

Hildegardmedizin für gute Verdauung

Zu viel Industrienahrung, zu wenig Einheit von Körper, Geist und Seele – damit könnte man wohl die Hauptursachen der so verbreiteten Verdauungsprobleme erfassen. Von Hildegard von Bingen, der berühmten Nonne aus dem Mittelalter, erfahren wir, wie wir uns mit natürlichen Nahrungsmitteln gesund erhalten und Magen-Darm-Problemen vorbeugen.

Oft werden die ersten Warnsignale von Verdauungsproblemen und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten überhört oder ignoriert: Ständiges Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen, Verstopfung, Entzündungen oder

Schmerzen im Magen- und Darmbereich. Solche Beschwerden sind jedoch, wenn sie länger andauern, nicht harmlos und sollten auf ihre wahre Ursache hin untersucht werden. Verdauungsprobleme und die Unverträglichkeit be-

stimmter Nahrungsmittel gehören heute in jeder Arztpraxis zu den häufigsten Leiden. Nach dem Prinzip, dass Vorbeugen immer besser ist als Heilen, kann man aber schon im Vorfeld Einiges tun, damit es gar nicht zu

Pflanzengifte, Zusatzstoffe und Massenproduktion

Häufig sind Fleisch, Gemüse oder Obst belastet mit Medikamenten- oder Pestizidrückständen und Düngemitteln oder sie wurden mit Zusätzen und Konservierungsstoffen zu Fertigprodukten verarbeitet.

In den Industrieländern des Westens ist der übermäßige Konsum von Industriebrot, Weizengebäck sowie verarbeiteten Milchprodukten zu einem massiven Problem geworden, was Unverträglichkeiten und Allergien, damit auch das Phänomen „Leaky gut“ (zu durchlässiger Darm) nach sich zieht.

Durch falsche Ernährung verändert sich unsere Darmflora (das Mikrobiom) zum Negativen, ihre Bakterienvielfalt und somit die Verdauungsleistung nimmt ab.

Ernährung als Medizin

Ähnlich wie die Tibetische Medizin oder die Traditionelle Chinesische Medizin sah Hildegard von Bingen Ernährung als elementare Grundlage der Gesundheit. Nahrungsmittel differenzierte sie nach bestimmten Qualitäten und setzte sie als Heilmittel ein, entsprechend der aktuellen Befindlichkeit des Ratsuchenden. So stufte sie Lebensmittel in gut und schlechter verträgliche ein, sie beschrieb zudem ihre thermischen Qualitäten wie erhitzen, kühlend, Trockenheit oder Nässe erzeugend. Sogar ihre Zubereitung oder die Jahreszeit, zu der man bestimmte Speisen essen soll, ist in der Hildegardmedizin bedeutsam, eigentlich genau, wie seit jeher bei asiatischen und indigenen Völkern weltweit üblich. Solange die Menschen an ihrer evolutionär angestammten Ernährung festhalten und nicht primär eine hyperallergene westliche Industriekost bevorzugen, bleiben sie gesund und leistungsfähig.

Magen übernimmt faktisch die Rolle eines Ofens, in dem die Speisen zur guten Verdauung im Dünndarm „vorgekocht“ werden. Läuft hier alles gut, freut sich auch der Dickdarm und die Stuhlkonsistenz stimmt, sogar Übergewicht reguliert sich bald von selbst. Der Stuhl soll nicht zu dünn oder hart sein und seine Ausscheidung muss täglich erfolgen. Doch auch, wenn nichts mehr so richtig klappt, bietet die Hildegard-Medizin Abhilfe – hier einige Beispiele:

Dinkel, wenig Rohkost und das Bärwurz-Birnen-Wunder

Hildegard schrieb ganz richtig, dass bei einem Überhandnehmen „falscher Säfte“ der Magen auskühlt, dann werde „die Verdauung im Magen hart und jener

Von Dr. Gabriele Feyerer

ernsten Störungen kommt. In der Hildegard-Medizin finden wir zahlreiche Ernährungsratschläge, Pflanzenpulver und Kräuterweine, die uns wieder ein gutes Bauchgefühl bescheren.

Die Feuerkraft des Magens

Für Hildegard war außerdem, genau wie in allen östlichen Gesundheitslehren, ein kräftiges „Magenfeuer“ wichtig, denn der

Kranke und Schwache bringt Bertram wieder zu Kräften.

Rezept

für Dinkel-Habermus

(für 2 Personen)

1 Tasse Dinkelflocken, 2–3 Tassen Wasser, etwas Galgant, Bertram und evt. Zimt,	1 TL Honig und nach Belieben 1 TL Flohsamen und 1 TL geriebene Mandeln.
---	--

Flocken ins Wasser geben (evt. über Nacht einweichen) und langsam erhitzen, mit Honig und Gewürzen ausquellen lassen (5–10 Minuten), Flohsamen und Mandeln am Schluss darüber streuen. Man kann zuletzt auch ein nussgroßes Stück Butter und etwas Sahne einrühren. Warm genießen.

Mensch krank“. Das kann leicht durch große Mengen Rohkost, aber auch durch zu viel Trinken beim Essen geschehen, weil so die Verdauungssäfte stark verdünnt würden. Hier geht es, wie überall, um das rechte Maß, die „Discretio“.

Aus demselben Grund stellt etwa die Tibetische Medizin fest, dass bei jeder Mahlzeit idealer-

weise nur ein Drittel des Magens mit Nahrung gefüllt werden sollte, ein weiteres Drittel mit Flüssigkeit (zu viel löscht das Feuer!) und ein Drittel soll leer bleiben – also kein Überessen! Jedoch wäre auch längeres Fasten negativ, wenn man sich nicht per se damit gut fühlt.

Was der Verdauung besonders schmeichelt, ist nach Hildegard abends oder mittags eine **Dinkelgrieß-Suppe**, aber auch ihr berühmtes **Dinkel-Habermus**, am besten als erste Speise des Tages. Ein Universalgewürz, das in keiner Speise fehlen sollte, ist **Bertrampulver**, weil es „*nichts unverdaut aus dem Körper lässt*“. Die Speichel fördernde Bertramwurzel wirkt nach Hildegard wärmend und trocknend, „*mindert die Fäulnis und vermehrt das rechte Blut*“, sorgt „*für einen klaren Kopf und guten Verstand*“. Kranke und Schwache bringt sie wieder zu Kräften. Falls in der Verdauung bereits ernstes Chaos und Schmerzen vorherrschen, kannte Hildegard dagegen ein patentes Reinigungsmittel: **Bärwurz-Birnhonig**. Die Klosterfrau hielt nichts von rohen Birnen (genau wie übrigens meine Oma), aber gedünstet (das Wasser wegschütten!) dienen sie schon zur milden Darmreinigung. Perfekt wirken sie aber in einem speziellen Rezept, wenn man sie mit einem Pulver aus Bärwurz, Galgant, Süßholzwurzel und Pfefferkraut (fertig erhältlich – Anleitung meist auf der Packung)

sowie abgeschäumtem Honig zu einer „*Latwerge*“, also einem dicken Mus, verkocht. Man isst es längere Zeit als Brotaufstrich oder nimmt vier Wochen lang pur eine Messerspitze bis 1 TL gleich morgens, mittags die doppelte und abends kurz vor dem Schlafen die dreifache Menge ein. Hildegard schrieb: „*Dieses Mus ist kostbarer als Gold und es reinigt den Körper innerlich wie ein gutes Geschirr von seinem Schimmel*“. Der Arzt und Hildegard-Experte Dr. Wighard Strehlow bestätigte in seiner Praxis großartige Erfolge nicht nur bei Magen-Darmleiden oder Allergien, sondern auch bei Nervenschmerzen, Rheuma, Migräne oder Autoimmunstörungen, weil der Darm damit richtig „durchgeputzt“ wird. Sogar bei der Ausleitung von Schwermetallen soll diese ungewöhnliche Arznei wertvolle Hilfe bieten.

Kräuterpulver, Kräuterweine und mehr

An einer guten Verdauung, sind auch der Mund (gutes Kauen!), die Bauchspeicheldrüse, die Leber, die Galle, die Nieren und die Nebennieren beteiligt, ebenso das Gehirn, das – wie heute bekannt ist – über die „Darm-Hirn-Achse“ mit dem Bauch spricht. Schon Hildegard wusste auch, dass „*allerlei Mühsal und Angst*“ die Verdauung schädigen kann. Sie empfahl daher, bei Bauchproblemen auch die seelische Befindlichkeit zu berücksichtigen. Mit einfachen Mitteln kann man hier wirksam eingreifen, etwa mit **Fencheltabletten** (Ein bis drei Stück oder etwas Pulver vor jedem Essen), Fenchel ist in jeder Form (auch als Gemüse)

sehr gesund für den Körper. Er hilft gegen Blähungen, Sodbrennen und Aufstoßen und seine Wirkung verstärkt sich noch durch **Galgant** (etwa als Fenchel-Galgant-Tabs). Galgant wirkt außerdem desinfizierend, gegen Fäulnisprozesse und Entzündungen der Darmschleimhaut. Seine ätherischen Öle wirken reinigend und stillen Krämpfe. Die Wirkung beginnt schon sensorisch auf der Zunge, deshalb sollte man Galgant in so viele Speisen wie möglich streuen. Er hilft nämlich auch bei der Verhütung



© yanadjan/Adobe Stock

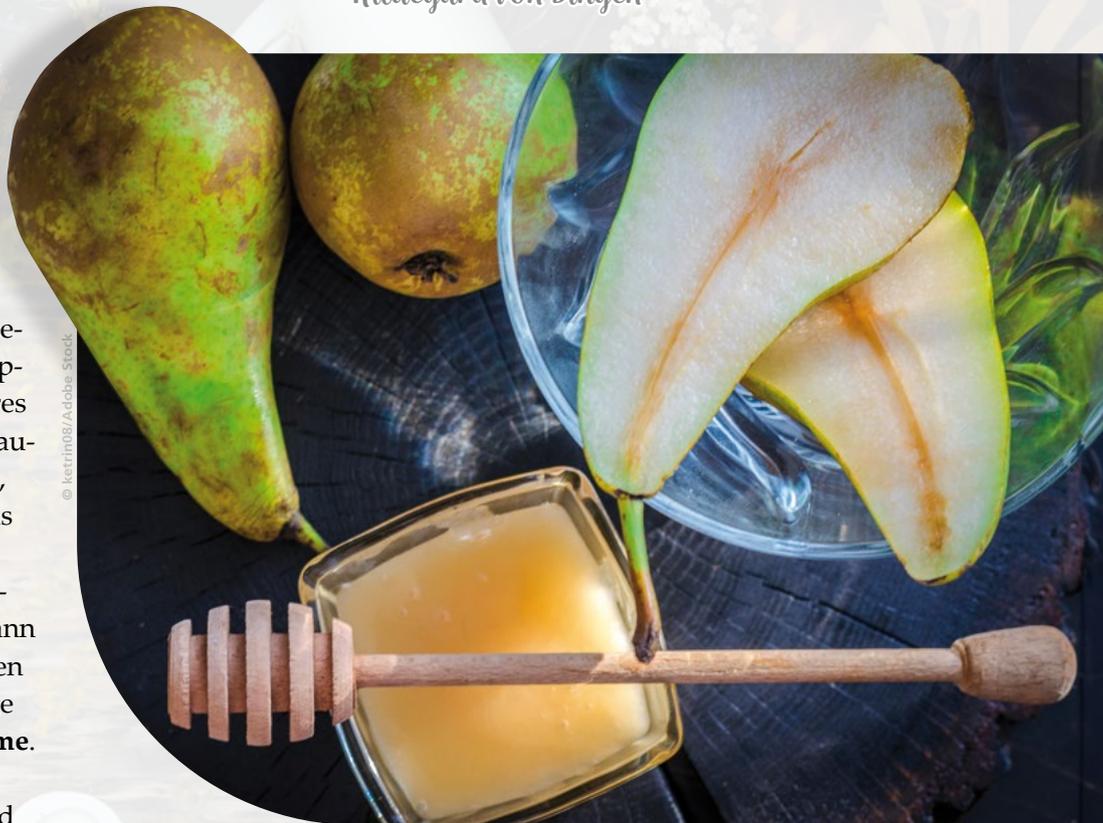
und dann herzwärts, eventuell auch an den Schläfen, sanft einmassiert. Nicht zu vergessen ist für die Verdauung immer der

Flohsamen (Hildegard hielt ihn für besser als Leinsamen). Man streut etwa einen Teelöffel voll über ein Essen und trinkt dazu

*„Diese **Latwerge** ist kostbarer als Gold und es reinigt den Körper innerlich wie ein gutes Geschirr von seinem Schimmel.“*

Hildegard von Bingen

von Herzproblemen. Ein fertig erhältliches Mischpulver aus Fenchel-, Galgant-, Diptam- und Habichtskrautpulver (auch bekannt als „Sivesan“) lindert effektiv viele Magen-Darm-Probleme, auch wenn seelische Belastungen und Erschöpfung vorliegen – also ein wahres Anti-Stress-Mittel für die Verdauung. Bei Verdauungsschwäche, Colitis oder Geschwüren ist das **Ingwer-Mischpulver** hilfreich (aus Ingwer-, Galgant- und Zitwerpulver). Sogar äußerlich kann man bei Schmerzen und Koliken etwas tun – durch eine Massage mit der **Hildegard-Tannencreme**. Sie wird über dem Sonnenflecht, also in der Magengegend





Dr. Gabriele Feyerer lebt in der Steiermark/Österreich. Sie ist Juristin, Sachbuchautorin und freie Medizinjournalistin, befasst sich seit Jahrzehnten mit Ganzheitsmedizin, Pflanzenheilkunde und Ernährungsproblemen, schreibt Ratgeber sowie Beiträge für Gesundheitsmagazine, aber auch für den Science-Blog www.tkp.at.

Sie liebt ihren Naturgarten, Kunst, Museen und leitet die kleine Bücherei in ihrem Heimatort.

Portrait und alle Bücher der Autorin auf: www.autorenwelt.de – unter Literaturbetrieb. Kontakt: gab.fey@drei.at.

viel warmen Fencheltee – es gibt auch fertigen Flohsamenwein. Womit wir bei Heilweinen sind, die in der Hildegardmedizin eine bedeutende Rolle spielen. Bei Mundgeruch (der meist von schlechter Verdauung kommt), Diätfehlern und Allergien kann **Salbeiwein** helfen. Man kann ihn selbst zubereiten, indem man einige Salbeiblätter oder 1 TL getrockneten Salbei mit je einem viertel Liter Biowein aufkocht und zweimal täglich ein Likörglas davon warm trinkt. Bei allen möglichen Unverträglichkeiten, Gastritis und Magenschmerzen sollte man auf das stärkere **Muskatellersalbei-Elixier** zurückgreifen (mit Poleiminze, Fenchel und Honig). Er beugt ernstesten Problemen vor und hilft zudem

der Leber und Gallenblase. Auch der **Hildegard-Lorbeerwein** wirkt ausgezeichnet. Wenn Sie ihn selbst herstellen wollen, nimmt man 2 bis 3 TL zerkleinerte Lorbeerblätter auf einen halben Liter guten Rotwein. Drei Minuten aufkochen, ab-sieben und warm schluckweise nach dem Essen und vor dem Schlafen trinken. Er hilft sehr gut bei nervösen Magenschmerzen, die häufig nachts auftreten. Bei „Eingeweideleiden“, wobei nach Hildegard sämtliche Verdauungsorgane, Nieren, Milz und bei der Frau auch Eierstöcke und Gebärmutter zu den Eingeweiden gehören, da sie „nervlich“ und hormonell zusammenwirken, empfahl sie das **Sanikel-Elixier** (mit Sanikelkraut

Literaturhinweise und Quellen

- **Helmut Posch:** „Was ist Hildegard-Medizin?“, Selbstverlag 1983
- **Arnold Guillet (Hrsg.):** „So heilt Gott: Die Medizin der heiligen Hildegard von Bingen als neues Naturheilverfahren“. Christiana Verlag 2014 (Originaltext von Dr. Hertzka)
- **Gottfried Hertzka / Wighard Strehlow:** „Große Hildegard-Apotheke: Die Medizin der hl. Hildegard von Bingen“. Christiana Verlag 2017 (Standardwerk)
- **Karin Stalzer / Christina Schnitzler:** „Was den einen nährt, macht den anderen krank: Fünf-Elemente-Ernährung für jeden Stoffwechsel-Typ“. Windpferd Verlag 2018
- **Ursula Wetter:** „Gesund abnehmen nach dem Stoffwechseltyp: Metabolic Typing - ein praktischer Ratgeber mit 60 Rezepten“. AT Verlag 2007
- **Buch der Autorin: Gabriele Feyerer:** „Padma – Die Kraft tibetischer Pflanzenmedizin“ (mit eigenen Kapiteln zur Verdauung). Synergia Verlag 2021

Bezugsquellen (Auswahl)

- www.hildegard-universum.de (umfangreiche Infos, Erfolgsberichte)
- www.st-hildegard.com (Dr. Wighard Strehlow, Konstanz / Hildegard von Bingen-Stiftung)
- www.HildegardvonBingen.at (Versand H. Posch, liefert auch nach Deutschland, eigene Drogerie und Produktion, Beratung, Zeitschrift „Hildegard-Kurier“ – Katalog anfordern!)
- <https://www.hildegard-naturprodukte.ch>

und -wurzel, Honig und Süßholz), drei Mal täglich ein Likörglas voll nach dem Essen. Wiederholt stellt sie zudem fest, dass man statt Weizen oder anderem Getreide in allen Speisen den **Dinkel** bevorzugen soll. Weil eine schlechte Verdauung häufig „auf das Herz drückt“, ist schließlich der beliebte **Hildegard-Herzwein** (mit Honig und Petersilie) als zusätzliche Hilfe sehr willkommen. Soweit nur ein kleiner Einblick in die Fülle geeigneter Hildegardmittel bei Magen-Darm-Problemen. Ein näheres Studium der Original-Hildegard-Literatur ist immer anzuraten. DG

Anzeige

Psychosomatik und emotionale Selbstheilung

Anette Dröge

Xantenerstrasse 6, 10707 Berlin, Tel 01723004511, www.anette-droege.de