

Hildegardmedizin



Hildegardmedizin

Profitiere von diesem Heilmittelschatz

Hildegard von Bingen (1098 - 1179) hat uns in ihren Vision-Schriften viele Erkenntnisse aus der Heil- und Naturheilkunde zu den Ursachen und der Behandlung von Krankheiten hinterlassen. Seit einigen Jahren ist dieses Wissen wiederentdeckt und die praktische Umsetzung als Hildegard-Medizin bekannt geworden. Vor allem Dr. Gottfried Hertzka widmete sich sehr intensiv den Schriften der heiligen Hildegard. Er nahm sie ernst und erforschte sie intensiv. Durch seine Arbeit steht uns heute wieder **ein großer Heilmittelschatz der Hildegard von Bingen** zur Verfügung.

Die Hildegard-Medizin ist eine **ganzheitliche Heilmethode**, die sowohl den Körper als auch das Gemüt behandelt. Nicht nur die Symptome sollen kuriert werden, sondern Ziel ist es vor allem, möglichst auch die Ursache einer Krankheit zu erfassen und zu therapieren. Häufig findet man die Ursache im seelischen Bereich. Negative Seelenkräfte können z.B. Zorn, Hartherzigkeit, Neid oder Ungerechtigkeit sein. Die Hildegard-Medizin versucht mit ihren zahlreichen Heilmitteln auf diese Seelenzustände positiv einzuwirken.

Eine wichtige Säule im Heilsystem der Hildegard-Medizin sind die **Nahrungsmittel**. Die Qualität eines Nahrungsmittels wird jedoch nicht am Gehalt von Vitaminen, Mineralstoffen und Ähnlichem festgemacht.

Die Vorstellungen über die Entstehung und Ursachen von Beschwerden basieren auf der z. B. auch von Paracelsus

bekannten Säftelehre. Wenn ein Nahrungsmittel dazu beiträgt, ***das Gleichgewicht der Säfte zu erhalten oder dieses sogar zu harmonisieren***, ist es gesundheitsfördernd.

Eine besonders positive Wirkung in diesem Sinne haben Dinkel, Maroni und Fenchel. Diese Nahrungsmittel sind nach den Erkenntnissen der Hildegard-Medizin für den Menschen uneingeschränkt gut.

Dinkel

„Der Dinkel ist das beste Getreide, und er ist warm und fett und kräftig, und er ist milder als andere Getreidearten, und er bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn und Freude in der Seele des Menschen. Wie immer die Menschen ihn essen, sei es in Brot, sei es in anderen Speisen, er ist gut und mild.“

Maroni bzw. Edelkastanien

„Die Kastanie ist ihrer Natur nach sehr warm, hat eine große Kraft in sich, die der Wärme beigemischt ist, und bezeichnet die Weisheit. Und alles was in ihr ist und auch ihre Frucht, ist sehr nützlich für den Menschen.“

Fenchel

“Der Fenchel hat angenehme Wärme. Wenn man ihn roh isst, schadet er dem Menschen nicht. Und wie auch immer er gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt eine angenehme Wärme und guten Schweiß und verursacht auch eine gute Verdauung.“

Neben den Empfehlungen für die richtigen Nahrungsmittel stehen in der Hildegard-Medizin auch **spezielle Heilmittel** zur Verfügung. Sie werden zur Unterstützung bei Krankheiten und Beschwerden vor allem **aus Kräutern und Heilpflanzen** zusammengestellt. Außerdem kommen **Edelsteine** in verschiedenen Anwendungsformen zum Einsatz.

Auch **Ausleitungsverfahren** wie das **Schröpfen oder der Hildegard-Aderlass** gehören zum wichtigen Repertoire der Hildegard-Medizin. Dafür sollte man aber auf die Unterstützung eines Therapeuten zurückgreifen.

In der modernen Hildegard-Medizin wurden zahlreiche Rezepte und Heilmittel für den heutigen Gebrauch angepasst. Es lohnt sich daher, das eine oder andere einmal auszuprobieren.

Die Empfehlungen zu den einzelnen Läuferproblemen enthalten nur solche Rezepte, die einfach selber herzustellen und anzuwenden sind. Sie sind eine gute Ergänzung zu anderen naturheilkundlichen oder schulmedizinischen Methoden. Durch ihre harmonisierende Wirkung können sie diese unterstützen, ganz allgemein die Gesundheit fördern und den Heilungsverlauf beschleunigen.

Anwendungsempfehlungen

In der Hildegardmedizin haben wir erwähnt die Lebensmittel ***Dinkel, Maroni und Fenchel*** durch ihre rundum positive Wirkung auf den Körper eine besondere Bedeutung. Sie sollten daher häufig auf den Speiseplan gesetzt werden.

Um Dir dies zu erleichtern, enthält die Checkliste für alle drei verschiedene ***Rezeptvorschläge***.