



Hildegard von Bingen

Heilwissen:

die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen

Heilwissen: die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen

Erweiterte Ausgabe

Übersetzer: Paul Kaiser

e-artnow, 2014

ISBN 978-80-268-0829-9

Inhaltsverzeichnis

[Die Bedeutung des Mondes](#)

[Die Zeit der Zeugung](#)

[Vom Wasser](#)

[Von der Empfängnis](#)

[Von den Krankheiten](#)

[Vom Nebel](#)

[Die Schöpfung Adams](#)

[Der Mensch besteht aus den Elementen](#)

[Von der Empfängnis](#)

[Von der Milch](#)

[Die fleischliche Lust](#)

[Die Temperamente des Menschen](#)

[Sanguiniker](#)

[Vom Monatsfluss](#)

[Vom Schlaf](#)

[Von nächtlicher Befleckung](#)

[Vom Athmen](#)

[Vom Uebermaass des Schlafes](#)

[Von körperlicher Bewegung](#)

[Die sanguinischen Weiber](#)

[Von den phlegmatischen Weibern](#)

[Von den cholерischen Weibern](#)

[Von den melancholischen Weibern](#)

[Von den Haaren](#)

[Vom Kopfschmerz](#)

[Vom Zahnschmerz](#)

Vom Milzschmerz

Vom Magen und schlechter Verdauung

Vom Podagra

Von der Verdauung

Vom Schlummern

Vom Durst nach dem Schlaf

Von der Lähmung

Vom Fieber

Vom Essen

Vom Trinken

Von Jahreszeiten und Mahlzeiten

Vom Aderlass

Vom Schröpfen

Vom Speichelauswurf und Schnauben

Vom Nasenbluten

Vom Schnupfen

Von Reinigungstränken

Von der Diät

Von Blattern

Von Geschwulst, Geschwüren u.s.w

Vom Aussatz

Gegen Haarschwund

Gegen Kopfschmerz

Gegen Verrücktheit

Gegen Migräne

Gegen Kopfschmerz, der von Magendunst herrührt

Gegen Kopfschmerz, der vom Schleim entsteht

Gegen Lungenübel

Gegen Verrücktheit

Gegen Augenleiden
Gegen Gehörleiden
Gegen Zahnschmerz
Gegen Herzleiden
Gegen Lungenleiden
Gegen Leberverhärtung
Gegen Milzleiden
Gegen Magenleiden
Gegen Zerreiſſung des Segels
Gegen Nierenschmerzen
Gegen Seitenstechen
Gegen Geschwulst des Gliedes
Gegen Harnzwang
Gegen Impotenz
Gegen Unfruchtbarkeit
Gegen Podagra
Gegen Fisteln
Gegen Geschwüre
Gegen Eiterungen
Gegen Schlafloſigkeit
Gegen Ausbleiben der Menſtruation
Gegen übermäßige Menſtruation
Gegen ſchwere Geburt
Zur Beförderung des Stuhlganges und Auswurfes
Gegen Nasenbluten
Gegen Schnupfen
Von Heiltränken
Gegen Ueppigkeit
Gegen Gedächtniſſſchwäche

Gegen Schlucken

Gegen Vergiftung

Gegen Krampf

Gegen Zorn und Schwermuth

Gegen Augenverdunkelung in Folge Weinens

Gegen unmässiges Lachen

Gegen Trunkenheit

Gegen Erbrechen

Gegen Durchfall

Gegen Blutfluss

Gegen Blutfluss aus dem Mastdarm

Gegen Blutspeien

Von Hämorrhoiden

Vom Blutspeien

Gegen Rose [?]

Gegen Krebs

Gegen Ausschlag [De scabie]

Gegen Gelbsucht

Gegen Kolik

Vom Pulsschlag

Von Bädern

Hildegard von Bingen

Heilwissen

**Die Schrift der Aebtissin Hildegard über
Ursachen und Behandlung der Krankheiten**

übersetzt von Dr. phil. Paul Kaiser

**Therapeutische Monatsheft, 16. Jahrgang, Juni 1902,
Berlin (Teil 1 von 5)**

Das bis jetzt noch fast unbekannt gewesene medicinische Hauptwerk der Aebtissin Hildegard von Bingen (1098 bis ca. 1180) giebt uns über volksthümliche Heilkunde im 12. Jahrhundert so reichen Aufschluss, dass ich gern von der Erlaubniss Gebrauch mache, in diesen Heften eine Uebersetzung der für Mediciner interessanten Stellen abdrucken zu lassen. Von den Ansichten der Hildegard über Physiologie und Pathologie des Menschen gebe ich nur charakteristische Proben; ihre diätetischen und therapeutischen Vorschläge übersetze ich in reichere Auswahl. Die Uebersetzung ist möglichst treu: doch habe ich mich bei Anordnung und Wiedergabe der ohnehin kaum von Hildegard herrührenden Capitelüberschriften nicht immer nach der Vorlage gerichtet und habe die oft unerträgliche Breite der lateinischen Darstellung im Deutschen zu kürzen gesucht.

Die Bedeutung des Mondes

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

.... Magen und Blase des Menschen nimmt Alles auf, womit er sich nährt. Wenn diese beiden zu viel Speisen und Getränke bekommen, verursachen sie im ganzen Leibe einen Sturm der bösen Säfte, wie die Elemente nach Art des Menschen.

Die Zeit der Zeugung

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Denn zur rechten Zeit der Wärme und Kälte wirft der Mensch das Saatkorn aus, und dieses geht zur Frucht auf. Wer wäre denn so thöricht, bei zu grosser Sommerhitze oder Winterkälte zu säen? Und die Saat würde verderben und nicht aufgehen. So geht es mit den Menschen, die nicht die Reife ihres Lebensalters und die Zeit des Mondes in Betracht ziehen, sondern zu einer beliebigen Zeit nach ihrer Willkür zeugen wollen. Deswegen gehen ihre Kinder unter vielen Schmerzen körperlich ein. Aber wie sehr sie auch am Leibe schwach sind, Gott sammelt doch seine Edelsteine zu sich. Daher soll der Mann die Reife seines Körpers erwarten und nach den rechten Mondzeiten mit solchem Fleiss forschen, wie einer, der seine Gebete rein darbringt; auf dass er zur rechten Zeit einen Sohn zeuge und seine Kinder nicht elendiglich verkommen. Er soll nicht sein wie ein Mensch, der die Speise in sich schlingt, ein Vielfrass, der nach der rechten Essenszeit nicht fragt – sondern wie einer, der die rechte Zeit innehält, dass er nicht gierig sei. So muss es der Mensch halten und die richtige Zeit der Zeugung wahrnehmen. Der Mann suche das Weib nicht auf, wenn es noch ein Kind ist, sondern eine Jungfrau, weil sie dann reif ist; und er soll ein Weib erst berühren, wenn er einen Bart hat, weil er dann erst reif ist, einen Sprössling zu zeugen. Denn wer in Fressen und Saufen aufgeht, der wird oft in seinen Gliedern aussätzig und gebrestenhaft; wer aber mässig isst und trinkt, hat gutes Blut und gesunden Leib. So verstreut Jener, der immer wollüstig ist und in der Geilheit seines Körpers seinen Lüsten nachgeht, in dem Sturm seiner Zeugungslust unnütz seinen Samen und geht oft selbst mit seinem Samen zu Grunde. Wer aber seinen Samen richtig ergiesst, bringt es zur richtigen Zeugung.

Vom Wasser

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

... Sumpfwasser, wo auch immer auf der Erde es sei, ist ganz wie Gift; denn es hat in sich die werthlosen und schädlichen Feuchtigkeiten der Erde und den giftigen Geifer der Würmer. Dies ist ganz schlecht zum Trunk und überhaupt zum Gebrauch der Menschen und kann nur zum Waschen dienen, wenn man es hierzu nehmen muss. Wer es aber aus gänzlichem Mangel an anderm Wasser trinken will, muss es vorm Genuss erst kochen und dann abkühlen lassen; auch kann man Brot, Speise und Bier, das mit ihm gekocht wird, in Maassen nehmen, weil man es durchs Feuer reinigt ... Aber das Wasser von Brunnen, die tiefer in die Erde gegraben sind, so dass es steht und nicht ausfließen kann, ist besser und angenehmer zur Speise, zum Trunk und anderem Gebrauch, als fließendes Quellwasser. Im Vergleich zu Quellwasser ist es wie milde Salbe, da es nicht fortwährend ausfließt und durch den milden Hauch der Luft erwärmt wird. Denn Quellwasser ist hart und widersteht daher den Speisen, so dass sie sich kaum erweichen und kochen lassen. Und da es ganz rein ist, hat es wenig Schaum und vermag darum die Speisen weniger so zu reinigen, wie anderes Wasser Doch ist das Quellwasser leichter und reiner als Flusswasser, das durch Erde oder Sand oder Steine, über die es strömt, gereinigt wird. Zum Trunk taugt es, da es rein ist, und es ist auch hart und gesellt sich einigermaßen in seinen Eigenschaften dem Wein, doch ist es an Speisen für den Genuss schädlich und wegen seiner Härte auch beim Waschen den Augen. Aber das Wasser von Flüssen, die über die Erde fließen, ist dick, weil es von der Sonne und der Luft getroffen wird, und ist voll Schaum und zum Trinken nicht gesund, da sich unterschiedliche Eigenschaften der Luft und der Elemente

mit ihm mischen und es auch von dem Rauch und Nebel, der von gewissen ungesunden Bergen niedersteigt, inficirt wird ... Wenn Menschen oder andere Geschöpfe das Wasser trinken, bringt es ihnen Tod oder macht die Glieder hervorstehen, weil es sie verbildet oder schwächt ... Aber kleine und ganz klare Bäche, die von anderen Gewässern gleichsam wie Adern abfliessen, die sind vermöge ihres Ausflusses rein und recht nützlich zu jedem Gebrauch für Mensch und Vieh. Regenwasser aber ist hart und nimmt kranken Menschen Unrath, böse Säfte und Eiter, doch gesunden Menschen schadet es, weil es bei ihnen nichts zum Reinigen findet. Wenn es aber in Cisternen steht, wird es milder und ist für Gesunde und Kranke gut; doch is Quell- und Flusswasser viel besser u.s.w....

Von der Empfängnis

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wenn das Blut eines Mannes in der Gluth der Wollust aufschäumt, giebt es Schaum von sich, den wir Samen nennen; so giebt ein Topf am Herdfeuer in Folge der Feuerhitze Schaum von sich. Wenn nun einer vom Samen eines Kranken empfangen wird oder von schwächlichem, ungekochtem Samen, der mit eitrigem Saft gemischt ist, der ist in seinem Leben meistens krank und voll Fäulniss, wie Holz, das, von Würmern durchbohrt, vermodert. So einer wird denn oft voll von Geschwüren und Eiterbeulen und zieht den eitrigen Krankheitsstoff aus den Speisen leichter an sich zu dem Eiter, den er schon hat. Wer davon frei ist, ist gesunder. Wenn der Same aber geil ist, wird der aus ihm empfangene Mensch unmässig und geil Wenn ein Mann unter Erguss kräftigen Samens und in treuer Liebe zur Frau zu ihr kommt und sie dann auch die rechte Liebe zum Manne hat, dann wird ein männliches Kind empfangen; denn so hat es Gott eingerichtet ... Wenn der Mann seine Frau treu liebt, die Frau aber den Mann nicht, oder auch die Frau den Mann liebt, aber der Mann nicht die Frau, und der Mann dermalen nur dürftigen Samen hat, so entsteht ein weibliches Kind.... Die Wärme der Frauen von dicker Constitution ist stärker als der Samen des Mannes, so dass das Kind häufig ihnen ähnlich wird; die Frauen von magerer Constitution bekommen oft ein Kind, das dem Vater ähnelt....

Von den Krankheiten

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Was die verschiedenen Krankheiten betrifft, an denen manche Menschen leiden, so rühren sie vom Schleim her, der sie anfüllt. Wäre der Mensch im Paradies geblieben, so hätte er keinen Schleim im Körper – woher die Krankheiten stammen – sondern sein Leib wäre gesund und frei von ihm. Nun aber hat er sich dem Bösen zugeneigt und hat das Gute verlassen, und da ist er der Erde ähnlich geworden, die gute und schädliche Kräuter hervorbringt und gute und schädliche Feuchtigkeit in sich birgt. Denn vom Genuss des Apfels ist das Blut der Söhne Adams in das Samengift verwandelt worden, dem die Menschenkinder entstammen. Daher ist ihr Fleisch voll Schwären und Löcher, die gewissermaassen Sturm und Raumniederschläge in den Menschen herbeiführen; und hieraus bildet sich Schleim und erstarrt und macht den Körper krank ... Manche Menschen sind gierig und enthalten sich nicht üppiger Speisen. So bildet sich in ihnen giftiger, zäher, trockner Schleim, kein feuchter, sondern scharfer, der aufgeschwemmtes, dunkles und krankes Fleisch in ihnen wachsen lässt. Und wenn sie sich vom Genuss der fetten Speisen nicht enthalten mögen, ziehen sie sich leicht den Aussatz zu. Und die Schärfe des Schleimes erregt einen Brodem wie von Melancholie um Leber und Lunge, sie werden jähzornig und verdriesslich, und ihr Schweiss ist nicht sauber, sondern schmutzig. Sie sind aber nicht schwach, sondern tüchtig und kühn, und in Folge ihrer Körperbeschaffenheit sind sie herrschsüchtig und anmaassend. Der Schleim richtet einige dieser Constitutionen schnell zu Grunde, da er stark ist, einige aber lässt er länger leben. Andere Menschen sind von geiler Natur und noch weniger enthaltsam, so dass sie sich kaum mässigen können und auch krank werden. Die haben zu viel