



Im Wald mit Hildegard von Bingen

28.09.2018

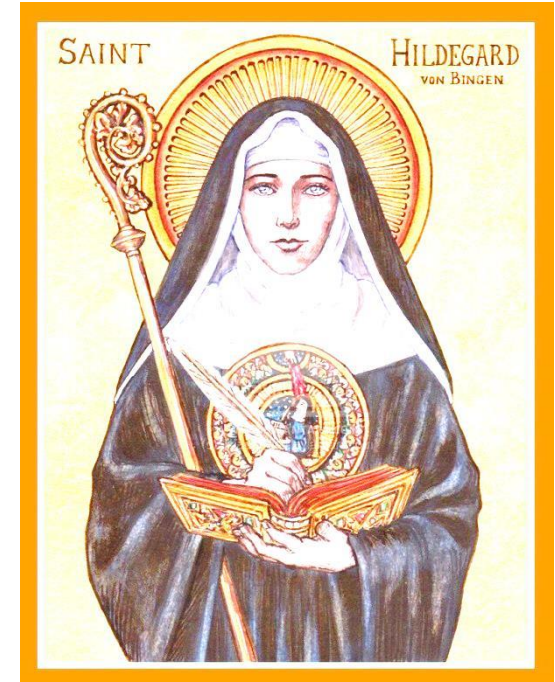
HessenForst, Forstamt Wettenberg

Gliederung

1. Biographie
2. Das medizinische Werk
3. Ernährungslehre der Hildegard von Bingen
4. „Von den Bäumen“ - Beispiele
5. „Von den Pflanzen“ - Beispiele
6. „Von den Tieren“ - Beispiele

Biographie der Hildegard von Bingen

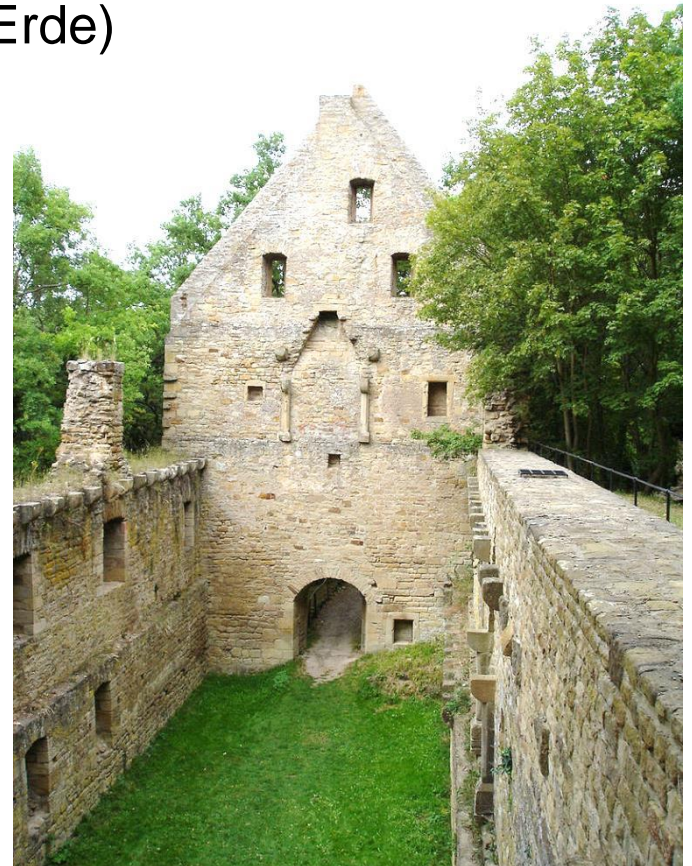
- 1098 in Bermersheim bei Alzey in Rheinhessen geboren
- Hildegard war das jüngste von 10 Kindern
- Entstammte einem adligen Geschlecht
- Mit 8 Jahren ins Kloster übergeben (Unterricht im Lesen und Schreiben, im Singen der Psalmen, in Handarbeit und Musik)
- Hildegard hatte schon in der Kindheit Visionen
- Mit 16 Jahren legte sie ihr Gelübde ab
- 1136 wurde sie zur Äbtissin des Benediktinerinnenklosters gewählt
- 1147 gründete sie das Kloster auf dem Rupertsberg bei Bingen
- Am 17. September 1179 starb Hildegard von Bingen im Alter von 81 Jahren
- Heiligsprechung 2012



- Entstanden zwischen 1150 und 1158
- Besteht aus
 - Der Physica – Heilkraft der Natur
 - Causae et Curae – Ursachen und Behandlung der Krankheiten



- Die Physica besteht aus 9 Büchern
 1. Von den Pflanzen
 2. Von den Elementen (Luft, Wasser, Erde)
 3. Von den Bäumen
 4. Von den Steinen
 5. Von den Fischen
 6. Von den Vögeln
 7. Von den Tieren
 8. Von den Reptilien
 9. Von der Art der Metalle



- Das Werk gibt einen wichtigen Einblick in die Geschichte der Medizin
- Die Ärztin und Äbtissin Hildegard vermengt Wissenschaft und Mythologie
- Aus heutiger Sicht sind viele ihrer Rezepte für die Heilung von Krankheiten unwirksam und in einigen Fällen durchaus schädlich
- Im Buch „von den Bäumen“ wird jedem Baum eine gewisse Eigenschaft zugewiesen
- Interessant für uns heute, welches Potential für die Menschen im Mittelalter in unseren Wäldern steckte
- Manches Rezept ist für uns heute eher mit Humor zu verstehen (Hildegard von Bingen schreibt z. B. über die Wirkung von Einhorn)

- „Geh einfach ins Grün des Waldes und Du wirst Heilung erfahren“ (Hildegard von Bingen)
 - Ein Aufenthalt im Wald trägt zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei (wissenschaftliche Studien aus Japan)
- Beim Spaziergang im Wald nimmt der Körper die ätherischen Öle der Bäume auf. Der Stresslevel wird gesenkt, der Blutdruck reguliert und das Immunsystem gestärkt.



„WALDBADEN“

Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken - alle Sinne werden beim Waldbaden angesprochen.

- In Deutschland gibt es eine relativ große Anhängerschaft der Ernährungslehre der Hildegard von Bingen
- Nach der Ernährungslehre von Hildegard von Bingen kann jeder Mensch einen Beitrag zur Stärkung der eigenen Gesundheit leisten.
- Hildegard von Bingen teilte die Lebensmittel nach ihrem „Heilwert“ für die Menschen ein. Wichtig ist das maßvolle Essen und Trinken
- **Gesunde Lebensmittel**
Bohnen, Butter, Dinkel, Eßkastanien , Fenchel, Honig, Karotten, Kürbis, Mandeln, Meerrettich, Rettich, Rohrohrzucker , Rote Bete, Sellerie, Sonnenblumenöl, Zwiebel
- **Gesundes Fleisch**
Geflügel, Lamm, Rind, Wild (Hirsch, Reh), Ziege
- **Gesunde Fische**
Bachforelle, Barsch, Dorsch, Hecht, Wels, Zander

- **Gesunde Früchte**

Apfel, Birne, Brombeere, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Maulbeere, Mispel, Quitte, Schlehe, Weintrauben, Zitrone, Orange, Datteln

- **Gesunde Getränke**

Bier, Dinkelkaffee, Fruchtsäfte, Tee (Fenchel, Hagebutte, Salbei), Wein, Ziegenmilch

- **Gesunde Gewürze**

Bachminze, Beifuß, Bertramwurzel (*Anacyclus pyrethrum*), Brennnessel, Galgantwurzel (*Alpinia officinarum*), Knoblauch, Lavendel, Liebstöckel, Muskatnuss, Nelken, Petersilie, Rainfarn, Salbei, Schafgarbe, Zimt

- **„Küchengerichte“ meiden**

Aal, Erbsen, Erdbeere, Heidelbeere, Holunder, Kohl, Krebse, Lauch, Linsen, Nachtschattengewächse (z.B. Kartoffeln), Olivenöl, Pilze, Pfirsich, Pflaume, Schweinefleisch



Eßkastanie (*Castanea sativa*)

- Eigenschaft: Weisheit
- „Der Kastanienbaum ist sehr warm, hat aber doch große Kraft, die der Wärme beigemischt ist, und bezeichnet die Weisheit. Und was in ihm ist und auch seine Frucht ist sehr nützlich gegen jede Schwäche, die im Menschen ist.“
- Anwendung:
 - Kopfschmerzen, Gehirnschwund, Alzheimer-Krankheit, Milzbeschwerden, Herzleiden, Arteriosklerose, Kopfschmerzen, Magenleiden – täglich 3-5 geröstete Eßkastanien verzehren
 - Rheuma, Vorbeugung gegen Erkältung, Durchblutungsförderung – Eßkastanien-Saunaaufguss aus Blättern, Kastanien und Schalen
 - Herzschmerzen, -entzündung – Eßkastanienmehl pur verzehren



Buche (Fagus sylvatica)

- Eigenschaft: Zucht
- „Die Buche ist in richtiger Mischung, und an Wärme und Kälte ist sie gleichwertig und beides ist in ihr gut.“
- Anwendung:
 - Gelbsucht – kleine Stücke der Zweige mit Wein trinken
 - Schüttelfrost – Bucheckern zerstoßen in Springbrunnenwasser trinken
 - Schuppenflechte, Hautausschlag – Wunden mit Salzheringslake waschen und nach einer Stunde abspülen. Am nächsten Tag aus Buchenasche eine Lauge machen und damit die Wunden waschen. Am dritten Tag die betroffenen Hautpartien mit Ziegenfett einmassieren.



Eiche (Quercus ssp.)

- Eigenschaft: Liederlichkeit (= Nachlässigkeit, Ungenauigkeit)
- „Die Eiche ist kalt, und sie ist hart und bitter, und doch ist wenig an ihr wirklich brauchbar. Und auch die Frucht ist für den Menschen ungenießbar, und nicht einmal die Würmer fressen ihr Holz gern. Für ein Heilmittel ist weder das Holz noch die Frucht zu gebrauchen“



Brombeere (*Rubus fruticosus*)

- „Die Frucht Brombeere schädigt weder den gesunden noch den kranken Menschen, und sie wird leicht verdaut.“
- Anwendung:
 - Brombeerelixier ist das wichtigste Entschleimungsmittel in der Hildegard-Heilkunde
Es besteht aus Bertrampulver, getrockneten Brombeerblättern, Ysoppulver, Oregano, Honig und Weißwein.
Schleim kann leichter abgehustet werden und es tritt eine Befreiung der Atemwege ein.



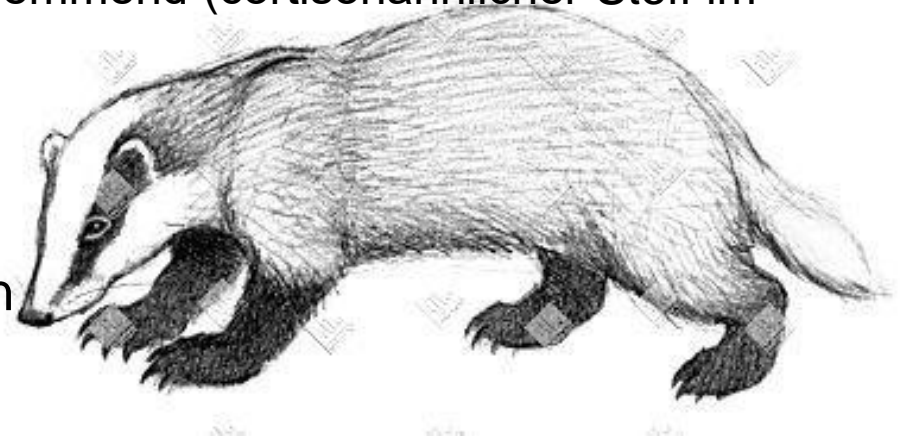
Erdbeere (*Fragaria vesca*)

- Erdbeeren sind keine Beeren, sondern Sammelnußfrüchte.
- Unsere heutigen Gartenerdbeere entstand um 1750 aus Kreuzungen verschiedener Wildformen
- „Das Kraut der Erdbeeren bereitet Schleim im Menschen der es ißt, und für ein Heilmittel taugt es nicht. Auch die Früchte verursachen einen Schleim im Menschen. Und sie taugen weder dem gesunden, noch dem kranken Menschen zum Essen, weil sie nahe an der Erde wachsen.“
- Erdbeeren zählen in der Hildegard-Heilkunde zu den Küchengiften und sollten gemieden werden



Dachs (Meles meles)

- „Schuhe aus Dachsleder sind gesund für Fuß und Bein und schützen vor Pest“
- „Aber es ist auch eine große Kraft im Fell des Dachses, denn daraus mache einen Gürtel, und umgürte dich damit um die nackte Haut, und allerlei Krankheit wird in dir aufhören. Und eine gefährliche Krankheit wird dich in dieser Zeit auch nicht befallen. Denn die Dachskraft, womit sein Fell getränkt ist, gleicht fast einem Stahl.“
- Dachsfett
 - Dachsfettsalbe ist entzündungshemmend (cortisonähnlicher Stoff im Dachsfett)
bei Durchblutungsstörungen,
Bandscheibenbeschwerden,
Gelenksschmerzen.
- Dachsfellgürtel, -schuhe, -socken



Rothirsch (*Cervus elaphus*)

- Hildegard unterscheidet beim Fleischkonsum, welches Fleisch für gesunde und für kranke Menschen geeignet ist
- Gesunde Menschen:
 - Hase
 - Rind
 - Gans
 - Hausente, Wildente (gesünder als Hausente)
 - Huhn
- Kranke Menschen:
 - Hirsch
 - Reh
 - Lamm, Schaf, Widder
 - Ziege
- Schweinefleisch ist nach Hildegard von Bingen nicht zum Verzehr geeignet



Rothirsch (Cervus elaphus)

- „Der Hirsch frisst reines Futter. Sein Fleisch ist für Gesunde und Kranke gut zu essen.“
- Hirschleber ist gut gegen Gicht und Rheuma.
Hirschleber „reinigt den Magen und macht ihn glatt“



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!