

Brigitte Pregonzer

# EINFACH GESUND DAS HILDEGARD VON BINGEN GESUNDHEITSBUCH

Mit Sonderteil

**FRAUEN  
GESUNDHEIT**



**TYROLIA**

Brigitte Pregonzer

Einfach gesund –  
Das Hildegard von Bingen  
Gesundheitsbuch






Brigitte Pregonzer

# EINFACH GESUND DAS HILDEGARD VON BINGEN GESUNDHEITSBUCH

Mit der Heilkraft der Natur  
Krankheiten und Beschwerden  
wirksam behandeln

Mit Sonderteil  
Frauengesundheit

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

A red maple leaf is positioned on the left side of the lower half of the cover, resting on a white windowsill. Below the leaf, a blue knitted scarf is partially visible, also resting on the windowsill. The background is a soft-focus view of a window with raindrops on the glass, looking out onto a blurred autumn scene with yellow and green foliage.

Dieses Buch ersetzt keinen Arzt. In Krankheit und bei Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen. Die hier beschriebenen Heilmittel können die Genesung unterstützen und vorbeugend das Immunsystem stärken. Die Anwendung und Dosierung der angegebenen Mittel liegen in der Verantwortung jedes einzelnen Anwenders.

Dieses Buch ist eine gründlich aktualisierte und erweiterte Neuauflage des Titels „Hildegard von Bingen. Einfach gesund“ von Brigitte Pregonzer und Brigitte Schmidle (ISBN 978-3-7022-2747-0).

Nachhaltige Produktion ist uns ein Anliegen; wir möchten die Belastung unserer Mitwelt so gering wie möglich halten. Über unsere Druckereien garantieren wir ein hohes Maß an Umweltverträglichkeit: Wir lassen ausschließlich auf FSC®-Papieren aus verantwortungsvollen Quellen drucken, verwenden Farben auf Pflanzenölbasis und Klebstoffe ohne Lösungsmittel. Wir produzieren in Österreich und im nahen europäischen Ausland, auf Produktionen in Fernost verzichten wir ganz.

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

© 2024 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung und Layout: Tyrolia-Verlag, Innsbruck

Titelbild: Brigitte Pregonzer

Bilder im Innenteil: shutterstock, Adobe Stock und Pregonzer (S. 9, 79)

Lithografie: Artitho, Trento (I)

Druck und Bindung: esperia, Lavis (I)

ISBN 978-3-7022-4175-9 (gedrucktes Buch)

ISBN 978-3-7022-4176-6 (E-Book)

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

# Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch . . . . .	6
Vorwort . . . . .	8
Einleitung . . . . .	10
<b>Krankheitsbilder von A bis Z . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Heilmittel und Elixiere von A bis Z . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>Frauengesundheit . . . . .</b>	<b>209</b>
<b>Fasten und Ausleitungsverfahren . . . . .</b>	<b>241</b>
<b>Die sechs goldenen Lebensregeln . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>Ernährung . . . . .</b>	<b>279</b>
Hildegard-Apotheke für Einsteiger . . . . .	322
Das Leben der heiligen Hildegard von Bingen . . . . .	327
Stichwortverzeichnis . . . . .	334
Literaturverzeichnis / Quellennachweis . . . . .	343

## Zu diesem Buch

Das vielfach bewährte Buch *Einfach gesund* wurde nun von Brigitte Pregoner überarbeitet, erweitert und mit Themen aus der Frauenheilkunde ergänzt.

Auch dieses Mal schöpft sie aus dem reichen Erfahrungsschatz der Hildegardheilkunde, die den Menschen ganzheitlich sieht – mit Leib und Seele, in seiner Beziehung zur Natur, zu Gott, zu den Mitmenschen und zu sich selbst.

Möge auch diese Neuauflage für viele Menschen wertvoll werden und ihnen die zahlreichen Möglichkeiten der Hildegard-Medizin zugänglich machen.

Dr. med. Dorit Jäger

**„Die ganze Natur steht  
dem Menschen zu Diensten ...  
und legt ihm freudig ihre Güter ans Herz.“**

Hildegard von Bingen

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Dr. Felicitas Karlinger bedanken, die den Inhalt dieses Buches bei der Erstaufgabe mit viel Geduld und Kompetenz kritisch überprüft hat. Zudem bedanke ich mich ganz herzlich bei Dr. Dorit Jäger, die die Ergänzungen und Erweiterungen der Neuaufgabe ebenfalls kritisch und genau durchgesehen hat.



## Vorwort

Bei der Überarbeitung dieses Buches ist mir einmal mehr bewusst geworden, wie selbstverständlich Gesundheit für uns ist. Das Freisein von Krankheit und Schmerz nehmen wir als gegeben – bis sich dies durch einen Unfall, eine überraschende Diagnose oder eine schleichende Krankheit ändert. Gesundheit ist ein „Zustand“ des Wohlbefindens auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Und dafür sind wir zu einem guten Teil selbst verantwortlich und können täglich dafür Sorge tragen.

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Schöpfung, in dem ohne unser Zutun und ohne unser Wissen um komplexe Zusammenhänge wie Stoffwechsel, Kreislauf, Hormonhaushalt usw. komplizierte Prozesse ablaufen.

Wir erachten es oft als selbstverständlich, dass unser Körper „funktioniert“ und dass wir sofort wieder gesund werden, wenn wir erkranken. Dieser Wunsch ist zwar verständlich, aber es ist überhaupt nicht selbstverständlich, dass wir durchgängig gesund sind. In guten Zeiten vergessen wir oft, dafür dankbar zu sein, und so werden wir manchmal durch Krankheit daran erinnert, gut auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele zu achten und unseren Lebensstil zu überdenken.

Wenn unser Körper Signale in Form von Erkältungen und Krankheiten sendet, steht immer auch ein Ruf der Seele dahinter. Hildegard von Bingen war der Überzeugung, dass die Gesundung des Körpers nur möglich ist, wenn auch die seelischen Bedürfnisse gestillt werden. So waren für sie das Gebet und die Meditation tägliche Praxis, um dieses Bedürfnis zu befriedigen. Sie setzte zudem Musik und Gesang als Heilmittel ein, um die Seele zu „stimmen“, damit der Körper genesen konnte.



Bei einer Erkrankung ist es deshalb sinnvoll und wichtig, auf die innere Stimme zu hören und die tieferliegenden Bedürfnisse auf körperlicher und seelischer Ebene wahrzunehmen.

So wünsche ich allen Leserinnen und Lesern eine gute Gesundheit und wohltuende Erkenntnisse durch dieses Buch.

Von Herzen  
Brigitte Pregonzer

## Einleitung

Wir alle wünschen uns Gesundheit und sind uns oft nicht ganz im Klaren, was wir darunter verstehen. Wir können körperlich gesund sein und dennoch fühlen wir uns „krank“: Ein diffuses Unwohl-Sein, eine innere Leere oder gedankliche Unruhe zeigen auf, dass es mehrere Ebenen von Gesundheit gibt und wir uns darum kümmern müssen. Wohlbefinden auf allen Ebenen unseres Seins erreichen wir, indem wir „das Leben pflegen, wo es uns begegnet“, wie es Hildegard zu ihrer Zeit bereits geschrieben hat.

Einer der zentralen Begriffe der Lehre der Hildegard von Bingen ist die „Discretio“, das rechte Maß. Die **Discretio** ist sowohl beim Essen und Trinken als auch beim Arbeiten und in der Freizeit sowie beim Schlafen und Wachen die Mutter aller Tugenden. Das rechte Maß wirkt sich ganz entscheidend auf unser Wohlbefinden und auf unsere Gesundheit aus. Wie aber findet man gerade in der heutigen Zeit zum rechten Maß? Dies geschieht über den goldenen Mittelweg, indem man mit einer „gesunden“ **Disziplin** – eine weitere Hildegard-Tugend – in allen Bereichen des Lebens agiert. Das gilt sowohl für den körperlichen als auch für den geistigen und seelischen Bereich. Gerade die seelischen Bedürfnisse werden heute viel zu sehr vernachlässigt, dabei ist die Auflösung seelischer Blockaden eine Voraussetzung für jede vollständige Heilung.

Hildegard von Bingen beschreibt sehr eindrücklich 35 Tugenden bzw. Untugenden, mit denen ein Mensch im Laufe seines Lebens konfrontiert werden kann, um daran zu wachsen. Sie weist ganz klar darauf hin, wie z. B. mit Bequemlichkeit, Feigheit, Neid, Vergnügungssucht, Streitsucht usw. umgegangen werden soll. Sie empfiehlt eine Auseinandersetzung auf positive Weise, indem man diesen „Lastern“ jeweils die Tugenden

---

entgegensetzt. Wer also geizig ist, sollte sich so oft wie möglich in Großzügigkeit üben, und wer ungeduldig ist, sollte lernen, geduldig zu sein. Ziel dieser „Psychotherapie“ ist die Stärkung des seelischen Abwehrsystems mit Hilfe der Tugenden, damit eine ganzheitliche Gesundung möglich werden kann.

Neben der Discretio ist die „**Misericordia**“, die Barmherzigkeit, eine wichtige Tugend, die wir pflegen sollten. Sowohl im deutschen als auch im lateinischen Wort steckt der Begriff „Herz“. Das Herz ist nach Hildegard der Sitz der Seele und der Gedanken. Wer mit hartem Herzen durchs Leben geht, ständig nur beurteilt, aburteilt und verurteilt, der wird stur, kalt und unbeweglich. Die Barmherzigkeit hingegen „befreit zum Leben“. Daher ist es besonders wichtig, sie immer wieder zu aktivieren und einzusetzen. Wer barmherzig ist, der nimmt Anteil, zeigt Verständnis und hat Mitgefühl. Die Barmherzigkeit hat enorme Kräfte und ist imstande, bei sich und bei anderen Blockaden aufzulösen, Verhärtungen zu erweichen und alte Wunden zu heilen. Durch ihre Wärme, ihre Zartheit und ihre Nähe verbindet sie die Herzen miteinander und lässt Verständnis und Zuneigung füreinander fließen.

Krankheit ist immer nur ein äußeres Symptom für seelische und geistige Befindlichkeit. Es geht nicht darum, dieses Symptom zum Verschwinden zu bringen, sondern um eine ganzheitliche Heilung auf allen drei beteiligten Ebenen. Krankheit ist auch nicht unser Feind, den wir bekämpfen müssen, sondern ein Fingerzeig, dass etwas in unserem Leben nicht in der rechten Ordnung bzw. im rechten Maß ist.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie zu Ihrem eigenen Maß finden, das Ihnen wiederum zu einem gesunden und frohen Leben verhilft. Die angeführten Heilmittel bieten eine Hilfestellung, um diesem Ziel näher zu kommen.



A close-up photograph of an antique book. The book's cover is marbled with a pattern of blue, green, and brown. The binding is made of dark wood, with a prominent wooden knob or handle visible at the top. The pages are aged and yellowed. The text is centered on the cover in a bold, black, sans-serif font.

**KRANKHEITSBILDER  
VON A BIS Z**

*Es sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass zur Abklärung von gesundheitlichen Beschwerden ein Arzt des Vertrauens aufgesucht werden muss. Für dieses Buch wurden bewusst einfach anzuwendende Heilmittel ausgewählt. Die angeführten Rezepte sind zu einem großen Teil dem Buch „Große Hildegard-Apotheke“ von Dr. Hertzka und Dr. Strehlow entnommen und wurden von Dr. Felicitas Karlinger erweitert. Die Neuerungen im Buch und das Frauenkapitel wurden von Dr. Dorit Jäger begutachtet und ergänzt. Hildegard beschreibt noch viele weitere Heilmittel, die Sie in ihren Werken (Literaturverzeichnis Seite XX) nachlesen können.*

## Akne

Bei Akne sollten grundsätzlich die Ernährungsgewohnheiten überdacht werden. Die Basis einer optimalen Ernährung bilden Dinkel, Obst und Gemüse. Zusätzlich empfehlen sich:

### Meisterwurz

Der Meisterwurz wirkt wie ein Antibiotikum. Bei Akne den Wein kurmäßig einnehmen: 5 Tage einnehmen, 5 Tage Pause, 3 Tage einnehmen, 3 Tage Pause, 1 Tag einnehmen, 1 Tag Pause, 3 Tage einnehmen, 3 Tage Pause und wiederum 5 Tage einnehmen. Die Kur solange fortsetzen, bis eine deutliche Besserung eintritt. Den Wein jeweils vor den Mahlzeiten trinken. Am Ende des Tages den Rest wegschütten, denn dieser Fieberwein muss jeden Tag frisch zubereitet werden.

### Hirschzungenelixier

Es sorgt für den hormonellen Ausgleich. In der 1. Woche nach jedem Essen einen Schluck und in der 2. bis 6. Woche vor und nach dem Essen einen Schluck Hirschzungenelixier einnehmen.

Durch dieses „Auf und Ab“ werden die körperlichen Selbstheilungskräfte aktiviert.

**Schafgarbenpulver**

Mehrmals täglich 1–2 Messerspitzen Schafgarbenpulver in Fencheltee einnehmen. Das Schafgarbenpulver nicht mitkochen.

**Quendel**

Quendel prisenweise entweder als Pulver oder in gerebelter Form Suppen, Gemüse, Fleisch usw. begeben. Es ist wichtig, den Quendel oft zu verwenden und ihn immer mitzukochen. Ein nachträgliches Würzen hilft nicht.

**Amethyst**

Der Amethyst leistet besonders bei Gesichtsakne wertvolle Hilfe. Den Stein zuerst einspeicheln und dann vorsichtig um die Pusteln herum streichen. Die Rötung nimmt zwar einen Tag lang etwas zu, die Akne beginnt dann aber abzuheilen.

Die Schafgarbe ist das typische Hildegard-Wundheilmittel. Sie sollte bei sämtlichen Wundbehandlungen unbedingt zum Einsatz kommen.

## Allergie

Bei Allergien grundsätzlich auf einfachste Ernährung achten. Möglichst lange nur wenige Nahrungskomponenten mischen. So zum Beispiel Dinkel in Form von Nudeln, Reis oder Bratlingen wählen und dazu nur eine Gemüsesorte oder nur eine Sorte Salat essen.

Je weniger Komponenten der Körper „dekodieren“ muss, umso mehr Energie bleibt für die Heilung übrig.

**Flohsamenwein**

Dreimal täglich vor dem Essen einen Schluck warmen Wein trinken. Die abgeseibten Flohsamen eventuell noch zusätzlich warm in einem Leinensäckchen auf den Magen legen.

**Leinsamenwickel**

Er regt die Verdauung an und leitet Gifte aus. Den Leinsamenwickel auf die Gürtelzone legen und mit warmen Frotteetüchern abdecken.



**Lorbeerfrüchte**

Sie eignen sich für Menschen, die leicht zu fieberhaften Erkrankungen neigen. Immer wieder Lorbeeren kauen, sie räumen nach Hildegard mit allen Fiebern auf.

**Mohn**

Speisemohn ist ein natürliches Antihistaminikum, er wirkt also Juckreiz entgegen. Nach Möglichkeit täglich 2–3 Teelöffel ungemahlene Mohn übers Apfelmus, übers Hildegard-Frühstück oder einfach über ein Stück Brot streuen und essen.

**Bertram**

Bertram ist ein wohlschmeckendes Küchengewürz, das den Körper entgiftet. Allen Speisen prisenweise Bertram beifügen. Bertram kann sowohl roh als auch gekocht verwendet werden.

Das „Bertramziehen“ hat sich ebenfalls sehr bewährt: Morgens nüchtern, vor dem Zähneputzen, eine Prise Bertram einspeicheln und diese 5 Minuten durch die Zähne ziehen. Ausspucken, ausspülen und dann erst die Zähne putzen.

**Goldwein mit Enzianwurzelpulver**

Sowohl der Goldwein als auch das Enzianwurzelpulver wirken Allergien entgegen. Einen Esslöffel Wein in ein Schnapsglas geben. Ein kleines Flussgold-Nugget zwei Minuten auf die heiße Herdplatte legen, mit einer Pinzette wegnehmen und in den Wein tauchen. Diesen Vorgang noch 2-mal wiederholen. Eine Messerspitze Enzianwurzelpulver darunter rühren und diesen Wein täglich zum Mittagessen trinken.

**Mutterkümmel**

Er hilft bei Milch-Eiweiß-Allergien und Käseunverträglichkeit. Speisen mit Mutterkümmel würzen bzw. bestreuen. Bei Herzproblemen Mutterkümmel meiden!

Beim Kochen den Kochtopf etwas beiseite schieben und das Nugget auf der freien Herdplatte erwärmen.

Der Mutterkümmel ist auch als Kreuzkümmel bekannt.

**Onyxessig**

Einen Onyx 5 Tage in 1/2 Liter Weinessig legen. Danach den Stein herausnehmen, die Speisen damit würzen und gekochten Speisen einen Schuss von diesem Essig begeben.

Den Essig so oft wie möglich einsetzen.

## Alpträume und Angst

Achten Sie darauf, den Abend ruhig ausklingen zu lassen, meiden Sie belastende Informationen wie Nachrichten, Klatsch und Tratsch und nehmen Sie ein leichtes Abendmahl ein. Zusätzlich helfen:

**Betonikakrautkissen**

Es beruhigt die Gedanken. Trockenkraut in ein kleines Schlummerkissen füllen und auf das Kopfkissen legen. Die erstaunlich schnelle Wirkung dieses Kräuterkissens hält etwa ein halbes Jahr an.

Betonika nur äußerlich anwenden.

**Jaspis**

Der Jaspis hilft Jung und Alt gegen Alpträume durch Ängste und Sorgen und bei unruhigem Schlaf. Er hat sich auch bei Kindern, die nachts immer ins Bett der Eltern kommen, oder bei Kindern, die Bett nässen, hervorragend bewährt. Den Stein unter das Kopfkissen legen oder am Körper tragen.

## Angina

**Akeleitropfen**

Die Tropfen bis zum Abklingen der Symptome einnehmen. Erwachsene: 3–4-mal täglich 10–20 Tropfen.

Kinder: pro Altersjahr 1/2 Tropfen (einem 4-jährigen Kind z. B. 2 Tropfen geben).

Bei Kindern hat sich die Einnahme von Akeleihonig als hilfreich erwiesen (siehe Seite 169).

**Achtung:** Die Akelei ist giftig und nur in dieser kleinen Menge heilfähig, keinesfalls überdosieren!

### **Bertramziehen**

Eine Messerspitze Bertrampulver morgens nüchtern einspeicheln, mindestens 5 Minuten lang durch die Zähne ziehen und anschließend ausspucken. Den Mund ausspülen und dann erst die Zähne putzen.

### **Bergkristallkette**

Das Tragen einer Bergkristallkette, vor allem in Kombination mit Süßwasserperlen, löst Verschleimungen im Halsbereich.

## **Appetitlosigkeit, Untergewicht**

Essen Sie Ingwer nur so lange, bis es Ihnen wieder besser geht, denn nach Hildegard macht der Ingwer pur genossen einen gesunden Menschen vergesslich, matt und zügellos.

### **Ingwerpulver**

Bei Abmagerung und Appetitlosigkeit etwas Ingwerpulver über die Suppe oder auf ein Stück Dinkelbrot streuen und auf leeren Magen essen.

### **Gersten-Hafer-Fenchel-Brühe**

Hilft, wenn man keine normale Nahrung mehr verträgt. Halb Gerste, halb Hafer und etwas Fenchel kochen und abseihen. Diese Kraftbrühe trinken, bis man wieder gesund ist.

### **Griechenkleepulver**

Griechenklee ist das „Aromat“ der Hildegard-Küche und muss mindestens 10 Minuten mitgekocht werden, weil er sonst bitter schmeckt. Das Griechenkleepulver gleicht Unter- bzw. auch Übergewicht aus.

Griechenklee ist auch als Bockshornklee bekannt.

### **Zitwerpulver**

Das Zitwerpulver wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend. Zitwerpulver in ein Säckchen geben,

mit Wasser übergießen, über Nacht stehen lassen und nüchtern trinken.

### **Muskatellersalbeiwein**

Bei Appetitlosigkeit in Folge von Magenproblemen nach dem Mittag- und Abendessen jeweils einen Schluck des Elixiers trinken.

### **Salbeisauce**

Salbei, Kerbel und Knoblauch in Weinessig zerstoßen und als Sauce verwenden.

### **Pfeffer**

Pfeffer ist ein Gewürz das, als Heilmittel eingesetzt, für eine gute Verdauung sorgt. Bei Appetitlosigkeit etwas weißen oder schwarzen Pfeffer auf ein Stückchen Dinkelbrot streuen und essen.

In der Hildegard-Küche wird anstatt Pfeffer Galgant verwendet und Pfeffer wird bewusst als Heilmittel eingesetzt.

### **Dinkelbrottrunk**

Der Dinkelbrottrunk trägt zur Darmsanierung und -entgiftung bei und verhilft zu Kraft und Energie. Einen Liter Wasser (am besten Kristallwasser) und 100 g altes Dinkel-Vollkornbrot 10 Minuten kochen, absieben und oft davon trinken.

Den Dinkelbrottrunk immer frisch zubereiten, denn er wird schnell sauer.

### **Gerstenbad**

Das Gerstenbad kräftigt: drei Tassen Gerstenkörner in vier Liter Wasser eine Stunde auskochen. Das Wasser abseihen und den Absud entweder dem Badewasser begeben oder ein Fußbad nehmen.

## **Appetit zügeln**

### **Dinkelkaugummi**

Das ist besonders hilfreich, wenn man gerne etwas zwischen den Zähnen hat. Einige rohe bzw. bei Zahn-

problemen leicht gekochte Dinkelkörner in den Mund nehmen, einspeicheln und gut kauen.

### **Würzen**

Je kräftiger man würzt, desto mehr steigt der Appetit. Um den Hunger zu zügeln, ist es sinnvoll, die Speisen mild zuzubereiten.

## **Arthritis, Arthrose**

*Siehe Gicht und Rheuma.*

Bei Asthma ist es generell wichtig, vermehrt Mandeln und Produkte aus Ziegenmilch einzusetzen.

**Achtung:** Die Akelei ist giftig und nur in dieser kleinen Menge heilfähig. Keinesfalls überdosieren!

## **Asthma**

### **Akeleihonig**

25 Akeleiblätter (in der Größe von ca. 2 cm Durchmesser) fein hacken, mit 250 g Bienenhonig gut mischen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Akeleihonig hat speziell „Rotznasen-Kindern“ schon oft geholfen. Er eignet sich auch gut zur Beseitigung von „Polypen“. Je nach Alter mehrmals täglich eine Messerspitze bis einen Teelöffel Akeleihonig gut einspeicheln. Statt Akeleiblättern kann auch 25 g Akeleipulver auf 250 g Honig verwendet werden.

### **Wacholderbeerenelixier**

2–3 Wochen lang morgens nüchtern und vor dem Mittagessen einen Schluck trinken und 2 Wochen lang nach dem Mittagessen einen Schluck einnehmen. Bei Bedarf wiederholen.

### **Gelöschter Wein**

Der gelöschte Wein besänftigt das Gemüt und mindert die Angst vor Anfällen. 100 ml Wein zum Kochen bringen, 50 ml Wasser dazugeben, sofort von der Herdplatte



te wegstellen und öfters ein Gläschen lauwarmen gelöschten Wein trinken.

*Akelei*

### **Fenchel-Balsam-Tee**

Speziell Kindern hilft dieser Tee ausgezeichnet. Das Kraut aufbrühen, 2–3 Minuten ziehen lassen, abseihen und am Nachmittag oder Abend ein Gläschen kalt trinken.

## **Aufregung, Lampenfieber**

### **Jaspis**

Der Jaspis hilft bei Herzstolpern, allen Aufregungen wie z. B. Prüfungsangst oder Liebeskummer, jedem seelischen Druck, der das Herz höher schlagen lässt, rheumatischen Beschwerden und Angstträumen. Eine Jaspisscheibe solange aufs Herz legen, bis sie warm oder sogar heiß ist. Dann den Stein wegnehmen und ihn auskühlen lassen. Diesen Vorgang 3–4-mal wiederholen.

Beim Jaspis handelt es sich um den Indischen Blutjaspis bzw. Heliotrop.

**Gelöschter Wein**

Der gelöschte Wein besänftigt das Gemüt. 100 ml Wein zum Kochen bringen, 50 ml kaltes Wasser dazugeben und sofort von der Herdplatte wegstellen. Öfters ein Gläschen lauwarmen gelöschten Wein trinken.

**Kubeben**

Immer wieder einige Kubebenfrüchte kauen.

**Nervenkekse**

In aufregenden Zeiten immer wieder einige Nervenkekse essen.

Wer unter Aufstoßen leidet, sollte darauf achten, langsam und in aller Ruhe zu essen, da sonst die Gefahr besteht, zuviel Luft mitzuschlucken.

## Aufstoßen

**Muskatellersalbeiwein**

Der Muskatellersalbeiwein ist ein wichtiges Magenmittel. Es hilft bei allen Magenleiden wie Magenschmerzen, Sodbrennen, Aufstoßen, Verdauungsschwäche oder Appetitlosigkeit. Nach jedem Essen 1–2 Schlucke trinken.

**Fenchel, Fenchelkörner**

Immer wieder Fenchel essen und so oft wie möglich gekochte (vom Fencheltee) oder getrocknete Fenchelkörner kauen.

## Augen bzw. Sehkraft

**Bohnenkraut**

Das Bohnenkraut stärkt Augen, Magen und Herz. Es ist ein Frohmacher und sollte roh gegessen werden, d. h. es wird erst nach dem Kochen den Speisen beigefügt.

**Fenchelkörner**

Das tägliche Kauen von Fenchelkörnern stärkt die Sehkraft und klärt die Augen.

**Goldtopaswein**

Den Goldtopaswein (siehe Seite 181) anwenden.

**„Ins Grüne schauen“**

Dieses einfache Mittel trägt zur Entspannung der Augen bei, das wird auch von der modernen Farbpsychologie bestätigt. Hildegard empfiehlt zudem, in ein fließendes Gewässer zu blicken oder so lange auf grünes Gras zu schauen, bis die Augen zu tränen beginnen.

Auch grüne Servietten, ein grünes Tischtuch oder ein grünes Bild tragen zur Erholung der Augen bei.

**Poleiessighonig**

Dreimal täglich vor dem Essen einen Esslöffel Poleiessighonig einnehmen. Da der Poleiessighonig sehr scharf ist, verdünnt man ihn am besten mit etwas Tee.

**Veilchenöl**

Am Abend die Augenlider und auch die Schläfen vorsichtig mit Veilchenöl bestreichen.

## Augenprobleme

**Bertram und Fenchel**

Bei Augenproblemen verstärkt Bertram und Fenchel als Küchengewürze einsetzen und immer wieder Fenchelsamen kauen.

**Frühlingsfarn**

Am Abend frische Farnwedel auf die Augen legen, mit einem Stirnband oder Tuch festbinden und damit schlafen.



Rebstockwasser wird auch „Einfache Reb-tropfen“ genannt und darf nicht mit den öligen Rebtropfen verwechselt werden.

### **Rebstockwasser**

Das Rebstockwasser zählt zu den besten Augenmitteln der Hildegard-Heilkunde. 4–5-mal pro Tag die geschlossenen Lider einreiben. Es hilft bei allen Augenentzündungen, Bindehautentzündung, jeder Überreizung der Augen sowie bei trockenen und verklebten Augen.

### **Smaragd**

Den Stein anhauchen und auf die geschlossenen Augen legen.

### **Saphir**

Bei Hornhauttrübungen, Bindehautentzündungen und Augenrötung den Saphir nüchtern in den Mund nehmen und einspeicheln. Diesen Speichel mit dem Finger sowohl auf die Lider als auch (wenn möglich) auf den Augapfel streichen.

### **Goldtopaswein**

Der Goldtopas hilft bei erhöhtem Augeninnendruck, Sehschwächen und beginnendem grauen und grünen Star. Einen Goldtopasstein 3 Tage und 3 Nächte in einem Likörglas Wein liegen lassen und vor dem zu Bett gehen 5 Tage lang mit dem feuchten Stein über die Augenlider streichen. Dann den Wein wegschütten.

In der Zwischenzeit erneut Topaswein ansetzen (3 Tage und 3 Nächte) und diese Kur mindestens 4 Wochen lang machen. Die Kur gegebenenfalls nach 2 Wochen Pause wiederholen.

## **Tränende Augen**

### **Rosenblätter**

Am Morgen am besten taufrische Rosenblätter sammeln und auf die Augenlider legen.

Die Rosen dürfen nicht chemisch behandelt sein.

## Ausfluss, *siehe auch Seite 210*

### **Mutterkrautsuppe**

Sie ist ein Universalmittel bei Frauenleiden. Sooft wie angenehm Mutterkrautsuppe essen.

### **Mutterkrautsalbe**

Auch die Mutterkrautsalbe bewährt sich generell bei Frauenleiden. Einen Teil Mutterkrautsaft und einen Teil Butter vermischen und damit den Unterbauch im Uhrzeigersinn einreiben.

### **Hirschzungenelixier**

Das Hirschzungenelixier bewirkt eine grundlegende Körperreinigung. In der 1. Woche nach jedem Essen einen Schluck und in der 2. bis 6. Woche vor und nach dem Essen einen Schluck Hirschzungenelixier einnehmen.

Kuren sollten nicht unterbrochen werden.

### **Wermutkur**

Die Wermutkur ist ein Stärkungsmittel und sollte von Mai bis Oktober gemacht werden. Jeden 3. Tag morgens nüchtern einen Schluck Wermutelixier trinken.

## Ausleitung

Speziell nach Chemotherapien, bei Dauermedikation und nach Amalgam-Entfernungen ist es wichtig, den Körper zur Ausleitung anzuregen.

Auch Fasten, Schröpfen und der Aderlass unterstützen die Ausleitung.

### **Bertramspeicheln**

Bertram entgiftet und entlastet den Körper. Am Morgen nüchtern ein wenig Bertrampulver einspeicheln und einige Minuten lang durch die Zähne ziehen, dann ausspucken und die Zähne gut putzen.

Weißer Striche an den Rändern Ihrer Zunge können auf Amalgambelastungen hinweisen.

Hildegard von Bingen hat einen großen Schatz an Heilmitteln und Behandlungstipps hinterlassen. Dieses Wissen und die eigene jahrelange Erfahrung hat Brigitte Pregoner in diesem Buch zusammengefasst.

Der seit Jahren bewährte und nun grundlegend überarbeitete Gesundheitsratgeber ist praxisnah und anwenderfreundlich gestaltet und empfiehlt Heilmittel, die einfach zu beziehen und leicht anzuwenden sind. Alle wichtigen Krankheitsbilder – von Allergien bis Zahnweh – und Heilmittel – von Andorn bis Zitwer – sind aufgelistet. Neben der „Hildegard-Apotheke für Einsteiger“ und Hinweisen zum richtigen Fasten und der wohltuenden Lebensführung nach den sechs goldenen Lebensregeln enthält dieser Ratgeber nun auch ein ausführliches Kapitel zum Thema Frauengesundheit und ein erweitertes Kapitel zur gesunden Ernährung. Ein ausführliches Stichwortverzeichnis erleichtert die Suche nach den richtigen Mitteln.

