die naturheilkundliche Therapie hinaus stellt sich gerade bei ernsthaften Erkrankungen die Frage nach dem Sinn und Ziel des Lebens, nach der Bewältigung von Krisen, Ausblicken und Hoffnungszeichen über das Sichtbare und Irdische hinaus. Darauf wird in Kapitel 9 „Ausrichtung des eigenen Lebens – Ganzheitlich leben nach der hl. Hildegard“ eingegangen.

Sehr herzlich danke ich meiner Ehefrau Agnes, die mir seit über 40 Jahren wesentliche Impulse für unsere naturheilkundliche Arbeit gibt und mich auf den Weg zur heiligen Hildegard gebracht hat. Weiterhin danke ich meiner Mitarbeiterin Dagmar Hofmeister sehr. Sie hat unzählige Texte und die Anleitungen für meine Praxis geschrieben, welche Eingang in dieses Buch fanden.

Gerade in einer Zeit, in der Betroffene unsere Medizin-Versorgung zwar als hocheffektiv und spezialisiert wahrnehmen, jedoch immer mehr einen Mangel an Zeit und Zuwendung in den Praxen bemerken, scheint die Kompetenz zur Selbsthilfe mit naturheilkundlichen Arzneien, die uns die heilige Hildegard an die Hand gegeben hat, immer wichtiger zu werden.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch als Begleiter für viele schöne und ermutigende Erfolge.

Michael Ptok



# Hildegard von Bingen

– ein Kurz-Porträt





### Ernährung nach der Blutreinigung

Zwei bis drei Tage nach der Blutentnahme sind wenige Ernährungshinweise zu beachten wie die Vermeidung von Käse, rohem Obst und Gemüse sowie Gebratenem, um den Stoffwechsel zu entlasten.



### Häufigkeit:

Fast immer ist diese Behandlung einmal jährlich ausreichend, der kürzestmögliche Abstand zwischen zwei Aderlässen beträgt nach Hildegard drei Monate.

### 3.4.2 Anwendung



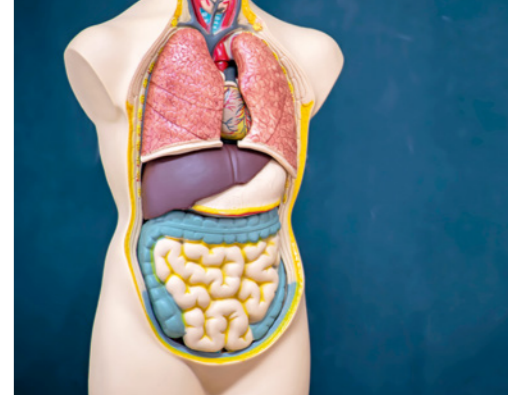
Die milde Blutreinigung kann nach Hildegards Angaben bei Männern bis zum 80. Lebensjahr, bei Frauen sogar bis zum 100. Lebensjahr durchgeführt werden.

Hildegard von Bingen beschreibt in ihrem Buch *Causae et curae* einen bildhaften Vergleich: Ausschließlich in den ersten sechs Tagen nach Vollmond gleicht das Blut dem Meer. Der Unrat – wir würden heute Toxine oder Schlacken übersetzen – schwimmt in dieser Zeit wie eine Schaumkrone auf der Wasseroberfläche und fließt nach der Punktion einer der Ellenbogen-Venen als erstes Dunkles heraus. Sobald das Blut heller wird, also das gesunde kommt, ist die Blutentnahme zu beenden.

### Die Charakteristika des hildegardischen Aderlasses sind:

- Es wird nur eine relativ kleine Blutmenge von ca. 30–80 ml entnommen. Das entspricht der Menge, die auch während eines Krankenhausaufenthaltes bei Operationen und/oder schweren Erkrankungen häufig abgenommen wird. Auch Frauen verlieren monatlich während ihrer Regelblutung durchschnittlich 50–70 ml Blut. Bei einer Blutspende beträgt die abgenommene Menge sogar ca. 450 ml.
- Die erforderliche Menge kann durch den sichtbaren Farbumschlag des Blutes von einem anfänglichen Dunkelrot bis fast Schwarz zu einem helleren Rot genau bestimmt werden.
- Die Abhängigkeit der Behandlung vom Stand des Mondes mag zunächst seltsam erscheinen, ist aber hocheffektiv und z. B. vom Pflanzenwachstum bekannt.

Heute wird der Mini-Aderlass, besser als „Blutreinigung nach Hildegard“ bezeichnet, wie folgt i. d. R. 1-mal jährlich durchgeführt: In der Zeit vom 1.–6. Tag nach Vollmond erfolgt einmalig völlig nüchtern die Blutentnahme mit einer etwas dickeren Kanüle. Sehr geschwächte Patienten dürfen bzw. sollten vorher etwas Warmes trinken oder essen. Sehr wichtig ist das langsame Herausfließenlassen des Blutes. Es sollte in einen Becher tropfen, in dem das Schlauchende am Boden des Bechers gehalten wird. Nach ca. 20–30 ml nimmt man von Zeit zu Zeit das Schlauchende kurz hoch, lässt einige Tropfen auf die Oberfläche tropfen und taucht es wieder ein. Unter einer guten Beleuchtung ist meist nach 30–50 ml, seltener 80 ml oder mehr, ein deutliches Hellerwerden zu sehen. Dann hat die Blutreinigung ihren Zweck erfüllt und die Kanüle wird entfernt. Die Patienten sind immer wieder von der Farbveränderung beeindruckt.



## 3.5 Der Darm – Ein Organ mit vielfältigen Aufgaben

Der Darm ist weit mehr als nur ein Organ für die Verdauung von Nahrung und Ausscheidung von deren Resten und Abbauprodukten. Zunehmend rückt die komplexe und wichtige Bedeutung des Darms in das Bewusstsein der eigenen Gesundheit. Dabei steht seine Funktion für die Abwehrleistung, den Aufbau von Vitaminen zur Aufrechterhaltung der Darmbarriere zum Schutz vor Allergien, die Stoffwechselfvorgänge einschließlich der Entgiftung sowie die Rolle des sogenannten Bauchhirns im Fokus. Auch die wissenschaftliche Medizin zeigt ein zunehmendes Interesse an diesen Zusammenhängen. Naturheilkundlich wird der Verdauungstrakt schon immer als eine Einheit – von der Mundhöhle bis zum Enddarm – betrachtet. Schwächen des gesamten Darm-Systems können sich zum Beispiel durch auffällige Verfärbungen oder Belägen der Zunge oder in Verdauungsstörungen zeigen.

Für die reibungslose Funktion aller Aufgaben ist die Besiedlung der einzelnen Verdauungsabschnitte mit den jeweils unterschiedlichen notwendigen und nützlichen Darmkeimen Voraussetzung. Vor allem in der Mundhöhle sowie im Dünn- und Dickdarm befinden sich diese guten Bakterien, welche in einer Partnerschaft (Symbiose) mit dem Menschen existieren. Das bedeutet, sie führen lebensnotwendige Aufgaben für ihren „Wirt“ aus, profitieren aber gleichzeitig selbst davon. Sie werden daher Symbionten oder Mund- und Darmflora, neuerdings auch Mikrobiom, genannt. Ihre Zahl ist unvorstellbar groß und beträgt 100 Billionen. In ihrer Zusammensetzung sind sie abhängig von den Ernährungsgewohnheiten des jeweiligen Menschen. So unterscheidet sich z. B. die

### 3.5.1. Mikrobiom (Darmflora)

Darmflora bei überwiegend pflanzenbasierter oder vegetarischer Nahrung von der Besiedelung bei fleischbetonter Kost. Auch emotionale Faktoren haben positive oder negative Einflüsse darauf, wie australische Forscher herausfanden. Das Zusammenwirken der sinnvollen Bakterien ist mit dem ökologischen Gleichgewicht des Waldes vergleichbar, welches eine Stabilität bewirkt und auch mit Störungen durch Schmarotzer selbst fertig wird. Mittlerweile können die in der Naturheilkunde seit Jahrzehnten besonders beachteten Auswirkungen einer intakten Darmbarriere durch viele wissenschaftliche Untersuchungen von Forschungsinstituten belegt werden. Das darmassoziierte Immunsystem bildet ein wesentliches Abwehrsystem mit vielfältigen Enzymen und Abwehrzellen. Massive Störungen von außen können dieses System so beeinträchtigen, dass es „zusammenbricht“. So kann die Balance im Darm beispielsweise durch die – im Einzelfall lebensrettende – Gabe von Antibiotika erheblich gestört werden. Eine mögliche Folge ist die in der Fachwelt bekannte „Antibiotika assoziierte Diarrhoe (Durchfall)“. Vereinzelt sind sogar Krankenhaus-Einweisungen wegen massiver blutiger Durchfälle bekannt. Häufiger sind länger andauernde Beschwerden wie Fehlverdauung, Bauchschmerzen und Blähneigung.

Falls Antibiotika unausweichlich sind, sollte daher zur Vorbeugung am besten schon während der pharmazeutischen Behandlung, und auf jeden Fall danach, die Regeneration der individuell unterschiedlich guten „Darmbewohner“ naturheilkundlich unterstützt werden.

Dafür haben sich insbesondere der Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig und der Hirschzungen(farn)-Kräutertrank sehr bewährt (s.a. Kap. 5.4 „Magen-, Darm-, Verdauungsbeschwerden“). Idealerweise schützt der eigene Organismus dadurch seine Bakterienvielfalt oder baut sie wieder auf. Untersuchungen zeigten, dass ohne diese Aufbauhilfe die vollständige Regeneration der Darmflora neun Monate und länger dauern kann.

Auch Antimykotika, die gegen Pilzkrankungen eingesetzt werden, können die Darmbesiedlung beeinträchtigen.

Selbst bei der Lactose- und Fructose-Intoleranz gibt es gute Erfahrungen mit der Förderung der guten Darmbakterien bei einer gleichzeitigen Ausleitung und „Entgiftung“ der zum Teil Jahre zurückliegenden Antibiotika-Behandlungen sowie deren Nebenwirkungen.

Die Frage, wie regelmäßig bzw. häufig eine Stuhlentleerung stattfinden sollte, wird unterschiedlich beantwortet. Aus naturheilkundlicher Sicht ist eine (fast) tägliche Verdauung wünschenswert, da dies die Darmzellen durch eine frühzeitige Ausscheidungs- und Entgiftungsleistung entlastet. Im Gegensatz dazu stellt eine zu seltene oder unregelmäßige Verdauung in Verbindung mit einer ungesunden Ernährung, eine größere Belastung für die Darmschleimhaut dar. Durch die längere Passage- und Verweildauer haben die „Abfallstoffe“, die über den Darm ausgeschieden werden sollen, einen längeren Kontakt mit den Schleimhautzellen besonders des Dickdarms. Mögliche Folgen können – müssen jedoch nicht – Erkrankungen des Darms wie Entzündungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) oder Tumorbildungen sein. (Zur Behandlungsmöglichkeit der Verstopfung s. Kap. 4 „Hausapotheke für die ganze Familie“ → „Flohsamen“ (S.89) und Kap. 5.4 „Magen-, Darm-, Verdauungsbeschwerden“).

Für eine geregelte Verdauung ist außerdem die passende Bereitstellung der Verdauungsenzyme – besonders von der Bauchspeicheldrüse – und des Gallensaftes der Leber unabdingbar. Zusammen spalten sie die Kohlenhydrate (Zucker), Eiweiße und Fette in die für uns verwertbaren Bruchstücke, welche der Organismus für den eigenen Bedarf neu zusammensetzt. In der Medizin gibt es den Begriff der Cholereese, die den geordneten Gallenfluss beschreibt. Ist dieser Fluss ungenügend oder stockt er, hat das Auswirkung auf die Verdauungsleistung und Nahrungsverwertung. Der Gallensaft ist auch für die Färbung des Stuhls verantwortlich. Weicht die Farbe von dem normalen Braunton ab, kann dies ein Hinweis auf eine Leberstoffwechselschwäche oder auf eine Störung der Gallenproduktion oder des Gallenflusses sein.

Eine weitere wesentliche Rolle kommt den Darmzellen bei der Bildung des Glückshormons *Serotonin* zu, welches zum Großteil im Magen-Darm-Trakt gespeichert wird. Der Serotonin-Aufbau erfolgt aus dem

### 3.5.2. Obstipation (Verstopfung)

### 3.5.3. Cholereese (Gallenfluss)

### 3.5.4. „Bauchhirn“



Eiweißbaustoff Tryptophan, das mit der Nahrung aufgenommen werden muss und beispielsweise in Dinkel, Hafer, Weizen sowie Bohnen, Kürbissen, Edelkastanien, Mandeln, Äpfeln, Fisch, Hühner- und Putenfleisch enthalten ist. Serotonin beeinflusst die Funktion der Darmnerven und des Gehirns sowie die Emotionen. Es trägt zur guten Stimmung, inneren Gelassenheit und Zufriedenheit bei sowie zum Angstabbau und zur Besserung bei Depressionen. Neuere Forschungen untermauern die vielfältigen Beziehungen des Darmnervensystems als „Bauchhirn“ mit dem Gehirnnervensystem. Die Versorgung des Darms mit Nerven wurde schon 1862 von dem Arzt Prof. Dr. Leopold Auerbach entdeckt, ein zweites Nervengeflecht befindet sich innerhalb der Darmwand (submucös). Die weitreichenden Aufgaben beider Nervengeflechte, die sogar Einflüsse des Bauches auf intuitive Entscheidungen vermuten lassen, sind jedoch erst um die letzte Jahrtausendwende in das breitere Interessensfeld der Wissenschaft gerückt. Diese Verbindungen bieten z.B. auch Behandlungsansätze bei Allergien und unterschiedlichen neurologischen Erkrankungen wie ADHS, Parkinson, Alzheimer und MS.

### 3.5.5. Lymphsystem

Das darmassoziierte Lymphsystem macht einen Hauptteil des gesamten Lymphsystems aus. Im Hinblick darauf lässt sich die große Bedeutung eines gesunden Darms bzw. die Unterstützung und Pflege der Darmfunktion für viele Bereiche der Gesundheit nachvollziehen. Hierzu kann eine gute vollwertige Ernährung einen wesentlichen Beitrag leisten. Erläuterungen hierzu finden Sie in Kapitel 8 „Ernährungskunde nach Hildegard von Bingen“.



## Hausapotheke für die ganze Familie – Heilmittel von A-Z





**Achtung:**

Die Blüten sind giftig und dürfen arzneilich nicht verwendet werden.



**Hildegard schreibt:**

„Auch der, bei dem Skrofeln zu wachsen beginnen, soll oft rohe Akelei essen, und die Skrofeln werden abnehmen. Denn Skrofeln sind nagender Schleim und werden von den guten Kräften dieses Krauts aufgelöst.“ (PH, S. 123)



**Hinweis:**

Skrofeln sind Schwellungen der lymphatischen Gewebe besonders im Nasen-Rachen-Kiefer-Bereich.

## Akelei (*Aquilegia vulgaris*)

Die Akelei wächst in vielen Gärten und ist gut an ihren Blüten in der Zeit von Mai bis September zu erkennen. Deren Farbe ist weißlich-beige, rosa oder auch tiefblau. Die grünen Blätter der Akelei sind essbar und heilkräftig.

Als Heilmittel ist die Akelei in zwei unterschiedlichen Arznei-Zubereitungen beschrieben mit jeweils eigenständigen Wirkrichtungen:

- Akelei-Blätter bzw. Akeleiblätter-Pulver (Plv. aquilegiae)
- Akelei-Honig

### Akeleiblätter (*Foliae aquilegiae*) Akeleipulver (*Plv. aquilegiae*)

**Anwendungsgebiete:**

- Lymphknotenschwellungen, insbesondere bei Kindern
- Wucherungen (Adenoide) der Rachenmandel
- Vergrößerungen der Gaumenmandeln - (Tonsillen-Hypertrophie) auch mit nächtlichem Schnarchen
- Paukenerguss der Ohren
- Polypen der Nase und der Nasennebenhöhlen



**Dosierung:**

Kleinkinder	ab 1 Jahr	1-mal täglich	¼ Blatt oder ⅛ TL Akeleipulver
Kinder	3-7 Jahre	2-mal täglich	¼ Blatt oder ⅛ TL Akeleipulver
Schulkinder	6-12 Jahre	2-3-mal täglich	½ Blatt oder ¼ TL Akeleipulver
Schulkinder u. Erwachsene	ab 13 Jahre	2-3-mal täglich	1 Blatt oder ½ TL Akeleipulver



**Dauer:** 4-6 Wochen. Nach dieser Zeit sollte eine Verkleinerung der Lymphknoten oder der Mandeln festzustellen sein. Diese Akelei-Kur kann nach einer Pause von 2 Wochen bei Bedarf noch einmal wiederholt werden.

## Akelei-Honig

**Anwendungsgebiete:**

- Verschleimung der oberen Luftwege
- Husten/Bronchitis mit reichlicher Schleimabsonderung
- Schnupfen/Nasennebenhöhlen-Reizung/-Entzündung mit reichlicher Schleimabsonderung

Auffällig ist das wiederholte Räuspern, das Schleimspucken oder das Herunterlaufen des Sekretes aus den Nasenhöhlen in den Rachenraum.



**Anwendung:** 4-5 gestrichene TL Akeleipulver oder 7-8 kleingeschnittene Akeleiblätter in ca. 4 EL Honig einrühren.



**Dosierung:** 3-4-mal täglich ¼ bis ½ TL ab dem 4. Lebensjahr.



**Dauer:** 4-6 Wochen, kann bei Bedarf nach einer zweiwöchigen Pause für 2-3 Wochen wiederholt werden.



**Hinweis:**

Wer die Möglichkeit hat, nehme die frischen grünen Blätter, ansonsten lassen sich die pulverisierten Blätter als Akeleipulver in der Apotheke bestellen und mit etwas Flüssigkeit einnehmen.



**Hildegard schreibt:**

„Und wer viel Phlegma auswirft, soll Akelei in Honig beizen und oft essen: Sie vermindert das Phlegma und reinigt ihn, weil die Kälte der Akelei, vermischt mit der Wärme des Honigs, das Phlegma, das von warmen und kalten Säften kommt, vermindert.“ (PH, S. 123)



#### Hildegard schreibt:

„Wer aber solche Herzschmerzen hat, wie wenn sein Herz kaum noch an seiner Stelle bliebe, soll Enzian zerstoßen und dieses Pulver in einer Brühe essen. Es stärkt sein Herz, weil die Wärme des Enzians den Schmerz des Herzens, der manchmal aus der Kälte der Schwarzgalle entsteht, beim Essen eines Süppchens vertreibt.“  
(PH, S. 46)

## Enzian (*Gentiana lutea*)

Der gelbe Enzian kommt für Herzbeschwerden nur selten zum Einsatz. Wenn aber die von Hildegard beschriebene ungewöhnliche Empfindung der Herzschmerzen zutrifft, ist er ein wertvolles Mittel.

### Enzianwurzel-Pulver (Rhiz. *gentianae lut.*)

#### Anwendungsgebiet:

- Herzbeschwerden



**Anwendung:** Enzianpulver ist ausgesprochen bitter. Daher nur eine kleine Menge in einen ersten Teil der Suppe geben und den weiteren Teil später essen.



**Dosierung:** 1-2-mal täglich 1-2 Msp. in die Suppe geben.



**Dauer:** 2-5 Tage.

**Aus der Praxis:** Mit diesem Text lehrt uns Hildegard gleichzeitig, den Kranken genau zuzuhören. Das persönliche Empfinden für Beschwerden kann sehr wichtig sein, wie hier das Gefühl, dass das Herz „kaum noch an seiner Stelle bliebe.“ In der Übersetzung der Pariser Handschrift heißt es: „Wer aber solchen Schmerz des Herzens leidet, wie wenn es kaum an seinem Strang hänge“.

## Esche (*Fraxinus*)

### Eschenblätter-Auflage

#### Anwendungsgebiete:

- Gelenksbeschwerden
- Rückenschmerzen
- Gicht



Zur Anwendung s. Kap. 7 „Wickel, Packungen und Auflagen“.





### Hildegard schreibt:

„Wenn jemand vor Kälte des Magens seinen Harn nicht halten kann, soll er oft am Feuer erhitzten Wein trinken und alle seine Speisen mit Essig mischen und [so] oft, wie immer er kann, Essig trinken, und auf diese Weise wird er in Magen und Blase warm werden. Denn die ... so zugeführte Wärme des Weines erwärmt Magen und Blase des Menschen und hält den Harn zur rechten Verdauung zurück, Essig aber bringt rechte Verdauung und Wärme.“  
(PH, S. 242)



### Hinweis:

Wer Weinessig nicht mag, kann andere Sorten wie z. B. Quittinessig, Apfelessig u. a. Essige versuchen, die aus Obstsorten hergestellt werden und die Hildegard als wertvoll beschreibt.

## Essig

Weinessig „taugt zu allen Speisen, indem man ihn den Speisen so zufügt, dass ihnen nicht der Geschmack genommen wird, sondern dass man [nur] ein wenig Essig in ihnen wahrnimmt.“ (PH, S. 158)  
(s. a. Kap. 8.3.1 „Ernährungstabelle“)

### Anwendungsgebiete:

- Blasenschwäche mit unwillkürlichem Harnabgang
- Blasen-Inkontinenz



**Anwendung:** Bei Blasenschwäche beschreibt Hildegard den erwärmten Wein zur Unterstützung der Schließmuskelfunktion (s. a. Weinstock, S. 197). Zusätzlich soll Essig in geringer Menge den Speisen zugefügt und auch getrunken werden. Das Letztere ist jedoch oft in mit Wasser verdünnter Form sinnvoll zur besseren Verträglichkeit.



**Dosierung:** Alle 1-2 Tage je 1-2-mal eine kleine Menge, die nicht zu sauer schmeckt, den Speisen zufügen und/oder trinken.



**Dauer:** 2-4 Wochen.

## Fenchel (Foeniculum)

Der Fenchel ist sowohl ein Lebens- als auch ein Heilmittel. Nach Hildegard von Bingen hat er „eine sanfte Wärme und ist weder trockener noch kalter Natur.“ (PH, S. 73)

Verwendung findet der Fenchel als

- Fenchelknolle
- Fenchelsamen
- Fenchel-Schafgarbe
- Fenchel-Galgantwurzel-Diptamwurzel-Habichtskraut
- Fenchelkraut-Balsamkraut-Tee

### Fenchelknolle

#### Anwendungsgebiete:

- Stimmungsaufhellung
- Frostigkeit
- Schweißneigung
- Verdauung, regulierend
- Darmbeschwerden



**Anwendung:** Fenchel kann roh, gedünstet und gekocht, allein oder mit anderen Gemüsen gegessen werden.



**Dosierung:** Nach Belieben Fenchel ein bis mehrfach in der Woche zubereiten.



### Hildegard schreibt:

„Wie immer er [Fenchel] gegessen wird, macht er den Menschen froh und bringt ihm sanfte Wärme und einen guten Schweiß und bringt ihm eine gute Verdauung.“  
(PH, S. 73)

**Hildegard schreibt:**

„Denn wer täglich nüchtern Fenchel oder dessen Samen isst, bei dem vermindert er durch seine gute Wärme und seine guten Kräfte das schlechte Phlegma und die Fäulnisprodukte und vertreibt den Gestank aus seinem Atem und lässt seine Augen klar sehen.“  
(PH, S. 73)

**Hinweis:**

Der Fenchel ist Bestandteil verschiedener Arzneizubereitungen. Drei wesentliche sind der Fenchelkraut-Balsamkraut-Tee, die Fenchel-Galgantwurzel-Tabletten (S. 93) und das Fenchel-Galgantwurzel-Diptamwurzel-Habichtskraut-Pulver (S. 87).



**Dauer:** Kurweise 2–3 Wochen oder je nach dem persönlichen Geschmack über einen langen Zeitraum.

**Fenchelknolle und Fenchel-Samen (Semen foeniculi)****Anwendungsgebiete:**

- Entgiftung
- Toxin-Ausleitung
- Mundgeruch (Foetor)
- Augentrübung
- Linsentrübung (Katarakt)



**Anwendung:** Fenchelsamen oder ein Stück der Knolle auf nüchternen Magen kauen, gerne auch schlucken.



**Dosierung:** 3–8 Fenchelsamen oder ein Stück Knolle.



**Dauer:** 1–4 Wochen.

**Fenchel-Schafgarbe****Anwendungsgebiet:**

- Schlafstörung



Zur Anwendung s. Kap. 7 „Wickel, Packungen und Auflagen“.

**Fenchel-Galgantwurzel-Diptamwurzel-Habichtskraut-Pulver****Anwendungsgebiete:**

- Gesundheits-Unterstützung (allgemein)
- Kranken-Stärkung (allgemein)
- Verdauung, regulierend
- Herzstärkung



**Anwendung:** 16 g Fenchelsamen (Semen foeniculi)  
8 g Galgantwurzel (Rhiz. galangae)

4 g Diptamwurzel (Rhiz. dictamni)

2 g Habichtskraut (Foliae hieracii)

werden miteinander im Mörser zerstoßen und vermischt. Die heilsame Wirkung lässt sich aus der Charakteristik der einzelnen Bestandteile schon erahnen.

45–60 Min. nach dem Essen etwas von der Mischung in warmem Wein trinken.



**Dosierung:** 1–2-mal täglich 1–2 Msp. in ½–1 Schnapsglas warmen Wein.



**Dauer:** 1–3 Wochen.

**Hildegard schreibt:**

„Der Mensch nehme auch Fenchelsamen und halb so viel Galgant und [wiederum] die Hälfte davon Diptam und [nochmals] die Hälfte davon Habichtskraut, zerstoße das miteinander, streiche es durch ein Tuch, gebe es etwa eine Stunde nach dem Essen in warmen, aber nicht kochenden Wein und trinke es. Dieses Pulver erhält den gesunden Menschen gesund, den Kranken aber stärkt es; es fördert die Verdauung des Menschen und verleiht ihm Kräfte, bringt ihm eine gute und schöne Gesichtsfarbe. Es nützt jedem Menschen“  
(PH, S. 75)





#### Hildegard schreibt:

„Balsamkraut ist mehr warm als kalt. Wenn aber durch viele und verschiedenartige Gedanken Bewusstsein und Sinne eines Menschen schwinden ... nehme er Balsamkraut und dreimal so viel Fenchel und koche das zusammen in Wasser. Dann werfe er die Kräutlein weg, lasse das Wasser abkühlen und trinke [davon] häufig.“  
(PH, S.162)



#### Hinweis:

Hildegard von Bingen erweitert in diesem Kapitel die Blickrichtung auf die Ernährung. Das Bedürfnis, in belastenden oder anstrengenden Situationen etwas Gutes essen zu wollen, kennen sicher viele Menschen (s. Kap. 8.2.3 „Ernährung bei Freude und Trauer“).

## Fenchelkraut-Balsamkraut-Tee (Herba foeniculi-Herba balsamitae)

Der Fenchelkraut-Balsamkraut-Tee ist einer der wenigen heilsamen Tees, die Hildegard aufführt.

### Anwendungsgebiete:

- Gedanken, sich aufdrängende
- Gedankenflut
- Kummer, Folgen von oder begleitend bei
- Trauer, Folgen von oder begleitend bei
- Prüfungsangst
- Lampenfieber
- Schock-Situation

Das Balsamkraut ist eine Pflanze und nicht zu verwechseln mit dem Harz des Balsambaums, welches zum Einbalsamieren verwendet wird. Neben dem Balsamkraut besteht der Tee aus Fenchelkraut (nicht Fenchelkörnern), denn im Text steht: „Dann werfe ... die Kräutlein weg.“



**Anwendung:** 25 g Balsamkraut (Herba balsamitae) mit 75 g Fenchelkraut (Herba foeniculi) vermischen.

1 EL der Fenchel-Balsam-Mischung in ½l Wasser 5 Min kochen, absieben und nach dem Abkühlen trinken. Der Tee kann – vor allem in der kühleren Jahreszeit – jedoch auch lauwarm zu sich genommen werden.



**Dosierung:** 1-3 Tassen pro Tag



**Dauer:** 2-4 Wochen lang. Bei Bedarf kann der Tee zwischen- durch immer wieder zubereitet werden.



## Flohsamen, Flohkraut (Psyllii semen)

Flohsamen ist der Samen der Pflanze Flohkraut, einer Wegerichart und somit kein tierisches Produkt. Die Samen springen auf einer Fläche wie Flöhe. Daher der Name.

Flohsamen wird nach Hildegard von Bingen in einer Abkochung mit Wein gegeben. Daneben gibt es zwei Beschwerdebilder, bei denen der Flohsamen ohne Wein als hilfreich beschrieben ist.

Somit liegen drei arzneiliche Formen vor:

- Flohsamen-Wein
- Flohsamen-Wein-Packung
- Flohsamen-„Samen“

### Flohsamen-Wein

#### Anwendungsgebiete:

- Traurigkeit
- Depressive Stimmung
- Allergie-Erkrankung („Magen-Fieber“)
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten



**Anwendung:** 1 TL Flohsamen mit der Menge ½ Glases Weins 3-5 Min. kochen, absieben und den Wein heiß trinken.



**Dosierung:** 1-2-mal täglich ½ Glas Wein über 2-3 Wochen



#### Hildegard schreibt:

„Flohkraut ist von kalter Natur und hat in dieser Kälte eine süße Beimischung. Und wer es in Wein kocht und den Wein so heiß trinkt, von dem nimmt es starke Fieber. Auch macht es den niedergeschlagenen Sinn des Menschen durch seine süße Beimischung froh und verhilft dessen Gehirn sowohl durch seine Kälte als auch durch seine Mischung zu Gesundheit und stärkt es.“  
(PH, S. 41)



#### Hinweis:

Flohsamen-Wein ist eher ein Ergänzungsmittel bei Traurigkeit, wenn die häufig eingesetzten Heilmittel Veilchen-Wein (S.190) oder/und Aronstabwurzel-Trank (S.43) keine Linderung bewirkten.



**Aus der Praxis:** Sehr viele dankbare Mitteilungen bekam Frau Dr. med. Felicitas Karlinger, eine sehr erfahrene Hildegard-Ärztin, im Zusammenhang mit allergischen Erkrankungen und Lebensmittel-Unverträglichkeiten. Ihr verdanke ich diesen und weitere Hinweise zur Behandlung des allergischen Formenkreises.

## Flohsamen-Wein-Packung

### Anwendungsgebiete:

- „Magen-Fieber“
- Allergie-Erkrankung



Zur Anwendung s. Kap. 7 „Wickel, Packungen und Auflagen“.

## Flohsamen-„Samen“

Der Flohsamen ist bei Beschwerden eine gute Hilfe, die zwar nicht von Hildegard aufgeführt werden, bei denen dieses Heilmittel aber eine gute Wirkung erzielt.

### Anwendungsgebiete:

- Darmträgheit
- Verstopfungsneigung (Obstipation)
- Cholesterin-Erhöhung

An erster Stelle ist die Darmträgheit mit der Verstopfung (Obstipation) zu nennen. Der Hinweis ergibt sich indirekt und zwar aus Hildegards Bemerkung zu dem üblicherweise gern verwendeten Leinsamen. Hierbei führt die Benediktinerin gleich zu Anfang an: „*Leinsamen ist warm und taugt dem Menschen nicht zum Essen.*“ (PH, S. 133)

Alle Anwendungen, die sie beim Leinsamen zum Nutzen bei Kranken nennt, betreffen äußere Anwendungen (s. Leinsamen, S.128). Beim Flohsamen ist die unterstützende Wirkung für eine geregelte Stuhlentleerung lange bekannt und erprobt.

Die Definition der Verstopfung ist unterschiedlich. Im Gegensatz zur Meinung, eine Stuhlentleerung (Stuhlgang) 1-3-mal pro Woche sei normal, erachten naturheilkundliche Behandler/innen eine möglichst tägliche Verdauung für sinnvoll und notwendig. Die Entleerung des Darms ist ein Reinigungsvorgang, der die Schleimhäute des Enddarms vor möglicherweise belastenden „Abbauprodukten“ befreit.

Therapeutisch ist bei der Obstipation auch an den Hirschzungen(farn)-Kräutertrank (S.106) zu denken und auch an die Bärwurz-Mischpulver-Kur (S. 45f).



**Anwendung:** 1-2 TL Flohsamen frühmorgens in den Dinkelbrei (s. Kap. 8.2.1 „Frühstück und Dinkelbrei“) geben. Anschließend 2 Tassen warmen Kräutertee, am besten Fencheltee, trinken.

Alternativ zum Dinkelbrei 1-2 TL Flohsamen in ½ Tasse warmen Kräuter- oder Fencheltee quellen lassen und dann die leicht gequollenen Samen mit der Flüssigkeit zu sich nehmen. Danach noch 2 Tassen Tee trinken, wie oben beschrieben, da er um das Zehnfache quillt und daher Flüssigkeit benötigt.



**Dosierung:** 1-2 TL Flohsamen im Dinkelbrei oder in ½ Tasse Kräuter- oder Fencheltee.



**Dauer:** 1-6 Wochen, 1-mal täglich, evtl. länger über 2-3 Monate.

Eine weitere nicht-hildegardische Anwendung des Flohsamens aus der Naturheilkunde soll ebenfalls Erwähnung finden: Es zeigte sich eine cholesterin-senkende Wirkung von Flohsamenschalen. Jene wird auf die Fähigkeit von Flohsamen zurückgeführt, Gallensalze im Darm zu binden. Die gebundenen Gallensalze werden ausgeschieden, wodurch die Leber neue Gallensalze aus dem vorhandenen Cholesterin bildet. Dadurch kann der Cholesterinspiegel sinken.



### Hinweis zur Verstopfung/Obstipation:

Zur Stuhlregulierung trägt eine vollwertige Ernährung besonders mit Dinkel und Ballaststoffen bei, die die Darmbewegungen, Peristaltik, unterstützen und gleichzeitig „Futter“ als Präbiotika zur Vermehrung der guten Bakterien sind.



#### Hildegard schreibt:

„Süßholz ist von gemäßigter Wärme und verschafft dem Menschen eine klare Stimme, wie immer es gegessen wird, und es macht sein Gemüt sanft und seine Augen hell und seinen Magen weich für die Verdauung, weil seine Wärme gut ist und nützlich“  
(PH, S. 38)

## Süßholz (*Glycyrrhiza glabra/Liquiritia off.*)

Süßholz ist eine alte Kulturpflanze, deren Wurzeln schon früh arzneiliche Verwendung fanden. Erst nach sieben Jahren Entwicklungszeit können die meterlangen Wurzeln geerntet werden. Untersuchungen der modernen Wissenschaft zeigen krampflösende und antivirale Eigenschaften. Zudem sind die Inhaltsstoffe der Wurzeln gut gegen den oxydativen Stress durch Neutralisierung der aggressiven freien Radikale. Sie schützen die Magenschleimhaut und wirken gegen Entzündungen. Die Wurzel enthält weiterhin Glycyrrhinsäure, welche schon bei Hepatitis C und anderen Virusinfektionen erfolgreich eingesetzt wurde. Weiterhin kann die Säure zur Auflösung von Fettzellen beitragen und die Fettneubildung hemmen. Erste Studienergebnisse lassen auch einen positiven Effekt auf verschiedene neurologische Erkrankungen erkennen, einschließlich der Alzheimerschen Erkrankung (Morbus Alzheimer). Zermahlene Süßholzwurzel wird nach den Angaben Hildegards in verschiedenen Weinzubereitungen angewendet. Es hat jedoch auch allein eingenommen gute Wirkungen, die von der wissenschaftlichen Forschung teilweise bestätigt sind.

## Süßholzwurzel (*Radix liquiritiae*)

### Anwendungsgebiete:

- Magenschleimhaut-Reizung
- Magen-Verdauungsschwäche (atrophische Gastritis)
- Linsentrübung der Augen (Katarakt)
- Augentrübung

- Stimmbandprobleme
- Gemütsregung
- Ärger, Neigung zu
- Zorn, Neigung zu
- „Wahnsinn“



**Anwendung:** Süßholz kann in Form von Pulver als begleitende Unterstützung bei den oben genannten Beschwerden eingesetzt werden. Es gibt Hinweise aus der Praxis, dass ebenfalls eine Verbesserung der Magenschwäche, der atrophischen Gastritis, möglich ist, bei der es zu einer verminderten Aufnahme von Cobalamin und damit zu einem Vitamin B12-Mangel kommt. Dieser kann zu einer Blutarmut, der perniziösen Anämie führen.



**Dosierung:** 1-3-mal täglich ½-1 TL Süßholzpulver vor oder zwischen den Mahlzeiten einnehmen.



**Dauer:** 1-4 Wochen (s. a. Edelkastanienkerne-Süßholz-Engelsüß-Mischung, S.75).

### Ergänzung:

Die heilige Hildegard schreibt weiterhin: „Aber auch einem Wahnsinnigen nützt es sehr, wenn er es häufig isst, weil es die Raserei in seinem Gehirn erstickt.“ (PH, S.38) Der Begriff „Wahnsinn“ umfasst ein weites Spektrum von geringen Veränderungen der Persönlichkeit bis zu schweren Einschränkungen, die eine ärztliche-psychologische Einschätzung und Begleitung und eventuell sogar eine Unterbringung in einer beschützenden Einrichtung notwendig machen. Für die Absicht dieses Buches mit einer Apotheke zum Hausgebrauch sind nur die geringer ausgeprägten Beschwerden angesprochen. Die möglichen Behandlungsfelder lassen sich daher am ehesten und nur wie folgt beschreiben:

- Gedankenverwirrung, leichtere
- Verwirrtheit, leichtere
- Erregtheit, leichtere

Die Anwendung, Dosierung und Dauer entsprechen der oben angegebenen.



#### Hinweis:

Oft ist es angenehmer, das Süßholzpulver pur zu nehmen und erst nach einiger Zeit (20-30 Min.) etwas zu trinken, da es ansonsten allzu süß oder sogar bitter schmecken kann.



#### Hildegard schreibt:

„Nimm von der Rinde und den Nadeln dieses Baumes und schneid auch von seinem Holz wenige Stückchen ab, wenn der Baum grünt, wie es im März und im Mai der Fall ist, sodass er seinen Saft noch nicht verloren hat. Füg halb so viel Salbei hinzu, koch das zusammen kräftig in Wasser, bis es dick wird, und gib auch Kuhbutter dazu, die im Mai bereitet wird. Dann sei es durch ein Tuch und bereite so eine Salbe ... Und wenn jemand am Magen oder an der Milz Beschwerden hat, dann reib jenen mit der gleichen Salbe ... zuerst am Herzen ein und alsbald über dem Magen, wenn er Magenbeschwerden hat, oder über der Milz, wenn er dort Beschwerden hat: Sie wird durch ihre Kraft seine Haut durchdringen, sodass er schnell geheilt wird.“  
(PH, S.217f.)

## Tanne (*Abies nigra*)

„Die Tanne ist mehr warm als kalt und hat viele Kräfte in sich und bedeutet die Tapferkeit.“ (PH, S.217) Die Tanne ist der Nadelbaum mit den aufrecht stehenden Zapfen. Weihnachtsbäume sind jedoch meist keine Tannen, sondern Fichten mit nach unten hängenden Zapfen.

## Tannensalbe (Ungt. abieti)

### Anwendungsgebiete:

- Magenbeschwerden
- Magenempfindlichkeit
- Reizmagen
- Aufstoßen
- Blähbauch, evtl. mit Herzbeschwerden oder Herzenge
- Morbus Roemheld
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeit
- Völlegefühl
- Verdauungsstörungen mit wechselnden Stühlen von Verstopfung bis Durchfall-Neigung
- Milzbeschwerden
- Bauchspeicheldrüsen-Funktionsschwäche
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), begleitend

Zur Behandlung von Bauchbeschwerden hat die hl. Hildegard einige Weinabkochungen überliefert. Die Tannensalbe hat den Vorteil einer alkoholfreien Therapiemöglichkeit.

An die Tannensalbe ist zu denken bei verschiedensten Bauch-, Magen- und Verdauungs-Beschwerden. Auch bei einer diabetischen Stoffwechsellaage mit erhöhten Blutzuckerwerten, die jedoch noch keine Medikamenten-Einnahme notwendig macht, ist eine Behandlung sinnvoll. Bei einer behandlungspflichtigen Zuckerkrankheit kann die Salbe begleitend zur internistischen Therapie eingesetzt werden (s. a. Zimt, S.306).



**Anwendung:** Es gilt, die genaue Reihenfolge der Anwendung einzuhalten:

1. Einreibung der Herzregion, danach
2. Einreibung der Magen- oder der Milzregion.



**Dosierung:** 1-2-mal täglich dünn einreiben.



**Dauer:** 3-7 Wochen, bei Störungen des Blutzucker-Haushaltes 3-4-mal wiederholend mit einer Pause von jeweils 1-2 Wochen.



#### Hinweis:

Der Magen liegt in Höhe des mittleren Oberbauches zwischen dem rechten und linken Rippenwinkel unterhalb des Brustbeins. Die Milz befindet sich im linksseitigen Oberbauch, dem Ort des Seitenstechens. Dort liegt ebenfalls die Bauchspeicheldrüse, Pankreas genannt. Sie hat zwei Aufgabenbereiche. Der innere Teil ist für die Regulierung des Blutzuckers verantwortlich. Der zweite für die Produktion der Verdauungssäfte. In Hildegards Texten ist die Milz häufiger erwähnt, die Bauchspeicheldrüse jedoch nie. Da beide Organe in einer Körperregion liegen, gibt es die Überlegung, dass die Tannensalbe auch bei Einschränkungen der Pankreas-Aktivität wirksam ist. Viele erfolgreiche Anwendungen in der Praxis bestätigen das.





**Hildegard schreibt:**

„Und wenn ein Knochen irgendwo an seinem Körper gebrochen ist, der zerreiße Tausendgüldenkraut oder seine Wurzel und trinke oft seinen Saft entweder mit Wein oder mit Wasser vermischt: Der gebrochene Knochen wird verleimt, das heißt, er heilt.“ (PH, S. 116)



**Hinweis:**

Zusätzlich soll der Knochenbruch durch einen Wickel aus Tausendgüldenkraut behandelt werden. Hinweise zur Anwendung s. Kap. 7 „Wickel, Packungen und Auflagen“.

### Tausendgüldenkraut (Centarium)

Tausendgüldenkraut ist ein in der Naturheilkunde seit Langem geschätztes Heilmittel, dessen Name dies auch kundtut. Hildegard von Bingen beschreibt eine Anwendung, die jedoch von den volkskundlichen Kenntnissen abweicht:

**Anwendungsgebiet:**

- Knochenbruch (Fraktur)



**Anwendung:** Tausendgüldenkraut ist als pflanzliche Urtinktur zum Trinken in Wein oder Wasser erhältlich.



**Dosierung:** 2-3-mal täglich 4-8 Tropfen. Tausendgüldenkraut-Urtinktur in 1/2 Glas Wasser oder Wein geben und trinken.



**Dauer:** 2-8 Wochen bis zur Knochenheilung. Evtl. zwischen- durch 1-2 Tage Pause einlegen.



**Aus der Praxis:** Es gibt viele gute Ergebnisse in der Praxis, so dass Tausendgüldenkraut seinem Namen mehr als gerecht wird: tausend Gulden (Taler) wert.

### Topas, Goldtopas

Zur „Verwendung von Heilsteinen“ siehe S. 36.

#### Topas-Wein

**Anwendungsgebiete:**

- Augentrübung
- Linsentrübung (Katarakt)
- Sehschwäche
- Altersweitsichtigkeit
- Augeninnendruckerhöhung (Glaukom)



**Anwendung:** Der Topas wird jeweils für drei Tage und drei Nächte in Wein gelegt. Praktischerweise nimmt man zur Vermeidung von Flecken Weißwein. Danach soll dieser Stein fünf Tage lang immer zur Nacht mit Wein benetzt um die Augen gestrichen werden.



**Dosierung:** 5 Tage zur Nacht den Stein, in den Wein getaucht, mehrfach um die Augen streichen.



**Dauer:** Den Goldtopas jeweils drei Tage in Wein legen und danach fünf Tage den Wein verwenden. Das kann mehrfach wiederholt werden über 3-6 Wochen.



**Hildegard schreibt:**

„Wem sich die Augen verdunkeln, der lege drei Tage und Nächte einen Topas in reinen Wein und bestreiche dann zur Nacht, wenn er schlafen geht, mit diesem so befeuchteten Topas seine Augen, sodass diese Flüssigkeit die Augen auch innen etwas berührt. Und er kann jenen Wein nach Herausnehmen des Steins fünf Tage lang aufheben, und sooft er dann zur Nacht seine Augen bestreichen will, soll er diesen Stein zuerst in besagten Wein tauchen und mit dem so befeuchteten, wie beschrieben, um seine Augen streichen. Das soll er oft tun, indem er immer nach fünf Tagen den Wein mit dem Topas erneuert.“ (PH, S. 262)



## Veilchen (*Viola odorata*)

„Das Veilchen ist zwischen warm und kalt. Aber es ist doch mäßig kalt und wächst von der Süße und Reinheit der Luft, wenn sich die Luft nach dem Winter eben erst zu erwärmen beginnt.“ (PH, S. 96) Veilchen, auch Märzveilchen genannt, blühen schon im ausgehenden Winter und beginnenden Frühjahr in einem kräftigen Blauton. Sie sind an ihrem wohlriechenden Duft zu erkennen, der sich in der Bezeichnung „odorata“ ausdrückt.

Die Äbtissin gibt vielfältige Anwendungsgebiete des Veilchens in unterschiedlichen Zubereitungsformen an:

- Veilchensalbe
- Veilchen-Wein
- Veilchen-Öl

### Veilchensalbe (*Ungt. violae et olivae*)

Zu den beiden am häufigsten verordneten Salben gehört, neben der Wermutcreme, die Veilchensalbe.

#### Anwendungsgebiete:

- Zysten (meist gutartige Wucherungen)
  - der Eierstöcke (Ovarien)
  - der Brustdrüsen der Frau
  - in anderen Organen z. B. Leber oder Schilddrüse
- Tumore verschiedenster Art (begleitende Behandlung)
  - Haut-Tumore verschiedenster Art
  - Aktinische Keratosen

- Basaliom (begleitende Behandlung)
- Kopfschmerzen
- Schleimbeutel-Entzündungen (Bursitis)
- Tennisarm (Epicondylitis)
- Achillessehnen-Reizungen
- Verletzungen, äußere mit Schwellung
- Prellung
- Narben-Behandlung
- Nieren-Unterstützung



**Anwendung:** Zunächst wird die Salbe um die Schwellungen oder die veränderten Hautareale herum eingerieben. Bei nicht mehr eindeutig gutartigen Veränderungen wird immer nur um die betreffenden Hautbezirke herum eingecremt.

Bei inneren Zysten wie die der Eierstöcke erfolgt die Behandlung auf der äußeren Haut, sodass die Salbe in die Tiefe hineinwirken kann.

Kommt es schon dabei zu einer Besserung mit einer Verkleinerung oder einem Weichwerden der Schwellung, sollte diese Anwendung bis zur vollständigen Heilung fortgesetzt werden. Das kann einige Wochen bis zu mehreren Monaten dauern. Wenn zunächst kein Effekt zu verzeichnen ist, wird nicht nur um die Schwellung, sondern auch darüber oder auf ihr eingerieben.

Das gleiche Vorgehen gilt auch beim Tennisarm, der Schleimbeutelentzündung und der Achillessehnen-Reizung.

Bei frischen Wunden muss zunächst im großen Abstand zur Verletzung eingecremt werden. Erst wenn die Wunde geschlossen ist und auch wieder gebadet werden darf, kann sie auch direkt mit der Veilchensalbe – am besten über mehrere Wochen – versorgt werden. Dadurch sind die Narben oft viel weicher.

Bei Kopfschmerzen wird die Salbe von der Stirnmitte jeweils seitlich zur rechten und linken Seite eingerieben.



#### Hildegard schreibt:

„Und wenn jemand an seinem Kopf Schmerzen hat oder wenn die Krebse verzehren oder wenn jemand an seinem Körper Geschwüre hat, der soll Veilchensaft nehmen, zu einem Drittel dieses Saftes Olivenöl abwägen und die Menge des Veilchensaftes an Bockstalg abmessen, das alles in einem neuen Topf zum Kochen bringen und eine Salbe bereiten. Und wer Kopfschmerzen hat, soll mit dieser Salbe die Stirn quer einreiben, und es wird ihm besser gehen. Aber auch über Stellen, wo Krebs oder andere Parasiten den Menschen verzehren, soll man sich damit einreiben, und sie werden eingehen, wenn sie davon gekostet haben. Auch wo der Mensch an sonstigen Geschwüren leidet, soll er sich mit dieser Salbe einreiben, und er wird seine Gesundheit wiedererlangen.“  
(PH, S. 97)

### Rainfarn-Pulver

„Wer trockenen Husten hat ... so werden die Trockenheit und die inneren Geschwüre jenes Hustens gelöst ... so, dass jener Mensch diesen Schmutz im Auswurf ausspeit. Es wird ihm besser gehen.“

- Husten/Bronchitis trocken (ohne Auswurf)
- Keuchhusten (Pertussis) bei älteren Kindern und Erwachsenen (begleitend)

### Rettich-Pulver

„Wer ... sehr viel Phlegma in sich hat, soll Rettich pulverisieren ... Dieses treibt das Phlegma aus ... Dass man ... nach Rettichessen Gestank bemerkt ... kommt davon, dass er schlechte Säfte und Gestank aus dem Menschen austreibt.“

- Verschleimung der oberen Luftwege
- Husten/Bronchitis mit reichlicher Schleimabsonderung
- Schnupfen/Nasennebenhöhlen-Reizung/-Entzündung mit reichlicher Schleimabsonderung

### Wermut-Olivenöl

„Wenn ein Mensch in der Brust oder um die Brust Beschwerden hat, sodass er davon hustet“

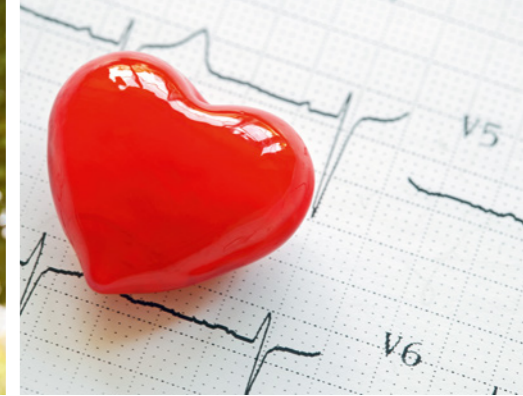
- Husten/Bronchitis, auch bei Kindern

### Wermutwein

„Lässt nicht zu, dass die Lunge geschwächt wird“

- Stärkungsmittel
- Infekt-Vorbeugung
  - ⇒ Wird häufig angewendet, besonders auch vorbeugend.

Siehe in Kap. 12.1 „Krankheiten und Beschwerden von A-Z“ auch *Asthma bronchiale* und *Herzunterstützung*.



## 5.3 Herz-Kreislauf-Beschwerden

Das Herz ist nicht nur eine mechanische Pumpe zur Bewegung des Blutes im Kreislauf. Es ist außerdem in die hormonelle Versorgung eingebunden und wird seit alters her als Sitz der Seele bezeichnet.

Hildegard von Bingen spricht vom „Emporheben des Herzens zu Gott“, der „Hingabe des Herzens“ (LDO, S. 25), davon „mit weitem Herzen die Größe der Macht Gottes betrachten“ (LDO, S. 43), aber auch von der „Zerknirschung des Herzens“ (LDO, S. 46, 50).

Die von ihr beschriebenen Heilmittel und Rezepturen berücksichtigen sowohl organische als auch emotionale und seelische Beschwerden.

Liegen Verkalkungen (Arteriosklerose) der Gefäße vor, ist die Reduzierung des Fleischkonsums mit einer vollständigen Vermeidung von Schweinefleisch und -fett als Ernährungsempfehlung ein wesentlicher Baustein der hildegardischen wie auch einer naturheilkundlichen Behandlung (s. Kap. 8 „Ernährungskunde nach Hildegard von Bingen“).

Ebenso sollte eine jährliche Blutreinigung nach Hildegard von Bingen, das heißt ein Mini-Aderlass, als Entlastung durchgeführt werden (s. Kap. 3.4 „Die Blutreinigung nach Hildegard von Bingen“).

- Die wichtigsten Heilmittel sind:
- Aloe-Myrrhe-Kampfer-Wilder Lattich-Mischpulver (Lattich-Mischpulver)
  - Bergkristall-Wasser
  - Diptamwurzel-Pulver
  - Edelkastanienkerne, roh
  - Enzian

- Fenchel-Galgantwurzel-Diptamwurzel-Habichtskraut
- Galgantwurzel-Tabletten/-Pulver
- Habichtskraut
- Jaspis
- Königskerzenblüten
- Lattich-Mischpulver (s. Aloe-Myrrhe-Kampfer-Wilder Lattich-Mischpulver)
- Lungenkraut(blätter)-Tee
- Meerrettich-Galgant-Pulver
- Muskatnuss-Pulver
- Muskatnuss-Zimt-Nelken-Kekse
- Ölbaum(Blätter-Rinden)-Salbe
- Pelargonien-Bertram-Muskatnuss-Pulver
- Petersilienhonig-Trank
- Storchenschnabel-Poleiminze-Rauten-Pulver
- Wermutwein

**Aloe-Myrrhe-Kampfer-Wilder Lattich-Mischpulver, Lattich-Mischpulver genannt**

„Wenn du schwach bist, dann ... stärkt [es] dich, wie die Sonne einen trüben Tag erleuchtet.“

- Kreislaufschwäche
  - Kreislaufbeschwerden
  - Ohnmachtsneigung
  - Schwächezustände
- ⇒ Wird häufig angewendet.

**Bergkristall-Wasser**

„Wer am Herzen ... Schmerzen hat“

- Herzbeschwerden
- ⇒ Begleitend eingesetzt vor allem bei Schilddrüsenfunktionsstörungen.

„Ein Mensch, der am Herzen Beschwerden hat“

- Arteriosklerose des Herzens/der Herzkranzgefäße (Koronarsklerose)

**Diptamwurzel-Pulver**

„Wer am Herzen Beschwerden hat, sodass sein Herz nicht in [gewohnter] Stärke dient, und der dadurch traurig wird ... macht Fortschritte hinsichtlich der Stärke ... wird Freude zurückerhalten.“

- Herzbeschwerden mit nachfolgender Traurigkeit
- ⇒ Wird zur begleitenden Behandlung eingesetzt.

**Edelkastanien-Kerne, roh**

„Wer ... solche Herzschmerzen hat, wie wenn sein Herz kaum noch an seiner Stelle bliebe (kaum an seinem Strang hinge) ...“

- Herzschmerz mit dem oben beschriebenen Empfinden

**Enzian**

„Den Kranken ... stärkt es.“

- Herzstärkung
- Gesundheits-Unterstützung (allgemein)
- Kranken-Stärkung (allgemein)

**Fenchel-Galgantwurzel-Diptamwurzel-Habichtskraut**

„Galgant ... ist reich an Wirkkraft ... Wer am Herzen Beschwerden hat und herzbedingt ohnmächtig wird.“

- Herzbeschwerden
  - Kreislaufschwäche (Hypotonie)
  - Konzentrationsschwäche durch Sauerstoffmangel
  - Ohnmachtsneigung durch Herzschwäche
  - Kreislaufschwäche durch Müdigkeit
  - Durchblutungsstörungen
  - Arteriosklerose des Herzens/der Herzkranzgefäße
  - (Koronarsklerose)
- ⇒ Wird sehr häufig angewendet.

**Galgantwurzel-Tabletten/-Pulver**

**Habichtskraut**

„Das Habichtskraut ... stärkt ... das Herz. Es mindert die schlechten Säfte, die sich an einer Stelle ... sammeln.“

- Arteriosklerose des Herzens/der Herzkranzgefäße (Koronarsklerose)
- ⇒ Wird immer zusammen mit Galgant angewendet.

**Jaspis**

„Wenn sich im Herzen ... Säfestürme im Sinne der Gicht erheben ... Jaspis an jene Stelle legen ... bis er dort warm wird.“

- Herzattacken, plötzliche
- Herzunruhe
- Herzklopfen (aus organischer und emotionaler Ursache)
- Herzrhythmusstörungen ohne kardiologische Behandlungsnotwendigkeit

**Königskerzen-Blüten**

„Wer ein schwaches und trauriges Herz hat“

- Herzschwäche mit Traurigkeit

**Lattich -Mischpulver**

(s. Aloe-Myrrhe-Kampfer-Wilder-Lattich-Mischpulver)

**Lungenkraut(blätter)-Tee**

„Die Lunge nämlich wird von Herzschmerzen und der Wärme des Magens vielfach geschwächt“

- Herzhusten (= Husten durch Herzschwäche)
- Rechtsherzschwäche mit Husten
- Herzschwäche, die zu Husten führt (Herzschwäche primär)

**Meerrettich-Galgant-Pulver**

„Wer Herzbeschwerden hat ... wer an der Lunge Beschwerden hat“

- Herz-Unterstützung bei chronischen Lungenerkrankungen (chronischer Bronchitis, Lungenemphysem, COPD, Asthma bronchiale)

„Die Muskatnuss ... öffnet ... sein [ihr] Herz, reinigt seine [ihre] Sinne und bringt ... eine gute Stimmung.“

- „Herzensöffnung“ (meint emotionale Verslossenheit)

„Beruhigt jede Bitterkeit deines Herzens und Gemüts, öffnet dein Herz und deine abgestumpften Sinne.“

- Verbitterung, Abstumpfung (Zurückgezogenheit/depressive Stimmung) oder Traurigkeit sowie „Herzensöffnung“

„Wenn jemand am Herzen ... von der Gicht Beschwerden hat“

- Herzbeschwerden bei Gicht oder bei rheumatischen Beschwerden, Thema „Mitleid“

„Wer am Herzen Beschwerden hat, soll dieses Pulver entweder mit Brot oder ohne Brot von seiner Hand lecken.“

- Herz-Funktionsschwäche, vor allem bei akuten Infekten

„Wer am Herzen ... Schmerzen hat“

- Herzbeschwerden
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz, leichte)
- Ödeme (Schwellungen), leichte (bei Herzschwäche)
- Herzunterstützung bei chronischen Lungenerkrankungen (chronische Bronchitis, Lungenemphysem, COPD, Asthma br.)
- ⇒ Wird häufig angewendet.

„Wer am Herzen Beschwerden hat und immer traurig ist.“

- Herzbeschwerden mit anhaltender Traurigkeit/depressiver Stimmung

„Wermut ... stärkt das Herz.“

- ⇒ Wird zur allgemeinen Herzstärkung angewendet.

**Muskatnuss-Pulver****Muskatnuss-Zimt-Nelken-Kekse****Ölbaum(Blätter-Rinden)-Salbe****Pelargonien-Bertram-Muskatnuss-Pulver****Petersilienhonig-Trank****Storchschnabel-Poleiminze-Rauten-Pulver****Wermutwein**



## 5.4 Magen-, Darm-, Verdauungsbeschwerden

Beschwerden im Verdauungstrakt sind ein häufiger Grund für eine naturheilkundliche Behandlung. Oft lassen sie sich mit den durchgeführten Untersuchungen der konventionellen Medizin nicht erklären (s.a. die Kap. 3.5 „Der Darm“, 3.3 „Der Stoffwechsel“ und 3.3.1 „Ausleitung/Entgiftung“. Dort wird die bedeutende Rolle der Leber beschrieben.)

Nach einer Behandlung des Verdauung-Stoffwechsels bessern sich oft auch das Allgemeinbefinden und weitere Beschwerden. Verwiesen sei daher auf die Bedeutung der Ernährung, die nicht nur den Darm betrifft, sondern dem gesamten Organismus die wesentlichen Baustoffe in einer biologisch guten Form zur Verfügung stellen soll.

Die wichtigsten Heilmittel sind:

- Bärwurz-Galgant-Süßholz-Pfefferkraut-Birnen-Honig (Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig)
- Bergkristall-Wasser
- Bernstein-Wasser
- Bertramwurzel-Pulver
- Edelkastanienkerne-Süßholz-Engelsüß-Mischung
- Fenchel
- Fenchel-Galgant-Diptam-Habichtskraut
- Flohsamen-„Samen“
- Hirschkungen(farn)-Kräutertrank
- Kornelkirsche
- Mutterkraut

- Polei(-Minze)
- Rindsfußbrühe/Kalbsfußbrühe
- Süßholzwurzel
- Tannensalbe
- Wermutwein

„Und alle schlechten Körpersäfte ... auflöst und so den Menschen reinigt, wie Geschirr von Schmutz gereinigt wird.“

- Darmflora-Unterstützung
  - Stoffwechsel-Unterstützung
  - „Entgiftung“
  - Toxin-Ausleitung
- ⇒ Wird sehr häufig angewendet.

**Bärwurz-Galgant-Süßholz-Pfefferkraut-Birnen-Honig (Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig)**

„Wer ... im Magen oder im Bauch irgendwo Schmerzen hat ... und es wird ihm ... am Magen und im Bauch besser gehen.“

- Magenbeschwerden
  - Bauchbeschwerden
  - Darmbeschwerden
- ⇒ Zur begleitenden Unterstützung.

**Bergkristall-Wasser**

„Ein Mensch, der starke Beschwerden im Magen hat.“

- Magenbeschwerden, auch stärkere
  - Reizmagen
  - Magenschleimhaut-Reizung
  - Magenschleimhaut-Entzündung (Gastritis)
- ⇒ Wird häufig zur begleitenden Unterstützung angewendet.

**Bernstein-Wasser**

„Verschafft demjenigen eine gute Verdauung, der ihn häufig isst.“

- Verdauungs-Förderung
  - Fäulnis-Minderung (Abbau von Stoffwechsel-„Schlacken“)
- ⇒ Wird sehr häufig angewendet.

**Bertramwurzel-Pulver**



### Weizen(körner)-Wickel

„Wer am Rücken oder in den Lenden Schmerzen hat ... die Wärme des Weizens wird ... jenes Leiden vertreiben.“

- Rückenschmerzen
- Bandscheibenvorwölbung (Protrusio)
- Bandscheibenvorfall (Prolaps)
- ⇒ Wird häufig angewendet.

### Wermutcreme

„Der von stärkster Gicht gequält wird“

- Rheuma
- Gicht
- Gelenksbeschwerden
- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schulterschmerzen
- Hüftschmerzen
- Knieschmerzen
- Schmerzen in anderen Gelenken
- ⇒ Wird sehr häufig angewendet.

### Wermut-Olivenöl

„Und wer in der Flanke Schmerzen hat ... und es heilt ihn innerlich und äußerlich.“

- Seitlicher Rückenschmerz
- Nierenunterstützung



# Notfall- apotheke

für die ganze Familie





## 6.1 Anlegen einer hildegardischen Notfallapotheke

Um schnell auf akute Beschwerden und Erkrankungen reagieren zu können, ist es sinnvoll, eine Notfallapotheke zu Hause zu haben.

### Diese hildegardischen Mittel sollten dabei nicht fehlen:

- Bertramwurzel-Pulver
- Fenchel-Galgantwurzel-Tabletten
- Galgantwurzel-Pulver
- Hirschzungen(farn)-Pulver
- Jaspis
- Meisterwurz
- Rebtropfen mit Öl (besonders für Kinder)
- Schafgarbe
- Wegerich-Saft (evtl.) oder Wegerich-Pflanzen kennen
- Wermutcreme

### Eventuell zusätzlich:

- Amethyst
- Aloe-Myrrhe-Kampfer-Lattich-Pulver (Lattich-Mischpulver)
- Pelargonien (Reiherschnabel)-Bertram-Muskatnuss-Pulver (Pelargonien-Gewürzmischung)
- Wermut-Eisenkraut

Diese Notfallapotheke kann natürlich je nach individueller Krankheits-Neigung auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und erweitert werden.

## 6.2 Akute Schmerzzustände

Heftige Schmerzen erfordern immer eine ärztliche Untersuchung zur Klärung der Ursachen. Gleichzeitig ist es sinnvoll, die Schmerzen so zu lindern, dass ärztliche Maßnahmen nicht beeinträchtigt sind.

### Hirschzungen(farn)-Pulver

Das Hirschzungen(farn)-Pulver hat sich als Heilmittel bei unterschiedlichen Schmerzen oft bewährt.



**Anwendung:** Das Hirschzungen(farn)-Pulver wird aus der Hand aufgeleckt.



**Dosierung:** Je 1 Msp. des Pulvers vor und nach dem Essen, dies kann nach 10–15 Min. wiederholt werden. Dabei ist jeweils keine ganze Mahlzeit erforderlich. Es reichen je ein Keks oder ein kleines Stück Brot oder Zwieback (gut gekaut).



**Dauer:** Meist nur ½–1 Tag.

Hinsichtlich der Schmerzen in einzelnen Organregionen s. a. in Kap. 12.1 „Krankheiten und Beschwerden von A–Z“ *Brustschmerz, Gelenksbeschwerden, Herzbeschwerden, Kopfschmerz, Magenbeschwerden, Migräne, Muskelkrämpfe, Nackenschmerzen, Ohrschmerz, Regelblutung, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen.*



#### Hildegard schreibt:

„Trockne ... Hirschzunge ... zerstoße sie und leck dieses Pulver nüchtern und nach dem Essen oft von der Hand, und es beseitigt ... Schmerzen, die in deinem Körper sind.“  
(PH, S. 45f.)

## 12. Register

### 12.1 Krankheiten und Beschwerden von A-Z

#### Auswahl der Heilmittel

Die Wahl der Heilmittel sollte aufgrund der individuellen Beschwerden sowie evtl. begleitender weiterer Erkrankungen und nach der am besten dazu passenden Beschreibung der Hildegard-Mittel (siehe Kap. 4 „Hausapotheke für die ganze Familie – Heilmittel von A-Z“) erfolgen. Ein weiteres Entscheidungskriterium erscheint zunächst medizinisch ungewöhnlich, hat sich jedoch in der naturheilkundlichen Praxis bewährt: Fühlen sich Erkrankte von einem Pflanzennamen oder deren Mischung besonders angesprochen, so dürfen sie dieser subjektiven Intuition ruhig vertrauen – oft liegen sie damit richtig.

#### Anzahl der Heilmittel

Ideal ist die gleichzeitige Einnahme von 1–2 hildegardischen Rezepturen. Mehr als 3–4 sollten es in der Regel nicht sein, es können jedoch bis zu 3 Gewürze wie Galgant und Bertram hinzukommen. Bis zu 7 unterschiedliche naturheilkundliche Reize kann der Organismus meist gut verarbeiten. Eine deutlich größere Anzahl könnte zu einer Überforderung oder Überreizung des Stoffwechsels führen und sollte daher vermieden werden. Auch hier gilt es, das rechte Maß einzuhalten, wobei sensiblere Menschen eher weniger und robustere mehr vertragen.



**Suchen Sie einen Arzt auf.**



**Begeben Sie sich umgehend in die Notaufnahme oder rufen Sie einen Krankenwagen oder bei Notfällen den Notarzt!**

Abort-Neigung	s. Fehlgeburts-Neigung
„Abstumpfung“	Muskatnuss-Zimt-Nelken-Kekse 146, s. Traurigkeit
Abwehrschwäche, Abwehrstärkung	Bertramwurzel-Pulver 53, Dinkel 67, Edelkastanienkerne, geröstet 78, Galgantwurzel-Pulver 94, s. Gesundheits-Unterstützung, s. Infektvorbeugung, Wasserlinsen-Kräutertrank 193
Abwesenheit	s. Konzentrationsförderung
Achillessehnenreizung	Veilchensalbe 188
Adenoide	Akeleiblätter 32, Milch 316
ADHS	Kubebenpfeffer 125
Adipositas	s. Stoffwechsel-Unterstützung, Roggen 298
Akne	s. Hautausschläge, s. Entzündungen
Aktinische Keratosen	Veilchensalbe 188
Albträume	Betonika-Kraut 56, Jaspis 112
Allergie-Erkrankung	<b>Allergie-Reaktion 244</b> , Bergkristall-Wasser 50, Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig 44, s. Darmflora-Unterstützung, Ernährung 287, s. Hautausschläge, Hirschkungen(farn)-Kräutertrank 110, Leinsamen 128, Mohn 143, Wegerich 195
 Bei begleitender Luftnot, Unruhe und/oder Kreislaufschwäche	
Altersweitsichtigkeit	Augenbeschwerden 212, Topas-Wein 187, 212, Wermuttrank 203
Anämie	s. Blutbildung, unterstützend
Anfälle, epileptische	s. epileptische Anfälle, Neigung zu
	 <b>im Akutfall Notarzt!</b>
Angina pectoris	s. Herzenge
Angst, Angsterkrankung	Aronstabwurzel-Trank 43, Fenchel-Balsamkraut-Tee 88, Veilchen-Wein 190
Antibiotika-Einnahme, Darmflora-Unterstützung	Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig 44, Darm 26, Hirschkungen(farn)-Kräutertrank 110
Antriebslosigkeit	Aronstabwurzel-Trank 43, Veilchen-Wein 190, s. Traurigkeit
Aphten im Mund (Herpesbläschen im Mund)	Bertramwurzel-Pulver 53, Wasserlinsen-Kräutertrank 193
Ärger (Neigung zu)	s. Leber-Stoffwechselschwäche, Heiße-Wein-Wasser-Mischung 200, Süßholz 182
Arteriosklerose allg.	Blutreinigung 23, Diptamwurzel-Pulver 69, Galgantwurzel-Pulver/-Tabletten 93, Habichtskraut-Pulver 101
Arteriosklerose des Herzens	Diptamwurzel-Pulver 69, Galgantwurzel-Pulver/-Tabletten 93
Arteriosklerose der Herzkranzgefäße (Koronarsklerose)	Blutreinigung 23, Habichtskraut-Pulver 101, Herz-Kreislauf-Beschwerden 221, Petersilienhonig-Trank 152
Arthritis/Arthrose	Ernährung 287, s. Gelenkbeschwerden, s. Gicht, s. Rheuma, Rheuma, Gicht, Gelenk- und Rückenbeschwerden 234
Asthma bronchiale	s. Allergie-Erkrankung, Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig 44, Bertramwurzel-Pulver 53, Lungenkraut(blätter)-Wein 132, Bronchitis/Husten 216, Maulbeer-Wermut-Wein 135, Meerrettich-Galgantwurzel-Pulver 137, Meisterwurz 139, Pelargonien-Gewürzmischung in Wein 162, Petersilienhonig-Trank (herzunterstützend) 152
 Bei starker Luftnot	
Aszites (Bauchwassersucht), begleitend	Gewürznelke 97
Atemnot	s. Asthma bronchiale, Bärwurz-Mischpulver-Birnen-Honig 44, Kümmel 304, Lungenkraut(blätter)-Wein 132, Maulbeer-Wermut-Wein 135, Pelargonien-Gewürzmischung in Wein 162, Petersilienhonig-Trank (herzunterstützend) 152
 Bei starker Luftnot	

„Vergiftung“ durch unbekömmliches Essen oder durch Schadstoffe in der Nahrung	Maulbeer-Wermut-Wein 135, Ringelblume 281
Vergrößerungen der Gaumenmandeln (Tonsillen-Hypertrophie)	Akeleiblätter 32, s. <i>Adenoide</i>
Verletzungen, äußere	Amethyst 36, <b>Unfälle, Verletzungen, Verbrennungen, Wunden, Operationen 254</b> , Schafgarbe (Tee) 175, Veilchensalbe 188
Verletzungen, innere	s. <i>Knochenbruch, Unfälle, Verletzungen, Verbrennungen, Wunden, Operationen 254</i> , Schafgarbe (Tee) 175
Verlust, Folge von oder begleitend	s. <i>Trauer</i>
Verschleimung der oberen Luftwege	Akelei-Honig 33, Bertramwurzel-Pulver 53, Pelargonien-Gewürzmischung 162, Rettich-Pulver im Wein mit Honig 166
Verstandes-Klarheit	Bertramwurzel-Pulver 53, s. <i>Gedächtnisschwäche/Unterstützung</i> , Hafer 102, s. <i>Konzentrationsförderung</i> , Muskatnuss 145
Verstauchung von Gelenken	Rindsfußbrühe/Kalbsfußbrühe 167, Schafgarbe 176, Veilchensalbe 188
Verstopfungsneigung (Obstipation)	Flohsamen-„Samen“ 90, s. <i>Verdauung regulierend</i>
Verstopfte Nase (Stockschnupfen)	Jaspis 112, Pelargonien-Gewürzmischung 162
Verwirrtheit	s. <i>Gedächtnisschwäche</i> , Süßholzwurzel 182
Völlegefühl	s. <i>Blähbauch</i>
Vorbeugung von Infekten	s. <i>Infektvorbeugung</i>
<b>W</b> adenkrämpfe	Olivenöl 151
„Wahnsinn“	Süßholzwurzel 182
Warzen	Amethyst 36, Veilchensalbe 188
Wasseransammlung	Gewürznelke 97, Petersilienhonig-Trank 152
<b>A</b> <b>Ursachen abklären</b>	
Wechseljahrsbeschwerden	Hirschzungen(farn)-Kräutertrank 110, Mutterkraut 147
Weitsichtigkeit	Augenbeschwerden 212, Topas-Wein 187
Wespenstiche	Wegerichblätter/Wegerichsaft 195, <b>Insektenstiche 244</b>
<b>A</b> <b>unbedingt bei begleitenden Beschwerden wie Luftnot, Unruhe und/oder Kreislaufschwäche</b>	<b>ggf.</b>
Wucherungen	s. <i>Tumore, gutartige</i>
Wucherungen der Rachenmandel	s. <i>Adenoide</i>
Wunden, äußere	Eisenkraut 81, Schafgarbe (Tee) 175, s. <i>Verletzungen, äußere</i>
Wunden, innere	Schafgarben-Pulver 175, s. <i>Verletzungen, innere</i>
<b>Z</b> ahnfleischentzündung (Parodontitis)	Meisterwurz 139, Rebaschen-Weinlauge 197
Zahnfleischerkrankungen	Rebaschen-Weinlauge 197
Zahnfleischrückgang (Parodontose)	Rebaschen-Weinlauge 197
Zahnschmerzen	Wermut-Eisenkraut 81
Zahnvereiterung	Meisterwurz 139, Wermut-Eisenkraut 81
Zahnwurzelentzündungen	Meisterwurz 139, Wermut-Eisenkraut 81
„Zappelphilippe“	Kubebenpfeffer 125

Zeckenbisse	Meisterwurz 139, Wegerichblätter/Wegerichsaft 195
<b>A</b> <b>unbedingt bei kreisförmiger Rötung oder anderen Symptomen</b>	
Zerebrale Anfälle	s. <i>Anfälle, epileptische</i>
<b>A</b>	<b>ggf.</b>
Zerrungen der Muskeln	Schafgarbe (Tee) 175, Veilchensalbe 188
Zittern	Zitwer-Galgantwurzel-Honig-Wein 210
Zorn-Neigung	Chalzedon 61, Edelkastanien-Dampfbad 80, Heißer Wein-Wasser-Mischung 199, Süßholzwurzel 182
Zuckerkrankheit, begleitend	Blutreinigung 23, Tannensalbe 184
Zwerchfellbruch	s. <i>Hernie</i>
Zysten	Amethyst 36, Veilchensalbe 188, Wasserlinsen-Kräutertrank 193
Zysten der Brustdrüsen der Frau,	s. <i>Zysten</i>
Zysten der Ovarien (Eierstöcke)	s. <i>Zysten</i>
Zysten in anderen Organen	s. <i>Zysten</i>



## 112.2 Heil- und Lebensmittel

## A

Aal . . . . . 297, 310  
 Acker-Senf . . . . . 194, 304  
 Äsche . . . . . 296, 310  
 Akelei . . . . . **32 / 33**  
 Alant . . . . . **34 / 35**  
 Aloe . . . . . 116  
 Amethyst . . . . . **36–38**, 71, 112, 190, **245, 255**  
 Andorn . . . . . **39–42**, 199  
 Apfel . . . . . 29, 84, 144, 152, 247, 293, 306  
 Aronstab . . . . . **43 / 44**, 89, 191  
 Aubergine . . . . . 291, 297

## B

Bärwurz . . . . . 28, **45–47**, 91, 198  
 Balsamkraut . . . . . 85, 88, **260**, 294  
 Barsch . . . . . 296, 310  
 Beifuß . . . . . 302  
 Bergkristall . . . . . **48–50**, **245**  
 Bernstein . . . . . **51 / 52**  
 Bertram . . . . . **53–55**, 59, 94, 162–165, **246, 250**,  
 293, 296, 302  
 Betonie . . . . . **56 / 57**  
 Bier . . . . . **277**  
 Birne . . . . . 28, 45, 47, 198, 306  
 Blutwurz . . . . . 194  
 Bohne . . . . . 29, 45, 298  
 Bohnenkraut . . . . . s. *Pfefferkraut*  
 Breitwegerich . . . . . s. *Wegerich*  
 Brennnessel . . . . . **58**, 302, 316  
 Brombeere . . . . . **59 / 60**, 306  
 Butter . . . . . 39, 68, 147, 314

## C

Chalzedon . . . . . **61 / 62**  
 Chrysopras . . . . . **63 / 64**

## D

Dachs . . . . . **65**  
 Dattel . . . . . 306  
 Dill . . . . . 39, 40, **66**, 236, 300, 302  
 Dinkel . . . . . 29, 54, 74, **67 / 68**, 69, 91, 157, 293,  
 296, 298  
 Diptam . . . . . 29, 54, **69 / 70**, 74, 87, 93, 101, 120  
 Distel . . . . . 298

## E

Eberraute . . . . . **71 / 72**, 156  
 Edelkastanie . . . . . 29, 52, 58, **73–80**, 192, 296, 308  
 Edelsteine . . . . . s. *Heilsteine bzw. die einzelnen Steine*  
 Ei . . . . . 313, 316  
 Eisenkraut . . . . . 81, 203, 209, **255, 262, 275**, 285  
 Engelsüß . . . . . 52, 74 / 75, 156  
 Ente . . . . . 312  
 Enzian . . . . . **82**  
 Erbse . . . . . 235, 298  
 Erdbeere . . . . . 297, 306, 310  
 Esche . . . . . 83, 237  
 Esskastanie . . . . . s. *Edelkastanie*  
 Essig . . . . . 69, **84**, 111, 152, 156, 199, 296, 300,  
 307, 312, 316

## F

Feige . . . . . 306  
 Fenchel . . . . . 39, 40, 54, 70, **85–88**, 91, 93, 95,  
 101, 122, 130, 166, 194, **260**, 277,  
 296, 300, 301  
 Fisch . . . . . 30, 121, 310–313  
 Flohkraut . . . . . s. *Flohsamen*  
 Flohsamen . . . . . 29, **89–91**, 128, **246**, 277  
 Forelle . . . . . 310  
 Früchte . . . . . 294, 306–309

## G

Galgant . . . . . 45, 53 / 54, 70, 77, 86, 87, **92–95**,  
 101, 111, 120, 137, 153, 156, 166, 191,  
 210, **250**, 293, 302  
 Gans . . . . . 297, 312  
 Gartenlattich . . . . . s. *Lattich*  
 Geflügel . . . . . s. *Vögel*  
 Gemüse . . . . . 298–303  
 Gerste . . . . . 96, **278**, 297, 298  
 Getreide . . . . . 298 / 299  
 Gewürze . . . . . 302–307  
 Gewürznelke . . . . . **97–99**, 146, 156, 177, 179  
 Gundelrebe . . . . . 100, 129, **278**, 280, 302  
 Gundermann . . . . . s. *Gundelrebe*  
 Gurke . . . . . 300

## H

Habichtskraut . . . . . 70, 86 / 87, 93, **101**, 120  
 Hafer . . . . . 29, **102 / 103**, 286  
 Hagebuche . . . . . s. *Hainbuche*  
 Hahn / Huhn . . . . . 312  
 Hainbuche . . . . . **104**

Hanf . . . . . 114, 316  
 Hase . . . . . 314  
 Haselnuss . . . . . 308  
 Hecht . . . . . 296, 310  
 Heilsteine . . . . . **36 / 37** bzw. *siehe die einzelnen Steine*  
 Hering . . . . . 310  
 Hirsch . . . . . 296, 314  
 Hirschtrüffel . . . . . 297, 316  
 Hirschzungenfarn . . . . . 27, 47, 91, **105–109**, 190, 198, **243**,  
**259**  
 Hirse . . . . . 285, 288  
 Holunder . . . . . 306  
 Honig . . . . . 18, 27, 33, 34, 41, 45, 60, 70, 74, 106,  
 117, 138, 152, 156, 166, 177, 191, 192,  
 194, 196, 198, 199, 204, 206, 210,  
 251, 258, 293, 316  
 Honigwürze . . . . . **18**, 34, 117

## I

Ingwer . . . . . 55, **110 / 111**, 156, 194, 297, 302

## J

Jaspis . . . . . 36, 77, **112–115**, **253**

## K

Kalb . . . . . s. *Rind*  
 Kampfer . . . . . **116 / 117**  
 Karde (Kardendistel) . . . . . **118**  
 Karneol . . . . . **119**  
 Karpfen . . . . . 310  
 Kartoffel . . . . . 291, 297  
 Kastanie . . . . . s. *Edelkastanie*  
 Kerbel . . . . . 302  
 Kichererbse . . . . . 296, 300  
 Kirsche . . . . . 306  
 Klette . . . . . **120**, 194  
 Knoblauch . . . . . 300, 304  
 Königskerze . . . . . **121 / 122**  
 Kohl . . . . . 288  
 Kornelkirsche . . . . . **123**, 229, 296, 308  
 Krauseminze . . . . . **124**  
 Krebs . . . . . 310  
 Kubebenpfeffer . . . . . **125 / 126**  
 Kümmel . . . . . 304  
 Kürbis . . . . . 296, 300

## L

Lachs . . . . . 297, 310

Lattich . . . . . 116, 300  
 Lauch . . . . . 297, 300  
 Lavendel . . . . . **127**  
 Leinsamen . . . . . 90, 128, **192, 247**, 256, **279 / 280**  
 Liebstöckel . . . . . 47, **129 / 130**, 280, 304  
 Linsen . . . . . 297, 300  
 Lorbeer . . . . . **131**, 151, 207  
 Lungenkraut . . . . . **132 / 133**, 138, 156, 165

## M

Majoran (Origanum) . . . . . 59  
 Mandeln . . . . . 29, **134**, 293, 296, 310  
 Maronen . . . . . s. *Edelkastanie*  
 Maulbeerbaum . . . . . **135 / 136**, 308  
 Meeresfrüchte . . . . . 310–313  
 Meerrettich . . . . . **137 / 138**, 304  
 Meisterwurz . . . . . 94, **139–141**, 173, 169, 209, **251**  
 Melisse . . . . . 304  
 Milch . . . . . 314, 316  
 Minze . . . . . s. *Krauseminze*,  
*Polei(minze)*  
 Mispel . . . . . **142**, 296, 308  
 Mohn . . . . . **143 / 144**, **247**  
 Muschel . . . . . 297, 312  
 Muskatnuss . . . . . **145 / 146**, 162, 179, 296, 304  
 Mutterkraut . . . . . 108, **147 / 148**  
 Myrrhe . . . . . 116

## N

Nelke . . . . . s. *Gewürznelke*  
 Nüsse . . . . . 308–311

## O

Obst . . . . . s. *Früchte*  
 Odermennig . . . . . **149**, 156  
 Olivenöl . . . . . 58, **150 / 151**, 191, 200, 208, **252**,  
**253**, 317  
 Orange . . . . . 235

## P

Paprika . . . . . 291, 297  
 Pelargonie . . . . . s. *Reiherschnabel*  
 Petersilie . . . . . 77, 98, 138, **152 / 153**, **251**, 304  
 Pfeffer . . . . . 55, 106, 194, 304  
 Pfefferkraut . . . . . 45, 47, **154**  
 Pferd . . . . . 297, 314  
 Pfirsich . . . . . 297, 308  
 Pflaume . . . . . **155**, 291, 308

Pilze . . . . . 297, 316  
 Polei(minze) . . . . . 156, 181  
 Porree . . . . . s. *Lauch*

**Q**

Quendel . . . . . 157 / 158, 296, 304  
 Quitte . . . . . 84, 159, 296, 308

**R**

Rainfarn . . . . . 160 / 161, 194  
 Raute . . . . . 179, 181  
 Rebhuhn . . . . . 312  
 Rebtropfen . . . . . 200 / 201, 252  
 Reh . . . . . 296, 314  
 Reiherschnabel . . . . . 162–165  
 Rettich . . . . . 166, 300  
 Rind . . . . . 158, 167 / 168, 314  
 Ringelblume . . . . . 169, 281  
 Roggen . . . . . 298  
 Rote Bete . . . . . 170  
 Rübe . . . . . 300

**S**

Sahne . . . . . s. *Milch*  
 Salat . . . . . s. *Lattich*  
 Salbei . . . . . 130, 171–173, 194, 281, 312  
 Salz . . . . . 296, 316  
 Sardonyx . . . . . 174  
 Sauerampfer . . . . . 297, 298  
 Schaf . . . . . 296, 314  
 Schafgarbe . . . . . 175 / 176, 256 / 257, 277, 282  
 Schlehe . . . . . 177 / 178  
 Scholle . . . . . 312  
 Schwarzkümmel . . . . . 304  
 Schwein . . . . . 290, 297, 314  
 Sellerie . . . . . 179 / 180, 302  
 Senf . . . . . s. *Acker-Senf*  
 Spitzwegerich . . . . . s. *Wegerich*  
 Steinbrech . . . . . 179  
 Storchenschnabel . . . . . 181  
 Strauß . . . . . 312  
 Süßholz . . . . . 45, 47, 52, 75, 182 / 183, 191, 304

**T**

Tanne . . . . . 184 / 185  
 Tausendgüldenkraut . . . . . 186, 257, 282  
 Tiere . . . . . 314 / 315  
 Tomate . . . . . 291, 297  
 Topas . . . . . 187

**U**

**V**

Veilchen . . . . . 188–192, 258  
 Vögel . . . . . 312 / 313

**W**

Wachtel . . . . . 312 / 313  
 Walnuss . . . . . 310  
 Wasser . . . . . 290  
 Wasserlinse . . . . . 193 / 194  
 Weberkarde . . . . . s. *Karde*  
 Wegerich . . . . . 195 / 196, 248, 258  
 Wein . . . . . 34, 39, 40, 41, 44, 89, Wickel, 95, 106, 109, 110, 111, 119, 120, 122, 124, 133, 135, 140, 149, 152, 161, 165, 166, 172, 176, 177, 186, 187, 191, 193, 197–201, 204, 209, 210, 246, 257, 277, 281, 289, 307, 312, 316 / 317  
 Weizen . . . . . 29, 69, 75, 116, 146 / 147, 158, 161, 202, 283 / 284, 291, 296, 298  
 Wels . . . . . 312  
 Wermut . . . . . 81, 113, 131, 135, 203–209, 285  
 Wild . . . . . s. *Hirsch, Reh*  
 Wildente . . . . . 312  
 Wilder Senf . . . . . s. *Acker-Senf*

**X**

**Y**

Ysop . . . . . 59, 296, 306

**Z**

Ziege . . . . . 158, 296, 314, 316  
 Zimt . . . . . 106, 146, 177, 185, 194, 296, 306  
 Zitrone . . . . . 251, 308  
 Zitwer . . . . . 111, 156, 210  
 Zucker . . . . . 29, 209, 304  
 Zwiebel . . . . . 306

**12.3 Anwendungs-Verfahren und naturheilkundliche Themen**

**Abwehrsystem** . . . . . 15, 28, 266f.  
**Aderlass nach Hildegard von Bingen**, s. *Blutreinigung* . . . . . 25/26  
**Amalgam** . . . . . 263  
**Andocken von Viren** . . . . . 268  
**Antibiotika** . . . . . 14, 28  
**Anti-Prinzip** . . . . . 94, 338  
**Aufgerichtetsein** . . . . . 324  
**Auflagen** . . . . . 262  
**Ausleitung** . . . . . 21  
**Ausrichtung des eigenen Lebens** . . . . . 308  
**„Bauchhirn“** . . . . . 29  
**Begleitende Hildegardische Unterstützung bei einer pharmazeutischen Therapie** . . . . . 19  
**Blutreinigung nach Hildegard von Bingen** . . . . . 25f.  
**Covid** . . . . . 266ff.  
     s. *Immunsystem*  
**Darm** . . . . . 27  
**Darmflora** . . . . . 27  
**Discretio** . . . . . 308  
**Dosierung der Heilmittel** . . . . . 17  
**Einnahme der Heilmittel** . . . . . 17  
     emotionale Ebene . . . . . 270  
     Entgiftung . . . . . 21  
     Epidemie . . . . . s. *Covid*  
     Ermutigtsein . . . . . 324  
     Ernährungskunde . . . . . 276  
     Ethische Frage zu gentechnischen Impfungen . . . . . 272  
**Fieber** . . . . . 249  
**Freude, Ernährung** . . . . . 282  
**Frühstück** . . . . . 280  
**Gallenfluss** . . . . . 29  
**Ganzheitlich leben nach Hildegard von Bingen** . . . . . 308  
**gentechnische Impfungen** . . . . . 271f.

**Gott** . . . . . 309  
**Grippe-Saison** . . . . . 15, 266  
**Grundlagen der Hildegard-Heilkunde** . . . . . 14  
**Häufigkeit der Einnahme der Heilmittel** . . . . . 17  
**Hildegard-Heilkunde und chemische Medikamente** . . . . . 19  
**Hildegard-Heilkunde und Schulmedizin** . . . . . 19  
**Höhere Macht** . . . . . 309  
**Immunsystem** . . . . . 15, 28, 266ff.  
**Impffolgen** . . . . . 269  
**Impfung** . . . . . 271  
**Infektions-Wellen** . . . . . 266ff.  
**Intervalle der Einnahme der Heilmittel** . . . . . 17  
**Jahreszeiten, Ernährung** . . . . . 281  
**Lebensmittel** . . . . . 296  
**Long-Covid** . . . . . 268  
**Lymphsystem** . . . . . 30  
**Maß, rechtes Maß** . . . . . 308  
**Mikrobion (Darmflora)** . . . . . 27  
**„Mini“-Aderlass nach Hildegard von Bingen** . . . . . 25/26  
     s. *Blutreinigung*  
**Möglichkeiten der Selbstbehandlung** . . . . . 16  
**mRNA-Impfstoff** . . . . . 271  
**Nahrungsmittel s. Lebensmittel**  
**Naturheilkundliches Modell der Regulationsmedizin** . . . . . 15  
**Nierenfunktion** . . . . . 23  
**Notfall-Apotheke** . . . . . 242  
**Obstipation (Verstopfung)** . . . . . 29  
**Packungen** . . . . . 262  
**Pandemie** . . . . . s. *Covid*  
**Post Covid** . . . . . 268  
**Post-Vac-Syndrom** . . . . . 269  
**Prävention** . . . . . 267  
**Psycho-Neuro-Immunologie** . . . . . 270

**Reaktionen auf Heilmittel** . . . . . 16  
**Regulationsmedizin** . . . . . 15  
**Resilienz** . . . . . 325  
**Rhythmus** . . . . . 320  
**Rohkost** . . . . . 293  
**Schulmedizin und Hildegard-Heilkunde** . . . . . 19  
**Schweinefleisch** . . . . . 278  
**Seele im Gleichgewicht** . . . . . 321  
**Selbstbehandlung: Möglichkeiten und Grenzen** . . . . . 16  
**Trauer, Ernährung** . . . . . 282  
**Trinken** . . . . . 277  
**Unerwartete Reaktionen** . . . . . 19f.  
**Unerwünschte Reaktionen** . . . . . 19f.  
**Vakzine** . . . . . 266, 269  
**Vektor-Impfstoff** . . . . . s. *mRNA-Impfstoff*  
**Verstopfung** . . . . . 29  
**Vorbeugung** . . . . . s. *Prävention*  
**Wechsel der Einnahme der Heilmittel** . . . . . 18  
**Wickel** . . . . . 262  
**Wirkweise der Hildegard-Heilkunde** . . . . . 14  
**wurzelbehandelte Zähne** . . . . . 262  
**Zähne und Gesundheit** . . . . . 261  
**Zahnmaterialien** . . . . . 263

## Texte:

Alle Zitate aus Werken der hl. Hildegard wurden mit freundlicher Genehmigung des Beuroner Kunstverlags verwendet. Genaue Quellenangaben siehe S.326.  
Psalm 91: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

## Bilder:

**Cover:** ©valya82/fotolia.de; ©New Africa/fotolia.de; ©Ruckszio/fotolia.de; ©photocall/fotolia.de; **Rückseite:** ©Scisetti Alfio/fotolia.de; ©Ruckszio/fotolia.de; ©Ruckszio/fotolia.de; ©Dr. Ptok; **Pflanzenillustrationen:** ©Foxyliam/shutterstock.com; **Vorwort:** ©Dr. Ptok; ©stock.adobe.com/valya82; **Hildegard von Bingen:** ©mauritiimages/McPHOTO/Steve Mark; ©stock.adobe.com/Marina Lohrbach; ©stock.adobe.com/LianeM; **Grundlagen:** ©HETIZIA/shutterstock.com; ©BillionPhotos.com/fotolia.de; ©LIGHTFIELDSTUDIOS/fotolia.de; ©dmitrimaruta/fotolia.de; ©Pixel-Shot/fotolia.de; ©Peter Gudella/shutterstock.com; ©mi\_viri/shutterstock.com; ©ESB Professional/shutterstock.com; ©WY. Sunshine/shutterstock.com; ©jittawit/fotolia.de; ©BillionPhotos.com/fotolia.de; **Heilmittel:** ©Antonova Ganna/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Volodymyr Nikitenko/shutterstock.com; ©Irina Borsuchenko/shutterstock.com; ©Hristo\_Chorbadzhyski/shutterstock.com; ©Serena Williamson/fotolia.de; ©New Africa/fotolia.de; ©Dr. Ptok/shutterstock.com; ©P Maxwell Photography/shutterstock.com; ©Flower\_Garden/shutterstock.com; ©AGAMI/fotolia.de; ©jopelka/shutterstock.com; ©ahmydaria/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Dr. Ptok; ©ntv/shutterstock.com; ©KevGregory/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Ruckszio; ©Manfred Ruckszio/shutterstock.com; ©avoferten/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/fdsax; ©DenisaPro/shutterstock.com; ©g215/shutterstock.com; ©Nitr/shutterstock.com; ©krolya25/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Dr. Ptok; ©Martina Osmly/fotolia.de; ©Dr. Ptok; ©Ondrej Prosciency/shutterstock.com; ©Alan Sau/shutterstock.com; ©Zhukov Oleg/shutterstock.com; ©Chudowska/shutterstock.com; ©Shebeko/shutterstock.com; ©GerDuess/shutterstock.com; ©Nicolette\_Wollentin/shutterstock.com; ©Flower\_Garden/shutterstock.com; ©Fineblick/fotolia.com; ©Jerry Lin/shutterstock.com; ©al62/fotolia.de; ©Robert de Jong/fotolia.de; ©stock.adobe.com/iredding01; ©Brent Hofacker/shutterstock.com; ©SusaZoom/shutterstock.com; ©Anne08/shutterstock.com; ©simona pavan/shutterstock.com; ©trancedrumer/shutterstock.com; ©Sokor Space/shutterstock.com; ©barmalini/shutterstock.com; ©nattalli/shutterstock.com; ©Kerd-kanno/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Ruckszio/fotolia.de; ©Alp Aksoy/fotolia.de; ©seagames50 images/shutterstock.com; ©Zadorozhnyi Viktor/shutterstock.com; ©Andrey tiyk/shutterstock.com; ©Victoria Boroda/shutterstock.com; ©Steve Allen/shutterstock.com; ©Sonja Birkelbach/fotolia.de; ©Anna Gratys/shutterstock.com; ©Robert/fotolia.de; ©Dr. Ptok; ©aga7ta/shutterstock.com; ©KFixMining/shutterstock.com; ©Sheryl Williams - APSNZ/shutterstock.com; ©Bernad Schmidt/shutterstock.com; ©lebaer/fotolia.de; ©Alois/fotolia.de; ©Madeleine Steinbach/shutterstock.com; ©CK Bangkok Photography/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Holly Mazour/shutterstock.com; ©praditkhorn somboonsa/shutterstock.com; ©blew\_s/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Coatesy/shutterstock.com; ©Julian Popov/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©13Smile/shutterstock.com; ©EwaStudio/fotolia.de; ©Madeleine Steinbach/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Dr. Ptok; ©Dr. Ptok; ©pixabay.com; ©Chalysheva Ekaterina/shutterstock.com; ©alongkorn-boy/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/oxie99; ©Manfred Ruckszio/shutterstock.com; ©Coramueller/shutterstock.com; ©Aleksandr Lesik/fotolia.de; ©alter\_photo/fotolia.de; ©Coramueller/shutterstock.com; ©Jurik Peter/shutterstock.com; ©Sunny Fores/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Dr. Ptok; ©stock.adobe.com/zveruga; ©Igor\_S/shutterstock.com; ©Maryna Osadcha/shutterstock.com; ©NChi/shutterstock.com; ©YARUNIV Studio/shutterstock.com; ©JackF/ fotolia.de; ©Dr. Ptok; ©Dr. Ptok; ©Peter\_Fleming/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©almaje/shutterstock.com; ©Krasula/shutterstock.com; ©pilipphoto/shutterstock.com; ©anilkumar/shutterstock.com; ©hjschneider/fotolia.de; ©NORHAFIS MOHD AMIN/ shutterstock.com; ©Madeleine Steinbach/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/bilderhexchen; ©JIL Photo/shutterstock.com; ©mythja/shutterstock.com; ©BARKEH SAID/shutterstock.com; ©Brent Hofacker/shutterstock.com; ©Aneta\_Gu/shutterstock.com; ©Mira Drozdowski/fotolia.de ©Sunvic/shutterstock.com; ©pixabay.com; ©Joao Branquinho/shutterstock.com; ©Snezana Vasiljevic/shutterstock.com; ©Ruckszio/fotolia.de; ©Marta Jonina/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©stock.adobe.com/Printemps; ©Starover Sibiriak/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Heiner Witthache; ©stock.adobe.com/Kai; ©Dr. Ptok; ©Saengtong/shutterstock.com; ©WPJ3/shutterstock.com; ©Wolfgang Filser/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/juefraphoto; ©Khomulo Anna/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Oksana Mizina/shutterstock.com; ©Mikhailov Studio/shutterstock.com; ©natalia bulatova/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Carmen Hauser; ©TR\_Studio/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©Sunbunny Studio/shutterstock.com; ©Anest/shutterstock.com; ©olpo/shutterstock.com; ©Emilio100/shutterstock.com; ©alicia neumiler/shutterstock.com; ©nada54/shutterstock.com; ©aleksandr4300/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/were; ©stock.adobe.com/Swapan; ©ChWeiss/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Manfred Richter; ©Kokhanchikov/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Schmutzler-Schaub; ©stock.adobe.com/Schmutzler-Schaub; ©Edith Ochsfotolia.de; ©Cagla Acikgoz/shutterstock.com; ©rustamank/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Hubert Schwarz; ©bwipavadee/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Christine; ©Dr. Ptok; ©Andrew Hagen/shutterstock.com; ©Dr. Ptok; ©stock.adobe.com/Ruckszio; ©5 second Studio/shutterstock.com; ©Auhustsinovich/shutterstock.com; ©Madeleine Steinbach/shutterstock.com; ©NANCY AYUMI KUNIHIO/shutterstock.com; ©PRASANAPIX/shutterstock.com; **Schnelle Hilfe:** ©stock.adobe.com/DenisProduction.com; ©Rido/shutterstock.com; ©Ramona Heim/shutterstock.com; ©Orawan Pattarawimonchai/shutterstock.com; ©Bangkoker/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/New Africa; ©Brian A Jackson/shutterstock.com; ©goffkein.pro/shutterstock.com; ©sebra/shutterstock.com; ©sebra/fotolia.de; ©pixarno/fotolia.de; ©wavebreakmedia/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/mintra; **Notfallapotheke:** ©Syda Productions/shutterstock.com; ©mauritiimages/Westend61/Guntmar Fritz; ©stock.adobe.com/Marina Lohrbach; ©stock.adobe.com/peterschreiber.media; ©fizkes/shutterstock.com; ©Kostiantyn Kravchenko/shutterstock.com; ©namtipStudio/shutterstock.com; ©Number1411/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Kaspars Grinvalds; ©Zulfiska/shutterstock.com; ©aleks3/shutterstock.com; ©Amphon Jindawatthana/shutterstock.com; ©loutko/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/mixedreality; ©fizkes/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Hunterframe; ©Czechvector/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/Alliance; ©stock.adobe.com/Friends Stock; **Wickel, Packungen und Auflagen:** ©stock.adobe.com/Monster; ©picture alliance/blickwinkel; ©stock.adobe.com/buritora; **Ernährungskunde:** ©VICUSCHKA/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/HappyAlex; ©Stock.adobe.com/TTstudio; ©SEAGULL/shutterstock.com; ©stock.adobe.com/nikolaydonets; ©stock.adobe.com/Florian Kunde; ©stock.adobe.com/M.Dörr & M.Frommherz; **Ausrüstung:** ©PicksArt/shutterstock.com; ©Jurga Jot/shutterstock.com; ©Atiwat Witthayanurut/shutterstock.com; ©Tatiana Elisavea/shutterstock.com; ©New Africa/shutterstock.com; ©Mimadeo/shutterstock.com; ©Gajus/shutterstock.com; **Werke:** ©goir/shutterstock.com; ©picture alliance/Heritage Images; ©stock.adobe.com/Still & Motion; ©stock.adobe.com/cobracz; ©picture alliance/Heritage Images; **Literaturverzeichnis:** ©villorojo/shutterstock.com

Die Rezepte, Tipps und Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag zum Zeitpunkt der Drucklegung nach bestem Wissen zusammengestellt und sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keinen persönlichen, kompetenten, medizinischen Rat oder eine medizinische Diagnose. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Handeln selbst verantwortlich. Eine Haftung des Autors bzw. Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.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 978-3-7462-6859-0

© 3. aktualisierte und erweiterte Auflage, 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 (C)