hinterlassen, sondern sie war auch eine vorzügliche Komponistin. Sie hörte die Klänge des Universums und komponierte »Das Spiel der himmlischen Heilkräfte – Ordo Virtutum«. Damit ist sie die erste Frau, die je eine Oper komponiert und aufgeführt hat. Der Inhalt des Tanzspiels beschreibt die Transformation einer Prostituierten in eine Heilige durch die himmlische Heilkraft der Seele.

Hildegards Musik sprengt den mittelalterlichen Rahmen des gregorianischen Gesangs, sie ist universell. Da sie Visionärin war, nahm sie sich das Recht, Tabus zu brechen und sich über alle Normen und Regeln hinwegzusetzen, um etwas Neues, ganz Eigenes zu schaffen. Ihre Melodien sind für den großen Tonumfang bekannt, wobei sie an die Grenze des Aufführbaren geht. Durch ihre Vorliebe für Intervallsprünge mit sehr langen Tonbögen verschmelzen Text und Melodie zu symbolischen Vokalen wie z. B. dem »O«, einem heiligen und heilenden Vokal, ähnlich etwa dem »Om« des Orients.

Atemwegserkrankungen

Atem – Energie aus dem Universum

Wie die Haut stehen auch die Schleimhäute der Atemwege im ständigen Kontakt mit der Umwelt und sind nicht nur für die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid und Körpergiften, sondern auch für die Abwehr von Bakterien, Viren und Umweltgiften zuständig. Dazu benötigen sie neben Feuchtigkeit und ausfließenden Sekreten auch Thiocyanat, ein körpereigenes Antibiotikum, das sich in der Tränenflüssigkeit, dem Nasensekret, dem Speichel und in der Bronchialschleimhaut befindet. Besonders viel Thiocyanat, eine Kombination aus Schwefel und Blausäure (Cyanat), wird bei einem hohen Infektionsdruck im Körper gebildet. Mütter übertragen Thiocyanat mit der Muttermilch auf ihre Babys, um sie vor Infektionen zu schützen. Viel Thiocyanat befindet sich in Dinkel und grünem Gemüse, sodass die Hildegard-Küche ein optimaler Schutz vor Infektionen der Atemwegserkrankungen ist.

Darüber hinaus kennt die Hildegard-Heilkunde viele ausgezeichnete Mittel für die Atemwege, sogar bei Asthma, chronischer Bronchitis, Sinusitis und Lungenemphysem, die schulmedizinisch als »Autoaggressionskrankheit« und »unheilbar« bezeichnet werden. Da diese Krankheiten durch eine gestörte Darmflora ausgelöst werden, können auch sie durch eine zusätzliche Darmsanierung nach Hildegard geheilt werden.

Einige Atemwegserkrankungen sind eine Folge nicht ausgeheilter Hautkrankheiten wie z. B. Neurodermitis, die sich dann als chronische Bronchitis und besonders Asthma bemerkbar macht. In diesem Zusammenhang muss auch der durch Pollen ausgelöste Heuschnupfen als eine Allergie auf bestimmte Eiweiße behandelt werden, die ebenfalls im Darm ihren Ursprung hat. Durch den Verzicht auf verschiedene »Küchengifte« (Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Lauch), Weizen- (Glutenunverträglichkeit) und Kuhmilch-

produkte können sich die allergischen Erkrankungen oft schlagartig zurückbilden.

Was aber viele Menschen an der Hildegard-Heilkunde fasziniert, sind die großartigen Möglichkeiten, Atemwegskrankheiten, insbesondere Erkältungskrankheiten und die gefürchtete und gefährliche Virusgrippe, zu verhüten. Zwischen Mai und Oktober beginnt man mit der Wermut-Frühjahrskur (s. S. 38 u. 123), um sich gegen Atemwegserkrankungen, Erkältungen, Bronchitis, Heuschnupfen, Sinusitis und Virusgrippe im Winter fit zu machen.

Verhütung von Virusgrippe, Schnupfen, Husten, Heiserkeit

Edelpelargonienmischpulver

Im Herbst und Winter hilft das Edelpelargonienmischpulver bei dem allerersten Anzeichen einer Erkältung. Die Schleimhäute werden feucht, und Viren haben keine Chance, weil sie sogleich ausgeschieden werden. Abschwellende Nasentropfen lassen die Schleimhäute eintrocknen und bewirken das Gegenteil: Viren werden von den trockenen Schleimhäuten festgehalten. Es ist sehr wichtig, eine Virusgrippe zu verhüten, da Viren in der Lage sind, bei Abwehrschwäche Krebs auszulösen.

20 g Edelpelargonienpulver
10 g Bertrampulver
10 g Muskatnusspulver

Zur Vorbeugung, vor allem für alte Menschen, während der Grippezeit 1/2 TL dieses »Grippepulvers« über Salat, Suppen oder das Essen streuen.

Besonders praktisch ist dieselbe Mischung auch als Grippespray. Hier wird aus dem Edelpelargonienmischpulver eine alkoholische Lösung hergestellt und zum Riechen auf den Handrücken oder in die Raumluft gesprüht. Man kann mit diesem Spray bei Grippegefahr auch die Wohnräume oder das Büro desinfizieren.

Die schulmedizinische Grippevorbeugung hat wenig Sinn, weil der Impfstoff aus der vergangenen Virusepidemie gewonnen wird. Viren verändern sich aber ständig und kommen immer wieder in neuer Gestalt zurück.

Darüber hinaus wird das Edelpelargonienmischpulver bei folgenden sechs Symptomen genommen:

1. Niesen: So kündigt sich der Schnupfen an. 1/2 TL Grippepulver wird auf einer Postkarte verteilt, und man schnuppert daran (nur riechen, nicht schnupfen!). Als Vorbeugungsmittel gegen Ansteckungen kann man gleich morgens daran schnuppern. Hat der Schnupfen bereits begonnen oder ist er schon 1 bis 3 Tage alt, dann sollte man des Öfteren tagsüber die Nase putzen und danach sogleich am Grippepulver schnuppern. Das hilft bei einfachem Schnupfen (nicht bei eitrigem Stockschnupfen) fast hundertprozentig.
2. Kopfweh: verursacht durch Grippe oder Föhn. 2–3 Msp. Grippepulver mit Salz auf Brot einnehmen.
3. Heiserkeit, Halsweh: 1 TL Grippepulver in ein Glas heißen Weins geben und warm trinken.
4. Husten: 1 TL Grippepulver wird in einem Pfannkuchenteig mitgebacken, mit braunem Zucker bestreut, warm serviert und mehrmals täglich gegessen.
5. Magenkatarrh: 1 TL Grippepulver über die Speisen streuen.
6. Herzschmerzen während oder nach einer Virusgrippe: dreimal täglich 1–3 Msp. ins Essen geben.

Die Virusgrippe greift tückischerweise gern das Herz, die Gefäße und auch die Nieren an, wobei Toxine ausgeschüttet werden, die das Herz und die Organe schwächen. Zur Vorbeugung späterer Herzschäden nimmt man nach einer schweren Grippe vier Wochen lang mehrmals täglich 2–3 Msp. Edelpelargonienmischpulver trocken ein, oder man leckt es direkt aus der Hand. So werden die Virustoxine kunstgerecht ausgeleitet.

Schnupfen, Husten, Heiserkeit

Rainfarnpulver

Hat die Erkältung aber so richtig zugeschlagen, muss man andere Heilmittel einsetzen. Wenn die ganze Umgebung erkältet ist, hilft als Familienmittel das Rainfarnpulver. Aber nicht nur dann, sondern auch bei Katarrh, chronischer Nebenhöhlenentzündung, trockenem Keuchhusten, Pseudokrupp, Auswurf und Ausfluss.

Hildegard empfiehlt: »Wer Schnupfen hat und hustet, esse Rainfarn (ohne Blüten, Fa. Jura) in Suppen, Kuchen, Fleischgerichten oder auf irgendeine Weise. Wer dürren, trockenen Husten hat, bereite sich aus Feinmehl und Rainfarn eine Suppe und esse sie oft ... So lösen sich die Trockenheit und das innere Wundsein des Hustens.«

Bei trockenem Husten und Auswurf empfiehlt Hildegard die folgenden zwei Suppen:

Rainfarnmehlsuppe

0,5 g Rainfarnpulver ohne Blüten (Fa. Jura)
1 EL Dinkelfeinmehl

Von dieser Mischung 1–2 EL mit kaltem Wasser glatt rühren, in kochendes Salzwasser geben, mit Butter als Suppe essen.

Rainfarnbouillon

1 EL Rainfarnmehl
1 Ei
1 EL Dinkelgrieß
1/2 l Hühnerbouillon
Salz

Alle Zutaten zu einer Suppe aufkochen und mit Salz abschmecken.

Rainfarn-Pfannkuchen

Bei chronischen Nebenhöhlenentzündungen helfen sowohl Rainfarnmehlsuppe als auch -bouillon sowie -pfannkuchen.

3 EL Rainfarnmehl
1 Ei
Wasser
Butter

Mehl mit Ei und etwas Wasser zu Pfannkuchenteig verrühren, in etwas Butter braun backen.

Rainfarnrührei

2 TL Rainfarnmehl mit 1–3 Eiern unter Zugabe von ein wenig Wasser zu Rührei verrühren und in Butter backen.

Rainfarnmehlschwitze

Aus 1–2 EL Rainfarnmehl und Butter eine goldbraune Mehlschwitze bereiten und mit etwas Wasser ablöschen. Zu Bohnen oder gedünsteten Fleischgerichten als Soße geeignet.

Kontrolluntersuchungen der Fa. Jura in Konstanz haben gezeigt, dass die vor der Blüte geernteten Rainfarnblätter vollkommen ungiftig sind und kein Thujon enthalten. Das Rainfarnpulver in der Zubereitung mit Dinkelmehl ist ein ausgezeichnetes Familienmittel, um überfließende und ausfließende Säfte zu entfernen. Dazu gehören besonders lymphatische Kinder (»verrotzt, verheult, verquollen«), die bei jeder Erkältung mit überschießender Schleimproduktion reagieren.

Grippe, Virusfieber, Sommer-, Grippefieber, Masern

Galgant-Himbeer-Wasser

2 Galganttabletten oder
2–3 Msp. Galgantpulver
1 Glas kaltes Wasser
1 Schuss Himbeersaft
1 frisch ausgepresste Zitrone

Die Mischung dreimal täglich trinken.

Das Galgant-Himbeer-Wasser hat sich auch als Vorbeugung bei viralen Fieberepidemien bewährt, auch dann, wenn sich ein Familienmitglied gegen Kinderkrankheiten schützen muss. Es ist ratsam, bei allen Fiebererkrankungen im Bett zu bleiben und den Raum nicht zu überhitzen. Die Luft wird mit einem Luftbefeuchter oder mit dem Dampf aus einem Teekessel angefeuchtet. Der Durst wird mit Fencheltee gelöscht, zusätzlich kann man ein Glas Saft aus 2 Orangen und einer Zitrone trinken. Bei Fieber sollte man 1–3 Tage lang nichts essen und die Krankendiät befolgen (s. das Kapitel »Die Hildegard-Gesundheitsdiät«).

Universalheilmittel bei Fieber

Meisterwurzwein

Hildegard kennt ein ausgezeichnetes Mittel, das besonders bei hohem Fieber und fieberhafter Lungenentzündung hilft: die Meisterwurz (für die schwersten Formen einer Grippe, besonders bei hohem Fieber während einer bakteriellen Superinfektion): »Wer irgendein Fieber hat, soll Meisterwurz nehmen, die Wurzel ein bisschen zerstoßen, ein halbes Glas Wein über einen Teelöffel dieser Wurzel gießen und es über Nacht stehen lassen; am nächsten Morgen erneut etwas Wein dazufügen und den Wein nüchtern vor dem Essen für 3–5 Tage trinken.«

Der Meisterwurzwein wird jeden Abend frisch angesetzt und in schweren Fällen 5 Tage hintereinander getrunken. Man sollte nicht vorher aufhören, sonst kommt die Grippe noch schlimmer zurück!

Man gibt 1 TL gestoßene Meisterwurzwurzeln in 1/2 Tasse Wein und lässt diese über Nacht stehen. Am nächsten Morgen fügt man ein wenig frischen Wein hinzu. Von dieser Mischung trinkt man nach dem Absieben tagsüber immer vor dem Essen, also auf leeren Magen, schluckweise. Kindern gibt man den Meisterwurzwein nur teelöffelweise, Kleinkindern sogar nur tropfenweise.

Der Meisterwurzwein hat sich besonders bei Grippe mit akutem, hohem Fieber bewährt, sogar bei Masern, Scharlach, Lungen-, Hirnhaut-, Mandelentzündungen und bei der echten Virusgrippe. Bei Mittelohrentzündungen verwendet man auch die öligen Rebtropfen (s. S. 51). Meisterwurzwein ist ein ideales Mittel bei allen bakteriellen Infektionen mit hohen Temperaturen.

Zusätzlich sollte man 3 Tage eine Fieberdiät einhalten:

1. Tag: absolutes Fasten. Nichts essen, nur trinken. Ungezuckerten Fencheltee, so viel der Kranke will, eventuell mit Dinkelzwieback.
2. Tag: Man darf eine dünne Dinkelgrießsuppe mit etwas Salz und Petersilie essen. Auch Dinkelspätzle oder -nudeln. Dinkelzwieback, so viel man essen mag, am besten in Tee getaucht, dazu gekochte Apfelstücke (kein Apfelmus), am besten mit viel Wasser gekocht und das Wasser mitgetrunken.

3. Tag: Am 3. Tag kann man Hühnerbouillon und etwas Hühnerfleisch essen. Auch gelöschter Wein (s. S. 166) ist ein gutes Getränk. Keine Früchte außer Äpfeln, am besten Apfelstücke in Wasser gekocht.

Husten, Heiserkeit, Kehlkopfentzündung

Andorn-Fenchel-Dillkräuter

Hildegard unterscheidet sehr genau zwischen einfachen und komplizierten Erkältungskrankheiten. Bei einfachem Erkältungshusten, also nicht Keuchhusten oder Bronchitis mit schwerem Auswurf, helfen die Hustenkräuter, eine Mischung aus Fenchel, Dill und Andorn.

20 g Andornkraut	30 g Dillkraut
30 g Fenchelsamen	1/2 l Südwein

Die Hustenkräuter werden im Wein 3 Minuten lang aufgekocht. Dabei verschwindet der meiste Alkohol. Tagsüber sollte man zwei- bis viermal 1/2 Tasse warm trinken.

Kinder (bis zu 6 Jahren) bekommen mehrmals täglich 1 TL bzw. (bis 12 Jahre) mehrmals täglich 1 EL.

Leber- und Lungenmittel bei Bronchitis, Husten, Asthma

Hirschzungenelixier

Bei hartnäckigem Husten, besonders wenn dahinter verborgene Leberschädigungen die Heilung behindern, sollte das Hirschzungenelixier kurmäßig eingesetzt werden.

6 g Hirschzungenfarnkraut, getrocknet	100 g Honig
1 l Wein	5 g langer Pfeffer
	20 g Zimtrinde

Hirschzungenfarnkraut in Wein kochen, Honig hinzufügen und ein zweites Mal aufkochen. Mit Pfeffer und Zimt nochmals aufkochen und abfiltern. (Die Zutaten sind auch als Hirschzungengewürzmischung im Handel erhältlich.)

Die Kurdauer beträgt 4–6 Wochen. In der 1. Woche dreimal täg-

lich 1 Likörglas nach dem Essen, danach vor und nach dem Essen 6–8 Wochen lang einnehmen.

Hirschzungenelixier ist eines der besten Hildegard-Heilmittel, wenn ein chronisches Lungenleiden einfach nicht verschwinden will. Es kann auch als Organmittel bei Diabetes, Unterleibsleiden, Hormonregulationsstörungen, Ausfluss, Eierstock-, Blasen-, Gallenblasen- und anderen Unterleibsentzündungen eingesetzt werden.

Asthma und Migräne sind die am schwierigsten zu behandelnden Krankheiten in der Hildegard-Medizin. Ein schwerer Asthmaanfall mit Atemnot, Erstickungsanfällen und blau anlaufendem Gesicht ist ein Notfall und muss im Krankenhaus behandelt werden.

Das Hirschzungenelixier hilft besonders bei »Fäulnis und Schleim«, die aufgrund von gestörtem Leberstoffwechsel entstanden sind. Aber auch die Lunge wird dadurch gereinigt. Asthma ist eine Autoaggressionskrankheit. Bei allen Autoaggressionskrankheiten muss immer auch eine Darmsanierung mit Bärwurz-Birnen-Honig (s. S. 171) durchgeführt werden.

Husten, Hals- oder Brustschmerzen (Sängermittel)

Königskerzenmischung

Patienten mit Halsweh und Heiserkeit sollen Stimmkräuterwein trinken. Das Mittel wird von vielen Opernsängern anstelle von Antibiotika getrunken – mit Erfolg.

50 g Königskerzenmischung
50 g Fenchelkraut
1/2 l Südwein

2 EL dieser Stimmkräuter werden in 1/2 l guten Südweins 2–4 Minuten lang gekocht, nach dem Absieden wird alle 2–3 Stunden 1/2 Tasse warm getrunken.

Virusgrippe, Schnupfen, Husten und Heiserkeit

Andornmischkräuter

20 g Andornkraut
30 g Fenchelsamen
30 g Dillkraut
30 g Königskerzenblüten
3/4 l Wein

Man nimmt 4 EL der Grippekräuter und kocht sie in 3/4 l gutem Wein oder Südwein 3–4 Minuten lang auf. Nach dem Absieben trinkt man mehrmals täglich 1/2 Tasse. Kinder trinken weniger. Das Grippeelixier wird immer frisch zubereitet und in einer Thermosflasche aufbewahrt.

Schwerer Schnupfen, Stock- und Heuschnupfen

Fenchelmischkräuter

Riechkräuter aus feinen Dillspitzen und Fenchelkraut sind ein ausgezeichnetes Universalheilmittel gegen schweren Schnupfen, Stock- und sogar Heuschnupfen: »Nimm Fenchel und viermal mehr Dill und lege dies auf einen steinernen Tonziegel, der auf dem Feuer erhitzt wird. Wende den Fenchel und den Dill hin und her, sodass er raucht. Und diesen Rauch und seinen Duft ziehe mit der Nase und dem Mund in dich hinein, und hernach iss sogar die warmen Kräuter auf Brot. Dies tue 4 oder 5 Tage, damit sich die ausfließenden Säfte umso milder von dir trennen.«

10 g Fenchelkraut
40 g Dillkraut

2 TL Riechkräuter werden auf einer Ton-(Blumentopf-)Scherbe auf der Herdplatte verräuchert; der Rauch wird durch Mund und Nase eingeatmet. Die Kräuter werden möglichst nicht verkohlt, sondern nur geröstet. Zum Schluss werden sie auf ein warmes Brot gestreut und noch mitgegessen. Das macht man 3–5 Tage lang, und der Schnupfen ist verschwunden.

Jaspis-Nasenolive

Die Jaspis-Nasenolive beseitigt Heu- oder chronischen Schnupfen. Sie ist im Handel erhältlich mit einer Silberkette zum Herausziehen.

»Wer starken, dicken Schnupfen hat, der halte einen Jaspis vor seinen Mund und hauche ihn mit seinem Atem an, damit er davon feucht und warm wird. So stecke er ihn in die Nasenlöcher (20 Minuten lang) und halte diese mit der Hand zu, damit die Wärme des Steines in den Kopf gelangt.«

Stirnhöhlenkatarrh und Heuschnupfen

Eibenholzspäne

Besonders beim Stirnhöhlenkatarrh und Heuschnupfen kann man zusätzlich eine Behandlung mit Eibenholzrauch durchführen.

Das Eibenholz wird von der Rinde befreit und die Späne so ähnlich wie die Riechkräuter auf einer Tonscherbe auf dem Herd verräuchert und durch Mund und Nase eingeatmet.

Kleinkinderhusten, Grippe, Bronchitis, Husten-, Seiten- und Brustschmerzen

Wermutöl

»Gieße Wermutsaft in doppelt so viel Olivenöl, wärme es in einem gläsernen Gefäß an der Sonne und bewahre es so für ein Jahr auf. Wenn ein Mensch in der Brust leidet, sodass er davon zu husten anfängt, den salbe damit dort auf der Brust. Wenn es ihm an der Seite wehtut, reibe ihn dort ein. Und es heilt ihn innerlich und äußerlich.«

10 ml Wermutsaft
20 ml Olivenöl

Frisch gepressten Wermutsaft in Olivenöl mischen und in einer Medizinflasche 10 Tage dem Sonnenlicht aussetzen. Einige Tropfen ein- oder mehrmals täglich (vor allen Dingen vor dem Schlafen) über dem Brustbein einreiben. Vorsicht! Wermutöl kann Allergien auslösen. Daher vorher einen Tropfen einreiben und beobachten, ob eine Rötung eintritt. Dann darf dieses Mittel nicht eingesetzt werden.

Eitriger Auswurf bei Bronchialasthma

Wacholder-Honig-Würze

Bei einer eitrigen Superinfektion der Lunge mit Asthma soll zunächst der Auswurf mit einer Wacholder-Honig-Würze beseitigt werden, ehe man die Behandlung mit Wacholderbeer- und Dill-Liebstöckel-Elixier fortsetzt.

30 g Wacholderbeeren
1 l Wasser
150 g Honig
3 EL Weinessig
10 g Süßholzpulver
20 g Ingwerpulver

Beeren in Wasser kochen, absieben. Mit den übrigen Zutaten nochmals aufkochen und absieben. Dreimal täglich 1 Likörglas vor und nach dem Essen trinken. (Auch hier wird wieder die Leberbeteiligung mit berücksichtigt.)

Die Wacholderbeeren sind die reifen Früchte des Wacholderbuschs. Sie enthalten ein ätherisches Öl mit einer krampflösenden und desinfizierenden Wirkung. Dieses Mittel sollte nicht während der Schwangerschaft und bei entzündlichem Nierenleiden eingesetzt werden.

Wacholderbeer-Elixier

Im Lehrbuch ist anschließend eine Kur mit Wacholderbeerelixier vorgesehen, damit die »Fehlsäfte« nicht durch das Gehirn und die Nase abfließen und auch nicht in den Bronchien liegen bleiben, sondern kunstgerecht ausgeleitet werden.

10 g Wacholderbeeren
20 g Königskerzenblüten
40 g Bertramwurzelpulver
1 l Frankenwein
20 g Alantwurzel

Alles außer dem Alant 3 Minuten in Wein aufkochen und absieben. Anschließend den Alant 24 Stunden einlegen, absieben und abfüllen. Dreimal täglich 2–3 Wochen 1 Likörglas vor und nach dem Essen, bis Erleichterung eintritt. Nach 2 Wochen Pause eventuell wiederholen.

Dill-Liebstöckel-Elixier

Ein superinfiziertes Bronchialasthma ist eine sehr ernst zu nehmende Krankheit und sollte vom Lungenfacharzt behandelt werden. Hildegard warnt vor Komplikationen, denn wenn »Eiter in den Lungen liegen bleibt, wird viel eitriger Auswurf abgehustet, sonst kann es schnell mit dem Patienten zu Ende gehen«. Daher empfiehlt sie im Lehrbuch noch ein drittes Universalheilmittel:

10 g Dillkraut
30 g Liebstöckelkraut
10 g Brennnesselkraut
1 l Frankenwein

Alles miteinander 3 Minuten in Wein aufkochen, vom Feuer nehmen und stehen lassen (mazerieren). Dreimal täglich 1 EL vor und nach dem Essen zu sich nehmen.

Zusätzlich sollten Asthmapatienten regelmäßig Ziegenmilch trinken. Ziegenmilch ist leicht verdaulich und hat einen hohen Gehalt an Vitamin A, B und D. Die Fettpartikel der Ziegenmilch sind kleiner als die der Kuhmilch, sodass sie natürlich homogenisiert und nicht so leicht schlecht wird wie Kuhmilch.

Nach einer Schröpfbehandlung fühlen sich Asthmapatienten jedes Mal wohler und können besser durchatmen. Das Schröpfen eignet sich auch beim Asthmaanfall, der damit sofort zum Stillstand kommt.

Rachenkatarrh, chronische Entzündungen der Mandeln, des Rachens und des Kehlkopfes

Andorn-Rahm-Suppe

»Wer in der Kehle krank wird, koche Andorn in Wasser, siebe es ab und füge doppelt so viel Wein hinzu, lass nochmals in einem Topf unter Zugabe von reichlich Butter aufsieden und trinke das oft, und er wird in der Kehle geheilt.«

Vor jeder Mandeloperation sollte unbedingt ein Versuch mit der Andorn-Rahm-Suppe gemacht werden, denn so mancher Eingriff ist durch diese Anwendung überflüssig geworden.

1 EL Andornkraut
1 Tasse kaltes Wasser
1–2 EL Butter oder Sahne
1/2 l Südwein

Andornkraut mit Wasser 3 Minuten aufkochen, absieben, Sahne oder Butter hinzufügen und mit Wein nochmals 2 Minuten aufkochen. Warm schluckweise trinken, ein- bis zweimal täglich 1 Woche lang.

Lungenemphysem mit Schmerzen

Lungenkrauttee

Vor allem bei alten Leuten tritt manchmal ein Lungenemphysem mit Schmerzen ein. Ohne große körperliche Anstrengung kann Kurzatmigkeit entstehen. Die Patienten haben das Gefühl, dass sie nicht genug Luft bekommen, verbunden mit schmerzvollem Atmen, trockenem Husten und Erstickungsanfällen. Es gibt in der modernen Medizin kein Heilmittel gegen diese Erkrankung. Nur Hildegards Lungenkrauttee kann die Symptome mildern und das Sauerstoffangebot erhöhen.

1 EL Lungenkraut
1 Tasse Wasser

Die Zutaten 3 Minuten aufkochen, absieben, ein- bis dreimal täglich vor und nach jedem Essen einnehmen.

Lungenemphysem ohne Schmerzen

Lungenkrautwein

Beim Lungenemphysem ohne Schmerzen hilft das Gleiche, aber in Wein gekocht: »Wem die Lunge aufgeblasen ist, sodass er hustet und mit Schwierigkeiten atmet, soll Lungenkraut (Pulmonaria officinalis) in Wein kochen und oft auf leeren Magen trinken, und er wird dadurch geheilt.«

1 EL Lungenkraut
1 Tasse Wein

Die Zutaten 3 Minuten aufkochen, absieben, ein- bis dreimal täglich vor und nach jedem Essen einnehmen.

Lymphknotenschwellungen bei Atemwegserkrankungen

Lymphknotenschwellungen sehen manchmal recht dramatisch aus, sind aber meistens eine natürliche Entgiftungsreaktion auf Virusinfektionen, z. B. nach Grippe- oder dem Epstein-Barr-Virus, und keine Tumore.

Akelei

Hier wie auch bei Polypen hilft die Akelei, und man kann dadurch auch oft Operationen verhindern. An den Operationsnarben wachsen meistens neue Polypen nach, und die Narbe ist ein zusätzlicher chronischer Herd. Bei Lymphknotenschwellungen und Polypen isst man täglich ein Akeleiblatt frisch aus dem Garten. Falls keine Akeleiblätter zur Hand sind, verwendet man 50 g Akeleipulver, mischt es mit 20 bis 30 g Akelei-Urtinktur (Akeleisaft) und nimmt davon täglich etwa 2 TL mit Apfelmus.

Die Akelei beseitigt nicht nur Polypen, sondern auch Halsdrüsenschwellungen. Geschwollene Lymphdrüsen treten auch nach Mandelentzündung, bei Diphtherie, Scharlach oder Eiterherden an Ohr oder Zähnen auf. Die Halsdrüsenschwellungen, die hier gemeint sind, sind jene der perlschnurartigen Drüsen am Hals, die nicht wehtun, sondern bei Kindern vorkommen und einen dicken Halsansatz machen. Die Skropheln nehmen im weiteren Krankheitsverlauf eine bläulich-weißlich-rötliche Farbe an. Man muss diese tuberkulosen Halsdrüsen bei Hildegard ganz genau unterscheiden von den Karbunkeln oder schweren Abszessen am Nacken und am Rücken, die mit der Eisenkrautbehandlung abheilen.

Kurzatmigkeit, Stauungsbronchitis, Atemnot, hartnäckiger Husten

Meerrettich-Galgant-Mischung

Bei Kurzatmigkeit, Stauungsbronchitis, Atemnot und hartnäckigem Husten empfiehlt Hildegard eine Meerrettich-Galgant-Mischung.

»Wenn der Meerrettich grün ist, soll man ihn in der Sonne trocknen und eine gleich große Menge gepulverten Galgant beimischen. Wer Herzschmerzen hat, esse dieses Pulver nach dem Essen auf Brot, auch vor dem Essen, und es wird ihm besser gehen.«

Mandeln als Universalmittel

Ganz allgemein empfiehlt Hildegard, täglich 5–10 süße Mandeln zu essen: »Die Rinde, die Blätter und der Saft des Mandelbaumes sind nicht gut für Heilmittel, weil sich die ganze Kraft in der Frucht befindet. Wer ein leeres Gehirn hat, eine blasse Gesichtsfarbe und Kopfschmerzen, sollte oft die Früchte essen, und sie füllen sein leeres Gehirn und geben ihm die rechte Gesichtsfarbe. Auch wer lungenkrank ist und eine kranke Leber hat, sollte oft Mandeln essen, entweder roh, gebacken oder gekocht, und sie bringen der Lunge neue Kräfte, weil sie den Patienten nicht austrocknen, sondern ihn nur stärken.«

Chronische Erkältungen, Virusinfektionen, Herpes, Abwehrschwäche und Präkanzerose

Wasserlinsenelixier

Wasserlinsenelixier ist das stärkste Mittel, wenn alles andere nichts nutzt, bei chronischen Erkältungen, Virusinfektionen, Herpes, Abwehrschwäche und Präkanzerose.

20 g Wasserlinsen
10 g weißer Pfeffer
5 g Ingwerwurzel
45 g Zimtrinde
3 ml Salbei-Urtinktur
7 ml Fenchel-Urtinktur
70 ml abgeschäumter Honig
1 l Weißwein
20 g Blutwurzblätter
40 g Ackersenf
20 g Labkraut
20 Tropfen Rainfarn-Urtinktur

Das Mittel ist schwer herzustellen und wird von der Fa. Jura angeboten. Es ist das beste Mittel bei chronischer Abwehrschwäche, da es das Immunsystem stimuliert und die schlechten Säfte beseitigt. Etwas Rainfarn-Urtinktur (Fa. Jura) muss man zu jeder Flasche selbst hinzufügen.

Hildegard nennt den Krankheitszustand »Vicht«-Krankheit mit herumziehenden rheumatoiden Schmerzen durch den ganzen Körper und ständiger Erkältungsneigung, Herzschmerzen, Magen-

Darm-Problemen, Lumbago oder Ischialgie. Es handelt sich hier um die Präkanzerose bei Abwehrschwäche.

Mit dem Wasserlinsenelixier, 1–2 Monate eingenommen, haben wir den besten Schutz vor Abwehrschwäche. Es ist die »Notbremse«, wenn alle anderen Mittel nicht mehr helfen.

Abgeschäumter Honig: Man stellt das Glas Honig ins Wasserbad, bringt das Wasser zum Kochen und rührt den Honig so lange mit der Gabel, bis sich kein Schaum (Pollen, Wachsreste) mehr bildet. Schaum entfernen.

Seelische Ursachen für Atemwegserkrankungen

Vergnügungssucht (Joculatrix) und dem gegenüber Bescheidenheit (Verecundia) als heilendes Prinzip, das 3. Paar der »Laster und Tugenden«, können Hildegard zufolge die seelisch auslösenden Ursachen für Atemwegserkrankungen sein.

Die Vergnügungssucht und ihr Gegenteil, die Schamhaftigkeit, nutzen den Geruchssinn der Nase als »Kampfplatz«. Hildegard beschreibt zum Thema Vergnügungssucht einen Narren mit übergroßer Nase, der die Leute »an der Nase herumführt«. Er jagt von einer Belustigung zur anderen und kann auch für uns Heutige ein Symbol für die sog. Spaßgesellschaft sein.

Hinter aller Vergnügungssucht, die uns für das Eigentliche abstumpft, warten die heilenden Worte der Bescheidenheit: »Du bist wie ein Tier, das nur nach seinen Trieben lebt. Ich erröte vor Scham bei all diesem Schmutz und schütze mich mit der heilenden Kraft der Bescheidenheit. Durch dein Verhalten verhöhnst du das Leben, da du nur danach trachtest, die Zeit tot zu schlagen.« Am Ende ist man reicher beschenkt als der Vergnügungssüchtige: »Mit werden die Reichtümer des Lebens gezeigt, weil Gott mir seine Geheimnisse offenbart. Das Göttliche beeinflusst mein Leben. Ich schaue mit reinen Augen und verstehe, was Gott von mir will, mit anderen Worten, das Gute und Schöne zu entdecken, was du in deiner Blindheit übersiehst.

Zahnheilkunde

Schöne Zähne für ein schönes Lächeln

Hildegards Konzept zur Verhütung von Zahnkrankheiten und zur Zahnpflege steht in Übereinstimmung mit unseren Bemühungen, die Zähne lebenslang zu erhalten. Fast alle Zahnerkrankungen sind aus ganzheitlicher Sicht immer auch als Symptome eines gestörten psychosomatischen Geschehens anzusehen. Daher kann man die Erkrankungen im Mund- und Kieferbereich nur aus einem ganzheitlichen Zusammenhang heraus therapieren, d.h. unter Berücksichtigung der natürlichen Lebensweise, einer optimalen Ernährung und der Hygiene. Speziell bei Karies spielen Stoffwechselstörungen durch Ernährungsfehler eine große Rolle.

Bekanntlich geht die Kariesfrequenz in Zeiten von Nahrungsmittelknappheit stark zurück. Wie z.B. das unselige »Massenexperiment« des Zweiten Weltkriegs deutlich gezeigt hat, trat weniger Karies auf, weil in dieser Zeit weniger tierische Fette, Zucker, Eiweiße und Genussmittel zur Verfügung standen. Daher muss Karies auch aus der Sicht der Stoffwechselstörungen unter Mitbeteiligung der Leber als größtem Zentralorgan für den Stoffwechsel behandelt werden. Bei der Parodontose spielen darüber hinaus seelische Einflüsse und die stressbedingte Lebensweise eine große Rolle.

Eine Bindegewebsschwäche kann z.B. die Krankheiten im Mund- und Kieferbereich nachhaltig beeinflussen. Hildegard beschreibt, dass die Kapillaren durch Aderlass und Schröpfen gereinigt werden müssen, um die regenerierenden Kräfte im Bindegewebe zu stärken: »Äußerst feine Gefäßchen umgeben die dünne Membran, in der das Gehirn liegt, und breiten sich bis zum Zahnfleisch und den Zähnen aus ... Wenn sie durch den Schaum, der bei der Reinigung des Gehirns auftritt, verunreinigt werden, so tragen sie die faulige Materie mit dem Schmerz vom Gehirn zum Zahnfleisch und in die Zähne. Dadurch schwillt das Zahnfleisch an, und der Mensch bekommt Zahnschmerzen ...« Dies ist wohl der erste