



Hildegard von Bingen – ihr Leben

Die ganzheitliche Heilkunde der Hildegard von Bingen erfährt heute eine Renaissance und erfreut sich an stets wachsendem Interesse.

1098 Hildegard wurde als 10. Kind einer adligen Familie im Rheinland geboren

1106 Als Tribut an den damals üblichen „Kirchenzehnt“ wurde Hildegard als „Zehntes“ in das Benediktinerkloster Disibodenberg aufgenommen. Die Äbtissin Jutta von Sponheim förderte die Bildung von Hildegard

1112 Hildegard legte ihr Gelübde ab und wurde Ordensschwester im Benediktinerkloster. Damals waren Klöster Orte der Bildung und Forschung. Klöster waren aber auch Anlaufstellen für Bedürftige und Hilfesuchende. So lernte sie früh Krankheit und Leiden kennen



1136 Hildegard wurde, nach dem Tod Jutta von Sponheims, Äbtissin des großen Benediktinerklosters Disibodenberg. Unter Hildegard erblühte das Kloster. Parallel begann Hildegard ihre Visionen niederschreiben zu lassen

1147 Papst Eugen III. erkannte die Sehergabe Hildegards an

1150 Am Rupertsberg gründete Hildegard ein eigenes Kloster



1164 Das Kloster Eibingen mit dem heutigen Hildegard Museum wurde zusätzlich gegründet

1179 Hildegard von Bingen starb im Alter von 81 Jahren, ein für die damalige Zeit extrem hohes Lebensalter



DIE AURICA PRODUKTLINIE

... natürlich – für sie

- Vital
- Tee
- Ballaststoffe
- Körperpflege
- Basenbalance®
- Hildegard von Bingen



HILDEGARD VON BINGEN

AURICA
Naturheilmittel und Naturwaren GmbH
Püttlinger Straße 121
66773 Schwalbach

Tel +49 6834 9565-0
Fax +49 6834 9565-15
info@aurica.de
www.aurica.de

Kostenlose Aurica-Infoline
0800 2874221
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

Ratgeber



Hildegard von Bingen – im Einklang mit der Schöpfung

Schon als Kind erlebte Hildegard von Bingen erste Visionen, die ihr Leben fortan begleiteten.

Mit zunehmendem Alter nahm sie die Inhalte dieser Visionen immer bewusster wahr und reflektierte sie. Ihre eigene Krankheit und eine Botschaft Gottes waren für die 43-Jährige Auslöser, ihre Erkenntnisse niederzuschreiben. Es entstand das Hauptwerk ihrer Visionen: Scivias – Wisse die Wege.

Interessant für die Medizin waren ihre Abhandlungen über Pflanzen und Krankheiten. Hildegard verfasste mit Causae et Curae (Ursachen und Heilungen) ein Buch über die Entstehung und Behandlung von verschiedenen Krankheiten.



So sind das Leben mit Gott (Mystik und Religion), ein harmonisches Miteinander von Mensch und Natur und das ausgeglichene Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele die wichtigsten Themen in ihren Büchern.

Hildegard von Bingen war zu ihrer Zeit eine bekannte und anerkannte Persönlichkeit. Neben ihrer Arbeit im Kloster bewegte sie sich unter einflussreichen geistlichen und mächtigen Zeitgenossen. Missions- und Predigtreisen gehörten auch noch im hohen Alter zu ihrem Alltag.

Hildegard von Bingen – die erste deutsche Ärztin

Körper, Geist und Seele bestimmen unsere Gesundheit. Hildegard von Bingen betrachtete den Mensch von innen und nicht von außen. Auch die Hinwendung zu Gott spielte in der Hildegard-Heilkunde eine wichtige Rolle.

Diese Kombination aus Religion und Naturheilkunde war zur damaligen Zeit einzigartig und veränderte auf vielen Gebieten das wissenschaftliche Weltbild.

Für das Wohlbefinden und zur Vorbeugung von Krankheiten lehrte Hildegard von Bingen einen bescheidenen, nicht überfrachteten, bewussten Lebensstil, eine einfache Küche und den Einsatz naturheilkundlicher Produkte.

Das harmonische Zusammenspiel dieser Faktoren macht das Thema auch heute aktuell, da viele Menschen die Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele suchen.



Hildegard von Bingen – eine ganzheitliche Therapie

Aurica bietet Ihnen eine Reihe von Produkten nach der Lehre und den Rezepturen der Hildegard von Bingen:



■ Die Bärwurzgewürzmischung

enthält Bärwurz, Galgantwurzel, Süßholzwurzel sowie Pfefferkraut und wird zur Selbsterstellung des Bärwurzbirnhonigs nach Hildegard von Bingen genutzt. Dazu schreibt sie: „... das ist das köstlichste Latwerge und wertvoller als das reinste Gold, weil es die Migräne vertreibt.“*

■ Bertramwurzelpulver

ein aromatisches Universalgewürz der Hildegard-Küche, das mit gekocht oder einfach über das Essen gestreut wird. Mit Bertramwurzelpulver werden vor allem Fleischgerichte zur besseren Bekömmlichkeit gewürzt.

■ Hildegard-Kräuter und Gewürze

Fenchel ist nach der Hildegard-Lehre das Universalmittel für Magen und Darm sowie das allgemeine Wohlbefinden. Bei Hildegard steht: „... wie immer er gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm angenehme Wärme...“*

Aurica bietet **Fenchel als Arzneitee** sowie als frisch-aromatische **Fenchel-Kautabletten** an.

■ Kräuter wie **Beifußkraut, Königskerzenblüten, Lungenkraut** und **Himbeerblätter**, die Hildegard in vielen Büchern erwähnt, führt Aurica als **Kräutertee** im Sortiment.

■ Ein weiteres Universalmittel in der Hildegard-Küche ist **Galgantwurzelpulver**. Heute noch spielt in der arabischen, persischen und chinesischen Kultur sowie in der Ayurveda-Medizin die Galgantwurzel, aufgrund ihres scharfaromatischen Geschmacks, eine große Rolle. 1-3 Messerspitzen Galgantpulver verleihen Suppen, Backwaren, Süßspeisen und besonders Fleischgerichten eine angenehme Würze. Laut Hildegard sorgt Galgant durch seine Schärfe bei Erschöpfung und Schwäche für Vitalisierung und Erfrischung.

Aurica bietet **Galgant**, auch mit **Fenchel** kombiniert, als **Lutschtabletten** an.

■ Weinzubereitungen, wie der wohlschmeckende **Hirschzungen-Kräuterwein** und das bitter-frische **Wermutgetränk**, gehören ebenfalls zu den Universalmitteln. Von Hildegard oft auch Maitrunk oder Frühjahrstrunk bezeichnet, erwähnt sie den Wermut als „den wichtigsten Meister gegen alle Erschöpfungen“*. So findet Wermut heute als pflanzlicher **Arzneitee** bei Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen verschiedener Art Anwendung, dabei sind die Bitterstoffe von großer Bedeutung. Für das Wohlbefinden wird das Wermutgetränk mittlerweile das ganze Jahr über getrunken.

■ **Rebaschen Zahnpflege**, hergestellt aus Weinrebasche und Wein, wird sowohl zum Zähneputzen als auch als Mundwasser verwendet. Sie pflegt Zähne und Zahnfleisch gleichermaßen. Dazu schreibt Hildegard: „Mit diesem Wein wasche dir die Zähne und das Zahnfleisch. Mach das oft, und das Zahnfleisch wird geheilt, und die Zähne werden fest. Wenn die Zähne aber gesund sind, nützt dieses Mundwasser auch, und sie werden schön.“*

■ **Flohsamen** wird nach Hildegard für mehrere Leiden angewandt: In Wein gekocht beschreibt Hildegard seine Wirkung folgendermaßen: „(...) die gedrückte Stimmung eines Menschen macht er froh (...) auch wer die Fieber im Magen/Darm hat, koche Psyllium in Wein (...)“*. Seine primäre Anwendung findet er heute bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich wie Völlegefühl und Verstopfung. Die quellfähigen Samen bewirken durch ihre Schleimstoffe eine Zunahme und Lockerung des Stuhls und regen somit die Darmtätigkeit an. Aurica **Flohsamen** sind die ganzen, dunkelbraunen bis schwarzen Körner des Wegerichgewächses „Plantago psyllium L.“ (Syn. Plantago afra L.), die sich durch einen hohen Gehalt an Quellstoffen auszeichnen.

■ **Pflaumaschenlauge** ist eine natürliche Pflege für Haare und Kopfhaut nach der überlieferten Rezeptur der Hildegard von Bingen. Die Lauge wird aus Wasser und Asche von der Rinde und den Blättern des Pflaumenbaums hergestellt.

Hildegard von Bingen schrieb: „Mache aus der Rinde und den Blättern des Pflaumenbaumes Asche und aus dieser Asche eine Lauge. Wenn dein Kopf staubt (d. h. Schuppen hat) oder welkt (ganzlos wird), dann wasche ihn oft mit dieser Lauge, und der Kopf wird gesund und schön und er wird viele und schöne Haare hervorbringen.“

In den Büchern der Hildegard von Bingen wird immer wieder der Grundsatz angesprochen:

» Der Mensch soll sein körperliches und seelisches Heil – also Gesundheit und Wohlbefinden – selbstverantwortlich ordnen und mit gestalten. «

* Literaturverzeichnis:
Große Hildegard-Apotheke/Dr. Hertzka/Dr. Strehlow, Bauer Verlag