

## Leseprobe



Hildegard Strickerschmidt

### **Hildegard von Bingen - Die Seele altert nicht**

Wofür es sich zu leben lohnt

128 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden

**ISBN 9783746269931**

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.

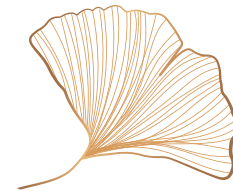
© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2026

Hildegard Strickerschmidt

Hildegard von Bingen

# Die Seele altert nicht

Wofür es sich  
zu leben lohnt



**benno**

# Inhaltsverzeichnis



Mein Dank gilt meinem Mann Klaus, der mir mit großer Liebe und Treue den Rücken frei gehalten hat, dieses und die vielen anderen Bücher zu schreiben.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter  
<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 978-3-7462-6993-1

10. Auflage  
© 2026 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  
Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne  
des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und da-  
her verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung,  
zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere  
von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Umschlagmotiv: © [stock.adobe.com/NatalyaDyachkova](https://stock.adobe.com/NatalyaDyachkova)  
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (J)

Einleitung	7
Altern – was ist das?	13
Das Außen und das Innen	17
Die Seele ist wie Licht	21
Die Seele und die Lebensalter	35
Wertvoll	51
Die Goldkrone des Verstandes	55
Der kostbare Schatz	59
„Du hast sehr viel Einsicht in dir, viel wird von dir verlangt werden.“	75
Die Sehnsucht der Seele	95
Die Seele altert nicht, sie ist unsterblich	107
Praktische Tipps, damit die Seele auch im Alter gern in ihrem Leib wohnt	115
Epilog: Im Alter die Ernte einfahren	123
Lektüreempfehlungen	126



## Einleitung



Der Titel dieses Buches lässt viele Menschen aufhorchen. Hat man so etwas schon einmal gehört? Die heilige Hildegard schrieb diesen Satz in ihrem Buch der göttlichen Werke, wo ich ihn vor vielen Jahren entdeckte. Er ließ mich nicht mehr los:

**„Die Seele altert nicht!“**

Stimmt das? Entspricht dieser Satz unseren Lebenserfahrungen? Auf jeden Fall ist er ungewöhnlich und ungewohnt. Ich wollte wissen, wie die Menschen darauf reagieren und erzählte immer wieder davon, dass ich ein Buch mit diesem Titel schreiben wolle. Ich war wirklich gespannt auf die Reaktionen; mit vielerlei Antworten hatte ich gerechnet, aber nicht damit, was ich dann erlebte. Alle Menschen, ganz gleich welchen Alters – mit einer einzigen Ausnahme –, horchten kurz auf, wurden still und lauschten in sich hinein, um dann sehr nachdenklich zu sagen: „Ja, das stimmt.“ Eine innere Sicherheit schwang darin, wurde nicht weiter begründet und schon gar nicht hinterfragt: Ja, das stimmt. Sogar ein zwölfjähriger Junge sagte: „Das stimmt. Die Seele, das ist doch das innere Wesen des Menschen. Das bleibt immer gleich.“ Ähnliche Antworten lauteten: „Das ist doch das Innerste des Menschen. Das ist unsterblich, dann kann es auch nicht altern.“

Ich höre nicht auf, weiter zu fragen, und merke, wie aus meinem Erstaunen langsam eine Überzeugung wurde: Auch in unserer so rationalen, wissenschaftlich und technisch geprägten Zeit haben die Menschen ein inneres Wissen um

ihre Seele, die nicht in die Abläufe von Raum und Zeit eingebunden ist.

Nur ein Arzt fragte nach kurzem Nachdenken: „Seele, was ist das? Gibt es diese überhaupt?“ Ehrlich gesagt, hätte ich ähnliche Antworten häufiger erwartet. Auch dieser Arzt stellte lediglich eine Frage, verwies diese Feststellung aber nicht in den Bereich des Fabulösen.

Von diesen erstaunlichen Erfahrungen ermutigt, beginne ich das Buch.

### **Hildegard von Bingen, eine weise Frau**

Aus einer zeitlichen Distanz von etwa 900 Jahren erreicht uns die prophetische Stimme der „Seherin vom Rhein“ mit verblüffend aktuellen, zeitlos gültigen Erkenntnissen. Ihr Biograf Döllinger sagte: „Die hl. Hildegard ist die größte geistige Erscheinung des christlichen Abendlandes.“ Immer mehr Menschen fühlen sich von ihr angesprochen, wenn auch heute zunächst die geistige Botschaft etwas in den Hintergrund gedrängt wird von ihren Hinweisen auf eine bekömmliche Ernährung, auf natürliche Heilmittel und eine geglückte, sinnvolle Lebensführung. Es schwingt aber immer das Wissen mit, dass „mehr“ dahinter steht: die visionäre Schau von Kosmos, Mensch und Gott, die aber immer geerdet und vernünftig ist. Hildegard betont immer wieder, dass sie eine besondere Begabung erhalten habe, die „Gabe der Inneren Schau“. „Ich sehe einzig mit den Augen meiner Seele, und was ich nicht schaue, das weiß ich nicht, weil ich ungelehrt bin. Denn in dieser Schau werde ich nicht schreiben gelehrt, wie die Philosophen schreiben“ (Brief an Wibert von Gembloux). Genau diesen Eindruck erweckt sie:

Sie kann nicht eingereicht werden in die Diskussionsrunde von Philosophen und Gelehrten, die aus eigenem Nachdenken Schlussfolgerungen ziehen. Sie spricht mit einer selbstverständlichen Autorität, ihre Worte sind kraftvoll und voll Klarheit. Und immer wieder betont sie, dass sie nichts aus sich selbst sagt, sondern nur eine „Posaune Gottes“ sei, die das tönt, was in sie hineingesprochen wird.

In ihrem ganzen reichhaltigen Werk bestätigt sich ihre Selbstaussage, dass sie Einsicht erhielt in den innersten Sinn der Heiligen Schriften. Von daher bezieht sie ihre Weisheit. Und sie wird von der himmlischen Stimme aufgefordert: „Verkünde es also laut und schreibe es auf.“

Hildegard von Bingen, Benediktinerin und Äbtissin, Mystikerin, Visionäerin und „Prophetin Deutschlands“, wird heute völlig überraschend wieder neu entdeckt. Papst Benedikt XVI., der sie am 7. Oktober 2012 zur Kirchenlehrerin ernannt hat, sagt über sie: „Heute steht Hildegard in ihrer ganzen kühnen Universalität vor uns ... Sie ist uns daher nahe als eine Frau, die Christus in seiner Kirche liebte, aber nichts von Weltfremdheit oder Ängstlichkeit zeigte, sondern gerade von ihrer Berührung mit dem Geheimnis Gottes her ihrer Zeit das rechte Wort furchtlos und frei zu sagen vermochte. In der Krise des Menschenbildes, die wir durchschreiten, hat Hildegard Wesentliches zu sagen ... So wünsche ich Ihnen fruchtbare Gespräche, damit die Botschaft Hildegards in ihrer unverblassten Aktualität neu gehört und verstanden wird.“

Die „Krise des Menschenbildes“ ist heute nicht mehr zu übersehen. Papst Benedikt XVI. hat klar erkannt, dass die Botschaften Hildegards genau für unsere Zeit eine „unverblasste Aktualität“ besitzen.

In einer alternden Gesellschaft suchen wir nach lebenswerten Zielen. Die spirituelle Sicht der hl. Hildegard hinterfragt manche eingefahrenen Meinungen und verspricht neue Denkipulse, wie ihre Erkenntnis: „**Die Seele altert nicht.**“

In diesem Buch werden am Anfang jeden Kapitels Originalzitate Hildegards stehen, die jeweils hervorgehoben sind und dann im Einzelnen besprochen werden.



*„Die Seele  
hat eine Auseinandersetzung  
mit den Kräften der leiblichen Natur,  
weil sie den Leib belebt  
und durchströmt  
und mit ihm gleichsam  
wie mit Gefäßen verflochten wird.“*

*„Des Menschen Seele aber,  
dieser Geisthauch aus Gott,  
hat einen ausdörrenden Reiseweg vor sich,  
wie auch die göttliche Weisheit  
auf einem ausdörrenden Reiseweg  
den Kreis des Himmels umlief.  
Mit dieser Weisheit  
beginnt der Mensch seine Werke  
kraft der sieben Gaben des Heiligen Geistes  
und mit Hilfe seiner fünf Sinne  
und vollendet sie.“*



## Altern – was ist das?



**„Gott schafft den Menschen bis zum Tod immer wieder neu.“**

So sieht es die hl. Hildegard. Es entspricht aber auch modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass die Körperzellen ständig erneuert werden, es wird dabei von einem 7-jährigen Rhythmus gesprochen. Es ist eine biologische Veränderung, eine Entwicklung, die den Menschen aufbaut bis zu seiner vollen Kraft etwa um das 35. bis 40. Lebensjahr. Wir kennen diesen Einschnitt von den Fußballern; wer über 35 Jahre alt ist, gilt als „alt“. Um diese Zeit beginnt die sogenannte „Midlife-Crisis“, die Krise der mittleren Jahre. Spätestens jetzt wird das Altern ein Thema.

### **Ewige Jugend – ein uralter Menschheitstraum**

Der Wunsch, nicht zu altern, ist so alt wie die Menschheit selbst. In der Mythologie und im Märchen wird von einem „Jungbrunnen“ erzählt, in den alte Menschen – meist sind es Frauen – hineinsteigen und als junge Mädchen wieder herauskommen. Heute verwenden wir den Begriff „Anti-Aging“, der wörtlich „gegen das Altern“ bedeutet. Der Alterungsprozess soll möglichst lange hinausgezögert werden. Dafür werden oft keine Ausgaben gescheut, seien es überteuerte Kosmetika, Schönheitsoperationen, teure Medikamente oder ähnliches. Ernsthaft argumentierende Ärzte weisen auf die Wirkungslosigkeit all dieser

## Neuorientierung

Versuche hin: Die Uhr des Lebens kann nicht zurückgedreht werden.

Das eigene Altern geht unmerklich vor sich. Unvergessen bleibt mir die humorvolle Bemerkung eines Professors, er habe sich gewundert, dass die Studenten immer jünger würden, bis er gemerkt habe, dass er älter werde. Auch gekrönte Häupter erleben es genauso: Von Kaiserin Katharina von Russland wird erzählt, dass sie nach ihrem 50. Lebensjahr wütend die Spiegel zerschlagen habe, weil ihre Qualität so schlecht geworden sei! Von einer 92-jährigen Frau hörte ich nach dem Besuch in einem Seniorenheim: „Da gehe ich nicht mehr hin, da sind ja nur lauter alte Leute.“ Die Innenwahrnehmung ist: Ich bin doch nicht alt. Ich bin doch immer dieselbe, ich empfinde und erlebe mich immer noch so wie früher. „Die Seele altert nicht.“

Das Altern geschieht uns einfach. Wir werden nicht gefragt, ob es uns gefällt. Der geheimnisvolle Prozess des körperlichen Alterns läuft nach einer inneren Gesetzmäßigkeit ab, er lässt sich nicht anhalten und endet mit dem Tod; er ist ein elementarer Bestandteil des Lebens. Und trotzdem wird er bisher in seinen Abläufen weitestgehend nicht verstanden, auch aus wissenschaftlicher Sicht nicht. Er gehört zu den großen Rätseln des Lebens.

Die Haltung des „Anti-Aging“, das „Dagegen-Sein“, verbraucht unnötig viele Kräfte und endet in einem Misserfolg. Allein auf der Körperebene, wie es heute propagiert wird, lässt sich dieses Problem nicht lösen. Auch gesellschaftliche Events oder teure Urlaubsreisen können uns nicht jung erhalten. Die Angst und die Depression lauern im Hintergrund. Die Frage drängt sich auf: Was hat das alles für einen Sinn? Wofür ist das alles gut? Was bleibt am Ende übrig? Neuorientierung ist gefragt. Die Seele meldet sich zu Wort.

Albert Schweitzer, der Theologe und Arzt, sagte einmal: „Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat; man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.“

Der geistige Hunger treibt den Menschen um. Bei aller körperlicher Satttheit droht der heutige Mensch, spirituell zu verhungern. Das Leben wird fragwürdig, und es ist es wert, nachzufragen. Die Mühe lohnt sich, denn die bleibenden Werte liegen nicht auf der Straße. Schatzsucher brauchen einen Filter, ein Netz, um aus dem vielen Geröll und Staub die Goldkörnchen herauszufiltern. Nicht weniger mühsam ist es, die geistigen Schätze des Lebens aus dem großen Berg der Lebenserfahrungen herauszusieben.

Woran können wir uns orientieren? Es stehen uns erstklassige Quellen zur Verfügung, wenn wir Hilfe annehmen wollen: Wegweisung und Trostworte erwarten uns in der Heiligen Schrift. In den Psalmen lesen wir: „Der Gerechte steht in Blüte wie die Palme. Er gedeiht wie die Zedern des Libanon und ist voll Saft und Frische noch im Alter.“ Im Verständnis der Schrift ist der Gerechte jener Mensch, der sich darum bemüht, sein Tun nach den Weisungen Gottes auszurichten und Gutes zu tun. Hildegard fragt den Menschen: „*Wen hast du dir zum Ratgeber gesucht? Deine eigene Seele, die sich täuschen und betrügen lässt?*“



## Das Außen und das Innen



**„Der Leib des Menschen und seine Taten können gesehen werden; viel mehr aber liegt inwendig in ihm, was keiner sieht und keiner kennt.“**

Der Volksmund wusste das immer schon: Man sieht die Menschen nur von außen, aber man schaut nicht in sie hinein. Normalerweise nehmen wir die Welt und die anderen Menschen von ihrer äußeren Erscheinung her wahr. Die Außenseite des Lebens bestimmt unsere Wahrnehmung in allen Lebensbereichen, sei es in der Medizin, der Pädagogik und in vielen anderen mehr. Doch diese einseitig materielle Sichtweise löst bei vielen Menschen ein Unbehagen aus. Die geistige Seite, die inneren unsichtbaren Kräfte werden nicht thematisiert, und dadurch entsteht ein Mangelgefühl. In den letzten fünfzig Jahren beobachten wir mit zunehmendem Wohlstand nicht nur eine Veräußerlichung der Gesellschaft sondern auch eine Verweltlichung und ein Zurückdrängen des christlichen Glaubens.

In dieses religiös-spirituelle Vakuum strömen fernöstliche Heilslehren und esoterische Praktiken ein. Von der Wortbedeutung her meint esoterisch: nach innen gerichtet, das Geheimnisvolle. Es ist die Gegenbewegung zum Materialismus und Rationalismus von Wissenschaft und Technik und das Fehlen von Religion. Dabei werden okkulte und magische Praktiken angewendet, um sich angebliche geheime Mächte nutzbar zu machen, wie Tarot und Orakel jeglicher Art, Horoskope, Astrologie, Handlesen, Wahrsagen, Pendeln, spiritistische Sitzungen, Reinkarnation und

Praktische Tipps, damit die Seele  
auch im Alter gern in ihrem Leib wohnt



**„Wenn die Seele jung ist, ist alles in Ordnung.“**

Popow, der Clown

*„Im Lauf der Jahre macht die Seele durch gute Werke in der Entwicklung Fortschritte.“* Der Mensch lernt dann nicht nur, seine Aufgabe an und mit der Welt, sondern auch sich selbst immer besser zu verstehen. Dazu gehört, auf die Signale seines Leibes zu hören. Dann weiß die Seele, was für ihn gut ist.

### **Mittel zur Stärkung und Heilung**

Hildegard von Bingen hat Erkenntnisse über die Kräfte, die Gott in die Natur gelegt hat zum Heil und zur Heilung für Leib und Seele. Je früher man seine Lebensführung darauf einstellt, desto besser kann der Organismus gesund und funktionsfähig erhalten werden. Die Seele hat aber ihre liebe Mühe mit den verschiedenen Wünschen und Gelüsten des Leibes. Hildegard weist immer wieder darauf hin, wie wichtig Speise und Trank für die Funktionsfähigkeit der Organe sind, nicht erst im Alter. Sie gibt uns dafür die notwendigen Hinweise; besonders bekömmliche Nahrungsmittel sind: Dinkel, Edelkastanien, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Ziegenfleisch, Quitten.

Wenn mit den zunehmenden Jahren die Organe verbraucher und müder geworden sind, können die Hildegard-Mittel



als tägliche Begleiter für ein gutes Befinden sorgen und dazu beitragen, dass manches Medikament nicht nötig wird. Im Folgenden sind einige natürliche Heilmittel angeführt.

**Dinkel** „schafft rechtes Fleisch und Blut, er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen. Er heilt den Menschen innerlich wie eine gute und gesunde Salbe.“

**Fenchel**, hat eine angenehme Wärme, macht den Menschen fröhlich, mindert den Schleim und gibt eine gute Verdauung.

**Bertram**, ein wohlschmeckendes Gewürz, vertreibt und verhindert Krankheiten, mindert die Fäulnis, vermehrt das gute Blut und bereitet dem Menschen einen klaren Verstand und gute Verdauung.

**Quendel**, im Essen mitgekocht, heilt das Fleisch von innen heraus.

**Esskastanien** sind sehr nützlich gegen jede Schwäche, die im Menschen ist.

### Zur Stärkung von Herz und Kreislauf

Das Herz wird belastet durch unmäßiges und nicht bekömmliches Essen, besonders aber durch negative Gefühle und Sorgen. Durch folgende Mittel kann es gekräftigt werden.

**Galgant**, als Pulver ein scharfes Gewürz, stärkt das Herz und fördert die Durchblutung, wirkt krampflösend und entzündungshemmend. Kann auch tagsüber als Tabs genommen werden.

**Petersilien-Honig-Wein**: 8–10 Stängel Petersilienkraut in 1 l Wein und 2 EL Weinessig kochen, danach 120 g Honig zu-

geben und abgießen. Zur Stärkung von Herz und Kreislauf und bei Wasseransammlungen im Gewebe.

**Jaspis-Stein**: „Wer am Herzen oder in den Lenden oder einem andern Teil des Körpers Schmerzen hat, der lege den Jaspis auf jene Stelle und drücke ihn, bis er dort warm wird, und die Schmerzen werden weichen, weil die gute Wärme und die gute Kraft jene unrichtig warmen und kalten Säfte heilt und beruhigt.“

(Physica, 4/10)

### Atmungsorgane

Viele Heilmittel gibt es für die Atmungsorgane. Ganz wichtig ist, über den Tag verteilt tief frische Luft zu holen, beginnend nach dem Aufstehen, denn durch die flache Atmung werden die Organe geschwächt und anfällig. Singen ist für Seele und Leib ein wunderbares Heilmittel.

**Hirschzungenfarn-Wein**: „Die Hirschzunge (Farn) ist warm und in Wein gekocht hilft sie der Leber und reinigt die Lunge, heilt die schmerzenden Eingeweide, nimmt die innere Fäulnis und den Schleim weg“ (Physica 1/30).

Die Wirkung ist vielfach erprobt. Kann käuflich erworben oder selbst hergestellt werden.

Dazu 20 g Hirschzungenfarnkraut in 1 Liter Weißwein 5 Minuten lang kochen. Etwa 100 g Honig zufügen und nochmals aufkochen lassen. 10 g Langer Pfeffer und 20 g Zimtrinde pulverisieren und in den Wein geben und noch einmal aufkochen lassen. Die Kräuter abseihen, das Elixier möglichst heiß in Flaschen füllen und kühl und dunkel aufbewahren. Angebrochene Flaschen im Kühlschrank aufbewahren.

Man nehme täglich davon morgens nach dem Frühstück, mittags und abends vor und nach dem Essen je ein Likörglas voll (möglichst angewärmt). Je nach Schwere der Krankheit vier bis acht Wochen anwenden.

**Wermutöl:** Wermutsaft wird in Olivenöl gegeben. Die Brust damit einreiben bei Husten und Bronchitis; es lindert schnell den Hustenreiz und löst den Schleim.

**Kräuterwein:** Bei Heiserkeit und Schmerzen in der Brust Königskerzenblüten und -blätter und Fenchelsamen in gleichem Gewicht in gutem Wein kochen, durch ein Tuch seihen und oft trinken. Es hilft erstaunlich schnell und gut.

**Fenchelkraut:** Bei Schnupfen Fenchelkraut und viermal so viel Dillkraut in einer heißen, nicht gefetteten Bratpfanne unter ständigem Wenden erhitzen und zum Rauchen bringen und mit Mund und Nase einatmen; danach kann man diese Kräuter mit Brot essen.

**Salbeiblätter** entweder im Wein kochen oder pulverisiert auf Brot essen; vermindern den Überfluss der schlechten Säfte. Bei Schnupfen die Blätter in die Nase stecken und atmen, damit sie wieder frei wird.

**Pelargonienpulvermischung** (Grippepulver) bei beginnender Erkältung: Mit der Zunge von der Hand lecken, zusammen mit Galgant in warmen Wein geben oder in Pfannkuchen mitbacken.

**Ölige Rebtropfen** bei Ohrenschmerzen, bei Mittelohrentzündung (auch bei Kindern) sehr bewährt: mehrmals täglich um das Ohr herum einreiben. Nie ins Ohr hinein.

**Einfache Rebtropfen** bei trockenen und schmerzenden Augen auf die Augenlider auftragen.

## Rückenschmerzen und Gelenkschmerzen

**Wermutsalbe:** Unter Wärme, am besten vor einem Holzfeuer, die schmerzenden Stellen einreiben und warm halten. Sie wirkt innerhalb kurzer Zeit schmerzlindernd. Die Salbe sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Weizenpackung:** Sehr gute Wirkung auch bei starken Rückenschmerzen, allerdings etwas aufwendig in der Durchführung. Weizenkörner weichkochen, ca. 1 cm dick in ein Säckchen füllen, auf die schmerzende Stelle legen bzw. sich darauf legen. Plastikfolie unter das Säckchen legen. Etwa eine Stunde mit der Weizenpackung in einer Woldecke eingepackt ruhen. Danach Säckchen entfernen und eingepackt liegen bleiben. Mindestens drei Tage hintereinander anwenden. Nach dem ersten Mal kann eventuell eine Verschlechterung eintreten. Während der Behandlung ist Schonung angeraten.

## Verschiedene Beschwerden

**Brennessel-Öl** (Gedächtnisöl): Vor dem Schlafengehen das Brustbein und dann beide Schläfen einreiben. Bei häufiger Anwendung wird die Vergesslichkeit nachlassen.

**Veilchensalbe** hat sich bewährt bei Wunden, Hautkrankheiten und verschiedenartigsten Geschwüren und Geschwulsten. Bei offenen Wunden immer nur um die Wunde herum einreiben.

**Amethyst** (Halbedelstein): Bei Schwellungen durch Stoß oder Schlag, entzündlichen Hautrötungen und Insektenstichen den Stein mit Speichel befeuchten und die betroffene Stelle häufig bestreichen.

**Bergkristall:** Bei Magenschmerzen den Stein in die Sonne legen, eine Stunde in Wasser legen und das Wasser über den Tag verteilt trinken.

**Wermutwein:** „Er klärt die Augen, stärkt das Herz, wärmt den Magen, stärkt die Lunge, reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung. Er ist der große Meister gegen Melancholie und Erschöpfung.“ (Physica)

Ein Universalmittel zur Stärkung der inneren Organe. Kann fertig bezogen oder selbst hergestellt werden:

Dazu auf einen Liter guten Weißwein etwa 100 g Honig geben und bis zum Kochen erhitzen, ein Schnapsgläschen Saft von frisch entsafteten Wermutblättern dazugeben, verrühren, bis der Schaum weg ist, etwa 120 g Honig zufügen und gut mit dem Wein verrühren. Möglichst heiß in die Weinflasche zurückfüllen und verschließen. Kühl und dunkel aufbewahren. Davon von Mai bis Oktober jeden dritten Morgen nüchtern ein Likörglas voll trinken.

**Gelöschter Wein** ist ein unschädlicher Beruhigungstrunk. Ein knapp volles Teeglas Rotwein bis zum Kochen bringen und dann mit einem Schuss kalten Wasser abschrecken. Es ist so, als wenn wir uns mit einem vor Wut roten Kopf unter die kalte Dusche stellen! Er löscht die Reste von Ärger aus. Hat sich als Schlaftrunk bewährt.

## Bezugsquellen für Heilmittel nach Hildegard von Bingen

JURA Naturheilmittel (JURA Chema Konstanz GmbH)  
Nestgasse 2  
D-78464 Konstanz  
www.hildegard.de

St. Hildegard-Posch GmbH  
Am Weinberg 23  
A-4880 St. Georgen im Attergau  
Österreich  
www.hildegardvonbingen.at

Zähringer Apotheke Konstanz  
Zähringerpl. 17  
78464 Konstanz  
hildegard-vertrieb-breindl.de



## Epilog: Im Alter die Ernte einfahren



**„Ich sättige ihn mit langem Leben und will ihm erweisen mein Heil.“**

Psalm 39

Am Ende dieses Buches will ich versuchen, Bilanz zu ziehen. Ich bin jetzt 86 Jahre alt und weiß, dass meine Seele nicht gealtert ist. Ich weiß auch, dass ich damit glücklicherweise nicht alleine bin. Ich weiß natürlich genauso gut, dass mein Leib 86 Jahre alt ist und entsprechend behandelt werden will, wenn ich mein Leben weiterhin als gesegnet und erfüllt erleben will.

- Ich bin sehr dankbar, dass ich auf den Namen Hildegard getauft wurde. Leider habe ich erst im 50. Lebensjahr von dieser wunderbaren Frau erfahren. Dadurch bekam mein Leben eine unerwartete, neue Orientierung, die ich nie mehr missen möchte.
- Mein katholischer Glaube war schon von Kind auf in mir verwurzelt. Ich konnte aber nicht ahnen, welche Tiefe und Weite durch die visionäre Schau Hildegards auf mich warteten. Die Schau der großen Zusammenhänge von Welt, Kosmos, Mensch und Gott ist einfach genial und, da bin ich mir sicher, sie kann unmöglich von einem Menschen ausgedacht sein.
- Unsere Lebensführung und Lebenseinstellung haben sich gründlich geändert. Weil mein Mann und ich damals

gesundheitlich angeschlagen waren, bestand die Notwendigkeit und Möglichkeit, Hildegards Heilkunde in Ernährung und Heilmitteln praktisch zu erproben. Und sie hat dieses Examen mit Bravour bestanden. Weil ich bis heute keine pharmazeutischen Medikamente benötige, bin ich für die Ärzte eine „Rarität“.

- Obwohl ich als Sozialarbeiterin und Diplom Heilpädagogin ausgebildet bin, oder vielleicht gerade deswegen, wurde mein Verständnis der Menschen um viele Dimensionen erweitert. Das schließt auch eine vertiefte Selbsterkenntnis ein. Ich erhielt dadurch immer wieder Hilfen zur Bewältigung von Konflikten und Problemen.
- Ein besonderer Lichtblick ist ein bisher nicht gekanntes Erspüren der Schöpfung; wie Hildegard sagt, „geht ein Weg vom Herzen des Menschen zu allen Elementen“. Zu wissen, dass ein liebender Vater das alles mit nicht fassbarer Liebe und Fantasie für uns Menschen geschaffen hat, erfüllt mich immer wieder mit Freude, Dankbarkeit und Staunen.
- Entscheidend ist für mich geworden, mit welcher Klarheit und Sicherheit die heilige Hildegard die Geheimnisse Gottes schauen durfte. Ihr ganzes umfassendes literarisches Werk ist in seiner Universalität wie aus einem Guss. Der rote Faden ist die Heilige Schrift, deren tiefster Sinn ihr offenbar wurde. Der Angelpunkt ist die Menschwerdung des Wortes Gottes in Jesus Christus, der in seiner Selbsthingabe den verlorenen Menschen aus dem Dunkel seiner Egozentrik befreit hat. Hildegard ringt um Worte, um diese Liebe zu beschreiben.

- Ich wünsche möglichst vielen Menschen diese Beheimatung in der Gottesschau der heiligen Hildegard. Sie gibt Sicherheit, Geborgenheit und eine tiefe Freude. Mit Gottes Hilfe kann die Seele im Laufe des Lebens reich werden an Erkenntnis und Weisheit.

***Die Seele altert nicht.***

***Sie lebt in der „Grünkraft der Ewigkeit“.***

## Lektüreempfehlungen



### Werke der Hildegard von Bingen

- CC = Causae et curae – Ursprung und Behandlung von Krankheiten, Beuroner Kunstverlag
- H.S. = Heilkunde, Übersetzung und Interpretation des CC durch Heinrich Schipperges, Otto Müller Verlag, vergriffen
- LDO = Liber Divinorum Operum – Buch der göttlichen Werke
- LVM = Liber Vitae Meritorum – Das Buch der Lebensverdienste, Beuroner Kunstverlag
- Ph = Heilsame Schöpfung – die natürliche Wirkkraft der Natur. Physica, Beuroner Kunstverlag
- Sc = Liber Scivias – Wisse die Wege, Beuroner Kunstverlag
- LDO = Das Buch vom Wirken Gottes – Liber Divinorum Operum, Beuroner Kunstverlag

### Lesetipp:

#### weitere Bücher von Hildegard Strickerschmidt

Hildegard von Bingen – Heilung an Leib und Seele. 160 Seiten, 14,5 x 22 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, ISBN 9783746268576, St. Benno Verlag, Leipzig, 9. Auflage 2025

Fasten mit der heiligen Hildegard – 40 Impulse für Leib & Seele. 80 Seiten, 21 x 22,5 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig, mit zahlreichen Farbfotos, mit stabiler Rückwand zum Aufstellen oder zum Aufhängen, ISBN 9783746253930, St. Benno Verlag, Leipzig, 2. Auflage 2019

Hildegard von Bingen – Natürliche Wege aus der Depression. 144 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos, ISBN 9783746261683, St. Benno Verlag, Leipzig, 2. Auflage 2022, nur noch antiquarisch verfügbar

Vier Jahreszeiten für die Seele – Hildegard von Bingen – Ein Lebensbegleiter. 84 Seiten, 21 x 22,5 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig, mit zahlreichen Farbfotos, mit stabiler Rücken zum Aufstellen und Aufhängen, 2018 ISBN 9783746252797, nur noch antiquarisch verfügbar

## Fotonachweis

- Seite 6: © fotoaloja/Fotolia.de  
Seite 10: © Klaus Strickerschmitt  
Seite 12: ©.shock/Fotolia.de  
Seite 16: © Lipatova Maryna/Shutterstock.com  
Seite 20: © DoraZett/Fotolia.de  
Seite 34: © Ermolaev Alexander/Shutterstock.com  
Seite 50: © Violetta Honkisz/Shutterstock.com  
Seite 54: © OOOlga/Shutterstock.com  
Seite 58: © ded/Fotolia.de  
Seite 74: © lkunl/Fotolia.de  
Seite 94: © Fotoschlick/Fotolia.de  
Seite 106: © Tymur Korkishko/Shutterstock.com  
Seite 114: © Johanna Mühlbauer/Fotolia.de  
Seite 122: © mirpic/Fotolia.de