

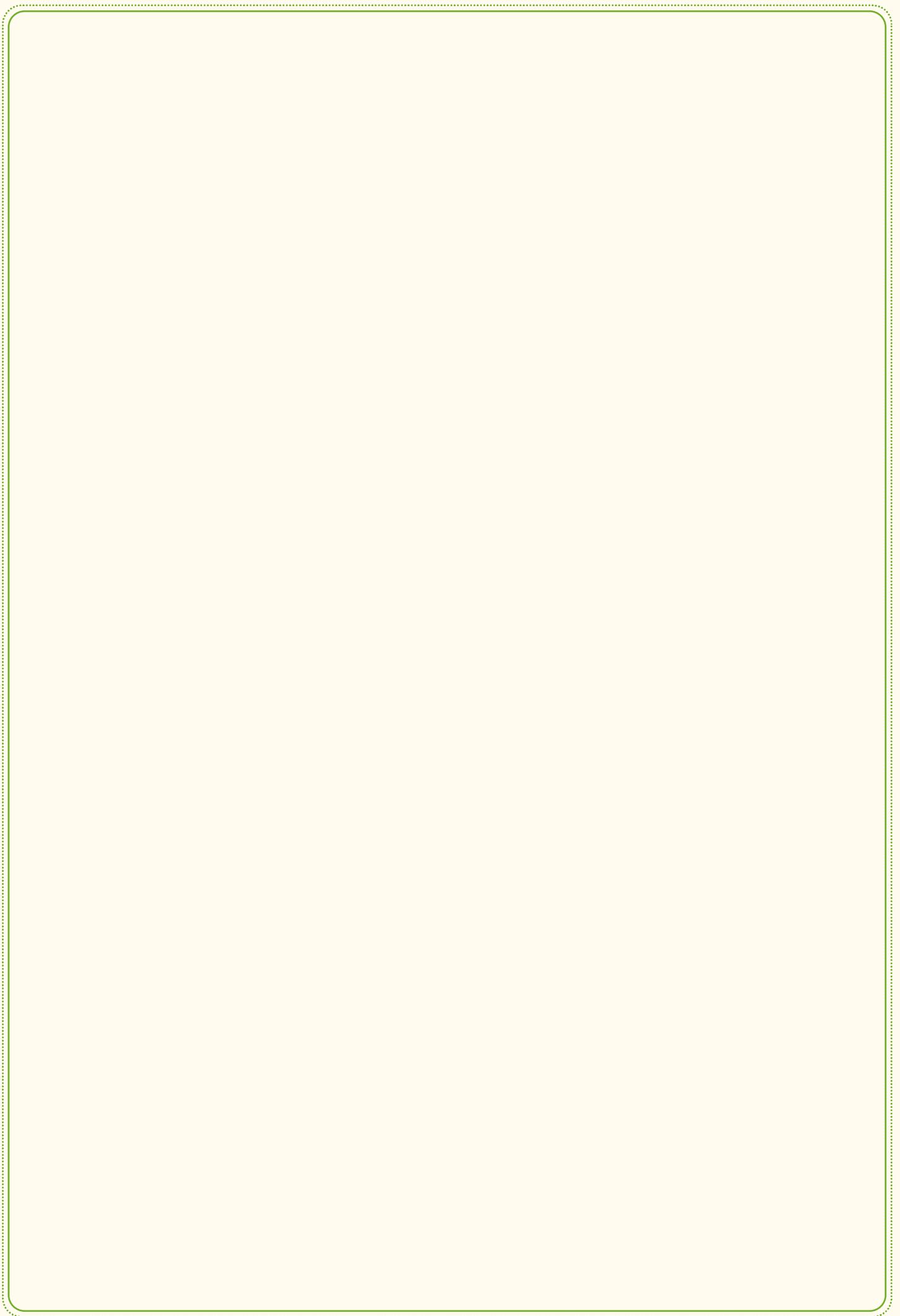
Birgit Straka

# HILDEGARD VON BINGEN

Heilen mit der Kraft der Liebe

**Birgit STRAKA**  
HEILPFLANZENSCHULE

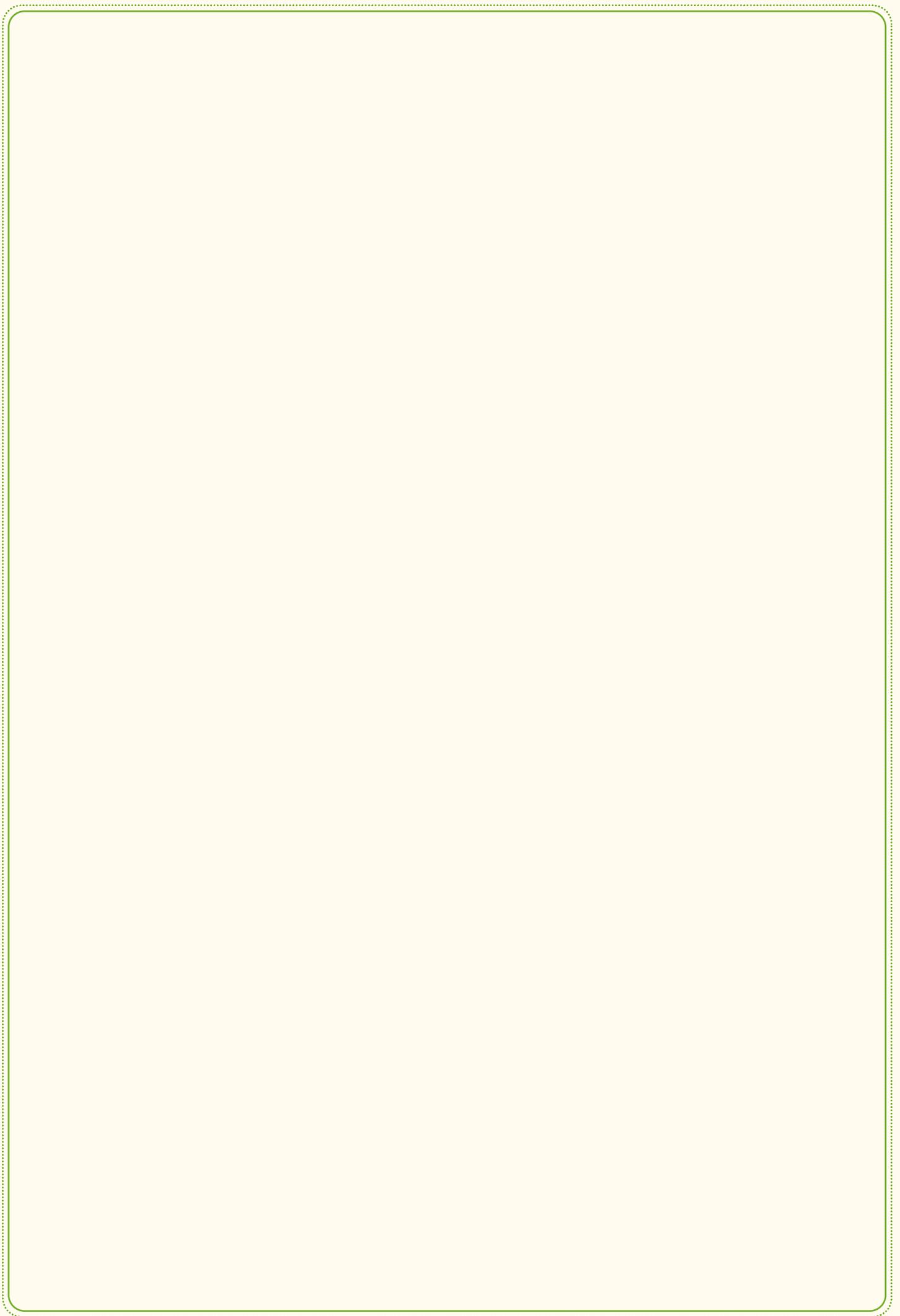




Birgit Straka

# HILDEGARD VON BINGEN

Heilen mit der Kraft der Liebe



# Über dieses Buch

Hildegard von Bingen war mir bereits seit vielen Jahren aufgrund ihrer heilkundlichen Schriften über Kräuter und Bäume vertraut. Als ich nun begann mich intensiver mit Hildegard, ihrem Leben und Wirken zu beschäftigen, wurde mir jedoch schnell bewusst, dass ich es hier mit einer Persönlichkeit zu tun hatte, die mit unfassbar vielseitigen Talenten beschenkt worden war. Hildegard selbst weist immer wieder darauf hin, dass sie diese Gaben durch ›das lebendige Licht‹ – Gott – erhalten habe.

Was für mich ebenfalls schnell zutage trat, war die Erkenntnis, dass ich ihr Wirken erst durch mehr Hintergrundwissen sowie ein tieferes Verständnis der geschichtlichen, religiösen und gesellschaftlichen Zusammenhänge der damaligen Zeit – des Hochmittelalters – erfassen konnte.

Ich tauchte tief in die Welt der Klosterheilkunde ein und begriff den tieferen Zusammenhang zu anderen Völkern und Kulturen, der bis in die Zeit der Antike zurückreicht.

Ich war überrascht und fasziniert, was es alles zu entdecken gab: ich stöberte in Geschichtsbüchern und suchte in digitalen Bibliotheken von Universitäten nach Aufsätzen zu geschichtlichen oder heilkundlichen Themen. Bald stieß ich auf die antiken, medizinischen Schriften des Dioskurides und fand außerdem Hinweise zu Kräuterbüchern des Mittelalters: einige kaufte ich mir und studierte begeistert in den alten Aufschrieben. Hierbei stellte ich fest, dass gerade durch die Abwechslung zwischen Geschichte, Heilkunde und Pflanzenkunde die Menge an Informationen besser zu erfassen war, weil mir genau dieses Zusammenspiel ein tieferes Verständnis und Eintauchen ermöglichte. Wenn Dich diese Vorgehensweise anspricht, kannst Du dieses Buch einfach in seiner gegebenen Reihenfolge lesen.

Gleichzeitig bietet sich Dir aber auch die Möglichkeit, mithilfe des Inhaltsverzeichnisses die Themenbereiche einzeln zu erforschen:

Hildegards Leben und Wirken, Hintergrundinformationen und Wissenswertes sowie die Pflanzenportraits.



Zusätzlich findest Du auf den hinteren Seiten ein Register, in welchem verschiedene Indikationen und die dazugehörigen Heilpflanzen aufgeführt sind.

Du wirst in diesem Buch Faszinierendes entdecken und Deine eigenen Schlüsse ziehen. Du darfst in die bezaubernden Kaleidoskop-Bilder eintauchen, die ausschließlich aus meinen Heilpflanzenbildern entstehen durften und Hildegards Weisheiten und Zitate visuell begleiten.

Ich wünsche Dir viel Freude und wundervolle Erkenntnisse beim Wandeln durch Hildegards Welt und ihrem großen Schatz, den sie uns hinterlassen hat!

Mit Freude am 'Studieren': Zwei Jahre hat meine Reise in Hildegards Welt gedauert. Eine ausführliche Liste meiner Quellen findest Du am Ende des Buches. Zeitgleich habe ich 20 Filme (Birgit Straka – auf den Spuren von Hildegard von Bingen) für meine Online-Heilpflanzen-schule produziert, die sich wunderbar mit diesem Buch ergänzen.

# Inhaltsverzeichnis

**Über dieses Buch 3**

**Vorwort 6**

## **Alphabetische Liste der Pflanzenportraits nach Hildegards Bezeichnung**

De Affaldra – Der Apfelbaum **309**  
De Agleya – Die Akelei **306**  
De Agrimonia – Der Odermennig **324**  
De Alant – Der Alant **307**  
De Andorn – Der Andorn **308**  
De Babela – Die Malve **322**  
De Balsamita – Das Balsamkraut **247**  
De Basilisca – Der Basilikum **310**  
De Bathenia – Die Betonie **143**  
De Benedicta – Die Nelkenwurz **323**  
De Bertram – Der Bertram **312**  
De Brema – Die Brombeere **313**  
De Consolidida – Der Beinwell **311**  
De Denemarcha – Der Baldrian **59**  
De Farn – Der Farn **281**  
De Feniculo – Der Fenchel **316**  
De Garwa – Die Schafgarbe **331**  
De Gundelrebe – Der Gundermann **317**  
De Hagenbucha – Die Hainbuche **318**  
De Hyssopo – Der Ysop **335**  
De Kestenbaum – Die Esskastanie **315**  
De Lavendula – Der Lavendel **320**  
De Lubestuckel – Der Liebstöckel **321**  
De Metra – Das Mutterkraut **173**  
De Musore – Das Habichtskraut **77**  
De Nebetta – Die Katzenminze **319**  
De Petroselino – Die Petersilie **325**  
De Plantagine – Der Wegerich **332**  
De Poleyia – Die Poleiminze **326**  
De Retich – Der Rettich **328**  
De Reynfarn – Der Rainfarn **327**  
De Ringula – Die Ringelblume **329**  
De Selba – Der Salbei **330**  
De Spinis – Der Schlehdorn **31**  
De Stagwurt – Die Eberraute **314**  
De Sunnewirbel – Die Wegwarte **333**  
De Thymo – Der Thymian **201**  
De Urtica – Die Brennnessel **123**  
De Viola – Das Veilchen **15**  
De Wermuda – Der Wermut **334**

**Ergänzende Pflanzenportraits 305**

## **Hildegards Leben und Wirken**

- Vom Mädchen zur Novizin **9**
- Hildegard auf Disibodenberg **23**
- Magistra Hildegard und das lebendige Licht **53**
- Die Prophetin Hildegard **85**
- Hildegards Klostergründung **109**
- Hildegard und die Säftelehre **131**
- Hildegard und die Ernährung **151**
- Hildegards Riesencodex **181**
- Hildegards heilkundliche Werke **209**
- Hildegards Zubereitungs- und Anwendungsformen von Heilpflanzen **233**
- Die Heilmethoden Hildegards **255**
- Hildegards Musik **275**
- Hildegards Predigtreisen **291**
- Hildegards Vermächtnis **295**

## **Hintergrundinformationen und Wissenswertes**

- Der irische Priester Disibod **39**
- Die Geschichte Disibodenbergs **43**
- Jutta von Sponheim **49**
- Theriak – das Universalheilmittel **67**
- Theriak-Rezepturen des Mittelalters **73**
- Klostermedizin **91**
- Richardis von Stade **103**
- Kloster Eibingen – Abtei St. Hildegard **115**
- Getreide **165**
- ›Viriditas‹ – Die Grünkraft **197**
- Der Heilige Rupertus **227**
- Signaturenlehre **267**

## **Register**

- Alphabetische Liste der Pflanzenportraits nach Hildegards Bezeichnung **4**
- Alphabetische Liste der Pflanzenportraits nach aktueller Bezeichnung **336**
- Indikationen **337**

## **Quellenverzeichnis 340**

**Bildnachweis 342**

**Impressum 344**



# Vorwort

Wenn man sich auf die Geschichte und das Wirken von Hildegard von Bingen einlässt, wird schnell klar, dass man in eine andere Welt eintaucht: Zu ihrer Zeit standen wir Menschen Mutter Natur noch viel näher, wir lebten und arbeiteten in ihr und mit ihr, waren tief verbunden und Teil von ihr.

Die Faszination für Hildegard und ihre Welt zeigt sich noch in vielerlei weiteren Aspekten: ihr mutiges Auftreten als Frau in einer patriarchisch gestalteten Gesellschaft, ihre Arbeit als Mystikerin, Visionärin, Prophetin, Predigerin, Kräuterfrau, Ärztin, Komponistin und sogar politische Ratgeberin zeigen eine kreative Persönlichkeit, die trotz widriger Umstände und schwacher, körperlicher Konstitution einen beispiellosen Weg der Liebe, Demut, Achtsamkeit, Mut, Hoffnung und Freude gegangen ist. Sie ist sich immer treu geblieben, ohne Schnörkel und Kompromisse. Ein Leben für die Wahrhaftigkeit und die Liebe.

Der erste Besuch auf Disibodenberg wird mir immer in lebhafter Erinnerung bleiben: hier beim Wandeln auf dem ehemaligen Kloster Gelände fühlte sich Hildegard zum Greifen nahe an.

Wer sich auf die Spuren von Hildegard begibt, wird seine ganz eigene Wahrheit entdecken. Denn jeder wird diesen Weg auf seine individuelle Weise gehen, doch eines ist sicher: Die Freude über das Entdecken von Gemeinsamkeiten und auch Unterschieden ist spannend, erfrischend und bereichernd. Und so wird jeder seinen ganz eigenen Bezug zu Hildegard entwickeln und sich durch ihr Leben und ihr Wirken beschenkt fühlen. Gehe ihn mit Freude und lasse Dich überraschen, wohin er Dich führen wird!



Dadurch, dass ich auf den Spuren von Hildegard gewandelt bin, habe ich neue Eindrücke gewonnen.

Ich konnte bisherige Sicht- und Denkweisen überprüfen und gegebenenfalls korrigieren. Ich durfte lernen, dass Hildegards Visionen bezüglich der Verbin-

dung vom Mikrokosmos zum Makrokosmos – dem Menschen und der Welt – von heutigen Forschern sogar wissenschaftlich bestätigt wurden.

Hildegard spricht von der Tugend des Menschen, seiner Lebenshaltung, und seiner Verantwortung gegenüber der Weltgeschichte.

Für mich persönlich ist es dabei nicht wichtig, wie wir das Göttliche benennen oder wie jeder einzelne seinen Glauben lebt. Jedoch sind wir in der Verantwortung einander mit Liebe, Respekt und Dankbarkeit zu begegnen.

Wir können Großes und Gutes bewirken. Und wir können mit der Kraft der Liebe zu einem achtsamen und friedlichen Leben auf unserem Planeten Mutter Erde beitragen.

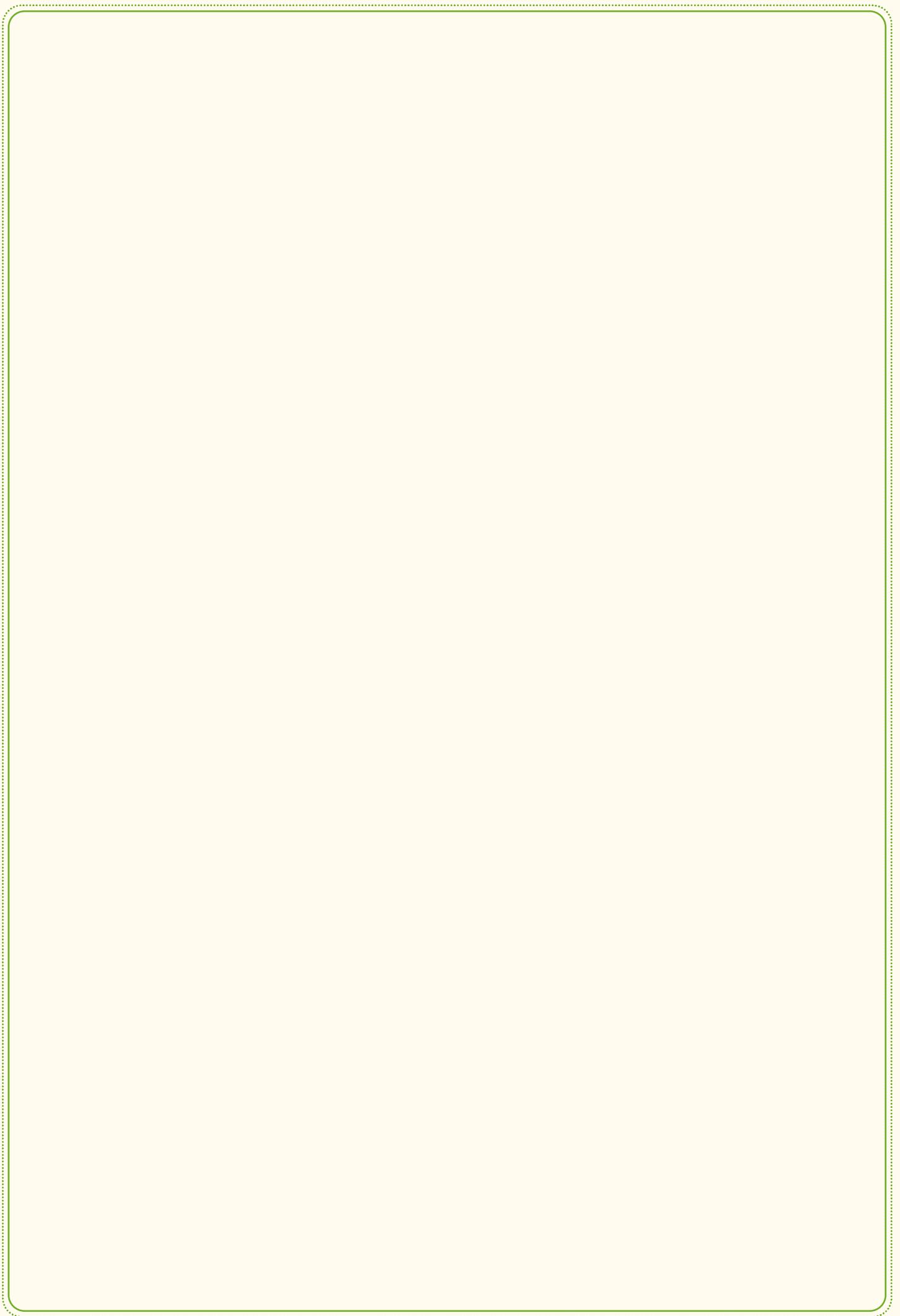
Es ist, als würden Hildegards Worte direkt in unseren Herzen schwingen:  
*„Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden und jedes Wesen wird durch ein  
anderes gehalten.“* HILDEGARD VON BINGEN

Ich wünsche mir, dass alle Menschen diesen Geist der Hildegard von Bingen in sich  
erwecken, erleben und lieben lernen dürfen!

Von Herzen,

Birgit Stralea







## Vom Mädchen zur Novizin

Die Zeit des 11. und 12. Jahrhunderts war von Wachstum und Umbrüchen geprägt: nach jahrhundertelangen Kälteperioden wurde es zunehmend wärmer und trockener. Aufgrund der besseren Ernten wuchs die Bevölkerungszahl, neue Dörfer und Städte entstanden.

In diese Zeit des zunehmenden Wohlstands wurde Hildegard im Jahr 1098 als zehntes Kind des Edelfreien Hildebert und seiner Frau Mechthild geboren. Ihr Geburtsort Bermersheim vor der Höhe liegt ungefähr 50 km südöstlich von Bingen. Edelfreie Adlige, wie Hildegards Vater, durften frei über sich und ihre Familien bestimmen und entscheiden sowie Grundbesitz erwerben.

Hildegard war bereits in frühester Kindheit immer wieder so krank, dass sie das Bett hüten musste. Sie klagte wohl über starke Schmerzen, die Ursachen hierfür blieben jedoch unklar. Eventuell war die Entscheidung der Eltern, Hildegard in ein Kloster zu geben, dieser Erkrankung geschuldet. Sie hätte sich in einem Leben als Ehefrau und Mutter unter Umständen schwer getan. Es gibt aber auch Hinweise, dass ihre Eltern bereits bei Hildegards Geburt ein Gelübde ablegten, dass sie als zehntes Kind Gott geweiht werden solle.

In den Aufzeichnungen des Mönches Wibert von Gembloux findet sich ein entsprechender Eintrag: „[...] dass ihre Eltern, als ihnen mit Hildegard ihr zehntes Kind geboren wurde, es auf gemeinsamen Beschluss nach reiflicher Überlegung, als freiwillige Opfertgabe gleichsam als ihren Zehnten für Gott ab(sonderten), der ja im Gesetz anordnet, dass man ihm den Zehnten darbringe.“

WIBERT VON GEMBLoux

Mönch Theoderich von Echternach beschreibt die ersten Lebensjahre Hildegards folgendermaßen: „Im Römischen Reich lebte während der Regierungszeit Heinrichs, des vierten Kaisers dieses Namens, im Gebiet des diesseitigen Galliens eine Jungfrau,

Die Mauer, welche den ehemaligen Gutshof von Hildegards Eltern umschließt. Für mich war es, als könne ich längst vergangene Zeiten berühren.



*berühmt durch den Adel sowohl ihrer Herkunft als auch ihrer Heiligkeit, mit Namen Hildegard, Tochter des Vaters Hildebert und der Mutter Mechtild. Wenn diese auch in weltliche Sorgen verstrickt und aufsehenerregend reich waren, so zeigten sie sich dennoch nicht undankbar gegenüber den Gaben ihres Schöpfers und überantworteten die zuvor genannte Tochter dem göttlichen Dienst, zumal schon ihre Reinheit, die angesichts ihres geringen Alters von sehr früher Reife zeugte, allem Umgang mit dem Fleischlichen sehr abgeneigt zu sein schien. Denn sobald sie die ersten Sprechversuche machen konnte, zeigte sie denen, die in ihrer Umgebung waren, sowohl mit Worten als auch mit Gesten die Bilder verborgener Visionen, die sie über das allgemeine Sehvermögen hinaus in gänzlich ungewohntem Schauen erblickte.“*

THEODERICH VON ECHTERNACH – DAS LEBEN DER HEILIGEN HILDEGARD



Nur junge Frauen mit adliger Abstammung wurden in Klöster aufgenommen. Die Mitgift für eine standesgemäße Ehe war höher angesetzt als die Spende, welche man an ein Kloster zu zahlen hatte. Die Mitgift war für manche Eltern durchaus ein Grund, Töchter in Klöster zu geben anstatt sie zu verheiraten.

Das Kloster Disibodenberg lag lediglich einen Tagesritt von Bernersheim vor der Höhe entfernt. Disibodenberg war ursprünglich ein Mönchskloster. Aber der zu diesem Zeitpunkt verantwortliche Abt namens Kuno erkannte schnell einen wirtschaftlichen Vorteil darin, das Kloster auch für Mädchen und junge Frauen zugänglich zu machen.

›Urbild der edlen  
Gesinnung‹:  
Statue der jungen  
Hildegard vor der  
Taufkirche in  
Bernersheim vor  
der Höhe.

Der Graf von Sponheim überschrieb dem Kloster Disibodenberg einen ausgedehnten Grundbesitz. Seine 20-jährige Tochter Jutta wurde zeitgleich als erste Frau zusammen mit zwei weiteren jüngeren Mädchen aufgenommen. Eine davon war die 14-jährige Hildegard.

Für Hildegard war dies eine große Unterstützung, denn sie war wohl bereits als Kind immer wieder auf Burg Sponheim zu Besuch gewesen, um zusammen mit Jutta auf das Leben als Nonne vorbereitet zu werden.

Jutta von Sponheim wurde als Älteste der Mädchen zur Magistra und Leiterin des Frauenkonvents auf Disibodenberg ernannt, welches dem Abt unterstand. Als Magistra war Jutta unter anderem für die Ausbildung der Novizinnen verantwortlich. Hildegard erhielt Unterricht in Lesen und Schreiben, außerdem in Latein, Geometrie, Astronomie, Musik und Grammatik. Des Weiteren konnte sie erste Kenntnisse zu Küchen- und Arzneikräutern, die aus dem eigenen Klostergarten stammten, sammeln.

## Historische Dokumente

Aus der Zeit Hildegards liegen Originaldokumente meist nur bruchstückhaft vor. Oftmals kann man Geschichtskennntnisse nur aus Niederschriften ziehen, die nach der Zeit der beschriebenen Ereignisse und Personen entstanden sind. Diese Niederschriften wurden im Laufe der nachfolgenden Jahrhunderte vervielfältigt.

Dabei kamen zu den vorhandenen Texten immer wieder neue Informationen hinzu bzw. wurden alte Informationen verändert oder gar ganz weggelassen. Deshalb gibt es immer wieder Diskrepanzen, was u. a. Personennamen, Ortsnamen, Jahresziffern und den Ablauf von Ereignissen betrifft.



Der Vater Hildegards ist in einem alten Dokument als Hildebert bezeichnet, in einem anderen als Hildebrecht. Der Geburtsort Hildegards ist ebenfalls nicht mit endgültiger Sicherheit zu bestimmen. Die Wahrscheinlichkeit ist bei Bermersheim gegeben, aber auch Niederhosenbach und Schloss Böckelheim kommen in Frage.

Um ein möglichst umfassendes Bild zu bekommen, habe ich verschiedene Quellen genutzt. Im Anschluss las ich die Informationen auf den Tafeln des Hildegard Museums in Bingen. Die dort zusammengetragenen Informationen sind stimmig und fühlen sich für mich gut an. Da wir eben nur bedingt auf absolut verlässliche Quellen zurückgreifen können, ist es schwierig von 'Wahrheit' zu sprechen. Papst Benedikt XVI. hat sich bei der Heiligsprechung Hildegards am 10. Mai 2012 ebenfalls für Bermersheim als Geburtsort entschieden. Auch meine Entscheidung fiel auf Bermersheim.

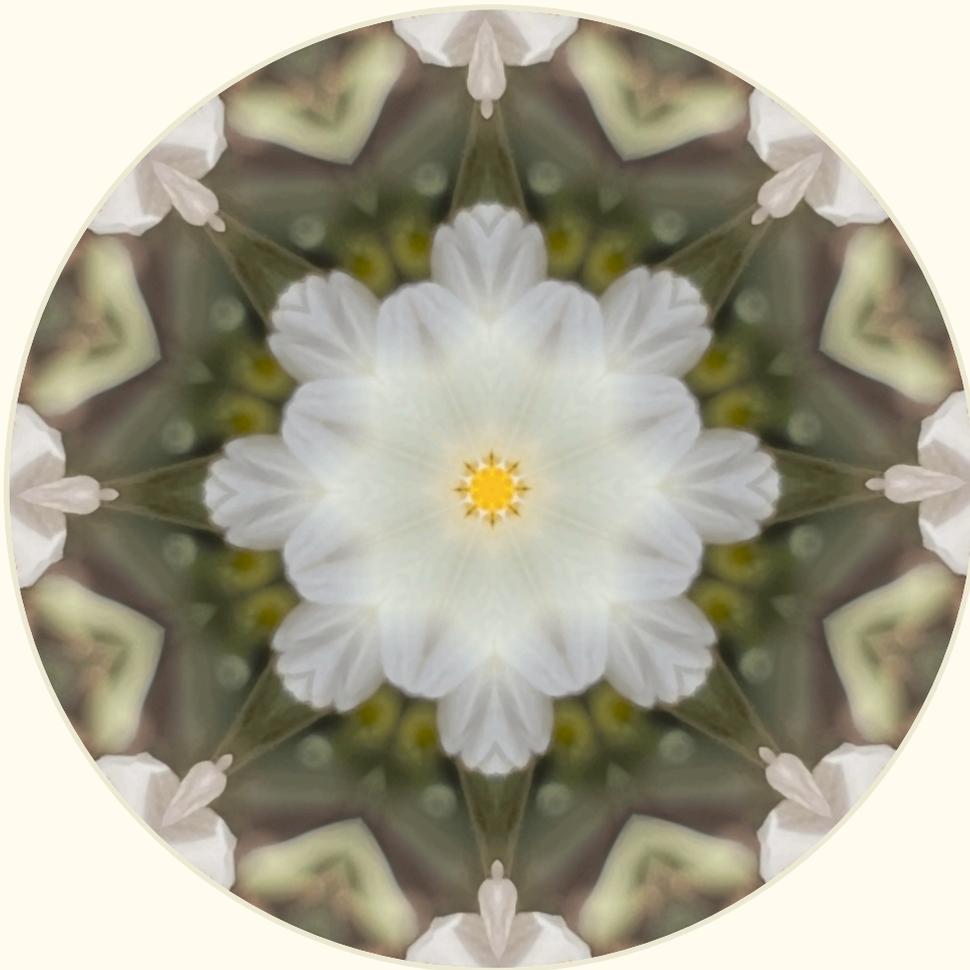
Auf den Spuren Hildegards durfte ich entdecken, dass viele ihrer Texte eine wundervolle Energie und Kraft besitzen. Manche Formulierungen klangen ungewohnt und fremd – manche aber auch verzaubernd und berührend.

Als Quintessenz darf ich dazu sagen: wenn es laut geschichtlicher Darstellung fraglich ist, ob ein Bericht über Hildegard den Tatsachen entspricht oder ob z. B. ein Text tatsächlich aus ihrer Feder stammt, habe ich meine Entscheidung dazu intuitiv getroffen – nach bestem Wissen und Gewissen.

Ich habe versucht, mich einzufühlen und in ihre Welt einzutauchen, ihre Lebensschritte nachzuvollziehen. Ich habe Orte besucht, an denen sie gelebt und gewirkt hat. Und bei allem, was ich gelesen und erfahren habe hat mich eines nie verlassen: eine tiefe Verbundenheit zu dieser Frau, die mich tief im Herzen berührt. Eine Frau, die immer ihren Weg gegangen ist – einen Weg der Liebe, der Achtung und der Treue zu sich selbst.

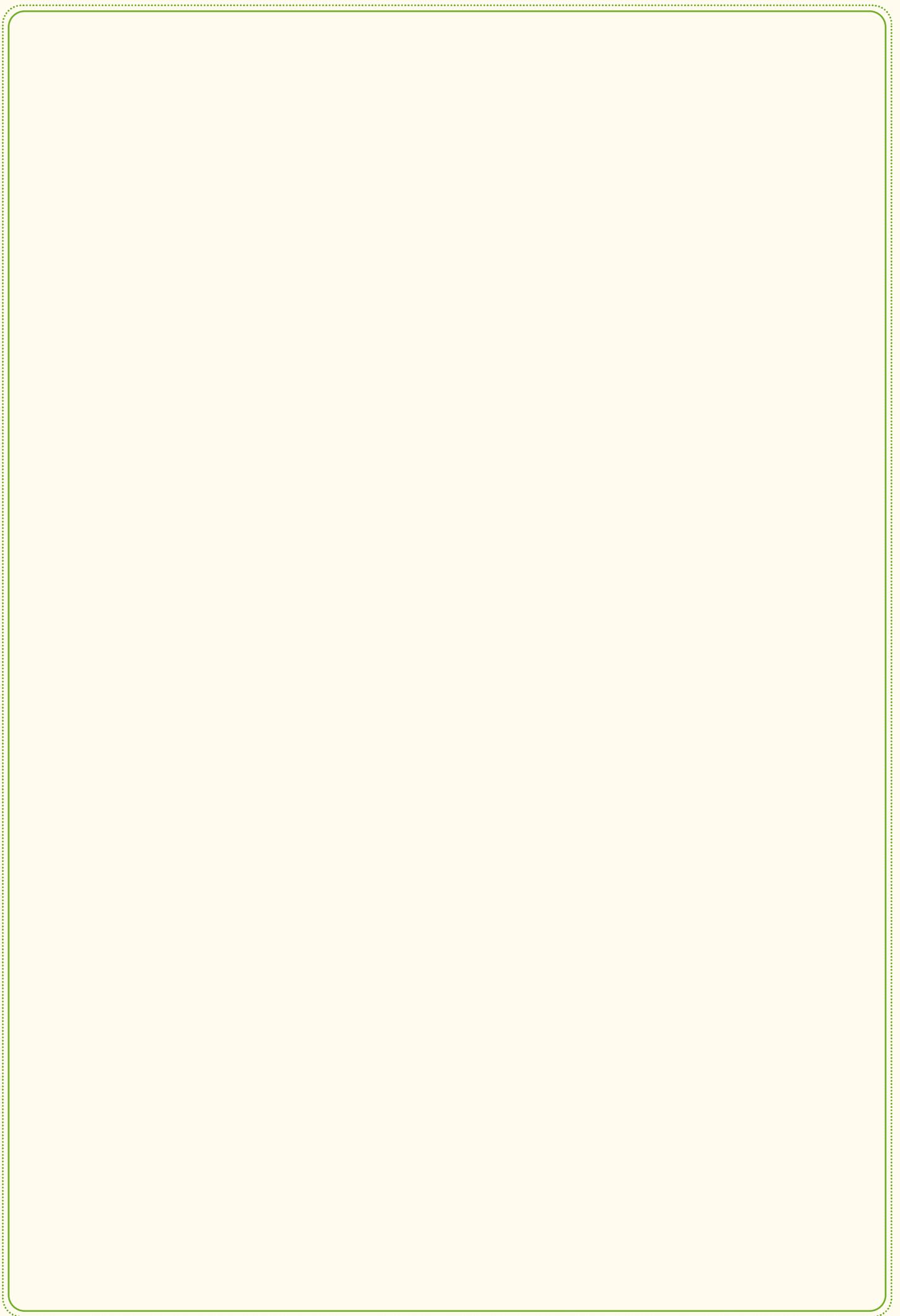
Blick auf die  
Taufkirche  
Hildegards in  
Bermersheim  
vor der Höhe,  
Rheinland-Pfalz.





**„Der Mensch, der Gutes wirkt, gleicht einem Obstgarten,  
der von den Früchten guter Werke voll ist.“**

HILDEGARD VON BINGEN





## De Viola – Das Veilchen

De Viola – so wurde das Veilchen von Hildegard genannt – ist eine zierliche Pflanze, die jedoch unglaublich viel Kraft und Potenzial besitzt.

Das Veilchen fällt durch seine zarten Blüten und herzförmigen Blätter auf. Die Blätter wachsen in einer Rosette, also aus der Mitte heraus und umrahmen die im Zentrum erscheinenden Blüten, als wolle es sich dem Betrachter in besonderer Weise präsentieren. Das Veilchen ist mehrjährig und wächst, wenn es sich einmal niedergelassen hat, jedes Jahr aufs Neue. Es ist bereits im März zu sehen und wird deshalb unter anderem auch Märzveilchen genannt.

Das Veilchen bildet Rhizome, das sind Ausläufer, die entweder dicht am oder knapp unter dem Boden wachsen. Durch diese Rhizome vermehrt sich das Veilchen aus sich heraus, denn aus diesen Ausläufern entstehen neue Pflanzen. Zusätzlich werden die Samen des Veilchens durch Ameisen verbreitet, das Veilchen kann sich also durch verschiedene Varianten vermehren.

Es gibt weltweit über 600 Veilchenarten, davon knapp 100 in Europa. Hier verbreitet sind u. a. Wald-, Hain-, Hunds- und Duftveilchen sowie Weiße Veilchen. Die letzten beiden riechen angenehm würzig-süß. Wald-, Hain- und Hunds-Veilchen haben hellviolette bis violette Blüten.

In der Heilkunde wird bevorzugt das sogenannte Duftveilchen (*Viola odorata*) mit seinen dunkelvioletten Blüten eingesetzt. Man kann aber selbstverständlich auch andere Veilchenarten verwenden. Diese sind nicht ganz so wirkungsstark, haben aber dennoch einen Heileffekt. Man verwendet sowohl Blüten als auch Blätter und Wurzeln. Die Blätter werden vor der Blüte gesammelt, Blüten zur Blütezeit und die Wurzeln im Herbst bzw. in den Wintermonaten, wenn die Pflanze sich komplett zur Winterruhe zurückgezogen hat.



Prinzipiell sind alle Veilchen essbar. Das Duftveilchen liebt den Halbschatten, kann aber auch an sonnigen Standorten gedeihen, ist also durchaus anpassungsfähig. Das Duftveilchen lässt sich gut im eigenen Garten oder auf dem Balkon anpflanzen. Durch seine vegetative Vermehrung (Rhizome) hat es mittlerweile viele Areale meines Gartens erobert und verwöhnt mich jedes Jahr im März mit einem lilanen Blütenmeer.

Bekannte Inhaltsstoffe des Veilchens sind u. a. Saponine, Schleimstoffe, Salicylsäure und Vitamin C. Die Pflanzen selbst nutzen diese Pflanzenstoffe oft entweder als Fraßschutz vor Insekten und Tieren oder auch um Insekten zur Bestäubung und Vermehrung anzulocken.

Saponine sind sekundäre Pflanzenstoffe, die beim Schütteln mit Wasser einen seifenartigen Schaum ergeben. Für den Menschen wirken Saponine u. a. schleimlösend und antibakteriell.

„Das Veilchen ist zwischen warm und kalt, aber vornehmlich von gemäßigter Wärme, und es wächst von der Lieblichkeit und Milde der Luft. Und es ist gut gegen die Verdunkelung der Augen. Nimm daher gutes Öl und bring es entweder an der Sonne oder am Feuer in einem neuen Topf zum Sieden, und wenn es so siedet, wirf Veilchen hinein, damit es davon dick wird, und fülle es so in ein gläsernes Gefäß und bewahre es so auf. Und abends salbe mit diesem Öl um die Augenlider und deine Augen, jedoch so, daß es die Augen inwendig nicht berührt, und es wird die Verdunkelung der Augen vertreiben. Und wenn jemand durch Melancholie und Verdruss im Sinn beschwert wird und so die Lunge schädigt, der koche Veilchen in reinem Wein, und er siebe es durch ein Tuch, und diesem Wein gebe er Galgant bei sowie Süßholz soviel er will, und so mache er einen Klartrank und trinke, und es unterdrückt die Melancholie und macht ihn froh, und seine Lungen heilt es. Und ein Mensch, der feurige Augen hat und in ihnen verdunkelt ist und Schmerzen hat, der nehme Veilchensaft und zweimal soviel Rosen- und Fenchelsaft gemäß dem dritten Teil der Rosen, und dem füge er etwas Wein bei. Und wenn er schlafen geht, salbe er diese Augensalbe um seine Augen, indem er acht gibt, daß sie die Augen innerlich nicht berührt. Und wer an dreitägigem Fieber leidet, der nehme Veilchen und zu dessen dritten Teil Wegerich und Pfefferkraut, zweimal soviel wie Wegerich, und diese Kräutlein esse er häufig mit Essig oder gebratenem Salz.“ HILDEGARD VON BINGEN – PHYSICA



Hildegard nutzte das Veilchen gegen verschiedene Leiden, wie z. B. bei Hautgeschwüren und Kopfschmerzen, Augenentzündungen, Sehschwäche und Melancholie (Schwermut) sowie bei Fieber und Atemwegserkrankungen.

Die Hildegard-Medizin der Heilpflanzen

ist sehr vielfältig. Eine bevorzugte Form der Verarbeitung sind frische Pflanzensäfte, die entweder direkt eingenommen oder z. B. in eine Salbe weiterverarbeitet werden. Aber auch mit Honig, Wein, Alkohol, Öl oder Wasser (Aufguss) werden Pflanzenteile innerlich bzw. äußerlich angewendet.

Die Heilkraft des Veilchens begleitet die Menschen schon seit dem 5. Jahrhundert v. Chr. Damals wie heute wird das Veilchen innerlich bei Atemwegserkrankungen sowie bei Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen und Angstzuständen eingesetzt. Äußerlich lindert es entzündliche Hauterkrankungen.

Was man bei der Heilkunde Hildegards immer mit in Betracht ziehen sollte: Hildegard war ein zutiefst gläubiger Mensch. Für sie stand das seelische Wohl, das Heil, wie sie es nannte, an erster Stelle. Das leibliche Wohl war direkt mit dem seelischen Wohl verbunden. Die Harmonie von Seele und Körper war für Hildegard eine Voraussetzung für ein gesundes Leben und somit auch unabdingbar für den Prozess der Heilung. Die Krankheit des Menschen wurde vor allem als Verfehlung des Menschen gesehen. Durch falsches Verhalten und ungesunde Gewohnheiten sündigt der Mensch und erkrankt. Die Krankheit selbst führt demzufolge den Menschen zu einem richtigen, gottgefälligen Leben zurück.

Um die Gesundung zu fördern standen verschiedene Möglichkeiten zur Wahl: auf den Kranken angepasste Ernährung (u. a. mit Heilpflanzen), Ausleitungsverfahren (Schröpfen, Aderlass, Schwitzbäder, Abführmittel), Innenschau (Beten) und Rückbesinnung (Reue, Einsicht, Erkenntnis, Umkehr), ausreichend Schlaf, je nach körperlichem Zustand etwas Bewegung an der frischen Luft sowie Phytotherapie und deren Anwendung wie z. B. Wickel, Abkochungen, Salben, Pflanzenauszüge, Aufgüsse, Bäder, usw.

Die überlieferten Rezepte Hildegards sind teilweise mit Zutaten versehen, die in unserer heutigen Zeit eher ungewöhnlich erscheinen. Hier sind beispielsweise Bockstalg (Körperfett von Ziege oder Schaf) oder Dachsfett bei der Herstellung von Salben zu nennen. Diesen Fetten schrieb Hildegard eine besondere Heilwirkung zu. Prinzipiell nutzte man selbstverständlich die Materialien, die vor gut 900 Jahren zur Verfügung standen und zumindest eine gewisse Haltbarkeit – und in diesem Fall auch die Konsistenz der Salbe – garantierten.

Heutzutage greift man ganz selbstverständlich auf vielerlei verschiedene Materialien wie Gewürze, Öle und Fette zurück, oftmals auf importierte Ware. Das war in der damaligen Zeit nur bei wenigen Produkten möglich, die dann aber dementsprechend teuer und somit für die Bevölkerung kaum erschwinglich waren.

Was für mich immer wichtig ist, wenn es um Zutaten für verschiedene Produkte geht: wie fühlt es sich für mich an, wie geht es mir damit? Denn unser persönliches Wohlbefinden gehört zur Heilung und Gesundung im gleichen Maße dazu wie die einzelnen Bestandteile eines Heilmittels.

Hildegard schreibt auch in verschiedenen Rezepten, dass man diese und jene Pflanze mit seiner Mahlzeit nach freier Wahl einnehmen könne. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die Abwandlung von Rezepten nicht deren Wirkung einschränkt oder aufheben muss. Im Gegenteil: nutze ich ein Rezept und verändere es nach meinem Gefühl, achte ich auf das was meine innere Stimme mir vorgibt. So erhalte ich ein mindestens so gutes oder – auf mich bezogen – sogar noch effektiveres Ergebnis.

Nachfolgend habe ich nun verschiedene Rezepte aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz aufgeführt. Einige basieren auf Hildegards Rezepturen, sind jedoch auf die heutige Zeit angepasst.



Salicylsäure – ein Pflanzenhormon – dient als Immunantwort auf Befall von Fremdkörpern bzw. Fremdstoffen. Dem Menschen hilft die Salicylsäure ebenfalls, u. a. zur Stärkung des Immunsystems, und hat gleichzeitig eine schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung. Das bereits erwähnte Vitamin C ist vor allem für die Stärkung der Abwehrkräfte bekannt, wirkt zudem entgiftend, unterstützt die Eisenaufnahme im Körper und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

## Anwendungen – Rezepte

### Innerliche Anwendung

#### **Atemwegserkrankungen, Fieber, Stärkung des Immunsystems**

10 g Veilchenwurzel und 5 g Wegerichkraut mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, kurz aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich 3 Tassen trinken.

#### **Halsschmerzen, Herzbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufprobleme**

1 Teelöffel getrocknete Veilchenblüten oder 1 Esslöffel frische Veilchenblüten mit 250 ml Wasser übergießen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen – in kleinen Schlucken trinken.

## Husten

300 g getrocknete Veilchenblüten mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und über Nacht ziehen lassen; dann durch ein dünnes Tuch filtern und nach einigen Stunden nochmals filtern; die Flüssigkeit in einen Wasserbad-Topf geben, 500 g Zucker einrühren und den Topf erhitzen. Die Flüssigkeit weiter rühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann abkühlen lassen, in Flaschen füllen und kühl lagern. Hiervon täglich 3 bis 4 Esslöffel über den Tag verteilt einnehmen.

Schleimstoffe haben die Eigenschaft Wasser leicht aufzunehmen und damit Gele zu bilden, welche die Haut und Schleimhäute effektiv schützen können. Sie binden u. a. Giftstoffe, hemmen Entzündungen und stärken auch das Immunsystem.

## Nervenschwäche

15 g Veilchenblätter mit Blüten in 1 Liter Wein aufkochen, danach abseihen. 10 g Galgantpulver und 20 g Süßholzpulver hinzufügen, über Nacht stehenlassen. Nochmals 3 Minuten aufkochen und dann abfiltern. Dreimal täglich 1 Likörglas als Kur – maximal 3 Monate – trinken.

## Äußerliche Anwendung

### (Haut-)Entzündungen, Rheuma, Gicht

2 Teelöffel getrocknete Veilchenblätter mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen; betroffene Stellen mit der Abkochung waschen oder ein Tuch damit tränken und auflegen.



### Augenentzündung, erhöhter Augeninnendruck, -jucken, Augenmüdigkeit

1/3 Teil Veilchenblüten und -blätter in 2/3 Teile Öl einlegen, 10 Tage an einem sonnigen Ort ziehen lassen. Anschließend abseihen. Zwei- bis dreimal täglich rund um die Augen auftragen.

## Veilchensalbe

Die Veilchensalbe ist wohl eines der bekanntesten Rezepte von Hildegard – auch heute noch! Die vielfältigen Inhaltsstoffe des Veilchens sind nicht nur ein probates Heilmittel; sie haben sich auch als besonders pflegend und hautstraffend erwiesen.

**Die Veilchensalbe kann man bei Ekzemen, Hautunreinheiten, -ausschlägen und Narben verwenden. Auch bei Kopfschmerzen und Migräne auf der Stirn eingerieben hat diese Salbe schon ihre heilende Wirkung entfaltet. Gemäß Hildegard wurde die Veilchensalbe zudem bei Brustkrebs und Geschwüren aufgetragen.**

*„Wer Kopfweh hat, der salbe mit dieser Salbe die Stirn in der Quere, und es wird ihm besser gehen. Aber auch wer irgendwelche Geschwüre in seinem Körper hat, der verwende diese Salbe. Und wo der Krebs und andere Würmer einen Menschen das Fleisch zerfressen, soll darüber gesalbt werden, und die Würmer werden sterben, wenn sie davon gekostet haben.“* HILDEGARD VON BINGEN – PHYSICA



## Das Originalrezept nach Hildegard von Bingen

*„Auch ein Mensch, der Schwere im Kopf hat oder in den Nieren, oder der irgendwo von Lähmung geplagt wird, der presse Veilchensaft durch ein Tuch und er gebe genügend Bockstalg hinzu und zum halben Teil des Talgs altes Fett. Und die zerlasse er gleichzeitig in einer Schüssel und so mache er eine Salbe, und damit salbe er sich am Kopf und anderswo, wo es schmerzt, und es wir ihm besser gehen.“*

HILDEGARD VON BINGEN – PHYSICA

Da der Veilchensaft sehr aufwendig zu gewinnen ist nimmt man heutzutage gerne die Alternative: zermörserte oder zerriebene Veilchenblüten. Auch bevorzugen viele Menschen Rezepte mit Alternativen zu tierischem Fett, zum einen aus ethischen Gründen, zum anderen ist tierisches Fett leichter verderblich und die Salbe weniger lang haltbar.

## Mein alternatives Rezept

10 g Märzveilchen  
30 g Mandelöl  
5 g Bienenwachs  
2 Tropfen ätherisches Rosenöl  
1 Tropfen ätherisches Veilchenblätteröl

Veilchenblüten sind nicht nur heilkräftig sondern auch eine ausgesprochene Delikatesse: In Frankreich gibt es die 'gezuckerten Veilchen' seit über 200 Jahren, welche ›Violettes de Toulouse‹ genannt werden.

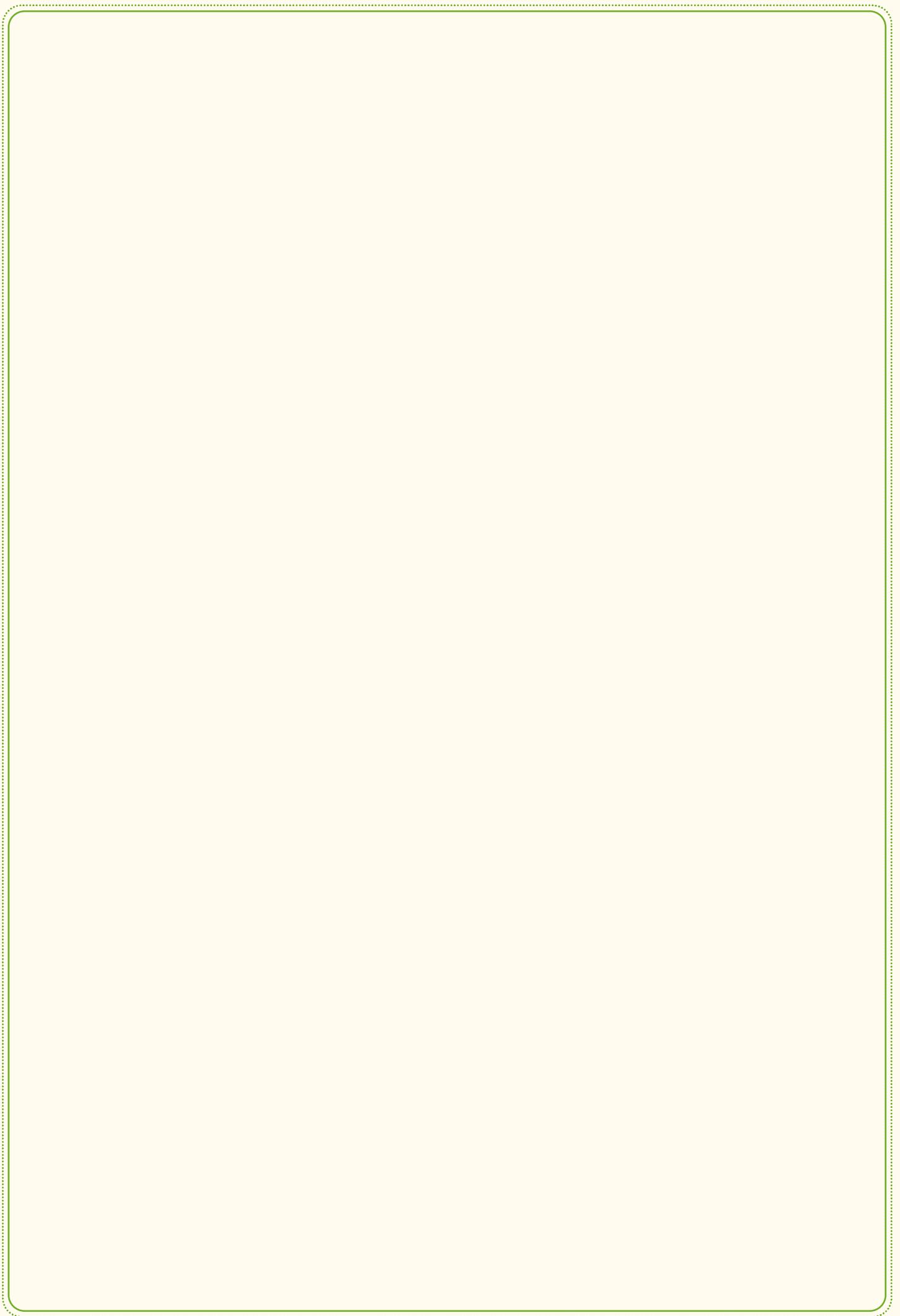
Veilchenblüten an einem trockenen Tag ernten. Die Veilchenblüten im Öl erwärmen und über Nacht ziehen lassen. Diese Prozedur in den folgenden Tagen mehrere Male wiederholen. Anschließend die Pflanzenteile abseihen und das Bienenwachs im Öl schmelzen. Zum Schluss das ätherische Öl hinzufügen und die Salbe in sterile Gläser oder Kruken abfüllen; nach dem Abkühlen und Aushärten verschließen. Die Veilchen-salbe kann drei- bis viermal täglich angewendet werden.





**„Du hast in Dir den Himmel  
und die Erde.“**

HILDEGARD VON BINGEN



# Alphabetische Liste der Pflanzenportraits nach aktueller Bezeichnung

Deutscher Name	Botanischer Name	Hildegards Name	Seitenzahl
<b>Akelei</b>	<i>Aquilegia vulgaris</i>	DE AGLEYA	<b>306</b>
<b>Alant</b>	<i>Inula helenium</i>	DE ALANT	<b>307</b>
<b>Andorn</b>	<i>Marrubium vulgare</i>	DE ANDORN	<b>308</b>
<b>Apfelbaum</b>	<i>Malus domestica</i>	DE AFFALDRA	<b>309</b>
<b>Baldrian</b>	<i>Valeriana officinalis</i>	DE DENEMARCHA	<b>59</b>
<b>Balsamkraut</b>	<i>Tanacetum balsamita</i>	DE BALSAMITA	<b>247</b>
<b>Basilikum</b>	<i>Ocimum basilicum</i>	DE BASILISCA	<b>310</b>
<b>Beinwell</b>	<i>Symphytum officinale</i>	DE CONSOLIDA	<b>311</b>
<b>Bertram</b>	<i>Anacyclus pyrethrum</i>	DE BERTRAM	<b>312</b>
<b>Betonie</b>	<i>Betonica officinalis</i>	DE BATHENIA	<b>143</b>
<b>Brennnessel</b>	<i>Urtica dioica</i>	DE URTICA	<b>123</b>
<b>Brombeere</b>	<i>Rubus sect. Rubus</i>	DE BREMA	<b>313</b>
<b>Eberraute</b>	<i>Artemisia abrotanum</i>	DE STAGWURT	<b>314</b>
<b>Esskastanie</b>	<i>Castanea sativa</i>	DE KESTENBAUM	<b>315</b>
<b>Farn</b>	<i>Asplenium scolopendrium</i> , <i>Polypodium vulgare</i>	DE FARN	<b>281</b>
<b>Fenchel</b>	<i>Foeniculum vulgare</i>	DE FENICULO	<b>316</b>
<b>Gundermann</b>	<i>Glechoma hederacea</i>	DE GUNDELREBE	<b>317</b>
<b>Habichtskraut</b>	<i>Hieracium pilosella</i>	DE MUSORE	<b>77</b>
<b>Hainbuche</b>	<i>Carpinus betulus</i>	DE HAGENBUCHA	<b>318</b>
<b>Katzenminze</b>	<i>Nepeta cataria</i>	DE NEBETTA	<b>319</b>
<b>Lavendel</b>	<i>Lavendula angustifolia</i> , <i>Lavendula spica</i>	DE LAVENDULA	<b>320</b>
<b>Liebstockel</b>	<i>Levisticum officinale</i>	DE LUBESTUCKEL	<b>321</b>
<b>Malve</b>	<i>Malva sylvestris</i>	DE BABELA	<b>322</b>
<b>Mutterkraut</b>	<i>Tanacetum parthenium</i>	DE METRA	<b>173</b>
<b>Nelkenwurz</b>	<i>Geum urbanum</i>	DE BENEDICTA	<b>323</b>
<b>Odermennig</b>	<i>Agrimonia eupatoria</i>	DE AGRIMONIA	<b>324</b>
<b>Petersilie</b>	<i>Petroselinum crispum</i>	DE PETROSELINO	<b>325</b>
<b>Poleiminze</b>	<i>Mentha pulegium</i>	DE POLEYA	<b>326</b>
<b>Rainfarn</b>	<i>Tanacetum vulgare</i>	DE REYNFARN	<b>327</b>
<b>Rettich</b>	<i>Raphanus sativus</i>	DE RETICH	<b>328</b>
<b>Ringelblume</b>	<i>Calendula officinalis</i>	DE RINGULA	<b>329</b>
<b>Salbei</b>	<i>Salvia officinalis</i>	DE SELBA	<b>330</b>
<b>Schafgarbe</b>	<i>Achillea millefolium</i>	DE GARWA	<b>331</b>
<b>Schlehdorn</b>	<i>Prunus spinosa</i>	DE SPINIS	<b>31</b>
<b>Thymian, Echter</b>	<i>Thymus vulgaris</i>	DE THYMO	<b>201</b>
<b>Thymian, Feld-</b>	<i>Thymus serpyllum</i>	DE QUENULA	<b>204</b>
<b>Veilchen</b>	<i>Viola odorata</i>	DE VIOLA	<b>15</b>
<b>Wegerich</b>	<i>Plantago lanceolata</i> , <i>Plantago media</i> , <i>Plantago major</i>	DE PLANTAGINE	<b>332</b>
<b>Wegwarte</b>	<i>Cichorium intybus</i>	DE SUNNEWIRBEL	<b>333</b>
<b>Wermut</b>	<i>Artemisia absinthium</i>	DE WERMUDA	<b>334</b>
<b>Ysop</b>	<i>Hysoppos officinalis</i>	DE HYSSOPO	<b>335</b>

# Indikationen

<b>Akne</b>	Akelei 306 Beinwell 311 Ringelblume 329 Schafgarbe 331
<b>Allergien</b>	Brennnessel 127 Eberraute 314 Schafgarbe 331
<b>Alpträume</b>	Baldrian 64 Betonie 148 Katzenminze 319 Lavendel 320 Thymian 206
<b>Angstzustände</b>	Baldrian 64 Lavendel 320 Katzenminze 319 Thymian 206
<b>Appetitlosigkeit</b>	Basilikum 310 Liebstöckel 321 Poleiminze 326 Salbei 330 Schafgarbe 331 Wermut 334 Ysop 335
<b>Arthritis</b>	Beinwell 311 Brennnessel 127 Mutterkraut 178 Ringelblume 329
<b>Asthma</b>	Andorn 308 Farn 288 Fenchel 316 Malve 322 Thymian 206
<b>Atemwegs- erkrankungen</b>	Alant 307 Andorn 308 Apfelbaum 309 Balsamkraut 252 Basilikum 310 Betonie 148 Brennnessel 127 Brombeere 313 Eberraute 314 Farn 288 Fenchel 316 Gundermann 317 Habichtskraut 82 Liebstöckel 321 Malve 322 Poleiminze 326 Rainfarn 327 Rettich 328 Salbei 330 Schlehdorn 35 Thymian 206 Veilchen 17 Wegerich 332 Ysop 335
<b>Augenentzündungen</b>	Habichtskraut 82 Malve 322 Ringelblume 329 Veilchen 18
<b>Augennendruck</b>	Veilchen 18
<b>Augenjucken</b>	Habichtskraut 82 Malve 322 Veilchen 18
<b>Augenmüdigkeit</b>	Habichtskraut 82 Malve 322 Veilchen 18
<b>Blähungen</b>	Baldrian 62 Balsamkraut 252 Fenchel 316 Odermennig 324
<b>Blasenbeschwerden</b>	Balsamkraut 252 Betonie 148 Brennnessel 127 Liebstöckel 321 Petersilie 325 Wegwarte 333 Wermut 334 Ysop 335
<b>Blutdruck</b>	Baldrian 64 Basilikum 310 Brennnessel 127 Lavendel 320 Petersilie 325
<b>Blutergüsse</b>	Beinwell 311 Odermennig 324 Ringelblume 329 Schafgarbe 331 Wegerich 332
<b>Blutreinigung</b>	Brombeere 313 Fenchel 316 Petersilie 325 Schlehdorn 35
<b>Bronchitis</b>	Alant 307 Brombeere 313 Farn 288 Gundermann 317 Thymian 206
<b>Brustkrebs</b>	Salbei 330 Veilchen 18
<b>Darmprobleme</b>	Andorn 308 Apfelbaum 309 Basilikum 310 Bertram 312 Betonie 148 Brennnessel 127 Eberraute 314 Esskastanie 315 Fenchel 316 Lavendel 320 Liebstöckel 321 Mutterkraut 178 Rettich 328 Thymian 206 Wermut 334
<b>Depressionen</b>	siehe Melancholie
<b>Diabetes</b>	Alant 307 Basilikum 310 Brennnessel 127
<b>Durchblutungs- störungen</b>	Beinwell 311 Bertram 312 Brennnessel 127 Rettich 328 Salbei 330 Thymian 206
<b>Durchfall</b>	Apfelbaum 309 Balsamkraut 252 Basilikum 310 Brombeere 313
<b>Ekzeme</b>	Akelei 306 Alant 307 Beinwell 311 Katzenminze 319 Odermennig 324 Quendel 206 Ringelblume 329 Schafgarbe 331 Veilchen 18
<b>Energiestau</b>	Basilikum 310 Farn 288 Salbei 330
<b>Entgiftungskur</b>	Brennnessel 127 Gundermann 317 Lavendel 320 Nelkenwurz 323 Schafgarbe 331 Wegwarte 333
<b>Entzündungen</b>	Beinwell 311 Lavendel 320 Quendel 206 Rettich 328 Ringelblume 329 Salbei 330 Schafgarbe 331 Veilchen 18 Wegerich 332
<b>Erschöpfung</b>	Brennnessel 127 Lavendel 320 Thymian 206 Wermut 334
<b>Fieber</b>	Apfelbaum 309 Farn 288 Lavendel 320 Mutterkraut 178 Schlehdorn 35 Veilchen 17
<b>Frühjahrs- müdigkeit</b>	Brennnessel 127 Katzenminze 319 Wermut 334
<b>Furunkel</b>	Katzenminze 319 Quendel 206 Ringelblume 329
<b>Fußpilz</b>	Gundermann 317 Quendel 206 Salbei 330 Wegerich 332
<b>Gallenleiden</b>	Andorn 308 Brennnessel 127 Farn 288 Wegwarte 333
<b>Gedächtnis</b>	Brennnessel 128 Salbei 330
<b>Gedankenkarussell</b>	Betonie 148 Lavendel 320

<b>Geschwüre</b>	Akelei 306 Alant 307 Balsamkraut 252 Odermennig 324 Veilchen 18
<b>Gicht</b>	Baldrian 64 Betonie 148 Brennessel 127 Habichtskraut 82 Poleiminze 326 Schlehdorn 35 Thymian 206 Veilchen 18
<b>Haarausfall</b>	Brennessel 128
<b>Halsschmerzen</b>	Salbei 330 Veilchen 17 Ysop 335
<b>Harnwegsinfektionen</b>	Balsamkraut 252 Brennessel 127 Petersilie 325 Poleiminze 326 Ysop 335
<b>Hautausschläge</b>	Brombeere 313 Schlehdorn 36 Veilchen 18 Wegerich 332
<b>Hauterkrankungen</b>	Balsamkraut 252 Brennessel 127 Brombeere 313 Hainbuche 318 Katzenminze 319 Odermennig 324 Ringelblume 329 Wegerich 332
<b>Hautirritationen</b>	Balsamkraut 252 Wegerich 332
<b>Hautpflege</b>	Lavendel 320
<b>Hautprobleme</b>	Akelei 306 Alant 307 Betonie 148 Lavendel 320 Mutterkraut 178 Quendel 206 Wegwarte 333
<b>Hautunreinheiten</b>	Veilchen 18 Wegerich 332
<b>Heiserkeit</b>	Odermennig 324 Salbei 330 Ysop 335
<b>Herzbeschwerden</b>	Baldrian 64 Esskastanie 315 Habichtskraut 82 Petersilie 325 Veilchen 17
<b>Herzrhythmusstörung</b>	Bertram 312 Veilchen 17
<b>Heuschnupfen</b>	Brennessel 127
<b>Husten</b>	Andorn 308 Basilikum 310 Betonie 148 Brombeere 313 Eberraute 314 Farn 288 Fenchel 316 Gundermann 317 Habichtskraut 82 Liebstöckel 321 Malve 322 Salbei 330 Thymian 206 Veilchen 18 Ysop 335
<b>Immunsystem</b>	Andorn 308 Brennessel 127 Rettich 328 Schlehdorn 35 Veilchen 17 Wegerich 332 Ysop 335
<b>Knochenbruch</b>	Beinwell 311 Wegerich 332
<b>Konzentration</b>	Baldrian 62 Brennessel 128
<b>Kopfhaut, trocken</b>	Brennessel 128
<b>Kopfschmerzen</b>	Apfelbaum 309 Betonie 148 Esskastanie 315 Gundermann 317 Habichtskraut 82 Malve 322 Mutterkraut 178 Poleiminze 326 Veilchen 18
<b>Krämpfe</b>	Balsamkraut 252 Salbei 330
<b>Krebs</b>	Schlehdorn 35
<b>Kreislaufprobleme</b>	Lavendel 320 Schafgarbe 331 Veilchen 17 Wermut 334
<b>Leberleiden</b>	Balsamkraut 252 Brennessel 127 Esskastanie 315 Farn 288 Wegwarte 333 Wermut 334 Ysop 335
<b>Libidostörung</b>	Malve 322 Wegerich 332
<b>Lymphdrüsen-schwellungen</b>	Akelei 306 Katzenminze 319 Liebstöckel 321
<b>Magenprobleme</b>	Andorn 308 Balsamkraut 252 Basilikum 310 Bertram 312 Betonie 148 Brennessel 127 Eberraute 314 Fenchel 316 Lavendel 320 Liebstöckel 321 Odermennig 324 Rettich 328 Wermut 334 Farn 288
<b>Meditation</b>	Farn 288
<b>Melancholie</b>	Brennessel 127 Fenchel 316 Habichtskraut 82 Lavendel 320 Mutterkraut 178 Thymian 206 Wermut 334 Ysop 335
<b>Menstruation schwach</b>	Rainfarn 327
<b>Menstruation stark</b>	Brombeere 313 Poleiminze 326
<b>Menstruations-beschwerden</b>	Baldrian 62 Balsamkraut 252 Betonie 148 Brennessel 127 Eberraute 314 Habichtskraut 82 Liebstöckel 321 Mutterkraut 178
<b>Migräne</b>	Lavendel 320 Mutterkraut 178 Veilchen 18
<b>Milzbeschwerden</b>	Betonie 148 Brennessel 127 Farn 288 Gundermann 317 Odermennig 324

<b>Müdigkeit</b>	Baldrian 62 Brennessel 127 Liebstöckel 321 Petersilie 325
<b>Mundgeruch</b>	Fenchel 316 Salbei 330 Wermut 334
<b>Mundschleimhaut-entzündungen</b>	Betonie 148 Habichtskraut 82 Katzenminze 319 Malve 322 Schlehdorn 35
<b>Narben</b>	Gundermann 317 Veilchen 18 Wegerich 332
<b>Nervenschwäche</b>	Baldrian 64 Balsamkraut 252 Betonie 148 Esskastanie 315 Veilchen 18
<b>Nervosität</b>	Baldrian 64 Bertram 312 Hainbuche 318 Katzenminze 319 Lavendel 320 Thymian 206
<b>Nesselsucht</b>	Brennessel 127 Katzenminze 319 Lavendel 320
<b>Neuralgien</b>	Katzenminze 319 Poleiminze 326
<b>Nierenbeschwerden</b>	Balsamkraut 252 Betonie 148 Brennessel 127 Liebstöckel 321 Petersilie 325 Wegwarte 333 Wermut 334 Ysop 335
<b>Prellungen</b>	Balsamkraut 252 Beinwell 311 Betonie 148 Odermennig 324 Schafgarbe 331 Wegerich 332
<b>Prostatabeschwerden</b>	Betonie 148 Brennessel 127
<b>Psychotropikum</b>	Habichtskraut 82 Katzenminze 319
<b>Quetschungen</b>	Balsamkraut 252 Betonie 148 Odermennig 324 Ringelblume 329 Schafgarbe 331 Wegerich 332
<b>Rachenraum-entzündungen</b>	Betonie 148 Habichtskraut 82 Katzenminze 319 Malve 322 Schlehdorn 35
<b>Regelschmerzen</b>	Mutterkraut 178
<b>Rekonvaleszenz</b>	Brennessel 127 Gundermann 317 Nelkenwurz 323 Schlehdorn 36 Wegerich 332
<b>Rheuma</b>	Baldrian 64 Betonie 148 Brennessel 127 Farn 288 Habichtskraut 82 Mutterkraut 178 Thymian 206 Veilchen 18
<b>Rosazea</b>	Mutterkraut 178
<b>Schlafstörungen</b>	Apfelbaum 309 Baldrian 64 Betonie 148 Farn 288 Fenchel 316 Hainbuche 318 Katzenminze 319 Lavendel 320 Thymian 206
<b>Schmerzen</b>	Alant 307 Balsamkraut 252 Beinwell 311 Farn 288 Gundermann 317 Katzenminze 319 Lavendel 320 Mutterkraut 178 Thymian 206 Schlehdorn 36
<b>Schwangerschafts-streifen</b>	
<b>Schweißbildung</b>	Salbei 330
<b>Schwermetall-ausleitung</b>	Gundermann 317 Wegwarte 333
<b>Sonnenbrand</b>	Lavendel 320 Ringelblume 329 Wegerich 332
<b>Stiche</b>	Balsamkraut 252 Ringelblume 329 Wegerich 332
<b>Stoffwechsel</b>	Wegwarte 333
<b>Stress</b>	Betonie 148 Esskastanie 315
<b>Tonikum</b>	Schlehdorn 36 Thymian 206
<b>Übelkeit</b>	Basilikum 310 Fenchel 316 Gundermann 317
<b>Unruhe</b>	Baldrian 64 Balsamkraut 252 Lavendel 320
<b>Verbrennungen</b>	Ringelblume 329 Schafgarbe 331 Wegerich 332
<b>Verstauchungen</b>	Alant 307 Beinwell 311 Odermennig 324 Schafgarbe 331 Wegerich 332
<b>Verstopfung</b>	Apfelbaum 309 Balsamkraut 252 Basilikum 310 Brombeere 313
<b>Wechseljahres-beschwerden</b>	Baldrian 62 Balsamkraut 252 Brennessel 127 Liebstöckel 321 Mutterkraut 178
<b>Wunden</b>	Alant 307 Balsamkraut 252 Beinwell 311 Betonie 148 Gundermann 317 Lavendel 320 Mutterkraut 178 Odermennig 324 Ringelblume 329 Salbei 330 Schafgarbe 331 Wegerich 332
<b>Zahnfleischbluten</b>	Nelkenwurz 323 Ringelblume 329 Salbei 330 Schlehdorn 35
<b>Zerrungen</b>	Alant 307 Beinwell 311 Odermennig 324 Schafgarbe 331 Wegerich 332

# Quellenverzeichnis

## Werke der Heiligen Hildegard

- Briefe – Epistolae** / Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
- Das Buch der Lebensverdienste – Liber vitae meritorum** /  
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
- Das Buch vom Wirken Gottes – Liber divinorum operum** /  
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
- Das Leben der Heiligen Hildegard von Bingen – Vita sanctae Hildegardis** /  
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
- Heilkraft der Natur – Physica** / Basler Hildegard Gesellschaft / Pattloch Verlag
- Heilsame Schöpfung – Die natürliche Wirkkraft der Dinge – Physica** /  
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
- Katechesen – Kommentare – Lebensbilder** /  
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
- Lieder – Symphoniae** / Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
- Prophetisches Vermächtnis – Testamentum propheticum** /  
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
- Ursprung und Behandlung der Krankheiten – Causae et Curae** /  
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
- Wisse die Wege – Liber Scivias** / Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstv.

## Literatur zur Heiligen Hildegard

- Das große Buch der Hildegard von Bingen** / Anett Röger, Annette Bauer, Katja Rußhardt,  
Christiane Schmid, Dr. Hans W. Kothe / Neumann & Göbel Verlagsges. mbH
- Der Riesencodex der Hildegard von Bingen** /  
Christiane Heinemann / Historische Kommission für Nassau
- Die bewährte Heilkunde der Hildegard von Bingen** / Karin Feuerstein-Praßer, Feryal Kanbay,  
Dr. Rainer Köthe / Reader's Digest - Verlag Das Beste GmbH
- Die Hildegard-Pflanzen-Apotheke** / Reinhard Schiller / St. Benno-Verlag
- Hildegard Heilkunde von A – Z** / Wighard Strehlow / Knauer Verlag
- Hildegard von Bingen** / Otto Betz / Kösel-Verlag

## Ergänzende Literatur

- Das Lorscher Arzneibuch** / Adelheid und Karlheinz Platte / Verlag Laurissa
- De cultura hortorum – Eine Gartenfibel in Gedichtform von Walahfrid Strabo** /  
Otto Schönberger / Lambert Schneider Verlag
- Die antike Humoralpathologie** /  
Peter Schwarze / www.grin.com – Plattform für Fachinformationen und Fachpublikationen
- Die Natur heilt** / Heinz Görz / Südwest Verlag München
- Handbuch der Klosterheilkunde** / Dr. Johannes Gottfried Mayer, Dr. med. Bernhard Uehleke,  
Pater Kilian Saum OSB / Verlag Zabert Sandmann GmbH
- Klöster und ihre Ressourcen** /  
Marco Krätschmer, Katja Thode und Christina Vossler-Wolf / Tübingen Library Publishing
- Le livre des simples médecines** /  
Matthieu Platearius / Hachette Livre et la Bibliothèque nationale de France
- Meine Heilpflanzen** / Maria Treben / Ernsthaller Verlag Steyr
- Mittelalterliche Heilkunst – Das Arzneibuch Ortolfs von Baierland** /  
Ortrun Riha / Deutscher Wissenschafts-Verlag
- Nassauische Annalen Band 125 (2014)** / Jahrbuch des Vereins für Nassauische Altertums-  
kunde / Verlag des Vereins für Nassauische Altertumskunde und Geschichtsforschung
- Vergessene Heiltinkturen** / Gabriela Nedoma / Servus Verlag

### Quellenangaben zur Internetrecherche

<https://abtei-st-hildegard.de>  
[http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/propylaeumdok/1120/1/Maul\\_Heilkunst\\_2001.PDF](http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/propylaeumdok/1120/1/Maul_Heilkunst_2001.PDF)  
<https://www.deutschlandfunk.de/karl-der-grosse-ein-glaubenskrieger-und-reformer-100.html>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Capitulare\\_de\\_villis](https://de.wikipedia.org/wiki/Capitulare_de_villis)  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Karl\\_der\\_Gro%C3%9Fe](https://de.wikipedia.org/wiki/Karl_der_Gro%C3%9Fe)  
<https://www.disibodenberg.de>  
<https://www.grin.com/document/201874>  
[https://www.hs-rm.de/fileadmin/Home/Services/Hochschul-\\_und\\_Landesbibliothek/Suchen-und-Finden/Sondersammlungen/Zedler-Handschriften.pdf](https://www.hs-rm.de/fileadmin/Home/Services/Hochschul-_und_Landesbibliothek/Suchen-und-Finden/Sondersammlungen/Zedler-Handschriften.pdf)  
[https://www.kathpedia.com/index.php/Hildegard\\_von\\_Bingen](https://www.kathpedia.com/index.php/Hildegard_von_Bingen)  
<https://kunstundkulturreisen.de/Ressourcen/Reisen/20111026143200.pdf>  
<https://www.logo-buch.de/downloads/arbeitshilfen/logo-aktiv-hildegard-von-bingen.pdf>  
<https://www.mgh-bibliothek.de/dokumente/a/a047692.pdf>  
<https://www.mittelalter-lexikon.de>  
<https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/2752/file/Mayer-NicolaiDissTeil2.pdf>  
[https://www.pharmawiki.ch/wiki/documents/Materia\\_Medica\\_Buch\\_I.txt](https://www.pharmawiki.ch/wiki/documents/Materia_Medica_Buch_I.txt)  
<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/klostermedizin/index.html>  
[https://www.planet-wissen.de/geschichte/mittelalter/karl\\_der\\_grosse/pwiedascapitularedevillis100.html](https://www.planet-wissen.de/geschichte/mittelalter/karl_der_grosse/pwiedascapitularedevillis100.html)  
<https://www.regionalgeschichte.net/bibliothek/biographien/hildegard-von-bingen.html>  
<https://rupertsberger-hildegardgesellschaft.de>  
<https://www.spektrum.de/lexikon/arzneipflanzen-drogen/theriak/14753>  
<https://www.studysmarter.de/schule/geschichte/mittelalter/karl-der-grosse/>  
<https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/content/titleinfo/206485/full.pdf>  
<https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/6712640?originalFilename=true>  
<https://theses.univie.ac.at/detail/53453>  
<https://www.vivat.de/magazin/christliches-leben/geistliche-autoren/hildegard-von-bingen-werke/>  
<http://www.welterbe-klostermedizin.de/>  
[https://www.zobodat.at/pdf/Sitz-Ber-Akad-Muenchen-phil-hist-Kl\\_1983\\_0001-0077.pdf](https://www.zobodat.at/pdf/Sitz-Ber-Akad-Muenchen-phil-hist-Kl_1983_0001-0077.pdf)

### Hier kannst Du Dir drei wahre Schätze kostenlos herunterladen:

#### Hildegard von Bingen – Riesencodex

<https://hlbrm.digitale-sammlungen.hebis.de/handschriften-hlbrm/content/titleinfo/449618>

#### Dioskurides – De materia medica

<https://www.pharmawiki.ch/wiki/documents/Dioskurides.pdf>

#### Auszug aus dem Lorscher Arzneibuch

[https://media.dav-medien.de/sample/9783804710788\\_p.pdf](https://media.dav-medien.de/sample/9783804710788_p.pdf)

# Bildnachweis

## Alle Bilder ohne genannten Nachweis sind von Birgit Straka

- 7 Alte Eiche, Eingang zur Klosterruine Disibodenberg
- 9 Klosterruine Disibodenberg
- 11 Klosterruine Disibodenberg, bei der ehemaligen Frauenklause
- 13 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Balsamkraut
- 21 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Veilchen
- 23 Klosterruine Disibodenberg, die ehemalige Frauenklause
- 24 Klosterruine Disibodenberg, Rosskastanienblätter
- 26 Klosterruine Disibodenberg, Rosskastanien säumen die Frauenklause
- 27 Lageplan des ehemaligen Klosters Disibodenberg: [www.disibodenberg.de/klosterruine/rundgang.html](http://www.disibodenberg.de/klosterruine/rundgang.html)
- 29 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Farn
- 37 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Schlehdorn
- 39 Klosterruine Disibodenberg
- 42 Innenansicht Kirchenruine Disibodenberg: 1790, Privatsammlung v. Racknitz / Wikipedia
- 46 St. Disibod: Stich, 1594, (Ausschnitt) von Raphael Sadeler, nach Gemälde von Marten de Vos / Wikipedia
- 47 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Brennnessel
- 49 Wandgemälde um 1904, Abteikirche St. Hildegard, Rüdesheim-Eibingen
- 50 Teilausschnitt aus dem Hildegardaltar der St. Rochuskapelle, Bingen / [sacerdos-viennensis.blogspot.com](http://sacerdos-viennensis.blogspot.com)
- 51 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Mutterkraut
- 53 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Habichtskraut
- 54 Hildegard-Statue, Rupertsberger-Hildegard-Gesellschaft Bingen e.V.
- 55 Hildegardisfenster der kath. Pfarrkirche Bingerbrück
- 56 Der heilige Bernhard von Clairvaux: Perugino, Marienvision des Hl. Bernhard / Wikipedia
- 57 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Habichtskraut
- 65 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Baldrian
- 67 Mein Theriak ›Fit in den Frühling‹
- 75 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Betonie
- 83 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Habichtskraut
- 85 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Habichtskraut
- 87 Bildnis der Prophetin Hildegard, Abteikirche St. Hildegard, Rüdesheim-Eibingen
- 88 Rupertsberger Riesencodex, Buch der Lebensverdienste, Hochschul-Landesbibliothek Rhein-Main, Wiesbaden
- 89 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Habichtskraut
- 91 Kloster Hirsau, ehemaliger Kreuzgang
- 92 Mutterkloster der Benediktiner, Montecassino, Italien: Karte Abtei Montecassino, Ra Boe / Wikipedia
- 93 Benedikt von Nursia: Der hl. Benedikt übergibt seine Regel an den hl. Maurus und andere Mönche; frz. Miniatur aus einem Manuskript der Regula Benedicti, Abtei Saint-Gilles, 1129 / Wikipedia
- 94 Karl der Große: Karl der Große und sein Sohn Pippin von Italien, Miniatur aus Codex Modena, Biblioteca Capitolare / Wikipedia
- 95 Blatt 1 des Lorscher Arzneibuchs: Lorscher Arzneibuch aus Msc.Med.1 der Staatsbibliothek Bamberg
- 96 Der hl. Benedikt: Giovanni Bellini: Benedikt von Nursia, Didier Descouens / Wikipedia
- 97 Circa instans von Matthieu Platearius: Inhalte des Circa instans (MS. 626, Blatt 207v-208r. Wellcome Images L0055259, Ende des 15. Jahrhunderts), Wellcome Library, London. Wellcome Images / Wikipedia
- 98 Kloster Hirsau, ehemaliger Friedhof
- 99 Efeu-Zeichnung: Pflanzendarstellung aus der Handschrift 2° Ms.Phys.et hist.nat.10 der Hessischen Landesbibliothek Kassel: Bibliothek der Gesamthochschule Kassel
- 101 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Brennnessel
- 103 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Mutterkraut
- 104 Kloster Rupertsberg um 1600, Rupertsberger-Hildegard-Gesellschaft Bingen e.V.
- 105 Evangelisches Frauenstift: Stift Bassum (Luftbild), Einwähler / Wikipedia
- 106 Bistum der römisch-katholischen Kirche, Deutschland: Wappen des Erzbistums Bremen und des Erzstiftes Bremen, David Liuzzo / Wikipedia
- 107 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Mutterkraut
- 109 Kloster Rupertsberg: Zeichnung von Daniel Meissner, 1628, Rupertsberger-Hildegard-Gesellschaft Bingen e.V.
- 110 Rodungsarbeiten für den Bau von Kloster Rupertsberg (aus: Legende vom Leben der heiligen Hildegard, Oppenheim, J. Köbel, 1524) Museum am Strom, Bingen
- 112 Schutzurkunde Kaiser Friedrichs I., Barbarossa, Mainz 11. April 1163, Museum am Strom, Bingen
- 113 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Schlehdorn
- 115 Benediktinerinnenabtei St. Hildegard, Rüdesheim-Eibingen
- 116 Benediktinerinnenabtei St. Hildegard, Rüdesheim-Eibingen
- 117 Statue der Heiligen Hildegard, vor der Abteikirche St. Hildegard, Rüdesheim-Eibingen
- 118 Statue der Heiligen Hildegard, vor der Abteikirche St. Hildegard, Rüdesheim-Eibingen
- 119 Abteikirche St. Hildegard, Rüdesheim-Eibingen
- 120 Abteikirche St. Hildegard, Rüdesheim-Eibingen

- 121 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Baldrian
- 129 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Brennessel
- 131 Pedanios Dioskurides: Cod. Med. Gr. 1, fol. 3v, Wiener Dioskurides; Byzanz, um 512. Sieben Ärzte mit Galenos, <http://data.onb.ac.at/rec/baa12353117> / Österreichische Nationalbibliothek
- 141 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Thymian
- 149 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Betonie
- 151 Abendstimmung, Pixabay / Nordseher
- 152 Rote Rübe, Pixabay / Villemononen
- 153 Trockenfrüchte, Pixabay / Szjeno09190
- 154 Dinkelkörner, Pixabay / Klaber
- 155 Brot, Pixabay / Congerdesign
- 156 Getrocknete Kräuter, Pixabay / Couleur
- 157 Buchweizen, Pixabay / Nechaev
- 158 Bienenwaben, Pixabay / Pajala
- 159 Marktstand, Pixabay / Helmut H. Kroiss
- 160 Gerstenfeld
- 161 Eisvogel, Pixabay / EllenChan
- 163 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Thymian
- 165 Roggen, Pixabay / Hans
- 171 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Betonie
- 179 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Mutterkraut
- 181 Riesencodex: Ablichtung aus dem Rupertsberger Riesencodex, Hochschul- und Landesbibliothek Rhein Main, Wiesbaden: Die Unbekannte Sprache
- 182 Der Rupertsberger Riesencodex, Ilona Buchecker; Landesbibliothek Wiesbaden / Wikipedia
- 193 Ablichtung aus dem Rupertsberger Riesencodex, Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain, Wiesbaden: Die Unbekannten Buchstaben
- 195 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Betonie
- 197 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Farn
- 199 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Farn
- 205 Mönch Odo Magdunensis, Macer Floridus: De viribus herbarum (14. Jh.); Wellcome Images L0015970; Wellcome Library, London. Wellcome Images / Wikipedia
- 207 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Thymian
- 209 Physica S. Hildegardis, Erstdruck, Straßburg (Johannes Schott), 1533; Museum am Strom, Bingen am Rhein
- 218 Herbst-Winterimpression mit Süßgräsern
- 225 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Farn
- 227 Holztafel mit dem Pilger Rupert von Bingen, kath. Pfarrkirche Bingerbrück
- 228 Blick von Bingen aus über die Nahe nach Bingerbrück zum Rupertsberg
- 231 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Brennessel
- 233 Frühjahrskräuter, welche zu einem Oxymel weiterverarbeitet wurden
- 240 Walnussblätter
- 245 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Balsamkraut
- 253 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Balsamkraut
- 255 Väter der Medizin (aus Antike und Mittelalter): Manuskript aus dem späten 15. Jahrhundert mit den »Vätern der Medizin«: Neben Hippokrates, Avicenna, Aristoteles, Galenos, Albertus Magnus und Dioskurides ist unten rechts auch der fiktive »Macer« abgebildet, Giovanni Cademosto, um 1495 vermutlich Rektor der Medizinschule von Lodi, Norditalien; Scan aus Porter R: Cambridge illustrated history / Wikipedia
- 258 Zypressenwolfsmilch
- 261 Schröpfen: Ein Bader und ein Patient: Ansetzen der Schröpfköpfe; Holzschnitt um 1481 / Wikipedia
- 263 Aderlass: Bayern, 15. Jh., Miniatur aus einem Manuskript der Bayerischen Landesbibliothek / Wikipedia
- 265 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Thymian
- 267 Beinwellblüten
- 270 Weißbirke
- 273 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Habichtskraut
- 275 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Farn
- 276 Ablichtung aus dem Rupertsberger Riesencodex, Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain, Wiesbaden: Hildegards musikalische Werke
- 277 Ablichtung aus dem Rupertsberger Riesencodex, Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain, Wiesbaden: Hildegards musikalische Werke
- 279 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Farn
- 281 Wurmfarne
- 286 Wurmfarne
- 289 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Farn
- 291 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Habichtskraut
- 293 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Balsamkraut
- 295 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Thymian
- 297 Zerstörung des Rupertsberger Klosters, Hildegard-Gesellschaft Bingen e.V.
- 303 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Balsamkraut
- 305 Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Farn

# Impressum

**HILDEGARD VON BINGEN**  
**Heilen mit der Kraft der Liebe**

© Alle Rechte bei **Birgit Straka**

Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf,  
eine Marke der Sentovision GmbH, Münchenstein  
[www.synergia-verlag.ch](http://www.synergia-verlag.ch)

ISBN 978-3-907246-83-2

## **Text**

Birgit Straka

## **Gestaltung & Umsetzung**

Birgit Straka, Jürgen Ammann

## **Lektorat**

Madeleine Ammann, Kim Straka, Jürgen Ammann

## **Titelseite**

Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Habichtskraut – Filmreihe ›Birgit Straka auf den Spuren von Hildegard von Bingen‹.

## **Urheberrecht**

Die durch mich erstellten Inhalte, Bilder und Fotos auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen meiner schriftlichen Zustimmung. Kopien dieser Seiten sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

## **Haftung für Inhalte**

Die Inhalte meines Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann ich jedoch keine Gewähr übernehmen. Eine Haftung meinerseits für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bei gesundheitlichen Störungen bitte einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen. Die vorgestellten Methoden bieten keinen Ersatz für therapeutische oder medizinische Behandlungen.

## **Kontakt**

Birgit Straka  
Naturlehrerin & Kinesiologin

[info@birgit-straka.de](mailto:info@birgit-straka.de)  
[www.birgit-straka.de](http://www.birgit-straka.de)

Wenn man sich auf die Geschichte und das Wirken von Hildegard von Bingen einlässt, wird schnell klar, dass man in eine andere Welt eintaucht: Zu ihrer Zeit standen wir Menschen Mutter Natur noch viel näher, wir lebten und arbeiteten in ihr und mit ihr, waren tief verbunden und Teil von ihr.

Die Faszination für Hildegard und ihre Welt zeigt sich noch in vielerlei weiteren Aspekten: Ihr mutiges Auftreten als Frau in einer patriarchisch gestalteten Gesellschaft, ihre Arbeit als Mystikerin, Visionärin, Prophetin, Predigerin, Kräuterfrau, Ärztin, Komponistin und sogar politische Ratgeberin zeigen eine kreative Persönlichkeit, die trotz widriger Umstände und schwacher, körperlicher Konstitution einen beispiellosen Weg der Liebe, Demut, Achtsamkeit, Mut, Hoffnung und Freude gegangen ist. Sie ist sich immer treu geblieben, ohne Schnörkel und Kompromisse. Ein Leben für die Wahrhaftigkeit und die Liebe.

Hildegard spricht von der Tugend des Menschen, seiner Lebenshaltung und seiner Verantwortung gegenüber der Weltgeschichte. Wir können Großes und Gutes bewirken und unser Bestes für ein liebevolles, achtsames und friedliches Leben auf unserem Planeten Mutter Erde beitragen.

Wer sich auf die Spuren von Hildegard begibt, wird seine ganz eigene Wahrheit entdecken. Denn jeder wird diesen Weg auf seine individuelle Weise gehen, doch eines ist sicher: Die Freude über das Entdecken von Gemeinsamkeiten und auch Unterschieden ist spannend, erfrischend und bereichernd. Und so wird jeder seinen ganz eigenen Bezug zu Hildegard entwickeln und sich durch ihr Leben und ihr Wirken beschenkt fühlen. Gehe ihn mit Freude und lasse Dich überraschen, wohin er Dich führen wird!

ISBN 978-3-907246-83-2



[www.birgit-straka.de](http://www.birgit-straka.de)

In Zusammenarbeit mit  
Synergia Verlag  
Basel, Zürich, Roßdorf

**Synergia**   
Verlag