



ZURÜCK ZU DEN WURZELN



*Hildegard von Bingen hat vor vielen Jahrhunderten gelebt,
doch ihr Heilwissen hat zeitlose Gültigkeit. Heute wird
dieser Schatz wiederentdeckt.*

Der Schatz der heiligen Hildegard

Als ich vor vielen Jahren im wahrsten Sinne des Wortes auf den Weg mit Hildegard von Bingen geschubst wurde, war mir nicht bewusst, wie weitreichend sich das auswirken würde.

Bereits in meiner Kindheit war mir Hildegard von Bingen aus Büchern mit Heiligenlegenden ein Begriff. Eine Frau, die vor vielen Jahrhunderten gelebt und gewirkt hat. Gut, da gab es ja noch viele andere, die man erwähnen könnte. Als ich älter wurde, einen sozialpädagogischen Beruf ergriff, hätte ich mir nie träumen lassen, dass diese Frau so einschneidend mein Leben verändern würde. War es Zufall oder Bestimmung, dass ich eines Tages ein Hildegard-Kochbuch in Händen hielt? Dass es das Kochbuch einer mir bekannten Heiligen war, faszinierte mich und aus Neugierde kaufte ich es. Das war für mich ein Schlüssellebnis, denn als ich Zeile für Zeile in dem Buch las, kam mir alles so bekannt vor. Das verwirrte mich und nachdem ich mit einer weisen Frau darüber gesprochen hatte, wurde mir klar, dass es um Informationen geht, die uns Menschen in der heutigen Zeit nicht mehr präsent sind. Dass ich als eine Art »Informationsträger« dieses alte Wissen den Menschen wieder zugänglich machen soll.

Durch diese Berufung, die ich zum Beruf machte, bin ich viel unterwegs und konnte in den letzten Jahren feststellen, dass das Bedürfnis nach alten, bewährten Haus- und Heilmitteln, gesunden, natürlichen Nahrungsmitteln und dem verstärkten Gebrauch von Kräutern deutlich zugenommen hat.

Verwirrung um die richtige Ernährung

Auch das Bewusstsein und die Erkenntnis, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist und dass falsches Essen und schlechte Essgewohnheiten zu Beschwerden und Krankheiten führen können, sind bei vielen Menschen vorhanden. Auf der Suche nach den richtigen Zutaten und der passenden Ernährung stoßen jedoch viele an ihre Grenzen. Wie ernähre ich mich richtig? Worauf muss ich achten? Vor Jahren, als die Biowelle in den Kinderschuhen steckte, glaubte man, Vollwertkost sei das Richtige. Dann war es die Rohkost, die als absolut beste Ernährungsart angepriesen wurde. Plötzlich waren die Vegetarier auf dem Vormarsch und mittlerweile freuen sich Veganer über ständigen Zuwachs. Allein daran können wir erkennen, dass sich die Menschen immer mehr mit einer gesunden Ernährung auseinandersetzen und selbst tätig werden wollen.

Diese Vielzahl der Ernährungsrichtlinien hat jedoch häufig Verwirrung gestiftet und Unsicherheit beim Verbraucher hervorgerufen. Und nun soll es wieder eine neue Ernährungstherapie oder sozusagen eine Theorie über eine weitere Ernährungsform geben? Und dazu noch von einer Heiligen aus dem Mittelalter?

Die Ernährungsempfehlungen der Hildegard von Bingen erweisen sich jedoch als eine beglückende Bereicherung, denn sie haben einen ganz anderen Ansatz als die bislang bekannten Ernährungsarten. Und genau diese Sichtweise der heiligen Hildegard ist für uns ein klarer Wegweiser in dieser Informationsflut, zurück zum Einfachen und Natürlichen. Da werden Kultur, Tradition und Religion miteinander verbunden. Genau das ist es doch, was viele Menschen in unserer schnelllebigen Zeit wieder suchen, eine alltagstaugliche Möglichkeit, Genuss und Gesundheit miteinander zu verbinden. Durch ihre Fähigkeit, die Wirkung diverser Nahrungsmittel in Bezug auf den Menschen zu sehen, weist uns Hildegard Möglichkeiten auf, wie man beispielsweise mit einheimischen Kräutern unser Essen nicht nur bereichern, sondern auch Erkrankungen vorbeugen kann – ein sehr wichtiges Kriterium, wenn man bedenkt, wie viele Menschen sich regelrecht krank essen. Der Begriff der Zivilisationserkrankungen wurde erst in unserer modernen Zeit geprägt, seit Erkrankungen des Bewegungsapparates, Bluthochdruck, Allergien, Diabetes usw. keine Seltenheit mehr sind.

Hildegards Ernährung ist zeitlos göltig

Wie erfrischend dagegen sind da die Impulse Hildegards, die uns eine zeitlos göltige Ernährung aufzeigen, basierend auf saisonalen und regionalen Zutaten, natürlich und liebevoll zubereitet. Dies kommt vielen Menschen gelegen, die sich auf die Suche nach dem Einfachen und Ursprünglichen, den Wurzeln, begeben, ihr Gemüse selbst anbauen oder auf Wochenmärkten und nicht im Supermarkt einkaufen wollen. Auch die Kräuterkunde erfreut sich steigender Beliebtheit, denn immer mehr Menschen wollen sich an altem und bewährtem Wissen orientieren, selber Kräuter sammeln und wieder lernen, diese in der Küche, in Form von Heilmitteln oder im Haushalt einzusetzen. Heißt es nicht, dass im Einfachen der Schlüssel zu Gesundheit und Zufriedenheit liegt? Achtsamkeit üben mit sich und seinem Körper, Achtsamkeit auch im Hinblick auf unsere Umwelt, unseren

Lebensraum. Auf dieser Suche wird man unweigerlich mit einer herausragenden Persönlichkeit konfrontiert, mit Hildegard von Bingen.

Diese Frau, als Prophetissa teutonica, als deutsche Prophetin, in die Geschichte eingegangen, erkannte die elementare Bedeutung einer gesunden Ernährung als beste Voraussetzung für Gesundheit bis ins hohe Alter. In ihren Büchern *Physica* und *Causae et curae* hat sie diverse Nahrungsmittel in Bezug auf die Verträglichkeit beim Menschen untersucht. Sie spürte den Erkrankungen nach und untersuchte Verdauung, Stoffwechselstörungen und Gemütsbewegungen beim Menschen. Ihre so gewonnenen Erkenntnisse haben bis heute an Aktualität nichts verloren, zumal in den letzten Jahrzehnten viele Menschen, die seitens der Schulmedizin als nicht mehr therapierbar galten, durch eine Ernährung nach den Richtlinien der Hildegard von Bingen ihre Gesundheit und Lebensqualität wiedererlangten.

Neueste Forschungsergebnisse bestätigen, was Hildegard vor nahezu 850 Jahren beschrieben hat, dass nämlich eine ausgewogene Ernährung auf Basis von Dinkel, Gemüse und Obst in der Lage ist, die Entstehung von Krebs um nahezu 50% zu verringern. Und dies trifft nicht nur auf Krebs, sondern auch die verschiedensten Erkrankungen unserer Zeit zu, die ihre Ursache in einer Fehlernährung haben. Jeder Mensch hat es demnach in der Hand, durch die Wahl seiner Lebensmittel seine Gesundheit zu schützen. Voraussetzung dafür ist aber, in Selbstverantwortung zu gehen und dies nicht dem Staat zu überlassen. Der beste Therapeut kann nicht in uns hineinschauen und sehen, wie es uns geht. In ihrer Naturheilkunde gibt uns Hildegard dazu eine Fülle von Hinweisen.

Das rechte Maß halten

Hildegard von Bingen hat die Menschen immer wieder dazu angehalten, das rechte Maß, den goldenen Mittelweg einzuhalten. Als Benediktinernonne hat sie ihr Leben nach der Regel des heiligen Benedikt ausgerichtet; ihre Lehre der »discretio« ist rote Leitfaden für unsere Lebensführung. Wir sollen einen geordneten Tagesablauf

und Jahreslauf einhalten, bei Wachen und Schlafen, Arbeit und Freizeit, Essen und Trinken in einem goldenen Mittelmaß einhalten.

Hildegard sah den Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos, und durch diese Sichtweise konnte sie erkennen, dass es Zusammenhänge zwischen Leib und Seele und den verschiedensten Bereichen und Kräften im Kosmos gibt.

»O Mensch, schau dir doch daraufhin
den Menschen an; der Mensch hat
ja Himmel und Erde und die ganze
übrige Kreatur schon in sich selber
und ist doch eine ganze Gestalt, und
in ihm ist alles schon verborgen
vorhanden.«

Schon vor tausenden von Jahren wusste man, dass die Gesundheitslehre nur mit richtiger Ernährung funktionieren kann. Ob wir die Gesundheitsküche der Chinesen anschauen, die Makrobiotik der Japaner, die Ayurvedaküche der Inder oder die Empfehlung des Hippokrates: »Lasst die Lebensmittel eure Heilmittel sein.«

Zivilisationskrankheiten und Fehlernährung

In der heutigen Zeit ist von diesem alten Wissen nicht mehr viel übrig geblieben, denn die Lebensmittelindustrie hat sich besonders in der westlich-abendländischen Kultur diese Unkenntnis und auch Verwirrung der Menschen zunutze gemacht. So wurden beispielsweise Bitterstoffe herausgezüchtet, um dem Verbraucher diverse Salate schmackhafter zu machen. Mit dem Erfolg, dass durch dieses fehlende »Putzmittel« der inneren Organe die Neigung zu mehr Lust auf Süßigkeiten und Knabbersachen zugenommen hat, wovon wiederum die Lebensmittelindustrie und die Pharmaindustrie profitieren.

Fettleibigkeit, Herzprobleme, Nervenerkrankungen oder auch Diabetes sind die erkennbaren Folgen dieser Manipulation. Die Kosten für die Behandlung der aus dieser Fehlernährung resultierenden Erkrankungen belaufen sich auf mehrere Milliarden Euro.

Bei Recherchen zu einem Vortrag über basische Heilmittel bin ich auf Aussagen von Schulmedizinerinnen gestoßen, die zwischen der Esskultur und diversen Erkrankungen keinen Zusammenhang sehen. Dabei spüren doch immer mehr Menschen, dass der Mensch ist, was er isst. Und das am eigenen Leib. In meinen Kochseminaren höre ich immer wieder Aussagen wie z.B.: »Als ich Spargel gegessen habe, hatte ich extreme Arthrose-Schmerzen.« Oder: »Die Pizza beim Italiener, die ich neulich abends gegessen habe, lag mir wie ein Stein im Magen und ich habe sehr schlecht geschlafen.« Als Frau der Basis erkenne ich immer mehr die Veränderung in der Einstellung der Menschen zu ihrer täglichen Nahrung. Langsam, aber sicher wird der Schwerpunkt wieder vermehrt auf Qualität statt auf Quantität gelegt. Viele junge Mütter informieren sich mittlerweile über Inhaltsstoffe von Babynahrung, erfahren beispielsweise übers Internet, dass Babys, die mit fertiger Babynahrung gefüttert werden, krankheitsanfälliger sind als solche, denen man selbst gekochte Gemüse- und Obstbreie gibt. Ist das neue Bewusstsein nicht auch ein Grund für die steigende Zahl von Fastenkursen oder Kochseminaren?

Altbewährtes Wissen ist wieder gefragt

So vieles von dem, was man früher beachtet hat, hatte und hat seine Berechtigung. Wie zum Beispiel morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann zu essen. Da hat man noch Rücksicht auf unsere Organuhr genommen. Man wusste, dass der Verdauungstrakt über Mittag am besten verstoffwechselt und dass man abends nur leichte Kost zu sich nehmen sollte, um nicht Magendrücken, Blähungen oder Hitze-wallungen zu bekommen und schlecht zu schlafen. Wie viele Menschen wachen nachts zwischen ein Uhr und

drei Uhr auf und wissen nicht, dass die Leber, unsere Stoffwechselzentrale, uns mitteilen möchte, dass sie dringend geputzt werden muss, um wieder ordentlich funktionieren zu können.

Zurück zu den Wurzeln erkennen wir immer mehr die Vorteile, die diese einfachen Richtlinien für unsere Gesundheit haben. Und genau das ist das Besondere an der Lehre der Hildegard von Bingen. Durch ihre seherischen Fähigkeiten, einer sehr genauen Beobachtungsgabe und natürlich durch das, was sie von Gott sehen durfte, konnte sie wie mit Röntgenaugen in den Menschen schauen und erkennen, was es mit ihm macht, wenn er dieses oder jenes Nahrungsmittel zu sich genommen hat. So konnte sie die Subtilität, die Feinstofflichkeit, der einzelnen Nahrungsmittel unterscheiden und hat diese in drei Kategorien eingeteilt, in Nahrungsmittel, die wie Medizin wirken, in solche, die neutral sind, und in die, die man besser weglässt, weil sie erfahrungsgemäß Krankheiten hervorrufen können.

Essen als Medizin

Auf dieser Basis konnten seit Jahrzehnten viele Menschen durch die Ernährungstherapie der heiligen Hildegard wieder gesund werden. Und das ohne Kalorienzählen oder zeitaufwändiges Kochen. In meinen Kochseminaren betone ich immer wieder, dass hier nicht Kochen gelernt wird, sondern dass es auf die rechte Unterscheidung bei den Lebensmitteln ankommt. Wenn ich weiß, was meinem Körper guttut und wie eine Medizin wirkt, dann kann ich doch meine gewohnten Speisen mehr oder weniger beibehalten und nur im Bedarfsfall das eine gegen das andere austauschen. Und schon habe ich aus einer Mahlzeit, die nur meinen Magen füllt, ein Essen als Medizin gemacht.

Das ist auch der spürbare Unterschied zu Esstrends. Wenn ich mich nach den Hildegard-Richtlinien ernähre, wird ein richtiges Wohlbefinden in meinem Körper erzeugt. Das sollte unsere Richtschnur bei der Wahl un-

serer Lebensmittel sein. Nicht dogmatisch vorgehen und die Wahl treffen nach dem, was man schon immer gegessen hat, sondern unseren Körper wahrnehmen, was er uns im Hinblick auf unser Essen zeigt. Wenn unser Körper mit Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen reagiert, kann es wohl nicht das richtige Essen gewesen sein. Bei der Umstellung auf die Hildegard-Medizinküche haben wir auch die Gelegenheit, unseren Körper wieder spüren zu lernen, unserem Gefühl für Gut oder Schlecht immer mehr zu vertrauen. Bei dieser verbesserten Körperwahrnehmung lernen wir nicht nur Reaktionen unseres Körpers auf Nahrung kennen, sondern verstehen mit der Zeit auch immer mehr, dass viele Ursachen für Beschwerden in unserer Seele zu finden sind. Wenn mir etwas auf den Magen schlägt, ein Essen, das ich immer gut vertragen habe, dann ist wohl die Ursache in dem zu suchen, was mich gerade belastet. Die Erlangung oder Erhaltung der Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess.

Für Hildegard war Krankheit immer ein Mangel an Sein. Sie bezieht diese Aussage auf diverse Krankheitsbilder, in denen sie u. a. in ihren theologisch-psychologischen Werken wie auch in ihren Medizinbüchern eingeht. Sie gibt mit ihren 35 Tugenden und Lastern konkrete Hinweise auf den Zusammenhang zwischen Körper und Seele, heute unter dem Begriff der Psychosomatik bekannt, und benennt Pflanzen, Kräuter, Tiere und Edelsteine als Heilmittel. Interessant ist, dass Hildegard nicht auf die Tradition der damaligen Medizin eingeht, sondern neue Indikationen benennt, die erst in unserer Zeit wissenschaftlich nachgewiesen werden konnten.

Nehmen wir unsere Gesundheit selbst in die Hand, haben wir die besten Möglichkeiten und Chancen, Krankheiten vorzubeugen bzw. sie abzumildern. Wenn wir verinnerlicht haben, dass wir nur dieses eine »Körpergewand« für dieses Leben bekommen haben, es nicht umtauschen können wie ein Kleid im Geschäft, dann werden wir mit viel mehr Achtsamkeit und Eigenliebe für uns sorgen und in Eigenverantwortung die 80% steuern, die wissenschaftlich gesehen unsere Gesundheit beeinflussen, nämlich unsere Esskultur.



HILDEGARDS HEILKUNDE



Hildegard von Bingen sah die tägliche Nahrung als »Medizin zum Essen« an und sagte: »Der Mensch baue seinen Leib als ein wohnliches Haus, damit die Seele gerne darin wohnt.«

Das Ernährungs- und Heilwissen

Wir machen die Nacht zum Tag, essen häufig, ohne richtig Hunger zu verspüren, oder dann, wenn unser Verdauungssystem eine Ruhephase hat.

Von regelmäßigen Abläufen und einer gesunden Lebensführung im Einklang mit der Natur kann also keine Rede sein kann. Wir haben auch verlernt, was Müßigang bedeutet und wie wichtig er besonders in unserer hektischen Zeit für uns Menschen ist. Fragen wir uns doch einmal, wann wir das letzte Mal einfach nichts getan haben, nur so dagesessen haben, Löcher in die Luft gestarrt, die Wärme der Sonne auf dem Gesicht gespürt haben, den Vögeln zugehört oder Schmetterlingen nachgeschaut haben. Wann haben wir unseren Gedanken freien Lauf gelassen? Solche Momente sind für viele Menschen mittlerweile zum Luxus geworden. Da geht wieder ein Wochenende vorbei und wir haben nicht das Gefühl, etwas für uns getan zu haben. Wir haben Haushalt und Besorgungen gemacht, uns vielleicht mit Freunden getroffen und die restliche Zeit vor dem Fernseher gesessen. Muss denn unsere Freizeit immer zweckgebunden sein? Im Einfachen liegt das Glück, und dieses Einfache, Natürliche wird wieder mehr zum Trend. Immer mehr Menschen brauchen und suchen die Ruhe und Abgeschiedenheit beispielsweise in Klöstern, wo sie sich, völlig abgeschirmt von der Welt und eingebunden in die Klausurzeiten, wieder auf sich und ihre Bedürfnisse konzentrieren, den Fokus auf die Befindlichkeiten ihrer Seele richten können.

Und genau diesen Trend, der sich am Einfachen orientiert, finden wir wieder bei vielen Menschen in Bezug auf die Ernährung. Wir wollen wissen, woher unser Gemüse kommt, wie sich die Menschen früher ernährt haben. Wie man beispielsweise damals die Ernte haltbar gemacht hat, um damit über die kalte Jahreszeit genügend zum Essen zu haben. Zu Hildegards Zeiten wurde alles Gemüse und Obst, das im Herbst geerntet wurde, aufgegessen, bevor es verdarb, weil man noch nicht in der Lage war, dieses zu konservieren. Die restliche Zeit bis ins Frühjahr hinein ernährte man sich von Getreidebreien. Und wie die Tiere, die nach einem langen Winter gierig nach dem ersten Grün suchen, so haben auch wir Menschen früher die ersten Wildkräuter gierig verspeist. Der Ausruf »Ach du grüne Neune« kommt aus dieser Zeit. In der Fastenzeit vor Ostern, wenn die ersten Wildkräuter geerntet werden konnten, waren die Menschen ausgehungert nach den Nährstoffen, die in diesen Kräutern reichlich vorhanden sind. Darum mussten es auch neun Kräuter sein, die für die Gründonnerstagsuppe gebraucht wurden.

Dabei geht es um Eigenverantwortung und die Energie, die man bei der Zubereitung mit einfließen lässt. Mit dem Selbstgemachten tue ich meinem Körper etwas besonders Gutes. Ich verwende die besten Zutaten. Seit

einigen Jahren interessieren sich auch immer mehr Menschen für die Wirkung von Kräutern. Es werden Kräuterwanderungen angeboten, in Kräuterseminaren bringt man den Menschen bei, wie man Kräuter in der Küche, beispielsweise zum Entgiften im Frühjahr einsetzt oder Kräutermedizin als schnelle Hilfe im Alltag herstellt. Hildegard von Bingen hat uns immer wieder zum Tun aufgefordert und die tägliche Nahrung als Medizin zum Essen gesehen.

Wer war Hildegard von Bingen?

Nachdem die heilige Hildegard 2012 zur Kirchenlehrerin erhoben wurde, kam es zu einem regelrechten Boom, der Name Hildegard von Bingen war plötzlich wieder in aller Munde. Doch wer war diese Frau, deren Heilwissen uns seither immer häufiger in Vorträgen, Seminaren, Koch- und Backkursen, diverser Literatur und auch in Form von Kräutermedizin begegnet? Versetzen wir uns zurück in das Hochmittelalter, die Zeit der Kreuzzüge, der geistigen Neuorientierung, einer starken Entwicklung in Wirtschaft, Religion, Medizin und den Künsten.

Wir schreiben das Jahr 1098, als Hildegard als zehntes Kind der Adligen Graf Hildebert und seiner Frau Mechtild in Bermersheim bei Alzey geboren wurde. Von Kindheit an war Hildegard von schwächlicher und kränklicher Konstitution. Ihre Eltern gaben sie im Alter von acht Jahren symbolisch als den Zehnt, wie man die Steuerabgabe damals nannte, in eine Frauenklause, die einem Benediktinerkloster angeschlossen war. Im Mittelalter war es Frauen nur möglich, Bildung zu erlangen, wenn sie in ein Kloster eintraten. Das aber war den Adligen vorbehalten. Dieses Benediktinerkloster auf dem Disibodenberg bei Bad Sobernheim an der Nahe war viele Jahre Hildegards Heimat. Hier verbrachte sie die erste Hälfte ihres Lebens und wurde unterrichtet im Lesen und Schreiben, Singen von Psalmen, in Handarbeit und Musik. 1136 wurde sie nach dem Tode der bisherigen Äbtissin Jutta von Spanheim zu deren Nachfolgerin gewählt.

Ihr Leben wurde überstrahlt von einem geheimnisvollen Phänomen, für das die Wissenschaft bis heute noch keine

Erklärung gefunden hat, diesem besonderen Charisma, das sie als Gabe der inneren Schau bezeichnete. Schon als Kind stellte sie bei sich diese Gabe fest, erwähnte diese Besonderheit aber nicht weiter, als sie feststellte, dass nicht alle mit dieser Gabe ausgezeichnet waren.

1141 (sie war 42 Jahre alt) bricht wie ein Blitz eine große innere Schau – heute unter dem Begriff audiovisuelle Vision – über sie herein. Sie erhält von Gott den Auftrag, alles aufzuschreiben und zu verkünden, was sie sieht und hört. Versetzt man sich in Hildegards Lage, dann wären wir genauso überfordert. Sie, eine Frau, eine Nonne, hinter Klostermauern lebend, soll einen Auftrag erfüllen, der von Gott kommt. Sie soll nicht nur alles niederschreiben, sondern dies auch noch der Welt verkünden. Das überforderte Hildegard und sie wurde krank. Sie sah sich als nicht wertvoll und klug genug an, um solch einer Aufgabe gewachsen zu sein. Doch als sie dem göttlichen Ruf folgte, wie es auch im Vaterunser verankert ist (»Dein Wille geschehe«), konnte sie aufstehen und ihren Auftrag erfüllen.

Zunächst fing sie an, alles, was in einer Art Film, der bei Tag und Nacht vor ihrem inneren Auge ablief, aufzuschreiben. Sie hatte aber ein Kloster zu leiten und bekam daher ihren Beichtvater, den Abt Vollmar, als Sekretär zugeteilt. In dieser Schau wurde sie auch angewiesen, ein eigenes Kloster zu bauen und zu leiten. In diesem Kloster auf dem Rupertsberg am Rhein bei Bingen wurde sie zur Prophetissa teutonica, zur deutschen Prophetin. Wie kein anderer vor oder nach ihr erkannte sie die Bausteine des Lebens, schrieb visionäre Bücher über die Zusammenhänge von Medizin, Theologie und spiritueller Kosmologie. Sie war eine geschätzte Beraterin von Kaiser, Königen, Päpsten und dem einfachen Volk.

Sie schrieb die theologische Trilogie *Wisse die Wege (Scivias)*, das psychotherapeutische Werk *Liber vitae meritorium* und eine Vision des Universums. Ihr Arzneimittelbuch *Physica* weist über 2000 Rezepte und Behandlungsmethoden auf. In ihrem medizinischen Lehrbuch *Causae et curae* beschreibt sie Krankheiten und ihre Behandlungen, die aufgrund ihrer Entstehungsgeschichte von zeitloser Gültigkeit sind und erst heute mit unseren wissenschaftlichen Methoden verstanden werden kön-