Wie der Name schon andeutet, beseitigt der Steinbrechsamenwein Gallensteine, aber nur kleine, nicht die großen. Der Wein hilft beim Gallensteinverschluss, nicht aber, wenn ein Tumor den Gallengang verschlossen hat.

Gallenkoliken

Diät für die Galle

Normalerweise bereiten Gallensteine keine Beschwerden, wenn man sie in Ruhe lässt. Bei Ernährungsfehlern, Stress und Aufregung kann aber »die Galle überlaufen« und sehr schmerzhafte Koliken auslösen. Im Anfangsstadium wird man die Koliken sehr rasch mit Fenchel-Galgant-Tabletten, einer kalten Jaspisscheibe und Einreibungen mit Wermutöl beseitigen können. Eine ausgewachsene Kolik beseitigt man damit aber nicht. Hier helfen nur noch starke Schmerzmittel.

Zur Vorbeugung von Gallenkoliken hat sich folgende Diät bewährt:

1. Dinkel, Obst und Gemüse, keine Küchengifte,
2. nicht zu kalte und nicht zu heiße Speisen und Getränke,
3. nicht zu fettes Essen, kein Bratenfett, Schnitzel, Brathähnchen und Pommes frites,
4. nicht zu süßes, nicht zu saures Essen,
5. keine Sahne und Sahnetorten,
6. kein Bohnenkaffee.

Dinkel ist ein froh machendes Getreide, weil es aufgrund seiner Inhaltsstoffe in der Lage ist, das Nervensystem zu unterstützen, die Gallensäure zu neutralisieren und die Darmbakterien optimal zu versorgen. Das Dinkeleiweiß enthält u.a. die Aminosäure Tryptophan, eine Vorstufe vom stimmungsaufhellenden Serotonin. Serotonin ist ein Botschafterstoff des Nervensystems; ein Mangel kann zu schweren Depressionen führen. Zur Übertragung von Serotonin in den Synapsen braucht man die gesättigten Fette von der Butter, deshalb werden die Menschen depressiv und aggressiv, wenn sie keine Butter, sondern nur noch Margarine essen (s.a. das Kapitel über die Hildegard-Gesundheitsdiät).

Übersäuerung durch Schwarzgalle

Gewürzplätzchen

Bei Nervenschwäche, Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche, Geruchs-, Geschmacksverlust und Verbitterung durch Übersäuerung mit Schwarzgalle empfiehlt Hildegard das Gewürzplätzchenpulver, eine Mischung aus Muskat, Zimt und Nelkenpulver, das mit Dinkelmehl zu den so genannten Intelligenz- oder Nervenkeksen verbacken wird (s. S. 252). Die Kopfgesundheit lässt sich damit durch ein harmonisches Zusammenspiel aller fünf Sinnesorgane beeinflussen.

Man nimmt täglich 3–5 dieser Gewürzplätzchen und reicht dazu Dinkelkaffee oder gelöschten Wein (s. S. 166).

Melancholie, Weltschmerz bzw. Sinnlosigkeit

Antimelancholika

Hildegard hat eine ganze Liste von Antimelancholika, die in der Lage sind, die Schwarzgalle zu neutralisieren oder zu beseitigen. Sie finden sie im Kapitel über die »Starken Nerven ...«. Dazu gehören der Fenchel, der fröhlich macht, Flohsamen, die die Gallensäure im Darm auf natürliche Weise aufsaugen und entfernen, die süßen Mandeln und der Ysop als Gewürz u.v.a.m.

Sie alle verhüten das selbstmörderische Autoaggressionsprogramm, das durch Fehlernährung und einen stressigen Lebensstil ausgelöst wird.

Seelische Ursachen für Gallenerkrankungen

Alle Laster gipfeln schließlich und endlich im gefährlichsten »Laster«, dem Weltschmerz bzw. der Sinnlosigkeit (Tristitia), der als Antagonist die Lebensfreude (Caeleste gaudium) gegenübersteht.

Der Mensch hat seine Erinnerungen an Gott verloren und seine himmlische Heimat vergessen. Er hat keine Freude mehr auf dieser Welt, weder an seinen Lieben noch an seinen Freunden oder an der Schöpfung. Franz Schubert hat darüber ein schrecklich trauriges Lied geschrieben, das depressive Menschen eigentlich gar nicht