

# Das Immunsystem stärken mit Hildegard von Bingen

Abwehrkräfte  
mobilisieren und  
Ängste abbauen



TYROLIA

Brigitte Pregenzer

**Brigitte Pregenzer**

# **Das Immunsystem stärken mit Hildegard von Bingen**

Abwehrkräfte mobilisieren und Ängste abbauen

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

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 und verwenden Farben auf Pflanzenölbasis.  
Wir produzieren in Österreich und im nahen europäischen Ausland, auf Produktionen in Fernost verzichten wir ganz.

© 2021 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Fotos: alle Brigitte Pregenzer außer S. 107 (IStock.com) und S. 127 (Wikipedia)

Umschlaggestaltung: Manuela Nicolussi Castellan

Layout und digitale Gestaltung: Studio HM, Hall in Tirol

Lithografie: Artilitho, Trento (I)

ISBN 978-3-7022-3962-6 (gedrucktes Buch)

ISBN 978-3-7022-3963-3 (E-Book)

E-Mail: [buchverlag@tyrolia.at](mailto:buchverlag@tyrolia.at)

Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

*„Die Kräuter bieten einander  
den Duft ihrer Blüten.  
Die ganze Natur steht  
dem Menschen zu Diensten  
und in diesem Liebesdienst  
legt sie ihm freudig  
ihre Güter ans Herz.“*

Hildegard von Bingen (LVM 34)

# **Inhalt**

---

Warum dieses Buch?  
Wer bin ich?

## **Unser Immunsystem - das Beste, was die Natur zu bieten hat**

Nicht das Virus ist entscheidend, sondern das Milieu  
Immunsystem Darm  
Was sich Darm und Gehirn zu sagen haben

## **Angst - und ihre Auswirkung auf unser Immunsystem**

Möglichkeiten, der Angst zu begegnen  
Hildegardmittel gegen die Angst

## **Hildegard von Bingen - und ihre Bedeutung für heute**

# **Die sechs Goldenen Lebensregeln - zur Stärkung unseres Immunsystems**

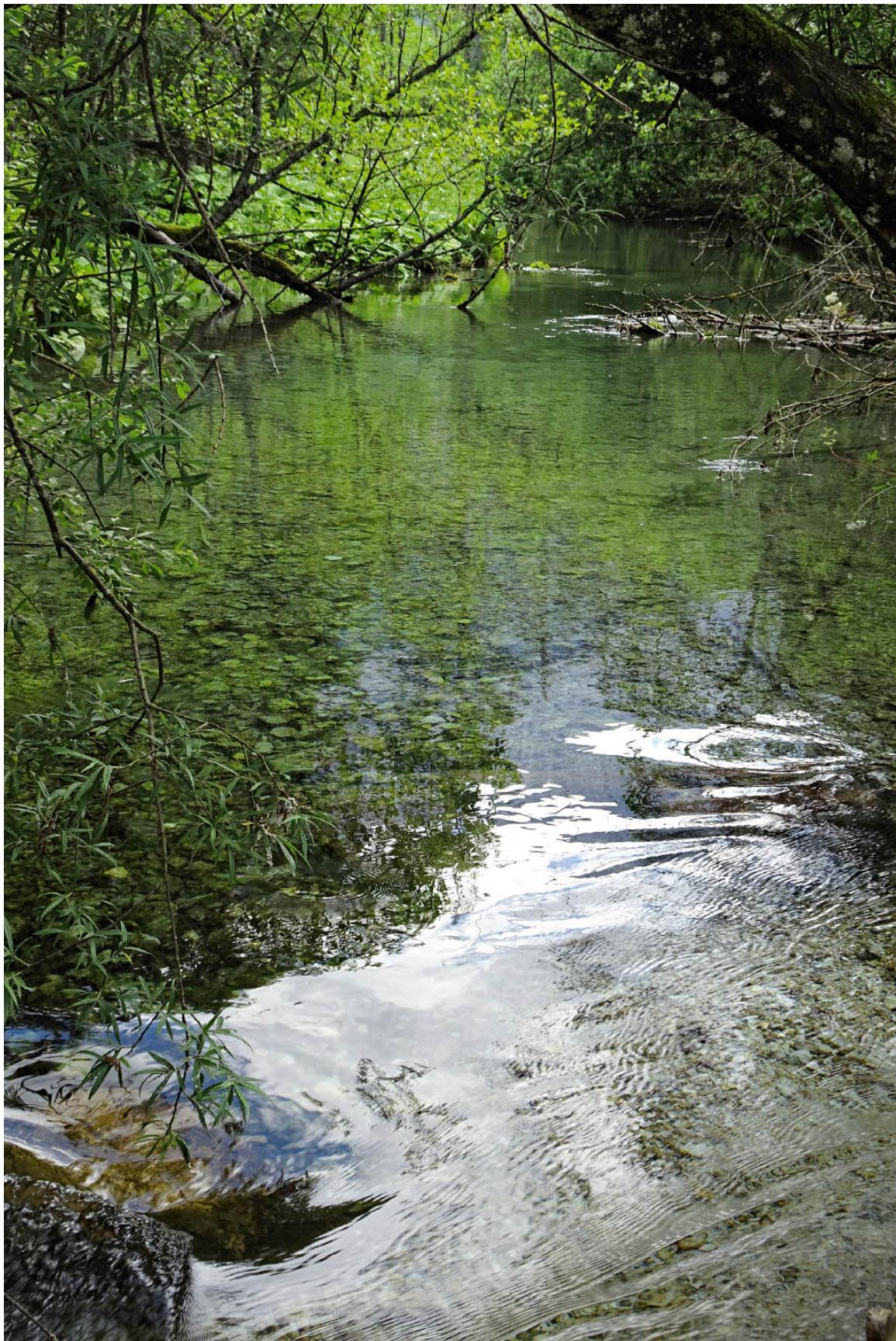
1. Umgang mit den Elementen - Aufenthalt in der Natur
2. Gesunde Ernährung
3. Bewegung und Ruhe
4. Schlaf und Mittagsschlaf
5. Fasten und Ausleitungsverfahren
6. Die Seele stärken und Spiritualität entwickeln

## **Stärkungsmittel - in guten wie in schlechten Zeiten**

- 3 Grundnahrungsmittel und Gewürze
- 6 Kuren als Vorsorge
- 12 Mittel bei Infektionen und auch zur Vorbeugung

Vertrauen hilft und Liebe nährt

Quellennachweis  
Literaturnachweis  
Stichwortverzeichnis





# Warum dieses Buch?

---

Dieses kleine Buch will es nicht mit den großen Werken aufnehmen und ins Regal der Fachliteratur schaffen. Es will vielmehr ein **leicht verständlicher Ratgeber** sein, den man immer wieder zur Hand nimmt und in dem man schnell findet, was zur Stärkung der Abwehrkräfte beiträgt. Das Buch bringt keine neuen Erkenntnisse und beschreibt nichts, was wir nicht schon von Fachleuten gehört hätten, aber es macht uns handlungsfähig und zeigt uns, wie wir Selbstverantwortung übernehmen können.

Es ruft uns in Erinnerung, worauf wir vergessen haben oder nicht mehr vertrauen, weil ständig Neues auf uns einströmt, das vermeintlich besser oder hilfreicher ist. Wir haben das bestmögliche Rüstzeug, um gesund zu bleiben, bereits in uns und sollten es erhalten und unterstützen. Unsere Abwehr, unser **Immunsystem** ist ein perfekt ausgeklügeltes System, das wir nicht verbessern können. Am besten lassen wir es in Ruhe arbeiten und belasten es nicht durch Substanzen, die noch zu wenig erforscht sind.

Anstatt gebannt auf die Lösung von außen zu warten, können wir gut für uns selbst sorgen, indem wir auf einfache und praktische Möglichkeiten zurückgreifen und auf die **Kraft der Natur** vertrauen. Wenn wir nach innen horchen und unserer Intuition und unserem Gespür vertrauen,

entdecken wir unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten, wir bleiben wirkmächtig und sind nicht der Willkür anderer ausgesetzt.



Ich erhebe mit diesem Buch nicht den Anspruch, über Infektionen und Abwehr, Viren und deren Mutationen neue Erkenntnisse zu bringen oder „Bescheid zu wissen“. Ich möchte vielmehr einladen, selbstverantwortlich und konkret etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Ich gebe einfache Anregungen für ein gesundes Immunsystem und liste die wichtigsten Stärkungsbzw. Heilmittel und deren Rezepte auf,

die aus dem reichen Erfahrungsschatz der **Hildegard von Bingen** stammen. So können wir täglich etwas für uns, unsere Mitmenschen und unser Umfeld zum Positiven wenden. Wir müssen nicht gebannt auf Dashboards starren und uns auf Zahlen fixieren, die wenig aussagen und vom eigentlichen Thema ablenken. Wir müssen uns nicht vor einem neuen Virus fürchten und die Impfung als alleinige Lösung sehen, sondern *wir* haben die Wahl, wie *wir* uns verhalten, woran *wir* glauben und worauf *wir* vertrauen.

Und damit sind wir beim eigentlichen Thema dieses Buches, der **Selbstverantwortung**. Wir sind bei den Möglichkeiten, die jedem Menschen offenstehen und zugänglich sind. Wir können uns jederzeit gesund ernähren, wir können uns ohne Rezept bewegen und genügend schlafen. Wir können viele unserer Interessen verfolgen und unsere Talente leben, und sollte manches wegen der Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung nur eingeschränkt möglich sein, entdecken wir vielleicht neue Interessen und Talente und erfreuen uns daran. Wir können den spirituellen Teil in unserem Leben festigen und die Lebensfreude stärken. Zudem haben wir die wunderbaren Hildegardmittel, deren heilende und kräftigende Wirkung unbestritten ist und die man nach kürzester Zeit unmittelbar am eigenen Körper spürt.

Sie finden in diesem Ratgeber die wichtigsten Mittel, um die körpereigene Abwehr zu stärken, damit Viren, Bakterien und sonstige Keime keine Krankheit verursachen können, und solche, die Sie bei einer Infektion sofort richtig anwenden können. Sie finden **Mittel gegen die Angst und für die Zuversicht**. Zudem finden Sie in diesem Buch ganz „normale“ Lebensregeln. Beim Wort „Regel“ regt sich gerne Widerstand – es kann aber auch eine Einladung sein, eine

wohltuende Ordnung und eine Zuverlässigkeit in sein Leben zu integrieren. Regeln – wenn sie selbst gewählt sind – bieten eine Struktur und einen Rahmen, an denen man sich orientieren kann – zum eigenen Wohl und dem von Familie und Freunden.

# Wer bin ich?

---

Wer bin ich, dass ich mir anmaße, einen Ratgeber für ein intaktes Immunsystem zu schreiben? Welche medizinische Ausbildung habe ich, um über Abwehrmechanismen, „gefährliche“ Viren und dergleichen zu schreiben?  
Ich habe keine medizinische Ausbildung im klassischen Sinne, aber ich behaupte ganz selbstbewusst, dass ich ein gutes Gespür fürs Leben habe, und ich weiß, dass das Leben, die Schöpfung, der Schöpfer – oder wie immer wir diese höhere Instanz bezeichnen wollen – es gut mit uns meinen. Wir sind Teil eines großen Ganzen und dieses Ganze will sich erhalten, will am Leben bleiben als ein großer Organismus – und zu diesem Organismus gehören wir Menschen als große Lebewesen genauso wie kleine Lebewesen oder noch kleinere wie Viren, Bakterien, Pilze oder Mikroorganismen und wir alle kooperieren und bilden eine Symbiose.

Wenn Politiker, Wirtschaftswissenschaftler, Mathematiker, Sportler und Prominente, die in medizinischen Belangen auch keine Qualifikation haben, Empfehlungen für eine Impfung abgeben, darf ich mich für die **Stärkung des Immunsystems** einsetzen.

Woher nehme ich dieses „Selbst-Bewusstsein“? Es ist – wie bei allen Menschen – seit Anbeginn in mir und wurde in meiner Kindheit und Jugend nicht zunichte gemacht,

sondern durch **Naturerfahrungen** gestärkt, durch Beziehungen gefestigt und durch ein unerschütterliches Vertrauen ins Leben immer wieder erweitert.

An dieser Stelle sei meinen Eltern ein verspäteter Dank ausgesprochen, den ich ihnen auf diese konkrete Weise nie gesagt habe, weil es mir zu ihren Lebzeiten nicht notwendig erschien, weil es bisher so selbstverständlich und natürlich war, **selbst zu denken, zu entscheiden und frei zu sein**. Aber die Zeiten haben sich tatsächlich geändert; die Selbstverständlichkeiten einer Reise, eines Ausflugs, einer Begegnung, einer Umarmung sind nicht mehr selbstverständlich.

Was „normal“ war, veränderte sich schleichend in die „neue Normalität“ und das ganzheitliche Wohlbefinden des Menschen wird dabei nicht berücksichtigt.

Wir halten unsere Mitmenschen auf Abstand und verstecken uns hinter Masken. Und damit verstecken wir auch unsere Emotion, unsere Sorge und unsere Angst.

Meine Eltern haben mir Respekt vor der Natur und Freude an ihr vermittelt, sie haben mir die Wertschätzung von Lebensmitteln und den Genuss von gutem Essen mitgegeben, sie haben mir Werte vermittelt und gesunde Grenzen aufgezeigt – und dies alles haben sie auch vorgelebt. Ich konnte meine Erfahrungen machen und meine Meinung äußern und musste mir dafür die ihre anhören. Das war oft lästig, hat aber den Blick und die Perspektive erweitert und den Respekt dem anderen gegenüber gefördert. Seine Meinung zu äußern scheint derzeit schwieriger denn je und die Toleranz Andersdenkenden gegenüber ist gering. So danke ich auch meinem Verlag für die Gedankenfreiheit in diesem Ratgeber.

Wir sind als Gesellschaft und als Individuum in einer „Aufgeregtheit“, die destruktiv ist: Die Selbstverständlichkeit unseres Alltags ist uns abhandengekommen; unser Aktionsradius wird eingeschränkt; Kinder und Jugendliche machen all die wertvollen Erfahrungen nicht mehr, die zu einer gesunden Entwicklung dazugehören; Erwachsene werden folgsam und diejenigen, die nicht zu den Folgsamen gehören, werden diffamiert oder gar denunziert.

**Echtes Leben funktioniert aber nicht per Zoom und Kindheit geht nicht „online“.**

Bis zu dieser eigenartigen „Krise“, die wir derzeit durchmachen, wusste ich nicht, welch wertvolles Rüstzeug meine Eltern meiner Schwester und mir mitgegeben haben – dafür musste ich sechzig plus werden und gehöre damit schon zur „Risikogruppe“. Dank dieses Rüstzeugs bleibe ich kritisch, glaube nicht alles, was ich höre, hinterfrage „Tatsachen“, informiere mich und vergleiche. Und vor allem vertraue ich auf meine Wahrnehmung, meine Erfahrung und mein „Gespür“. Dies gilt zwar in unserer anscheinend faktenbasierten Welt nicht mehr, aber auch die Fakten haben sich verändert. Fake News sind manchmal doch wahr und das macht es auch nicht einfacher.

Seit mehr als 25 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit der **Hildegardlehre**. Ich durfte zahlreiche Erfahrungen sammeln und auch durch den ständigen Austausch mit vielen Menschen sind mir die „Lebenslehre“ und die Heilkunde der Hildegard von Bingen wertvolle Begleiterinnen in meinem Leben geworden. Hildegard von Bingen hat uns einen **wunderbaren Wissensschatz** hinterlassen und wir können aus ihm jederzeit holen, was

wir brauchen. Dabei möchte ich mit diesem Ratgeber behilflich sein.

Wenn all die Experten neue Erkenntnisse und Empfehlungen von sich geben, die sich nach kürzester Zeit wieder ändern, erlaube ich mir, auf Grundlage der Hildegardlehre altbewährte Heilmittel in Erinnerung zu rufen.



Warum also nicht gut durchatmen, nach innen hören und nachspüren, was wahr sein könnte in diesem unübersichtlichen Informationsdschungel? Und dann etwas altmodisch gegen den Mainstream schwimmen und auf Hildegard von Bingen vertrauen - die zu ihrer Zeit, im 12.

Jahrhundert, auch gegen den Strom geschwommen ist. Sie war zu ihrer Zeit umstritten, wurde angefeindet, rechtmäßige Zahlungen wurden ihr verweigert und ihr Kloster wurde mit dem Bann belegt, weil sie „ungehorsam“ war. Heute zeigt die Geschichte, dass die im Oktober 2012 von Papst Benedikt XVI. zur Kirchenlehrerin erhobene Mystikerin letztlich doch Recht behalten hat.





# **Unser Immunsystem - das Beste, was die Natur zu bieten hat**

---

Unser Immunsystem ist ein hocheffizientes und ausgeklügeltes System, das uns vor Krankheit bewahrt. Es erkennt körpereigene oder körperfremde Substanzen und reagiert im Normalfall angemessen darauf. Der Körper ist in der Lage, Viren, Bakterien, Parasiten, Schadstoffe und veränderte Körperzellen zu erkennen und damit umzugehen. Bei Autoimmunerkrankungen kommt es jedoch zu überschießenden Reaktionen und die Zahl dieser Erkrankungen ist im Zunehmen begriffen.

Diese Abwehr ist teilweise angeboren und andernteils erwerben wir sie durch den Kontakt mit Erregern. Durch diesen Kontakt kräftigen wir unser Immunsystem und sind sozusagen immer auf dem neuesten Stand, weil unsere Abwehr dazulernt – sozusagen durch „**Erreger-updates**“. Dieses komplexe System wird durch unsere Lebensweise in Balance gehalten, gestärkt oder auch geschwächt und somit ist jede und jeder von uns selbst zuständig und verantwortlich dafür. Das Immunsystem selbst schafft das Milieu, in dem sich Viren, Bakterien und Keime wohlfühlen bzw. „in Schach gehalten werden“.

Wer über einen langen Zeitraum die Bedürfnisse des Körpers und in weiterer Folge der Seele ignoriert, wird krank und gleichzeitig anfällig für Infekte.

Wir können uns krank oder gesund essen, wir können uns in Richtung Gesundheit bewegen oder versauern, wir können uns gesund schlafen oder Stress fördern. Wir können durch Freude und durch Naturerfahrungen unser Immunsystem stärken oder das Gegenteil bewirken, wenn wir „indoor“ jammern.

**Unser Immunsystem braucht Training, es darf und muss sich mit Krankheitserregern auseinandersetzen, denn so gelangen wir zu einer gesunden Abwehr und zur „Herdenimmunität“.**

Masken sind im Operationssaal oder bei einer großen Virenlast, wenn jemand hoch ansteckend ist, kurzzeitig sinnvoll. Als Dauermaßnahme sind Masken aber kontraproduktiv, weil sie bei ständigem Gebrauch das Immunsystem schwächen, indem sie eine keimfreie Situation schaffen, die im Alltag normalerweise nicht gegeben ist. **Das Training fällt sozusagen weg!**

Auch der Zusammenhang von **Immunsystem und Psyche** ist unbestritten. Die Forschung nennt dies **Psychoneuroimmunologie** und belegt, worauf Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert bereits hingewiesen hat: Zufriedene und vor allem **angstfreie Menschen** und solche mit **guten sozialen Kontakten** sind weniger krankheitsanfällig. Menschen, die oft **berührt und umarmt werden**, werden weniger krank und genesen rascher, Menschen, die freudvolle Erfahrungen machen und oft lachen, sind gesünder. Doch genau das Gegenteil wird derzeit von uns verlangt! „Soziale Distanzierung“ liegt nicht in der Natur des Menschen und Berührung ist ein

Grundbedürfnis, genauso wie Freude zu verspüren und zu lachen.

Wir sind selbst in der Lage und somit in der Verantwortung, gut auf uns und auf andere zu achten und **uns nicht davon abhalten** zu lassen, das zu tun, was wir für richtig halten.

## Nicht das Virus ist entscheidend, sondern das Milieu

Die Frage, ob das Bakterium (Virus, Keim) oder das Umfeld, in dem es sich befindet, die Infektion und in weiterer Folge die Krankheit verursacht, wird bis heute unterschiedlich beurteilt und ist noch immer ein „wissenschaftlicher Glaubenskrieg“.

Für Louis Pasteur (1822-1895, Biochemiker und Mitbegründer der medizinischen Mikrobiologie), auf den die Pasteurisierung und die Entwicklung der Impfung zurückgehen, war der Meinung, die Keime müssten bekämpft werden, und er hatte schon zu seiner Zeit Kollegen, die seine Lehre widerlegten. Seine Beziehungen zum Geldadel waren jedoch besser und deshalb auch sein Einfluss.

Die heute bekanntesten seiner Kritiker sind Dr. Claude Bernard (1813-1878) und Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816-1908), ein französischer Chemiker, Mediziner und Pharmazeut, der mit Hippokrates übereinstimmt, dass Krankheit in uns und durch uns entsteht. Keime jedweder Art sind die Voraussetzung allen Lebens und alles Lebendigen - ohne Keime gäbe es gar kein Leben. Wir sind, salopp formuliert, umzingelt und besiedelt von Mikroorganismen, Keimen, Viren und Bakterien und sind somit ein lebendes Biotop inmitten eines größeren Biotops.

Waren für Pasteur Keime unsere Feinde, die Krankheiten verursachen und die wir deshalb „eliminieren“ müssen, so gehörten für Béchamp, Bernard und andere Mediziner „Lebenskeime“ ganz natürlich zum menschlichen Organismus. Sie sind für unsere Stoffwechselvorgänge zuständig und es wäre fatal, wenn wir in einer keimfreien Umgebung leben müssten. Wir wissen heute, dass eine lebendige, etwas unsaubere Umgebung unser Immunsystem stärkt, dass Kinder weniger Allergien haben, wenn sie auf dem Land bzw. auf einem Bauernhof aufwachsen, und dass eine keimfreie Umgebung steril und „unlebendig“ ist und anfälliger für Krankheiten macht.

Kinder, die per Kaiserschnitt auf die Welt kommen, haben ein wesentlich schwächeres Immunsystem als Kinder, die auf dem Weg durch den Geburtskanal den „Bakterienmix“ der Mutter mitbekommen haben.

Pasteur soll am Ende seines Lebens doch noch gesagt haben, was Béchamp zeitlebens vertrat: „**Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.**“ Hier sei die Frage erlaubt, ob unsere aktuellen Experten und Wissenschaftler eine ähnlich lautende Antwort geben werden, wenn die Corona-Zeit dereinst Geschichte sein wird – und hoffentlich nicht zu unserer „neuen Realität“ geworden sein wird.

Wenn wir also unser **Milieu pflegen**, müssen wir keinen Krieg gegen Bakterien und Viren führen. Wir brauchen (bis auf wenige Notfälle) keine Antibiotika, die sowieso nur gegen Bakterien und NICHT gegen Viren wirken und vor allem unsere Darmflora und somit unser Abwehrsystem schwächen. Wir brauchen keine Impfung für alle, wenn nur wenige gefährdet sind. Wir können unser eigenes **Immunsystem stärken**, wir können es beeinflussen und tatsächlich selbst „machen“ – und das täglich.