

*Die Heilkunde der  
Hildegard von Bingen*

*Rundbrief Nr. 6*

*Eine Information für  
PatientInnen und Interessierte*



## Liebe Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Interessierte an der Heilkunde der Hildegard von Bingen

Mit meinen Rundbriefen, die in unregelmäßigen Abständen herauskommen, möchte ich eine kleine Einführung in die Heilkunde der Heiligen Hildegard geben.

Einige Heilmittel wie Galgant, Bertram, Wermuttrank und Bergkristall habe ich schon behandelt. Rufen Sie mich an, wenn Sie Interesse an einer Lektüre haben (Telefon 030/ 36430358)

Die Informationen in den Rundbriefen sollen Lust auf Mehr machen.

Eine Beschäftigung mit der Hildegard Heilkunde lohnt sich immer.

Sie ist neben Paracelsus und der Klostermedizin die Säule der abendländischen Heilkunde. Neben der körperlichen Ebene ist sie auch am Geistigen und am Seelischen interessiert und kuriert nicht Symptome, sondern sucht nach den tieferen Ursachen der körperlichen Erkrankungen.

Vieles aus der Hildegard Heilkunde und vor allem Ernährungstherapie ist sehr gut geeignet, kleinere Unpässlichkeiten des Alltages zu beheben. Bei stärkeren und länger andauernden Beschwerden bitte ich Sie, den Rat einer Fachfrau oder eines Fachmannes (Arzt oder Heilpraktiker) einzuholen.

Ich freu mich, wenn wir uns bei einem meiner Vorträge oder Kurse sehen

Berlin im Januar 2009

## *Frühjahrsputz für Körper und Seele*

Wir alle haben wahrscheinlich das Neue Jahr mit guten Vorsätzen begonnen. Nach der Vorweihnachtszeit mit Plätzchen und Glühwein auf einem der Weihnachtsmärkte, nach dem Enten- oder Gänsebraten und den vielen Feiertagen tut es uns gut, wieder zur Normalität zurückzufinden. Nachdem es vielleicht hier und dort zwickt und zwackt, wünscht man sich vielleicht auch einen Neu-anfang, einen neuen Impuls in der Lebensgestaltung. Diesen Impuls kann uns Hildegard von Bingen mit ihrer Heilkunde auf allen Ebenen geben.

Nach ihren Lebensregeln sollen wir unseren Körper von Zeit zu Zeit von allen Giften, Schlacken reinigen. Als wichtigste Reinigungsmöglichkeit sieht sie den Aderlaß, der nach ihren Vorschriften in Abstimmung mit dem Mond durchgeführt wird. Der Aderlaß reinigt nicht nur, sondern öffnet auch die körpereigene Apotheke und regt die Selbstheilungskräfte an.

Wer es nicht so blutig mag, für den bietet sich als Einstieg das gemäßigte Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen an. Gemäßigt deswegen, weil es ein Teilfasten ist. Dem Körper wird rein basische Kost in reduziertem Umfang zugeführt. So kann er seine Säuredepots leeren und umfassend entgiften. Das hilft nicht nur der schlanken Linie, sondern auch allen Gelenken und Zivilisationskrankheiten.

Auch Geist und Seele wollen angesprochen werden und sich von altem Ballast lösen. In den Hildegard Fastengruppen gibt es Anregungen durch die Texte Hildegard von Bingen. Auch ihre in

meinen Rundbriefen schon besprochenen Lebensregeln werden vertieft.

Eine Woche Reduktion läßt so manches Pfund purzeln und zeigt darüber hinaus, was im Leben wichtig ist. Diesen wichtigen Dingen kann man im Anschluss mehr Raum im Leben geben. Das Überflüssige weglassen. So wird man in der Zukunft mehr Lebensqualität im Leben erfahren.

## *Ernährungstherapie*

### *Das Rohkostverbot*

Neben den Küchengiften ( sh. Rundbrief Nr. 5) gibt es noch eine wichtige Einschränkung in der Hildegard Küche - das sogenannte Rohkostverbot.

Nach Hildegard entstehen durch die rohen Speisen schlechte Säfte, die zur Milz aufsteigen und diese zu einer schmerzhaften Geschwulst werden lassen. Hildegard sieht sogar eine Verfärbung des Magens nach Genuss von Rohkost. Der Magen wird dann grün, blaugrün oder auch bleifarbig und ist mit viel Schleim belastet

**“... so daß die schlechten Säfte die schädlichen, übel riechenden Darmgase wie ein faulender Düngerhaufen durch den ganzen Körper aussenden.“**

In der Hildegard Küche werden die meisten Lebensmittel gekocht, gebacken oder gedünstet gegessen. Oder sie müssen in einer Lake aus Essig und/oder Salz „gebeizt“ werden, damit sie für den Körper bekömmlicher sind.

Sonst ist der Magen mit der Verdauungsarbeit überfordert. Die wichtigen Verdauungsorgane dürfen nicht abkühlen, um gut ihre Arbeit machen zu können.

Viele Rohköstler leiden an ständigen Darmgasen, an dauerndem Frieren der Hände und Füße und vor allem an Gedächtnisstörungen, weil der Kopf durch die Rohkost schlecht durchblutet wird.

Dauerndes Müsli mit kalten Milchprodukten und Rohkost können zu einer Zerstörung der Mikroflora im Darm führen.

Vor allem das erste Essen des Tages sollte warm sein. Nach Hildegard bereitet man zum Frühstück aus Dinkelschrot oder Dinkelflocken, das sogenannte Habermus. Einen warmen Brei, dem je nach Gusto süße oder pikante Geschmackszutaten zugesetzt werden können.

Dazu kommen die wichtigsten Hildegard Gewürze, die alles besser verdaulich machen und die Verdauungsorgane unterstützen.

## *Kräuterheilkunde*

### *Der Quendel*

Quendel (*Thymus pulegioides*) ist ein Lippenblütlergewächs und wie der lateinische Name schon zeigt mit dem Gartenthymian und mit dem Feldthymian verwandt. Er gedeiht gut im Garten oder auch im Balkonkasten. Er ist ein schöner Bodendecker und blüht zart rosa oder weiß von Juni bis Oktober. Man sammelt das blühende Kraut ohne die Wurzeln.

Quendel enthält ätherische Öle wie Thymol, zudem Bioflavonoide und Gerbstoffe. Das ätherische Öl ist krampflösend und desinfizierend.

In der Hildegard Heilkunde wird Quendel bei Hautleiden und bei Gedächtnisschwäche verwendet.

Hildegard sagt:

**„Wenn ein Mensch krankes Fleisch hat, so dass sein Fleisch, seine Haut wie räudig ausblüht, dann nehme man Quendel und esse es mit Fleisch oder Gemüse gekocht oft, und das Fleisch seines Körpers wird von innen heraus geheilt und gereinigt werden.“**

Quendel darf bei keiner Hautkur fehlen. Man kann ihn frisch oder getrocknet verwenden. Wichtig ist, dass man ihn mitkocht. Das klassische Essen bei der Quendelhautkur sind Rote Bete als Gemüse mit Quendel oder Salat mit Quendel und eine Quendel-Dinkelgrieß-Suppe.

Auch bei Gedächtnisschwäche und bei Cerebralsklerose ist Quendel von Nutzen. Dazu noch einmal der Originaltext:

**„Wenn das Gehirn krank ist und wie leer, dann pulvere Quendel und vermische das Pulver in Wasser mit Feinmehl und mache solcherart Plätzchen und esse diese oft, und deinem Gehirn wird es besser gehen.“**

Quendelpulver mit Dinkelmehl in süßen oder pikanten Varianten, als Pfannkuchen, Kekse oder Waffeln verarbeitet lassen darauf hoffen, daß sich die Gedächtnisleistung nach ca. einem Monat gebessert hat. Auch bei Alzheimer kann man dieses Heilmittel versuchen.

*Edelsteinheilkunde*

*Der Chalzedon*

**Der Chalzedon**, benannt nach der einstigen Stadt Chalkedon am Bosporus ist ein meist hellblauer Stein aus Siliziumdioxid. Vorkommen sind heute in Namibia, Brasilien, Indien und Madagaskar.

Der Chalzedon verbessert laut Hildegard die Fähigkeit zur Kommunikation: **„Wer sich Redegewandtheit wünscht, der nehme Chalzedon in seine Hand und hauche ihn mit seinem Atem an. Dann lecke er mit seiner Zunge (den Stein) ab, und er wird den Menschen beharrlicher Rede und Antwort zu stehen wissen“.**

Soll man eine Rede halten, oder muß man sich bei einem Prozess vor Gericht verteidigen, darf der Chalzedon in der Hosentasche nicht fehlen. Er macht redegewandt und verleiht auch eine gewisse Kaltblütigkeit beim Reden.

Über einer Vene/Ader getragen „... wendet der Chalzedon Krankheiten vom Menschen ab und verleiht ihm eine ganz starke Einstellung gegen den Jähzorn. Dadurch wird sein Verhalten so friedfertig, daß sich kaum jemand finden dürfte, der ihn durch Ungerechtigkeit beleidigen und ihn zum Zorn verleiten könnte, auch nicht zu einem gerechten.“

Diese Indikation der Heiligen Hildegard macht den Chalzedon zu einem ganz besonders wichtigen Stein bei der Behandlung aller Erkrankungen, denen Stress und Ärger zugrunde liegt. Hier kann man an Bluthochdruck und auch an Rheumaerkrankungen denken. Der Chalzedon beruhigt und macht den Menschen friedfertig. Der Stein sollte dabei immer z.B. als Armband direkt über einer Vene getragen werden.

Auch für die Behandlung von Legasthenikern und bei Rechtschreibschwäche ist der Chalzedon geeignet und für Kinder, die stottern.

Daniela Dumann  
Heilpraktikerin

Nithackstraße 24

10585 Berlin Charlottenburg

[www.danieladumann.de](http://www.danieladumann.de)

email: [praxis@danieladumann.de](mailto:praxis@danieladumann.de)



Heilkunde nach Hildegard von Bingen  
Klassische Homöopathie,  
Ganzheitliche Massagen, Bachblütentherapie,  
Fuß- und Handreflexzonenbehandlung,  
Metamorphose,  
Kurse und Seminare

Termine nach telefonischer Vereinbarung  
Hausbesuche

Telefon 030/36430358

Rundbrief Nr.6/2008 [www.danieladumann.de](http://www.danieladumann.de)



## TREFFPUNKT FÜR HILDEGARD FREUNDE

*Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen*  
*Vom 14.3. bis 20.3. 2009*

*Kostenloser Infoabend am 17.2.2009 um 18 Uhr*  
*Im Nachbarschaftshaus am Lietzensee, Herbartstraße 25,*  
*14059 Berlin Charlottenburg*

*Einführungsabend 10.3.2009 um 18 Uhr Einführung*

*Gruppentreffen am 14.3 und 20. 3. Jeweils um 18 Uhr*

*Zwei weitere Treffen auf Wunsch  
Täglicher Spaziergang im Schlosspark*

*Kosten: 60.- Euro und Material*

*Bitte melden Sie sich unter der Telefon Nummer*

*364 30 358 an !*

*Donnerstag, den 26. Februar 2009*

*Donnerstag, den 4. Juni und*

*Donnerstag, den 3. September 2009 jeweils um 19 Uhr*

*Näheres entnehmen Sie bitte meiner Homepage*

*[www.danieladumann.de](http://www.danieladumann.de)*

*Aderlass Termine 1. Halbjahr 2009*

*Infoabende zum Aderlass nach Hildegard von  
Bingen*