

Nahrungsmittel spielen große Rolle

Tanja Vodak informiert zur Naturmedizin der Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen (1098 – 1179) hat eine Naturmedizin entwickelt, die durch ihren ganzheitlichen Ansatz hochwirksam ist.

Sie sah schon damals die Untrennbarkeit von Körper, Geist und Seele und verwendete Kräuter als Heilmittel in Verbindung mit einer gesunden Ernährung und einer Lebensweise im „rechten Maß“.

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen basiert darauf, dass Lebensmittel gleichzeitig auch immer Heilmittel darstellen. Die Ernährungslehre kann als Kur bei verschiedensten Krankheiten angewandt oder zu einer dauernden Lebenseinstellung gemacht werden. Man kann die Lehre der Hildegard von Bingen, die sich als ganzheitliche Lehre versteht, in einigen Lebensregeln zusammenfassen:

■ Beim Essen und Trinken sollte auf die natürlichen Heilkräfte der Lebensmittel, von Hildegard „Subtilität“ genannt, geachtet werden

■ Regelmäßiges Entschlacken des Körpers

■ Ruhe und Bewegung müssen in einem vernünftigen Gleichgewicht stehen, ebenso Wachen und Schlafen zur Regeneration des Organismus

■ Seelische Abwehrkräfte können durch Selbsterkennung aktiviert werden

In einer ausgewogenen Ernährung sah Hildegard von Bingen die Möglichkeit, die Abwehrkräfte zu steigern und vielen Krankheiten vorzubeugen. Nach ihrem Heilwert unterteilte sie die Nahrungsmittel in gute und in schädliche.

Im Mittelpunkt der Hildegard-Ernährungsmedizin stand der Dinkel, eine Urform des Weizens. Er enthält viel Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine, teilweise mehr als andere Getreide; das konnte Hildegard damals eigentlich noch nicht wissen.

Die Hildegard-Medizin ist die einzige christliche Naturheilkunde der westlichen Welt, vergleichbar mit den großen Universalheilkunden der Chinesen, der Ayurveda-Heilkunde der Inder und der Makrobiotik der Japaner.

Sie kannte viele Kräuter, um akute und chronische Krankheiten zu behandeln. Viele dieser überlieferten Zubereitungen finden noch heute als Tinkturen, Salben und Gewürze ihre Anwendung.

Zur Vorbeugung gegen Infektanfälligkeit hat sich zum Beispiel die Hildegardische Wermut-Elixir-Kur bewährt:

„Wenn der Wermut frisch grünt, zerstampfe ihn und presse ihm



Tanja Vodak. (Foto: privat)

durch ein Tuch den Saft aus den Blättern. Koche den Saft mit Wein mit Honig – aber nicht zu stark – und gieße von diesem Saft so viel in den Wein, dass der Wermutgeschmack den Wein- und Honiggeschmack übertrifft. Das trinke vom Mai bis zum Oktober jeden dritten Tag nüchtern vor dem Frühstück.“ (Hildegard Heilmittel-Kompass)

Wermut-Elixir: Wermutfrühlingsaft (40 ml), 1 Liter Bio-Wein, 150 Gramm Bio-Honig

Diese komplementäre Therapieform wird in meiner Praxis auf der Grundlage einer genauen Diagnostik angewendet.

■ Kontakt: Tanja Vodak, © (01 71) 4 85 87 99. (red)