

*Heilen mit*  
HILDEGARD

JAN THORBECKE VERLAG

Heilen mit Hildegard von Bingen	5
Alant ( <i>Inula helenium</i> )	9
Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> )	10
Dill ( <i>Anethum graveolens</i> )	13
Eberraute ( <i>Artemisia abrotanum</i> )	14
Galgant ( <i>Alpinia officinarum</i> und <i>A. galanga</i> )	17
Gundermann ( <i>Glechoma hederacea</i> )	18
Heilziest ( <i>Stachys officinalis</i> oder <i>Betonica officinalis</i> )	21
Ingwer ( <i>Zingiber officinale</i> )	22
Königskerze ( <i>Verbascum</i> )	25
Gartensalat ( <i>Lactuca sativa</i> )	26
Kümmel ( <i>Cuminum cyminum</i> oder <i>Carum carvi</i> )	29
Lorbeer ( <i>Laurus nobilis</i> )	30
Lungenkraut ( <i>Pulmonaria officinalis</i> )	33
Mariendistel ( <i>Silybum marianum</i> )	34
Muskateller-Salbei ( <i>Salvia sclarea</i> )	37
Quendel ( <i>Thymus pulegioides</i> )	38
Quitte ( <i>Cydonia oblonga</i> )	47
Ringelblume ( <i>Calendula officinalis</i> )	42
Rose ( <i>Rosa</i> )	45
Salbei ( <i>Salvia officinalis</i> )	46
Schafgarbe ( <i>Achillea millefolium</i> )	49
Schlüsselblume ( <i>Primula veris</i> oder <i>officinalis</i> )	50
Schöllkraut ( <i>Cheilidonia</i> )	53
Tanne ( <i>Abies</i> )	54
Veilchen ( <i>Viola odorata</i> )	57
Wegerich ( <i>Plantago</i> )	58
Zitwer ( <i>Curcuma zedoaria</i> )	61
Verzeichnis der Anwendungen	62
Impressum und Bildnachweis	64



# *Heilen mit* HILDEGARD VON BINGEN

Visionärin, Äbtissin, Mystikerin, politische Ratgeberin und Heilkundige – eine Frau mit einer ungewöhnlichen Energie, die weit über das hinausging, was man im Mittelalter einer Frau zutraute: Hildegard von Bingen fasziniert die Menschen bis heute. Faszinierend sind nicht nur ihr starker Charakter, der sich immer wieder gegen Widerstände durchsetzte, und ihre umfassenden Interessen, die neben Theologie auch Politik, Musik und Naturgeschichte umfassten, sondern auch ihr Sinn für das Alltägliche, Praktische, der sie von vielen männlichen Theologen ihrer Zeit unterscheidet.

Neben ihren theologischen Werken, die sich auf göttliche Autorität berufen, hat Hildegard noch weitere Schriften veröffentlicht, z. B. Lieder, aber auch zwei Bücher über die Heilkunde: In den *Causa et Curae* beschreibt sie eine gesunde Lebensweise und verschiedene Rezepte gegen einzelne Krankheiten, in den *Physica* beschreibt sie einzelne Pflanzen, Tiere und Gesteine und ihren Nutzen für den Menschen, ganz ähnlich wie die Verfasser mittelalterlicher Kräuterbücher, doch offensichtlich, ohne diese Bücher zurate zu ziehen. Ihre medizinischen Ratschläge scheinen sich auf Volksüberlieferung und eigene Erfahrung zu stützen, nehmen jedoch auch Bezug auf die mittelalterliche Lehre, nach der Krankheiten aus einem Ungleichgewicht von Säften im Körper entstehen. Daneben hat sie ihre ganz eigene Vorstellung, nämlich dass alles auf der Welt von einer göttlichen Lebenskraft, der »Grünkraft«, durchzogen sei. Wie kam sie, gerade als Frau, dazu, solche Gedanken niederzulegen, anstatt sich wie die meisten Heiler auf die altüberlieferten Kräuterbücher zu stützen?

Hildegard lebte von 1098 bis 1179, und die meiste Zeit ihres Lebens verbrachte sie im Kloster, denn sie wurde von ihren Eltern schon als Kind zur Ordensschwester bestimmt. Doch wurde sie nicht in die Obhut einer größeren Institution gegeben, sondern zusammen mit einem 8 Jahre älteren Mädchen zunächst von einer geweihten Witwe erzogen. Im Alter von 14 Jahren zog sie mit ihrer älteren Gefährtin und einem weiteren Mädchen in eine Klausur, die an das Mönchskloster von Disibodenberg oberhalb von Bingen angeschlossen war. Aus dieser Gruppe von drei Frauen wuchs mit der Zeit eine geistliche Gemeinschaft von Frauen heran, zu deren Führerin Hildegard gewählt wurde. Später gründeten diese Ordensschwester gemeinsam ein eigenes Kloster, wieder mit Hildegard an der Spitze.

In der Klausur waren die Frauen völlig auf sich gestellt: Besuchern war der Zugang untersagt. Anders als in großen Klöstern, in denen viele adelige Frauen untergebracht waren und in denen es Laienschwestern oder Mägde für die niederen Arbeiten gab, mussten die drei Frauen sich zunächst um alles selbst kümmern, von der Garten- oder Hausarbeit

bis zu organisatorischen Fragen oder eventuellen Krankheiten. Vielleicht war es diese Zeit, in der Hildegard ihre ersten Erfahrungen mit Heilkräutern sammelte.

In diesem Buch werden einige der zahlreichen Pflanzen vorgestellt, die Hildegard bespricht, sowie einige der Rezepte, die sie für verschiedene Krankheiten gibt. Dabei haben wir uns auf Krankheiten beschränkt, die man auch sonst schon einmal mit »Hausmittelchen« bekämpft, denn bei ernsthaften Erkrankungen sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Vorsicht ist auf jeden Fall auch bei diesen Rezepten geboten, besonders für Allergiker, Schwangere und Kinder – bei einigen Pflanzen haben wir daher noch einen Hinweis über »das rechte Maß« hinzugefügt.

Die mittelalterliche Art, Rezepte aufzuschreiben, macht es dem Leser nicht immer leicht: Oft wird nur ungefähr angegeben, dass man eine Pflanze verwenden solle und von der nächsten Zutat »etwas weniger«, ohne Mengenangaben, auch wird nicht immer gesagt, ob man von einer Pflanze Blätter, Blüten oder Wurzeln verwenden soll. Wo es möglich war, haben wir ergänzende Angaben aus der Volksheilkunde hinzugefügt, um die Zubereitung zu erleichtern. Insgesamt sind aber bei der Verwendung von Kräutertees und Umschlägen nicht so strenge Angaben nötig wie etwa bei ätherischen Ölen oder gar bei modernen Arzneimitteln. Schon in der Pflanze variieren die Inhaltsstoffe leicht, je nach Erntezeitpunkt, Standort oder Wetter. Das macht ja auch den Reiz dieser Art zu heilen aus, dass die Kräuter dem Körper durch das harmonische Zusammenwirken vieler Einzelstoffe auf die Dauer und sehr sanft helfen wollen. Wer Hildegards Heilbücher liest, den fesselt nicht nur die Kenntnis der vielen verschiedenen Kräuter, sondern auch ihr Vertrauen in die Harmonie der Welt, die von göttlicher »Grünkraft« durchzogen ist und in der gegen alles ein Kraut gewachsen ist.

In diesem Sinne wünschen wir den Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre, gutes Gelingen bei der Zubereitung der Rezepte und eine gute Gesundheit.

# Brennnessel

(*Urtica dioica*)

Während es bei einigen Beschreibungen Hildegards Zweifel gibt, welche Pflanze sie gemeint hat, ist bei der Brennnessel keine Verwechslung möglich: Hildegard warnt ausdrücklich vor den Härchen, die brennen und verletzen können. Es ist bis heute leicht, Brennnesseln selbst zu sammeln, da sie sich gerne als Unkraut auf Brachflächen und unter Sträuchern breit machen – natürlich sollte man nicht gerade an einer dicht befahrenen Straße sammeln, um Verschmutzungen zu vermeiden. Die jungen Triebe im Frühjahr sind besonders geeignet.

Die erste Anwendung, die Hildegard nennt, ist die gegen Würmer, doch soll die Brennnessel auch gegen **Vergesslichkeit** helfen: Dazu zerreibt man eine Brennnessel zu Saft und mischt diesen mit etwas Olivenöl. Mit der Mischung soll man vor dem Schlafengehen Brust und Schläfen einreiben und diese Behandlung oft wiederholen, um die Vergesslichkeit zu bekämpfen. Heute wird eine solche äußere Anwendung von Brennnesselsaft bei Akne und fettiger Haut empfohlen.







# Dill

*(Anethum graveolens)*

**A**ls Gewürzkraut, besonders zu Fischgerichten, ist Dill heute nicht nur den Kräuterkundigen ein Begriff. Das einjährige Kraut gedeiht ohne großen Aufwand an einem sonnigen Platz im Garten. Seine fein gefiederten Blätter und seine zarten gelben Blütendolden sehen darüber hinaus sehr hübsch aus.

Während man Dill heute vor allem zur besseren Verdauung einsetzt, kennt Hildegard eine ganz andere Anwendung, nämlich gegen **Nasenbluten**: Sie legt Dill und die doppelte Menge an Schafgarbe als frische Kräuter auf Stirn, Schläfen und Brust.

Im Sommer hat dieses Rezept den Vorteil, dass die Zutaten oft gleich im Garten oder am Wegrand zur Hand sind. Im Winter kann man die getrockneten Kräuter zerstoßen und mit Wein beträufeln und dann in einem Stoffsäckchen auf die entsprechenden Stellen legen. Dabei soll wahrscheinlich vor allem die Schafgarbe blutstillend wirken, der Dill jedoch beruhigend und reinigend.



# Eberraute

(*Artemisia abrotanum*)

Die Eberraute hat einen ganz typischen Geruch, der an altmodisches Weingummi erinnert. Sie war im Mittelalter ein beliebtes Gewürzkraut und findet sich schon im Kräutergarten des Walahfrid Strabo, eines Zeitgenossen Karls des Großen.

Bei Hildegard von Bingen wird die Eberraute gegen **Beulen und Krämpfe** äußerlich angewendet, indem man das zerriebene Kraut auf die entsprechende Stelle legt. Hildegard mahnt dabei jedoch, bei nachlassenden Symptomen die Behandlung sofort abbrechen, da die Eberraute sonst schädlich wirken könnte.

Andere Pflanzen aus der Familie der Eberraute sind ebenfalls bekannt geworden, vor allem *Artemisia absinthium*, das Wermutkraut, das dem Absinth seinen Geschmack verleiht, aber auch *Artemisia annua*, der einjährige Beifuß, der in der traditionellen chinesischen Medizin gegen Malaria eingesetzt wurde und aus dem heute ein Malariamittel gewonnen wird, sowie der Estragon (*Artemisia drancunculus*).





# Tanne

(*Abies*)

Die Tanne ist reich an ätherischen Ölen, die antibakteriell wirken, und daher heilsam für die Atemwege. Von den verschiedenen Tannenarten, die heute zu medizinischen Zwecken verwendet werden, war zu Hildegards Zeit nur die Weißtanne (*Abies alba*) bei uns bekannt, während die Sibirische Tanne (*A. sibirica*) und die Balsamtanne (*A. balsamea*) aus Asien bzw. Nordamerika stammen.

Verwendet werden heute vor allem die jungen Triebe der Tanne, aber auch die Nadeln. Hildegard dagegen verwendet auch die Samen aus den Tannenzapfen, die Rinde und das Holz für verschiedene Heilmittel. Die Tanne gilt ihr als ein Baum, der bösen Zauber und schlechte Geister abwehrt.

Tannenrauch ist eines der wenigen Mittel, die Hildegard von Bingen gegen den **Schnupfen** angibt: Dazu wird Tannenholz verbrannt, und man atmet den Rauch durch die Nase ein. Da die ätherischen Öle der Tanne sowohl abschwellende als auch entzündungshemmende Eigenschaften haben, werden sie bis heute bei Nebenhöhlenentzündung und Schnupfen angewendet.



a. *Abies major*. Sapa. Laurentianum.  
 b. *Abies foliis minoribus*. Dieren-baum.  
 c. *Abies Taxii* folio. Day Tannen.



# Veilchen

(*Viola odorata*)

Wer kennt nicht das Veilchen, den duftenden blauen Frühlingsboten, der fast überall auf Wiesen und an Bachrändern zu finden ist? Heute findet man es vor allem als Duftspender in verschiedenen Kosmetika, doch bei Hildegard finden sich auch einige Heilanwendungen.

Ein Veilchenrezept soll zum Beispiel gegen **Melancholie** helfen: Dazu Veilchen in Wein aufkochen und abseihen, dann den Wein mit Honig, Galgant und Süßholz abschmecken. Dieser Trank bekämpft laut Hildegard die Melancholie und macht fröhlich.

Veilchen sind nicht nur heilkräftig, sondern auch schmackhaft und dekorativ: Veilchenblüten machen sich gut auf grünem Salat, kandierte Veilchenblüten schmücken Desserts und Torten. Wer variieren will, kann hier auch eine nahe Verwandte des Duftveilchens einsetzen: das Wilde Stiefmütterchen (*Viola tricolor*), das ebenfalls Heilkräfte besitzt und die Verdauung unterstützt.



# Wegerich

(*Plantago*)

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist leicht zu finden: Nicht nur draußen in der Natur, auch im eigenen Rasen macht er sich breit, wenn dieser nicht gewissenhaft gepflegt wird. Seine Heilkräfte werden bis heute geschätzt, so dass der Wegerich sogar als Arzneipflanze angebaut wird. Er findet sich zum Beispiel in einigen Hustensäften.

Hildegard empfiehlt den Wegerich unter anderem bei **Insektenstichen**: Die schmerzende Stelle soll man mit Wegerichsaft einreiben. Dazu genügt es im Allgemeinen, eine Pflanze am Wegrand zu pflücken und auf dem Stich zu zerquetschen.

Diese Medizin, die draußen fast stets zur Hand ist, wird auch von Wanderern geschätzt, die auf dieselbe Weise Blasen am Fuß oder Sonnenbrand behandeln. Die Tannine und Schleimstoffe des Wegerichs beruhigen die Haut und wirken gegen Keime. Hierzu braucht man unbedingt den frischen Saft, beim Aufkochen gehen einige der Wirkungen verloren.





# VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien. Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozial verantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2014 Jan Thorbecke Verlag der  
Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Umschlagabbildung: Thomé, Flora von  
Deutschland, Österreich und der Schweiz,  
Württembergische Landesbibliothek  
Druck: Firmengruppe APPL, Wemding  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-0568-0

## Haftungsausschluss:

Für die im Buch veröffentlichten Angaben und praktischen Hinweisen sowie für die Rezepte kann keine Gewähr übernommen werden. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, Rücksprache mit einem Arzt zu halten, um tiefer gehende Krankheiten auszuschließen. Dies gilt besonders für Schwangere und Allergiker.

Wer unsicher ist, ob er die äußerlichen Anwendungen verträgt, tupft etwas von der Mischung auf eine kleine Hautstelle auf, wie beispielsweise in der Armbeuge, und sieht 12 Stunden später nach, ob die Stelle Rötungen oder Pickel zeigt.

Die abgedruckten Informationen sind nach bestem Wissen zusammengestellt – sie beruhen jedoch auf Erfahrungsschatz und Welt-sicht des Mittelalters und sind einer langen Überlieferungskette ausgesetzt gewesen. Daher übernimmt der Verlag keine Haftung für Schäden, welcher Art auch immer, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben könnten.

## Bildnachweis:

Alle Photos von Mauritius images. Die historischen Abbildungen stammen aus folgenden Werken: Fuchs, New Kreuterbuch, Basel 1543; Lonitzer, Kreuterbuch, Ulm 1679; Weinmann, Eigentliche Darstellung, Augsburg 1735 aus der Württembergischen Landesbibliothek, Stuttgart, sowie aus: Matthioli, Kräuterbuch, Stadtbibliothek Trier (S. 33)