

Wighard Strehlow

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen

Gesundheit aus
der Weisheit
der Natur

Lüchow

Wighard Strehlow

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen

Wighard Strehlow

*Die Heilkunde
der Hildegard
von Bingen*

Gesundheit aus der Weisheit
der Natur

Lüchow

Hinweis: Die Informationen in diesem Buch sind sorgfältig und nach bestem Wissen recherchiert. Eine Garantie kann von Autor und Verlag dennoch nicht übernommen werden; eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. In medizinischen Fragen ist der Rat ihres Arztes maßgebend.

Viele der in diesem Buch genannten Rezepturen für Hildegard-Heilmittel gibt es bereits als fertige Kräutermischungen bzw. Elixiere und Tränke (Fa. Jura). Diese können Sie in der Apotheke oder direkt bei der Firma Jura in Konstanz bestellen.

Ansonsten können Sie sich die Mischungen auch alle in der Apotheke herstellen lassen.

E-Book Ausgabe 2014

Wighard Stehlow:	Umschlaggestaltung: Margret
Die Heilkunde	Russer, München
der Hildegard von Bingen	Umschlagfoto: © Monika
© Lüchow in J. Kamphausen	Adamczyk – Fotolia.com
Mediengruppe GmbH,	Satz: de·te·pe, Aalen
Bielefeld 2005	E-Book Gesamtherstellung:
www.luechow-verlag.de	Bookwire GmbH, Frankfurt a.M.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-89901-398-6
ISBN E-Book 978-3-89901-978-0

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Der Markt der Möglichkeiten · Gesundheit durch richtige Ernährung und vernünftigen Lebensstil · Übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit · Mit welchen Arzneimitteln werde ich wieder gesund? · Heilen kann nur die Natur – Causae et Curae · Die Säftelehre nach Hildegard – Schlüssel zum Verständnis der Gesundheit · Vom Einfluss des Mondes · Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen oder Was wusste Hildegard von der Seele?

Augenheilkunde

Augen – die Fenster zur Seele · Universalheilmittel zur Verhütung von Augenkrankheiten · Die Ursachen der Augenkrankheiten und ihre Heilmittel · Universalheilmittel für blaue Augen · Universalheilmittel für feurige Augen · Universalheilmittel für gemischte Augen · Universalheilmittel für grüne Augen · Universalheilmittel für braune Augen · Universalheilmittel für eine bessere Sehschärfe · Heilmittel bei Augenentzündungen und Sehschwäche · Regenerationsmittel bei allen Augenleiden · Tränende, nasse Augen · Trockene Augen · Universalheilmittel bei beginnendem grauem und grünem Star · Sehschwäche bei Schilddrüsenleiden · Bindehautentzündung,

Sehkraftverlust, gerötete Augen · Augendiät · Seelische Ursachen für Augenleiden

Ohrenheilkunde

Der Einfluss der Ernährung auf Ohrenleiden · Ohrenschmerzen, Kopfschmerzen, Neuralgie · Mittelohrdurchblutungsstörungen, Hörsturz, Ohrenschmerzen · Schwerhörigkeit, Ohrenkatarrh, Mittelohrentzündung · Schwerhörigkeit durch Krankheitsfolge · Hörsturz, Schwerhörigkeit, Innenohrdurchblutungsstörungen · Seelische Ursachen für Ohrenleiden

Atemwegserkrankungen

Verhütung von Virusgrippe, Schnupfen, Husten, Heiserkeit · Schnupfen, Husten, Heiserkeit · Grippe, Virusfieber, Sommer-, Grippefieber, Masern · Universalheilmittel bei Fieber · Husten, Heiserkeit, Kehlkopftzündung · Leber- und Lungenmittel bei Bronchitis, Husten, Asthma · Husten, Hals- oder Brustschmerzen (Sängermittel) · Virusgrippe, Schnupfen, Husten und Heiserkeit · Schwerer Schnupfen, Stock- und Heuschnupfen · Stirnhöhlenkatarrh und Heuschnupfen · Kleinkinderhusten, Grippe, Bronchitis, Husten-, Seiten- und Brustschmerzen · Eitriger Auswurf bei Bronchialasthma · Rachenkatarrh, chronische Entzündungen der Mandeln, des Rachens und des Kehlkopfes · Lungenemphysem mit Schmerzen · Lungenemphysem ohne Schmerzen · Lymphknotenschwellungen bei Atemwegserkrankungen · Kurzatmigkeit, Stauungsbronchitis, Atemnot, hartnäckiger Husten · Mandeln als Universalmittel · Chronische Erkältungen, Virusinfektionen, Herpes, Abwehrschwäche und Präkanzerose · Seelische Ursachen für Atemwegserkrankungen

Zahnheilkunde

Schöne Zähne für ein schönes Lächeln · Karies, Parodontose, Zahnbett- und Zahnfleischentzündungen (Parodontopathien), Zahnverlust · Zahnpflegemittel, Parodontose, Zahnfleischbluten, -entzündungen · Zahnfleisch-, Zahnbetterkrankungen (Parodontopathie) ·

Kariesprophylaxe · Zahnschmerz · Zahnfleischschwund, Zahnlockerung, Mundtrockenheit · Spirituelle Heilmittel bei Zahnleiden

Hautheilkunde und Kosmetik

Hautkrankheiten · Weit verbreitet: die Akne · Akne, Pickel, Abszesse, Nagelbettvereiterungen · Allergie · Allergie, Lebensmittelallergie, Eier- und Käseunverträglichkeit · Allergisches Fieber mit Ekzemen, Erysipel (Wundrose) · Allergien, allergisches Fieber, dauerhafte Darmstörungen · Ekzeme, Allergien, Magenfieber, rheumatisches Fieber · Hautausschlag, atopisches Ekzem oder Neurodermitis · Große Hautkur · (Infizierte) Hautausschläge, Ekzeme, Akne und Geschwüre · Trockene, rissige Haut, Ekzem · Verbrennungen, Hautausschläge · Hautausschläge · Juckreiz · Juckreiz, Allergien, Ekzeme, Neuralgien, Sklerodermie und Schmerzen · Hautkrebs, Brustkrebs, Gürtelrose · Warzen, kleine Myome · Hygrom, Fibrom, Neurinom, Lipom, Neurofibrom, Ganglion (Überbein), Kopfwahl, Schmerzen in der Nierengegend · Fisteln, Furunkel, Geschwüre · Gürtelrose (Herpes Zoster) · Psoriasis, Hautausschläge, juckende Allergien, Krätze · Brandwunden · Wundheilungsstörungen, Wundinfektion, -reinigung · Wundheilungsstörungen, Desinfektion, Wundversorgung · Infizierte Abszesse und Beingeschwüre · Altersflecken, Warzen, Verhornung, Basaliome, Pigmentflecken · Darmsanierung bei allen Hauterkrankungen · Die wichtigsten Ausleitungsverfahren zur Heilung der Haut · Die Hautdiät: Lebensmittel wie Heilmittel einsetzen · Die Hildegard-Kosmetik: Schutz und Nahrung für die Haut · Hildegard-Kosmetik und die verschiedenen Hauttypen · Regeln zur Hautpflege · Seelische Ursachen für Hautkrankheiten

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Anti-Aging und Gefäßsklerosen · Herzinfarkt, -schmerzen, -schwäche und -schwindel · Herzinsuffizienz und Atemnot, Roemheld-Syndrom · Die große Herzkur (Nachkur beim Herzinfarkt) · Herz-Kreislauf-Schwäche, stressbedingte Herzschmerzen, Altersherz · Herzschmerzen nach Grippevirusinfektion, Herzschwäche · Herzschwäche, -versagen,

Intensiv-Herzschmerz · Herzschmerzen durch Arteriosklerose, Stenosen der Blutgefäße, Gallen- und Nierensteine · Herzleiden mit Traurigkeit, Herzschwäche · Linksherzinsuffizienz, Kurzatmigkeit, Stauungsbronchitis, nächtliche Atemnot · Herzrhythmusstörungen · Herzschmerzen mit Blähungen und Zwerchfellhochstand · Herzschmerzen, Kropfherz mit Rhythmusstörungen · Interkostalneuralgie, Herzschmerzen, Atemnot nach Herzinfarkt · Herznahrung · Seelische Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Magen-Darm-Krankheiten

Prophylaxe von Magen- und Darmleiden · Verhütung von Nierenschwäche wegen Magen-Darm-Leiden · Gastritis, Magengeschwüre und Magenkrebs · Helicobacteri-Infektion, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür und -krebs · Sodbrennen, Magenschmerzen, Zwölffingerdarmgeschwüre · Magenschmerzen, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre, Nabelkoliken, Gastritis, Colitis, Verdauungsstörungen · Magenschmerzen, schwaches Bindegewebe, Bruchleiden · Magen-Darm-Schmerzen, vegetative Beschwerden, Krämpfe · Magen-Darm-Leiden, insbesondere Geschwüre, Gastritis sowie Bauchspeicheldrüsen-, Leber- und Gallenerkrankungen · Mundgeruch, Verschleimung · Mundgeruch, Sinusitis · Schluckauf und Aufstoßen · Sodbrennen bei Zwerchfellhochstand etc. · Erbrechen, Übelkeit, Reisekrankheit · Esszwang, Bulimie · Fettsucht, Übergewicht · Völlegefühl, Überessen, Gallesteinleiden bei Fettsucht · Verdauungsstörungen, Melancholie, Hitzewallungen · Kreuz-, Hüft-, Rückenschmerzen, Unterleibsbeschwerden · Magen-Darm-Universalmittel zur Verbesserung des Stoffwechsels · Universal-Reinigungsmittel für alle Verdauungsorgane · Kräuter, Gewürze und Arzneipflanzen zur Verbesserung der Verdauung · Colitis ulcerosa, Crohn'sche Krankheit, Eingeweide-, Verdauungsschmerzen · Verstopfung (Obstipation) · Durchfall (Diarrhöe) und Durchfallerkrankungen · Bauchspeicheldrüsenerkrankung, Diabetes · Universalheilmittel gegen

Zorn · Darmsanierung · Eine darmfreundliche Ernährung · Seelische Ursachen für Magen-Darm-Erkrankungen

Lebererkrankungen

Die Leber – Werkstatt des Lebens · Ohne Gallensäure kein Fettstoffwechsel: Das Recyclingsystem von Leber und Darm · Lebererkrankungen in Abhängigkeit von der Zeugung · Universalheilmittel für Leber, Lunge und Ohr · Universalheilmittel für alle Lebererkrankungen · Leberschwäche, -entzündung (Leberreinigungsmittel) · Leberschmerzen, -schwäche, Stauungsleber · Leberschwäche, Melancholie (Reinigung der Leber) · Lebensmittel- oder Arzneimittelvergiftung · Leberschaden, Alzheimer'sche Krankheit, schwache Lunge · Hepatitis, Leberentzündung, Gelbsucht mit Fieber · Seelische Ursachen für Leberleiden

Galle, Gelbsucht und Melancholie

Schwarzgalle – Ursache aller Autoaggressionskrankheiten · Die Chemie der Galle · Kolikartigen Schmerzen · Beseitigung von Schwarzgalle · Gelbsucht, einfacher Ikterus, Gallestau · Gelbsucht · Gelbsucht wegen Gallensteinen · Gallenkoliken · Übersäuerung durch Schwarzgalle · Melancholie, Weltschmerz bzw. Sinnlosigkeit · Seelische Ursachen für Gallenerkrankungen

Milzkrankungen – Milz und »Spleen«

Große Milzkur, Rohkostschäden, Milzschwellung · Milzleiden und -schwellung durch Ernährungsfehler · Milzleiden, -schwellung, Leukämie, Polyzytämie · Milzleiden, -schwellung, Herzleiden · Milzleiden, -schwellung, Leukämie, Fehlsteuerung der Blutbildung · Milzleiden, »Spleenigkeit«, Hysterie · Milz- und Herzschwäche, Milzschmerzen, Gastritis · Seelische Ursachen für Milzleiden

Die Hildegard-Gesundheitsdiät

Lebensmittel – Mittel zum Leben · Dinkel, das Heilmittel Nr. 1 · Die Heilkräfte in Weizen, Hafer, Roggen und Gerste · Empfohlene Gemüsearten · Heilkräfte von köstlichem Obst · Mit Fisch schwimmen die Pfunde weg · Geflügel · Reh, Hirsch und Wildschwein – Delikatessen · Butter, Öle, Margarine · Kräuter und Gewürze – die »Verdauungshormone« des Stoffwechsels · Getränke · Einige Krankendiäten

Starke Nerven, gutes Gedächtnis, hohe Konzentrationskraft – Antimelancholika

Schutz für Nerven und Lebensqualität · Starke Nerven durch Antimelancholika · Schutz des Nervensystems, starke Nerven, gutes Gedächtnis · Kopfgesundheit, Nervenstoffwechsel, Nervenschwäche, Energielosigkeit · Universalheilmittel für die Nerven, Schutz vor frühzeitiger Demenz · Universalheilmittel für die Nerven, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwäche · Stimmungsschwankungen, Kopfgesundheit · Kopfgesundheit, Depressionen, Allergie, Verstopfung · Universalmittel für eine gute Kopfgesundheit · Kopfgesundheit, Verhütung von Nervenschwäche · Kopfgesundheit und gute Verdauung · Traurigkeit, Depression, Herz-, Magen-, Augenschwäche · Depression, Wut, Zorn, Panikattacken · Melancholie, Traurigkeit als Ursache für Leber- und Magen-DarmSchäden · Depression, schwere Melancholie · Traurigkeit mit Lungenleiden, Depression major · Depression, Zwangsgedanken, Manie, Selbstmordgefahr, Schwangerschaftspsychose · Depression, Hormonregulationsstörungen, Hitzewallungen · Jähzorn, Stress, Stimmungsschwankungen, Frustration · Stärkung aller Sinnesorgane, Zorn, Demenz · Depression, Stimmungsschwankungen, Stress, Zorn, Traurigkeit, Streitsucht · Große Nervenkur · Gedächtnis-, Konzentrationsschwäche, Cerebralsklerose · Seelische Ursachen für Nervenleiden

Präkanzerose und Krebs

Die Krebskrankheit – Wachstum außer Rand und Band · Schutz vor Krebs in der Zeit der Präkanzerose · Die Krebskrankheit · Präkanzerose, Vichtkrankheit, kolikartige Krämpfe · Schutz vor Infektionen, Wundheilungsstörungen und Strahlungsschäden · Desinfektionsmittel, Wundheilungsstörungen · Große Krebskur · Brustkrebs · Melanome, Basaliome, Hautflecken · Lymphdrainage bei Krebs · Krebs, Lokalrezidive bei Brustkrebs, geschwollene Lymphknoten · Bronchial-, Lungen-, Kehlkopfkrebs, Lungenleiden · Haarausfall nach Chemotherapie, Haarwuchsmittel · Knochenschmerzen durch Metastasenbildung, Präkanzerose, Krebs, Gesichtsflecken, Muttermal im Gesicht, Altersflecken · Prostatakrebs, -adenom, Inkontinenz, Harnverhalten · Hodentumor, -entzündung, -schwellung, Wasserbruch, Epididymitis · Darmparasiten, Würmer, Spulwürmer als Krebsauslöser · Die Heilkraft von Dinkel, Obst und Gemüse bei der Krebstherapie · Seelische Ursachen für Krebs und Abwehrschwäche

Rheuma und Gicht

Die Ursachen für Gelenkrheuma, Arthritis, Polyarthritis, Bechterew'sche Krankheit und Spondylarthrosis · Die Ursachen von Gicht · Rheuma – eine Autoaggressionskrankheit · Die Hildegard-Rheumakur · Bewegung und Ruhe · Lebensenergie aus den vier Weltelementen · Universalheilmittel zur Verhütung von Rheuma und Gicht · Kur zur Verhütung von Rheuma und Gicht · Purgierkur · Ausleitung über Magen und Darm · Ausleitung über die Haut · Prophylaxe und Therapie von Rheuma und Gicht, Polyarthritis · Prophylaxe gegen alle Formen von Rheumatismus · Rheumaschmerzen · Weichteil-, Muskel-, Wanderrheuma · Schwere Schmerzzustände bei Gelenkrheuma · Lähmungen bei Harnsäuregicht, Rheuma, nach Schlaganfall, multipler Sklerose · Gelenkrheuma, Finger-, Polyarthritis, Rückenschmerzen, Gicht · Rücken- und andere Schmerzen bei Rheuma und Gicht · Rheumatische Herzschmerzen · Gelenkrheuma, Arthrose, Arthritis, Rheumaschmerzen · Universalheilmittel bei Nerven-, Muskel- und Gelenkrheumaschmerzen · Rheuma-, Rücken-, Arthritisschmerzen an den Gelenken · Rheumaschmerzen an Muskeln, Nerven und Gelenken,

Krämpfe, Neuralgien, Massageöl nach Knochenbrüchen ·
Abnutzungserscheinungen des Gelenkknorpels (Arthrose) ·
Knochenbruch, Pseudarthrose, Osteoporose · Diät zur Beseitigung von
Gicht und Rheuma · Seelische Ursachen für Rheuma und Gicht

Frauenheilkunde und Sexualität

Was wusste Hildegard von der Sexualität? · Der Einfluss der
Zeugungsbedingungen auf die Kinder · Die Sexualität der Männer · Die
Sexualität der Frauen · Wer passt zu wem? · Frauenheilkunde ·
Darmsanierung · Haut und Haar · Aphrodisiakum für die Frau, männliche
Unfruchtbarkeit · Unfruchtbarkeit der Frau · Menstruationsmangel
(Dysmenorrhoe) · Menstruationsmangel, verhaltener Monatsfluss, PMS ·
Periodenschmerzen · Zu starke Blutungen (Menorrhagie) · Zu schwache
Blutungen (Amenorrhöe) · Harnwegsinfektion · Aufbau der natürlichen
Scheidenflora · Krampfadern · Eingeweideblutungen · Blutfluss · Innere
Blutungen jeder Art, Gebärmutterblutungen (Myom), Bluturin, -stuhl,
Blutsturz · Zwischenblutungen, zu starke Menstruation ·
Prälimakterische Beschwerden, PMS, Krämpfe · PMS,
Menstruationsbeschwerden, Krämpfe, Darmkoliken (Universalmittel) ·
PMS, kolikartige Schmerzen, Kopfschmerzen · Menstruationskrämpfe ·
Unterleibsschmerzen · Myome, präkanzeröse Brusterkrankungen
(Mastopathie) · Geschwülste, frische Schwellungen, kleine Myome ·
Zysten, Präkanzerose, geschwollene Lymphknoten, Säftereinigung ·
Anämie, Eisen-, Folsäure-, Vitamin-B12-Mangel, auch in der
Schwangerschaft · Schwangerschaftserbrechen · Drohender
Fruchtabgang, drohender/habituelier Abortus · Schwangerschaftsstreifen,
Geburtsvorbereitung · Geburtshilfe · Die Wechseljahre · Die Behandlung
in den Wechseljahren · Hitzewallungen, klimakterische Beschwerden,
Schweißausbrüche, Depressionen · Depressionen,
Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit · Osteoporose · Konsequenzen
für die Gesundheit bis ins hohe Alter

Aderlass – Schröpfen – Moxibustion

Der Hildegard-Aderlass · Schröpfen – die rasche Hilfe · Moxibustion –
bessere Durchblutung durch Hitzeheilung

Die heilige Hildegard und ihre Heilkunde

Nachwort: In der Gesundheit liegt die Zukunft

Anhang

Tabelle der Laster und Tugenden · Literatur · Bezugsquellen · Adressen ·
Förderkreis Hildegard von Bingen e.V., Konstanz · Register

Vorwort

Dieses Buch ist die Zusammenfassung der Erfahrungen mit einer ganzheitlichen Naturheilkunde, wobei die wichtigsten Spezialgebiete der Medizin im organischen Zusammenhang beschrieben werden: Augen-, Hals-Nasen-Ohren-, Zahnheilkunde, Hautkrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-und-Darm-Heilkunde, Präkanzerose und Krebs, Rheuma, Frauenheilkunde und Sexualität.

Für diese Erkrankungen werden Sie in diesem Werk die von Hildegard von Bingen beschriebenen Universalheilmittel kennenlernen, mit deren Einsatz Sie Ihre Gesundheit schützen und wiederherstellen können. Jene Heilmittel finden wir vor allem in Hildegards medizinischem Buch über die *Ursachen und Behandlungen der Krankheiten (Causae et Curae)*. Hildegards *Physica* ist ein naturwissenschaftliches Werk in neun Bänden über die Heilkräfte in der Natur, mit einer Rezeptsammlung für die Behandlung von Krankheitssymptomen.

Aus beiden Werken wurden für dieses Buch die wichtigsten Heilmittel ausgewählt, die sich in den letzten zwanzig Jahren bei über zehntausend Patienten in der täglichen Praxis bewährt haben. Auf ganz einfache und verständliche Weise werden Sie auch die Heilkräfte der Natur kennenlernen, wie sie in unseren Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen verborgen sind. Wenn Sie außerdem Ihre seelischen Heilkräfte aktivieren, werden Sie in der Lage sein, ganzheitliche Heilerfolge zu erleben. Aus dieser Sicht will das Buch ein kostbarer Beitrag für jeden sein, der daran interessiert ist, seine Lebensqualität zu verbessern und seine Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Durch das Wissen über gesunde Ernährung und einen sinnvollen Lebensstil werden Sie frei und unabhängig von den stets wechselnden Modeerscheinungen und können selbstverantwortlich über Ihre eigene Gesundheit entscheiden. Die Hildegard-Heilkunde ist inspiriert von der kosmischen und göttlichen Spiritualität, wodurch Hildegards Botschaft über alle Zeiten hinweg eben auch den heutigen Menschen wie gesagt mitten ins Herz trifft.

Hildegard von Bingen hat dieses Wissen weder irgendwo »abgeschrieben« noch nach unserem heutigen Verständnis »erforscht«, sondern *visionär* aus der *Weisheit der Natur* erfahren und für alle Zeiten festgehalten. Sie veröffentlichte damit die erste deutsche und einzige christliche Heilkunde mit zeitlos gültigen Aussagen, die selbstverständlich für alle Menschen von Relevanz ist. Hildegard legte damit ein Fundament, auf dem die Heilkunst beruht.

Ich danke allen meinen Mitarbeitern und Patienten, die an diesem Werk mitgearbeitet haben, insbesondere aber meiner Frau Karin Anderson, die diesen Weg mit mir in den letzten zwanzig Jahren über alle Höhen und Tiefen gegangen ist.

Dr. Wighard Strehlow,
Allensbach am Bodensee,
im Frühjahr 2005

Einleitung

Gemäß einer Allensbach-Umfrage stellen 80 % der Menschen in Deutschland den Wunsch nach Gesundheit und Wohlergehen an die erste Stelle aller Werte im Leben. Erstaunlicherweise kennen aber nur die wenigsten das Wissen und die Möglichkeiten, wie man dieses kostbare Gut erhalten oder wiederherstellen kann. Weder in Schulen noch Universitäten erfahren Sie etwas Entscheidendes darüber, wie man auf natürliche und kostengünstige Weise gesund und glücklich leben und Krankheiten verhüten kann. Wen wundert das, wenn doch das gesamte medizinische System der westlichen Welt von den Leiden der Menschen profitiert und daher nicht das geringste Interesse daran zu haben scheint, ebenjenes *Krankensystem* in ein *Gesundheitssystem* umzuwandeln? Ganz im Gegenteil, deren Protagonisten sind das größte Hindernis für eine solche Transformation zum Wohle aller.

Dabei ist die Zeit für das alte System schon längst abgelaufen, weil das Interesse der Menschen auf ganzheitliche Gesundheit ausgerichtet ist und dieser Wunsch die stärkste Lokomotive für den wirtschaftlichen Aufschwung des neuen Megamarkts »Gesundheit und Wellness« geworden ist. Der Wirtschafts- und Zukunftsforscher Leo Nefiodow beschreibt z. B. in seinem Buch *Der sechste Kondratieff-Weg zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information* (Sankt Augustin 2001), dass der Gesundheits-und-Wellness-Boom bereits bis zum Jahr 2010 einen wirtschaftlichen Höhepunkt erreichen und alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen wird.

Der Markt der Möglichkeiten

Allenthalben ist der Trend zu erkennen, dass sich die Menschen zunehmend selbst das Wissen erwerben, um ihre Gesundheit durch gesunde Ernährung und einen sinnvollen Lebensstil zu gestalten. Das Angebot auf diesem Gebiet ist riesengroß, die Gewinne der entsprechenden Anbieter sind gigantisch, leider aber auch die Flut von falschen Propheten. Wer hier den Durchblick bei den angepriesenen Lebensmitteln, Kosmetika, Nahrungsergänzungsmitteln und landwirtschaftlichen Zusatzstoffen in Dünge- und Futtermitteln haben will, braucht schon fast ein Chemiestudium ... »Otto Normalverbraucher« scheint hoffnungslos überfordert, ist oft falsch informiert und fällt, wenn ein Lebens- oder Arzneimittelskandal enthüllt wird, von einem Schock in den nächsten.

Ganz besonders erschreckend sind auch die vielen Nebenwirkungen der zugelassenen Arzneimittel und die gesundheitlichen Gefahren, die von diesen Medikamenten für den Menschen und die Natur ausgehen. Von vielen Patienten werden diese chemischen Keulen nicht nur stumm und ahnungslos geschluckt, obwohl sich doch jeder über die lebensgefährlichen Nebenwirkungen und Folgen auf dem Beipackzettel informieren kann. Jedem sollte klar sein, dass echte Heilung nur erfolgen kann, wenn auch die seelisch auslösenden Ursachen beseitigt werden.

Die falsche Einnahme der chemischen Arzneimittel ist zur vierthäufigsten Todesursache nach Herzinfarkt, Krebs und Schlaganfall geworden (Torontostudie). Ständig werden hochgepriesene und nach allen Regeln der Kunst geprüfte Arzneimittel aus dem Verkehr gezogen, die zuvor von den gleichen Gesundheitsbehörden als »wissenschaftlich wirksam und unbedenklich« zugelassen worden waren. In diesem Zusammenhang ist es geradezu grotesk, dass eine »grüne« Gesundheitsministerin ein Gesetz zur Löschung von Tausenden Naturheilmitteln unterzeichnete, die sich in den letzten hundert Jahren in Deutschland bewährt haben!

Gesundheit durch richtige Ernährung und vernünftigen Lebensstil

Neueste Forschungsergebnisse, insbesondere die Studie über die Verhütung von Krebs und Ernährung »Food, Nutrition and the Prevention of Cancer, a global Perspektive« international bekannter Wissenschaftler aus acht Ländern und vier Kontinenten, bestätigen, was Hildegard von Bingen bereits vor 850 Jahren beschrieb, nämlich dass eine ausgewogene Ernährung auf der Basis von Dinkel, Obst und Gemüse in der Lage ist, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

Dabei zeigt sich, dass die Gesundheit zu mehr als jeweils 40 % von der gesunden Ernährung und einem sinnvollen Lebensstil abhängt. Der Rest mit jeweils rund 10 % sind genetisch und durch Umwelteinflüsse bedingt. Die ungeheuren Steuermittel, mit denen die Genetik in den nächsten Jahren wahrscheinlich gefördert wird, sind fragliche Investitionen für die Auswirkungen auf die Volksgesundheit, denn schließlich können auch die genetisch noch so »gesunden« Patienten durch eine falsche Ernährung und einen stressreichen Lebensstil auch wieder ihre Gesundheit zerstören.

Übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit

Das Wissen über die Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer Gesundheit kann Sie froh und glücklich machen, weil nur Sie selbst in der Lage sind, über Ihr Leben zu entscheiden. Schließlich entscheiden Sie, was Sie essen und trinken und wie Sie Ihren Tagesablauf gestalten.

Wie immer sind die Empfehlungen der Hildegard-Heilkunde auch in diesem Buch so einfach wie genial, und das Wissen, das über Ihr Leben entscheidet, ist weder von Ihrem finanziellen Vermögen noch von Ihrem akademischen Grad abhängig, sondern ganz allein von Ihrer eigenen Wahl. Sie werden sich vermutlich fragen: Wenn es so einfach ist, warum erfahren wir dann so wenig von der richtigen Ernährung oder der sinnvollen

Lebensgestaltung in den Medien? Es gilt wie bei vielen anderen Themen das gleiche Gesetz: Wir hören und sehen in der Regel nur, was mit viel Geld und Macht unterstützt wird. Und wer den raschen Wechsel der verschiedenen Diäten in den letzten Jahrzehnten miterlebt hat, wird sich kaum einen klaren Blick bewahren können, weil auch hier jeden Tag eine neue Methode angepriesen wird, die das Gegenteil von dem propagiert, was gestern noch gültig gewesen sein soll. So werden einander widersprüchliche und zum Teil sogar gefährliche »Gesundheitsdiäten« angepriesen: Margarine mit »Transfetten«, die wie Plastik im Blut schwimmt, statt Butter; Rohkost und Frischkornbrei, die mit viel Blähungen im Darm verfaulen; Trennkost, die man nicht trennen kann; fanatische Veganer, dabei hat bereits nach dem Alten Testament der »Biobauer« Kain den »Viehzüchter« Abel erschlagen; die Hollywood-Atkinson-Fleischdiät mit der Übersäuerung durch Harnsäure, die zu Rheuma und Gicht führen kann; Instinktologen, die sich von ihrer Zunge leiten lassen; »Low Carb«, mit der man hungrig bleibt – und immer wieder viele neue und widersprüchliche Modeerscheinungen, von denen die Zeitschriften leben.

Empfehlungen, wie Vollkornprodukte und Ballaststoffe zu verzehren, nicht zu viel Fett und Zucker, Margarine statt Butter zu verwenden, nicht zu rauchen, Alkohol in geringen Mengen zu genießen und weniger Salz zu verwenden, reichen allein auch nicht für eine schmackhafte Gesundheitsküche. Nur der kann hier »mitreden«, der die Bausteine des Lebens und die ganzheitlichen Zusammenhänge von Mensch und Natur sowie die Heilkräfte der Lebensmittel in den Kräutern und Gewürzen kennt!

Unsere kurmäßigen und medizinischen Erfahrungen in den letzten vierzig Jahren mit unzähligen Hildegard-Freunden auf der ganzen Welt belegen die heilende Wirkung der bekömmlichen und wohlschmeckenden Hildegard-Ernährung. Diese Kost basiert ganz einfach auf dem Wissen über die Heilkräfte in unseren Lebensmitteln, vor allem von Dinkel, Obst und Gemüse sowie heilemdem Fisch und Fleisch als Beilage und Kräutern und Gewürzen als Verdauungs»hormone«. Dieses Wissen ist in einem zeitlosen Klassiker zusammengefasst und als *Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen* im selben Verlag erschienen.

Im gleichen Sinne habe ich in den letzten 25 Jahren mit zahlreichen Hildegard-Freunden Fasten- und Aufbauseminare und neuerdings auch Lebensstilseminare durchgeführt – mit dem Ziel, das bisherige »normale Leben« in ein liebevolles, glückliches und vitales Dasein zu transformieren, in ein Leben, nach dem die meisten schon lange gesucht haben. Die Ergebnisse, Möglichkeiten und Erfahrungen sind in dem Buch *Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen* dargestellt, das ebenfalls im selben Verlag erschienen ist.

Mit welchen Arzneimitteln werde ich wieder gesund?

Es gibt eine schier nicht mehr durchschaubare Zahl von etwa 10 000 chemischen Arzneimitteln in der sog. »Roten Liste«, aus der die Ärzte ihre Mittel auswählen, oder alternativ Tausende homöopathische Arzneien, fast ebenso viele anthroposophische, chinesische, tibetanische oder Ayurveda-Heilmittel und vieles andere mehr. Die chemischen Arzneimittel werden damit angepriesen, dass sie wissenschaftlich zugelassen, wirksam und – trotz Nebenwirkungen – unbedenklich sind. Dennoch erscheinen in den Medien regelmäßig Warnungen über die lebensgefährliche Wirkung von gestern noch hochgepriesenen Wunderdrogen: Prozac, Lipobay, Vioxx, Hormonersatzmittel, Antidepressiva . . . Alle diese Mittel waren nach dem neuesten Stand des Wissens von der Pharmaindustrie entwickelt worden, klinisch, wissenschaftlich, doppelblind getestet und von den staatlichen Gesundheitsbehörden »wissenschaftlich anerkannt« und als »wirksam und unbedenklich« in den Handel gekommen. Nur solche Mittel dürfen von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Die Pharmaindustrie zahlt Zigmillionen Dollar für die Entwicklung eines einzigen Mittels; und die Krankenkassen müssen diese Kosten ersetzen, inklusive Werbung und Gewinn. Bereits heute sind die Krankensysteme der westlichen Welt nicht mehr in der Lage, diese gewaltigen Summen aufzubringen. Alternativen sind also gefragt wie nie zuvor.

Ich schreibe das Manuskript dieses Buchs in meinen Ferien und befinde mich gerade an den schönsten Küsten im Westen Australiens zwischen Dunsborough und Margaret River. Bei einer Küstenwanderung zwischen Meelup und Eagle Bay stürze ich einen Felsen herunter und breche mir das linke Wadenbein. Das Sprunggelenk schwillt sofort wie ein Pferdefuß an. Im nahe gelegenen Hospital finde ich liebevolle erste Hilfe. Das Röntgenbild bestätigt den Bruch, und das hilfreiche Team der Notaufnahme von Busselton versorgt mich mit einem Gipsverband und Krücken.

Nach 3 Tagen melde ich mich im Perth Medical Campus zur Nachkontrolle. Der dortige chinesische Notfallarzt konfrontiert mich mit einer sofortigen Notfalloperation und Verschraubung des Bruchs, anderenfalls müsse ich mit Instabilität, Osteoarthritis usw. rechnen. Sekundenschnell rasen die Risikofaktoren durch meinen Kopf: verzögerte Wundheilung, Hospitalinfektion, Pseudarthrose, Osteomyelitis, Antibiotika, und ich reagiere schockiert: »Wenn Sie das mit mir machen, verlasse ich sofort dieses Krankenhaus!«

Ich bitte um eine zweite Meinung. Felsenfest von der natürlichen Wundheilung überzeugt, schicke ich ein paar Stoßgebete zum Himmel. Wenig später erscheint ein Engel: eine junge, bildschöne Fachärztin für Unfallchirurgie und Orthopädie im Minirock aus Münster in Westfalen. Sie betrachtet ein neues Röntgenbild und stellt fest, dass der glatte Bruch konventionell ohne Verschraubung nach den Regeln der Natur heilen kann. Ich bin überglücklich und dankbar.

Heilen kann nur die Natur – Causae et Curae

Hildegards Buch von *Ursachen und Behandlung der Krankheiten* ist die erste und einzige Heilkunde der christlichen Welt. Es befindet sich unter dem lateinischen Titel *Causae et Curae* als bisher einziges Exemplar in der königlichen Bibliothek von Kopenhagen und ist eine Originalabschrift aus dem Jahre 1233, sie wurde also rund 50 Jahre nach Hildegards Tod angefertigt.

Diesem Buch liegt jenes medizinisch-naturwissenschaftliche Werk Hildegard von Bingen zugrunde, in einer wertvollen deutschen Übersetzung von Prof. Hugo Schulz: *Die Ursachen der Krankheiten und ihre Behandlungen* – und die *Physica*, übersetzt von Frau Dr. Elisabeth Portmann.

Nach meinem Wissen sind Dr. Gottfried Hertzka und ich die Ersten und Einzigen, welche die Hildegard-Heilmittel systematisch erforscht und in der Praxis angewandt haben. Ich besäße nicht den Mut, dieses Buch zu schreiben, wenn ich die zuverlässige Wirkung der Hildegard-Mittel und -Methoden in den letzten 25 Jahren nicht selbst erforscht und beobachtet hätte. So finden Sie hier alle wichtigen Diagnosen, Therapien, Heilmittel und Kuren, diätetische und spirituelle Hinweise der klassischen Hildegard-Heilkunde zusammengefasst. Hildegard schrieb ihr Buch visionär, d. h. inspiriert und offenbart aus der Weisheit Gottes, der Quelle des Lebens, der Energie und Intelligenz, die jedem Leben und dem Universum zugrunde liegt. Es ist die erste und einzige systematische christliche Heilkunde, vergleichbar mit den großen Heilungsmethoden der Urvölker, Chinesen, Japaner, ganz besonders der Ayurveda-Heilkunde aus Indien. Die heutige Schulmedizin verdankt Hildegard von Bingen die Aufnahme der damaligen Kräuter- und Klostermedizin aus dem Stand der praktischen Künste, wozu der Ackerbau und die Kochkunst gehörten, in den Stand der Wissenschaften an den Universitäten.

Dr. Gottfried Hertzka war der erste Arzt, der Hildegards medizinisches Buch in seiner fünfzigjährigen Praxis zur Grundlage seiner ärztlichen Tätigkeit herangezogen und die Rezepte systematisch an seinen Patienten angewandt hat. Ich habe seine Praxis 1984 übernommen und mit ihm zusammen nicht nur Seminare für Ärzte und Heilpraktiker durchgeführt, sondern auch entscheidende Bücher zu diesem Thema publiziert. Sie sind als klassische Hildegard-Heilkunde, die meisten im Bauer Verlag, veröffentlicht worden, doch dieser Verlag existiert heute nicht mehr. Ich bin Frau Olivia Baerend und dem Lüchow Verlag außerordentlich dankbar, dass die klassische Hildegard-Heilkunde als Weltkulturschatz und kostbares Erbe erhalten bleibt.

Während die Empfehlungen der *Physica* relativ leicht zugänglich und praktikabel sind, offenbart sich *Causae et Curae* als ein Buch mit sieben Siegeln. Nach 25 Jahren Praxis und Studium möchte ich es hiermit für jedermann leicht und verständlich zugänglich machen, weil die Hildegard-Heilkunde wie kaum eine andere Heilkunde ganzheitlich alles erfasst, was man über die Ursachen und Behandlungen der Krankheiten wissen sollte. Aus dieser Sicht ist das kostbare Gut der Hildegard-Heilkunde nicht nur ein wichtiger Beitrag zur Volksgesundheit, sondern auch ein großer Beitrag zur Entlastung der Volkswirtschaft.

Im ersten Teil ihres Buches *Causae et Curae* beschäftigt sich Hildegard mit dem Bau des Universums und seinen Einflüssen auf die Gesundheit des Menschen. Unsere Heimat ist das Universum, uns stehen alle Kräfte der Schöpfung zur Verfügung.

Hildegard kannte die Bausteine und das Fundament des Universums und die von Gott geschaffenen Lebelemente. Sie beleben den Menschen, und der Mensch wirkt mit ihnen. Es sind dies das Feuer, die Luft, das Wasser sowie die Erde; und diese Elemente sind so eng miteinander verbunden, dass sie nicht voneinander getrennt werden können.

Weiterhin beschreibt Hildegard im ersten Teil ihrer Heilkunde den Einfluss von Sonne, Mond und Sternen auf den Energie- und den Säftehaushalt des Menschen, wobei sie erstaunlicherweise 300 Jahre vor Galileo nicht wie damals üblich die Erde, sondern die Sonne im Mittelpunkt des Universums sieht: Sie hält durch ihre Gravitationskraft alle anderen Planeten auf ihrer Bahn.

Hildegard war sogar bekannt, dass der Mond nicht von allein leuchtet, sondern sein Licht von der Sonne bekommt, weil nämlich die Sonne ihr Licht zum Mond sendet und ihn durchdringt, »so wie ein Mann seinen Samen in eine Frau ergießt«.

Die Sterne wiederum erhielten ihr Licht vom Mond und erwärmten die Nacht, sodass »der Sternenschweiß wie Tau auf die Erde fällt und durch diese Feuchtigkeit die Früchte wachsen«. Auch die »fünf Planeten« erhielten durch die Gravitation ihre Stabilität, »so wie die fünf Sinne den Körper zusammenhalten und seinen Schmuck bilden«.

Hildegard vermochte sogar die Harmonie der Planetentöne zu hören und hat sie in ihrer »Musik von der Umdrehung der Planeten im Spiel der Kräfte« für uns hörbar gemacht.

Der Mond bestimmt zwar nicht das Schicksal des Menschen, sehr wohl beeinflusst er aber unsere Blut- und Säftequalität und regelt die Blutfülle, die bei Vollmond am stärksten ist. Nach diesem kosmischen Moment richtet sich auch der hildegardische Aderlass. Auch Operationstermine sollten nicht bei zunehmendem und Vollmond angesetzt werden. Wer gegen diese Naturregeln verstößt, muss manchmal mit Nachblutungen und Wundheilungsstörungen einen hohen Preis bezahlen.

Wasser ist ein wichtiger und kostbarer Rohstoff, und seine Qualität hängt von der Natur seiner Herkunft ab. Hildegard unterscheidet zwölf unterschiedliche Wasserqualitäten:

1. Wasser aus östlichen Quellgebieten ist rein, heilkräftig und nützlich. Es kann getrunken werden, und man kann damit kochen. Die Kranken erhalten ihre Gesundheit zurück, weil es die schlechten Säfte und die Fäulnis beseitigt. Für Gesunde ist dieses Wasser ungeeignet, weil es bei ihnen nichts zum Reinigen findet.
2. Quellwasser von Flüssen: Die Flüsse, die vom Osten herkommen, sind rein und nützlich für Speise und Trank.
3. Wasser aus westlichen Quellgebieten ist für den menschlichen Gebrauch schädlich und muss abgekocht werden.
4. Südliches Quellwasser ist giftig für den menschlichen Gebrauch, weil es durch Bakterien und Parasiten zu leicht verunreinigt wird.
5. Ebenso ist nördliches Quellwasser verseucht und für den menschlichen Gebrauch ungeeignet.
6. Quellwasser aus nördlichen Mittelgebirgen ist gut und nützlich zum Kochen und Trinken; es reinigt den Menschen von schlechten Säften.
7. Quellwasser aus Nordwesten ist ebenfalls verseucht und für den menschlichen Gebrauch ungeeignet. Es ist giftig und lässt die Eingeweide anschwellen und entzünden.

8. Stilles Wasser aus tiefen Brunnen (Zisternenwasser) ist angenehmer und nützlicher als
9. Quellwasser, weil Quellwasser durch die enthaltenen vielen Mineralien härter ist und den Körper (durch Osmose) austrocknet. Gefiltertes weiches mineralarmes Wasser erfrischt den Körper, weil es die Schleimhäute feucht und funktionsfähig macht. Dieses Wasser wird von den Körperzellen aufgenommen, macht die Schleimhäute feucht und reinigt den Körper von seinen giftigen Stoffwechselendprodukten.
10. Flusswasser ist für den menschlichen Gebrauch ungeeignet und schädlich. Es muss vor dem Gebrauch unbedingt abgekocht werden.
11. Regenwasser ist ungeeignet für den menschlichen Gebrauch, weil die Eingeweide geschwürig werden können.
12. Schneewasser ist gefährlich und entzündet und zerstört die Körperzellen. Es ist daher für den menschlichen Genuss ungeeignet.

Im zweiten Teil erfahren wir von Hildegard die wesentlichen Ursachen für die Entstehung der Krankheiten.

Schwache, unreife Männer und Frauen zeugen laut Hildegard schwache Kinder, weil sie einen unreifen, verdünnten Samen haben. Daher werde der so gezeugte Mensch ebenfalls schwach und »voller Fäulnis und Geschwüre« sein. Es bietet sich daher an, vor jeder Zeugung eine gewisse Reinigung durch eine gute hildegardische Diät und einen hildegardischen Aderlass vorzunehmen.

Emotionen und Gefühle beeinflussen den Zustand und die Qualität der Hormone.

Eltern, die sich in *Amor caritatis* – lateinisch für »gegenseitige erotische und respektvolle Liebe« – begegnen, zeugen starke, gesunde und kluge Kinder. Verläuft die Zeugung unter Einfluss von Drogen und Alkohol oder bei einem Mangel an Liebe, so sei nicht nur die Einnistung der befruchteten Eizelle gefährdet, sondern auch die Lebensqualität des so gezeugten Babys.

Die Schwarzgalle beeinflusst die Qualität des Blutes, des Stoffwechsels und der Körpersäfte. Der Grund dafür, dass manche Menschen an allerlei Krankheiten leiden, liegt am »Phlegma« – das lateinischen Wort für schlechte Säfte, Schleim, Stoffwechselendprodukte und Schlackenstoffe,

die im Übermaß vorhanden sind. »Wäre nämlich der Mensch im Paradies geblieben, würde er die Phlegmen nicht in seinem Körper haben und sein Fleisch und seine Zellen würden ganz gesund sein und frei vom Schleim.«

Schwarzgalle (Melanche) ist ein Ausdruck für die Gallensäure und den Gallenfarbstoff (Bilirubin), Übersäuerung und die auslösende Ursache für alle Autoaggressionskrankheiten.

Die Schwarzgalle ist dunkel gefärbt und sauer, löst »alle bösen Krankheiten« aus und erregt zuweilen auch Gehirnkrankheiten, die zu Traurigkeit und trostlosen Ängsten führen.

Und dann gibt es noch die konstitutionell bedingten Krankheiten in Abhängigkeit von den vier Temperamenten:

1. Choliker »sind geizig und essen gerne fette Speisen. Daher läuft in ihnen ein gefährliches, giftiges, dickes, trockenes und bitteres Phlegma . . . sie ziehen sich leicht Hautausschläge zu. Das bittere Phlegma erregt in der Leber und Lunge die Schwarzgalle, sodass sie jähzornig und hartherzig werden.«
2. Sanguiniker ». . . besitzen eine überschüssige Natur und sind unenthaltamer als andere, sodass sie sich kaum zurückhalten können und infolgedessen häufig krank werden. Sie leiden an einem Überschuss an feuchtem Phlegma, weil sich in ihnen eine üble Feuchtigkeit entwickelt und dieses Phlegma in ihnen gerinnt und giftige Gase zu ihrer Brust und ihrem Gehirn sendet.«
3. Phlegmatiker ». . . neigen zum Jähzorn, können diesen aber schnell wieder loslassen. Sie sind gutmütig und heiter, aber auch kalt und von schwankender Gesinnung. Sie werden von wenig Essen satt. Aus den drei Phlegmen, dem trockenen, feuchten und lauwarmen, ziehen sie sich einen wässrigen Schaum zu, der Gefahr bringende Pfeile in die Adern, das Mark und in das Fleisch aussendet (Rheuma- und Gichtschmerzen).«
4. Melancholiker ». . . sind traurig, furchtsam und unentschlossen, ohne richtige Ordnung und Beständigkeit. . . . Menschen mit einer derartigen Konstitution werden leicht zornig und sind ängstlich in vielen göttlichen und menschlichen Angelegenheiten. . . . Sie fühlen sich in ihrem Körper

wie ein lebenslang eingekerkelter Mensch, der nicht hingerichtet, aber auch nicht freigelassen wird.«

Was kann man nun gegen seine Veranlagung ausrichten? Gott sei Dank gibt es die Hildegard-Heilkunde, die in der Lage ist, allen Menschen durch ihre Diät, den Aderlass und die Reinigungsmethoden zu helfen.

Die Säftelehre nach Hildegard – Schlüssel zum Verständnis der Gesundheit

Eine Frau kam mit einem Mann auf dem Wiener Zentralfriedhof ins Gespräch, der sich darüber beklagte, dass er täglich über zehn Arzneien einnehmen müsse und von zehn Spezialisten behandelt werde: einem Neurologen wegen Schmerzen, einem Kardiologen, einem Gastroenterologen wegen Gastritis, einem Internisten wegen Leberschwäche, einem Dermatologen wegen Psoriasis, einem Rheumatologen wegen Arthritis, einem HNO-Arzt wegen Bronchitis, einem Urologen wegen Prostatabeschwerden, einem Augenarzt wegen grauen Stars und schließlich und endlich noch von einem Psychiater wegen Depressionen.

Die Frau ermunterte ihn, mit ihr nach Konstanz mitzukommen: »Da gibt es einen Naturarzt, der behandelt alles zusammen.« Tatsächlich erschienen beide und fuhren nach wenigen Tagen zufrieden und glücklich wieder nach Wien zurück. Einige Arzneien waren vollkommen überflüssig, einige lösten die Beschwerden geradezu aus, weswegen andere Mittel eingesetzt wurden. Durch den Aderlass verbesserte sich die Stimmung, der Cholesterinspiegel und der hohe Blutdruck sanken, und die Schmerzen wurden erträglicher. Die Rheumamittel wurden wegen der einsetzenden eigenen Cortisolausschüttung überflüssig, und die durch die Rheumamittel verursachte Gastritis verschwand.

Was war geschehen – handelte es sich um Zauberei? Ganz einfach, die krank machenden Säfte wurden durch den Aderlass beseitigt, und dadurch wurden die Selbstheilungskräfte aktiviert: Aus den Stammzellen im Mark

konnten sich die Körperzellen neu bilden. Die Dinkeldiät und die Naturheilmittel hatten einen lang anhaltenden wohltuenden Einfluss auf die natürlichen Heilkräfte und das körpereigene Abwehrsystem.

Wenn man die Körpersäfte und das Blut nicht von ihren Belastungen und Giften befreit, kann man keine Heilung erwarten. Die Schulmedizin kennt nur die Zellpathologie und vernachlässigt leider die Humoralpathologie (vom lateinischen Wort *humor* (= »Feuchtigkeit, das Nass, Flüssigkeit«), die Lehre von den schädlichen Säften und der Blutqualität. Obwohl die Schulmedizin sehr genau die Blutbestandteile und das normale Blutbild kennt und misst, gibt es keine konventionelle Methode, die krank machenden Bestandteile zu eliminieren und das Blutbild rasch und nachhaltig zu verbessern. Ganz im Gegenteil, das Blut und die Körpersäfte werden durch die ständige Einnahme von chemischen Substanzen immer noch mehr belastet.

Es ist das große Verdienst des belgischen Arztes Dr. Louis van Hecken, durch mikroskopische Untersuchungen die Hildegard'sche Säftelehre entschlüsselt zu haben. Dadurch wurde es möglich, die vier von Hildegard angegebenen Säfte im Blut zu erkennen. (Dr. van Hecken leitet zurzeit ein Hospital in Zambia und betreut Hunderte von Malaria- und Aidspatienten. Ihm ist es gelungen, die Malariaerreger nach 2 Monaten mit einer Gabe von dreimal täglich 3 Msp. des Hildegard-Gewürzes Bertram zu beseitigen! Er ist nach ersten Ergebnissen davon überzeugt, dass er mit dieser Behandlung auch Aidspatienten helfen kann.)

Hildegard beschreibt vier Säfte, die von den kosmischen Elementen beeinflusst werden: »So lebt der Mensch durch vier Säfte, wie auch die Welt aus vier Elementen besteht . . .« Vom Feuer hat er seine Körperwärme und Energie, von der Luft seinen Atem (Sauerstoff), vom Wasser sein Blut und seine Körpersäfte (75 % des Körpergewichts ist Wasser) und von der Erde (den irdischen Mineralien) sein Fleisch (Bindegewebe, Knorpel, Knochen und Bänder). »Ebenso erhalten die Elemente, wenn sie geordnet im Menschen wirken, seine Gesundheit.«

Es sind dies die vier Blutbestandteile:

1. Erythrozyten (»rotes Feuer«),
2. Leukozyten (»lauwarme Erde«),
3. Thrombozyten (»schaumiges Wasser«) und
4. Blutplasma (»feuchte Luft«).

Das Blut und seine Bestandteile werden in der Milz auf- und abgebaut. Die Regenerationszeit für die Blutkörperchen beträgt 120 Tage, und die Abbauprodukte, vor allem Cholesterin, werden für den körpereigenen Bedarf im Blut freigesetzt. Es ist daher gar nicht so erstaunlich, dass sich beim Aderlass innerhalb von 20–30 Minuten der erhöhte Cholesterinspiegel und der Hämatokritwert sowie auch langfristig alle erhöhten Blutwerte normalisieren.

Der durchschnittlich schwere Mensch hat etwa 5–6 l Blut, in dem sich die roten und weißen Blutkörperchen und die Blutplättchen befinden. Ihr Anteil am Blut beträgt je nach Lebensstil und Ernährungsverhalten 32–60 % (1,5–3,5 kg). Durch üppiges, fettes Essen mit viel Margarine, Wurst, Käse, Fleisch und Milchprodukten steigt der Hämatokritwert; d. h., die Fließeigenschaft des Blutes nimmt ab, und die Thrombosegefahr nimmt zu. Er ist ein Maß für die Fließeigenschaften bzw. die Viskosität des Blutes. Der Normalwert beträgt etwa 42, bei Werten darüber wird das Blut zäh und fließt wie Honig und führt zu Durchblutungsstörungen mit der Gefahr von Thrombose und Embolie, hohem Blutdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Dickes Blut transportiert weniger Sauerstoff und Nährstoffe, wodurch Unterversorgung, Mangelzustände und Übersäuerung mit der Gefahr von Autoaggressionskrankheiten auftreten können. Durch die Entfernung von nur zirka 200 ml Blut beim Aderlass werden etwa 100 g der Blutkörperchen entfernt, der Hämatokrit sinkt, das Blut fließt wieder besser, und den oben beschriebenen Gefahren wird vorgebeugt.

Aus der Kombination der vier Blutbestandteile und ihrer Gefahren für den Menschen ergeben sich $1 \times 2 \times 3 \times 4 = 24$ Möglichkeiten, krank zu werden, u. a. aber auch natürliche Anlagen, gesund zu bleiben:

1. Manische Depression (Tristitia): »Die Säfte können keinen Frieden halten, es sei denn, dass sich die Gnade Gottes auf sie legt . . . Gott