

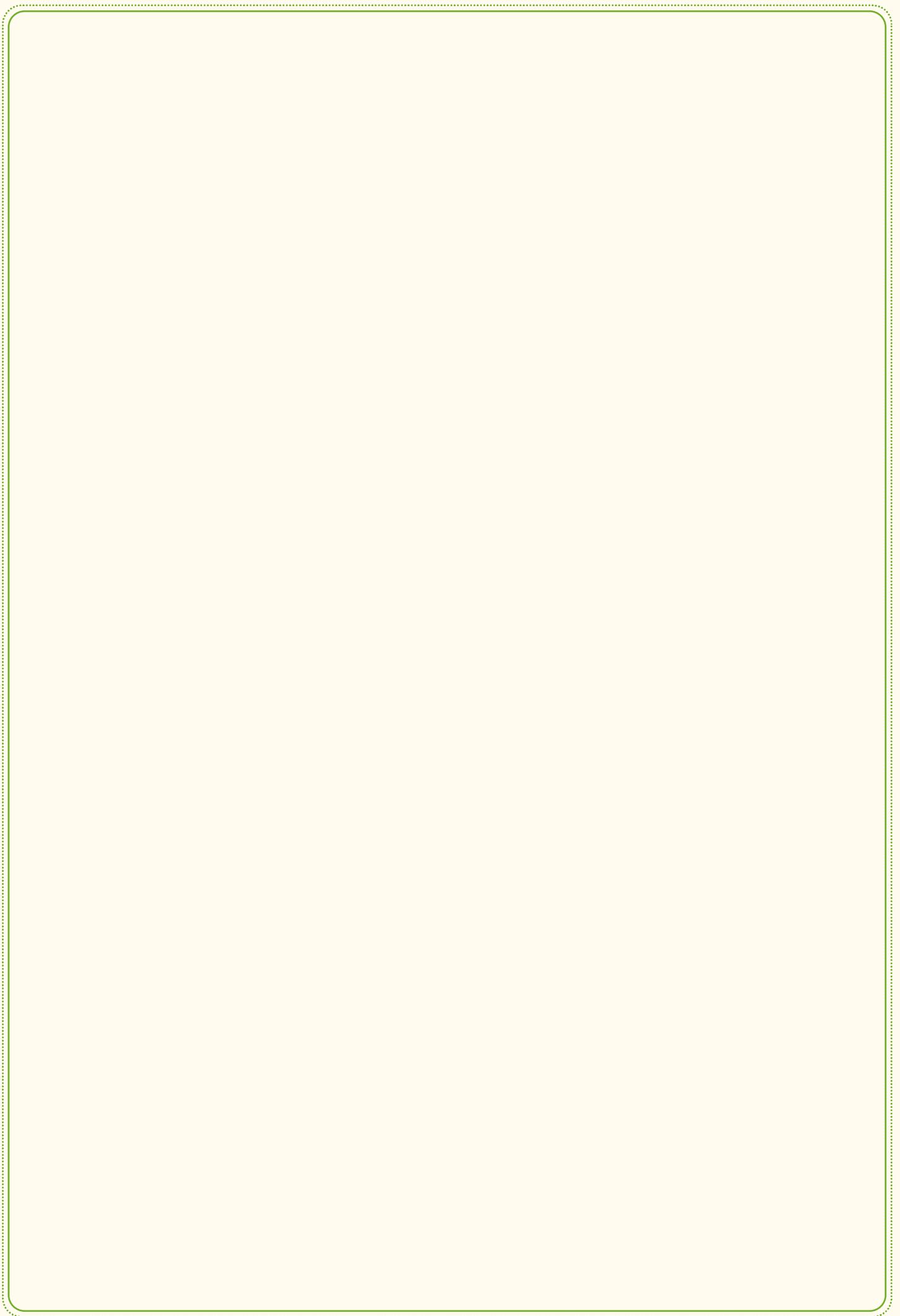
Birgit Straka

HILDEGARD VON BINGEN

Heilen mit der Kraft der Liebe

Birgit STRAKA
HEILPFLANZENSCHULE







Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen ist eine Persönlichkeit, die schon zu ihren Lebzeiten Erstaunliches bewirken und Menschen berühren konnte. Im Jahr 1098 geboren befand sie sich in der Hoch-Zeit des Mittelalters und war durch die damaligen Bräuche sowie gesellschaftliche und politische Strukturen geprägt.

Dass Hildegard einem Kloster beitreten durfte lag an ihrer adeligen Abstammung, denn nur Kinder aus adeligem Haus durften in ein Kloster eintreten. Aufgrund ihrer schwachen Gesundheit war für Hildegard der Eintritt in ein Kloster sicherlich eine gute Wahl, und es entsprach gleichfalls ihrem Wesen, sich im Klosteralltag wohl zu fühlen. Im Kloster wurde im Lauf der Zeit bekannt, dass Hildegard Visionen hatte – diese hatten sie schon als Kind begleitet. Ein offenes Ohr fand sie beim Abt und später beim Papst, der ihr schließlich die Zustimmung zur Niederschrift dieser Visionen erteilte.

Urbild der edlen
Gesinnung: die
junge Hildegard
bei der Taufkirche
in Bermersheim
vor der Höhe

‘Das lebendige Licht’, wie Hildegard die göttlichen Erscheinungen nannte, sollte sie 1150 auf den Rupertsberg bei Bingen führen, auf welchem ihr eigenes Kloster erbaut wurde. Dies war sicherlich einer der bedeutendsten Augenblicke in Hildegards Leben. Als Äbtissin sollte sie immerhin noch 29 Jahre ihr eigenes Konvent leiten, ihr letztes Buch der Visionstrilogie vollenden sowie auf Prediktreisen unterwegs sein. Hildegard verfasste im Laufe ihres Lebens viele ausführliche und wertvolle Schriften, die sich sowohl mit Gott, der Schöpfung, dem Kosmos, dem Menschen aber auch mit vielen anderen Themen befassten, u. a. mit der Heilkunde, mit Heilanzeigen und -methoden, mit Ernährung und Musik.



Sie erschuf eine eigene Sprache und Schrift. Zudem hatte sie umfangreiche Schriftwechsel mit Adligen und Geistlichen. Die Abschriften dieser Briefe sind bis heute erhalten. Dies alles meisterte sie trotz ihres fragilen gesundheitlichen Zustands – und leitete dazu noch ihr eigenes Kloster!

Hildegard starb am 17. September 1179 im Alter von 81 Jahren auf dem Rupertsberg bei Bingen. Sie war eine der wenigen mittelalterlichen Autoren medizinischer Literatur, die in ihren Werken religiös-moralische Betrachtungen mit heilkundlichen Anweisungen verband.

Ihr Leben war geprägt von Liebe, Achtsamkeit, Demut, tiefem Glauben, Mut, Barmherzigkeit und Dankbarkeit. Auch heute noch fasziniert und berührt sie viele Menschen und schenkt durch ihr großartiges Vorbild Hoffnung und Mut.

„Ich habe alles in mir, wodurch ich wirken kann.“ HILDEGARD VON BINGEN



Klostermedizin

Unter dem Begriff Klostermedizin versteht man die Medizingeschichte zwischen dem 10. und 13. Jahrhundert. Bereits im 9. Jahrhundert wurden jedoch schon Heilkräuter in Gärten angepflanzt und Mönche und Nonnen für medizinische Behandlungen ausgebildet. In dieser Zeit lag die gesamte medizinische Versorgung der Menschen in den Händen der Klöster und ihrer ausgebildeten Mönche und Nonnen.



Kleiner Kräutergarten beim Museum am Strohm, Bingen

welcher die Sorge um die Kranken über alles stellte. Für Hildegard sollte das Heil des Menschen, seine Beziehung zur Welt und allem Leben, dem Kosmos, zu Gott der maßgebliche Inhalt ihrer Schriften werden. Eine ihrer größten Tugenden bei der Behandlung von Kranken war sicherlich Liebe, Zuwendung, Geduld, Glaube und Hoffnung. Aber sie sagte auch ganz klar, dass Heilung nur durch den Kranken selbst und Gott erfolgen könne:

„Jede Krankheit ist heilbar, aber nicht jeder Patient.“ HILDEGARD VON BINGEN

Hildegard war von den Behandlungsformen der Klostermedizin und der damit verbundenen Heilpflanzenkunde geprägt. Sie trat im Alter von 14 Jahren dem Benediktinerkloster Disibodenberg bei. Dieser Orden folgte den Regeln des Begründers Benedikt von Nursia,

Heilung auf vier Ebenen

Hildegard von Bingen beschreibt u. a. in ihrem Buch ›Causae et Curae‹ die Ursachen und Entstehung von Krankheiten und deren Therapieformen. Um nachhaltig und wirkungsvoll zu gesunden müssen die vier Ebenen des Seins – kosmische, körperliche, seelische und göttliche Ebene – mit einbezogen werden.

Kosmische Ebene

„O Mensch, schau dir den Menschen an: Er hat Himmel und Erde und die ganze übrige Kreatur in sich selber! In ihm ist alles verborgen schon vorhanden. Gott hat den Menschen nach dem Bauwerk des Weltgefüges, nach dem ganzen Kosmos gebildet. O wie herrlich ist die Gottheit, welche, indem sie schafft und wirkt, ihre eigene Wirklichkeit offenbart.“ HILDEGARD VON BINGEN

Leib und Seele sind untrennbar miteinander verbunden, sowie auch der Mensch mit der Welt, mit dem Kosmos verbunden ist: der Mensch als Mikrokosmos ist mit dem großen Ganzen, dem Makrokosmos, verbunden, und der Makrokosmos mit ihm: Der Mensch hat sowohl für sich selbst als auch für die Schöpfung die Verantwortung.

Körperliche Ebene

„Wie gewöhnliche Speisen durch den Geschmack der Gewürze in besser schmeckende verwandelt werden, so wird durch das Feuer des Heiligen Geistes die gewöhnliche Natur des Menschen in eine bessere umgewandelt.“ HILDEGARD VON BINGEN

Das Besondere an Hildegards Worten ist, dass sie sich damit von vielen damaligen Kirchenvertretern unterschied: Bei diesen sollten sich die Menschen um ihr Seelenheil kümmern – den Körper könne man hierbei getrost vernachlässigen!

Hildegard meinte, dass das Essen auch einen Einfluss auf die Psyche des Menschen hat: *„Leidet aber ein Mensch untergroßer Trauer, so soll er hinlänglich bekömmliche Speise zu sich nehmen, damit er durch die Nahrung wieder belebt wird, weil die Traurigkeit auf ihm lastet.“* HILDEGARD VON BINGEN

Dass Hildegard sich prinzipiell für Fasten ausgesprochen hat, lässt sich in ihren Schriften nicht auffinden. Man darf auch nicht vergessen, dass in dieser Zeit die Menschen eher unter Hunger litten als mit Überernährung zu kämpfen. *„Wenn der Mensch sein Fleisch in Maßen*



nährt, dann ist auch sein Betragen fröhlich und umgänglich. Wenn er aber im Übermaß der Schmausereien und Gelage dahinlebt, dann legt er zu jedem schändlichen Fehler den Keim. Und wer andererseits seinen Körper durch unterwürfige Enthaltbarkeit schädigt, der geht immer zornig einher.“ HILDEGARD VON BINGEN

Um den Körper zu unterstützen benötigt der Mensch laut Hildegard ein ausgewogenes Wach- und Schlafverhältnis, am besten einen festen Tagesrhythmus, aktive und ruhige Phasen während des Tages, eine maßvolle Ernährung und frische Luft. Dies alles beschreibt Hildegard in ihren heilkundlichen Schriften.

Seelische Ebene

„Der Mensch hat die Wahl zwischen Gut und Böse.“

„Die stärkste Kraft der Liebe ist die Reue.“ HILDEGARD VON BINGEN

Konflikte, Probleme, Stress und Ängste sind Herausforderungen, die sich jeder in seinem Leben mehr oder weniger oft stellen darf. Hildegard hat hierzu in ihrem zweiten großen Visionswerk ›Das Buch der Lebensverdienste‹ ausführlich 35 Laster sowie 35 Tugenden beschrieben.

Als Laster wurden z. B. materielle Liebe, Verhärtung, Feigheit, Zorn, Falschheit und Streit genannt. Dem gegenüber steht die Himmelliebe (göttliche, bedingungslose Liebe), Barmherzigkeit, Geduld, Vergebung, Wahrheit und Frieden.

Die größte Kraft der Liebe ist die Reue: wir erkennen unsere Fehler und kehren um, beschreiten einen neuen Weg. So gelangen wir zur göttlichen Liebe, bedingungsloser Liebe, und zur Selbstliebe.

Für Hildegard war Getreide ein wichtiges und wertvolles Lebensmittel, wobei sie den Dinkel als das mit Abstand wertvollste Getreide ansah. Dinkel wird heutzutage für die Herstellung verschiedener Nahrungsmittel verwendet, wie z. B. Mehl, Nudeln, Kaffee und Bier.

Göttliche Ebene

„Des Menschen Heimat ist Gott, und dem Geheimnis von Gottes Liebe verdankt er seine Entstehung.“ HILDEGARD VON BINGEN

Ist die Beziehung zu Gott gestört oder unterbrochen können Krankheiten entstehen. Hildegard bezeichnet Gott immer wieder als die Liebe. In einem Vortrag über den Orden der Benediktiner habe ich folgendes gehört: die Selbstliebe und die Liebe zu deinem Nächsten ist gleich der Liebe zu Gott: Gott ist die Liebe. (1 Joh 4,16).



Eine Mutterkraut-Tinktur kann bei Hormonschwankungen hilfreich sein. Bei einer Tinktur werden feste Pflanzenteile in Alkohol eingelegt, um die Pflanzenstoffe zu lösen und zu konservieren. Tinkturen wurden und werden oftmals mit Wasser verdünnt eingenommen.

Wenn der Mensch den Sinn hinter den Krankheiten und Botschaften seiner Krankheit nicht erkennt kann er durch die Rückbesinnung auf Gott die Erkenntnis erlangen – und wieder gesunden. Hildegard hat eindrücklich gezeigt, dass zum einen die Krankheit auch Stärke hervorrufen kann – denn Hildegard war zeitlebens ein kränklicher Mensch. Sie hat trotzdem Großes bewirkt und uns viele kreative Werke hinterlassen.

Sie war fest davon überzeugt, dass wir selbst die Möglichkeit haben, durch Eigenverantwortung, nämlich Erkenntnis, Rückbesinnung und Umkehr unser Glück, unser Heil selbst in der Hand haben und bestimmen können. Der Mensch ist (auch) Schöpfer!

Verarbeitungsformen der Klosterheilkunde im Überblick

Außer den unterschiedlichen Heilmethoden der mittelalterlichen Klosterheilkunde, wie Aderlass, Schröpfen, Ausleitung und an die Erkrankung angepasste Ernährung, nutzte Hildegard die verschiedenen Zubereitungsarten von Heilpflanzen.

Die Zubereitungsformen sind sehr vielfältig und werden auch heute noch genutzt, teilweise lediglich unter anderem Namen. Anbei zeige ich Dir eine Übersicht einiger gängiger Verarbeitungsformen in der Klostermedizin:

Flüssige Formen

Dekokt

Dekokt bedeutet im Lateinischen 'Abkochung'. Durch Erwärmen von festen Pflanzenteilen in Wasser werden den Heilpflanzen Wirkstoffe gewonnen.

Elixier

Das lateinische ›Elixier‹ steht für 'Heiltrank'. Pflanzenteile, Pulver oder Pflanzensäfte werden in Wein oder Wasser gekocht. Manchmal wurde noch Honig, Weinessig oder andere Flüssigkeiten zugegeben. Manche Elixiere musste man warm zu sich nehmen, andere wurden kalt eingenommen.

Oxymel

Der Begriff entstammt dem Griechischen ›oxy‹ für 'sauer' und ›mek‹ für 'Honig': Oxymel ist ein sogenannter 'Sauerhonig'. Bereits in der griechischen als auch römischen Antike war Oxymel ein gängiges Arzneimittel, in welchem man meist frische Pflanzenteilen mit verarbeitet hat.

Breiartige Formen

Latwerge

Eine Latwerge ist eine Arznei, die man sprichwörtlich im Munde zergehen lassen kann. Früchte oder Fruchtsäfte wurden durch Kochen zu einer zähen, pappigen Masse eingedickt und anschließend Kräuter bzw. Gewürze sowie Honig beigefügt, um den starken, mitunter auch unangenehmen Geschmack der Heilpflanzen zu überdecken.

Salbe

Salben waren nicht nur im Mittelalter eine beliebte und gebräuchliche Form der Anwendung von Heilpflanzen. Auch Hildegard hat Salben verwendet. Als Grundlage verwendete Hildegard allerdings bevorzugt das Fett von Schaf, Ziege, Rind oder Schwein, denn diese Materialien waren für sie leichter zu bekommen als Öle.

Kataplasma

Das Kataplasma entstammt dem Griechischen und steht für 'Aufgestrichenes' oder 'Salbe'. Damit war ein (heißer) Breiumschlag oder Wickel gemeint, welcher u. a. gegen Entzündungen und Schmerzen zum Auflegen auf Gelenke oder auf Hautstellen verwendet wurde. Die weiche Paste bestand meist aus Kräutern, alternativ wurden aber auch z. B. Kartoffel- oder Leinsamenbrei verwendet.

Feste Formen

Pulver

Pulver von lateinisch ›pulvis‹ steht für Staub oder Sand. Das Pulverisieren war eine der gebräuchlichsten Verarbeitungsformen von getrockneten Pflanzenteilen – nicht nur im Mittelalter sondern bereits im Alten Ägypten. Je feiner gemahlen das Pulver war desto stärker wurde die Wirkung eingeschätzt.

Asche

Pulver aus getrockneten und verbrannten Pflanzenteilen, die Asche, ist ebenfalls eine gängige Form der mittelalterlichen Verarbeitung und Anwendung. Die Asche ist die Essenz der Pflanzen, sie nährt den Boden und lässt neues, gesundes Leben entstehen. In Asche sind vielerlei Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Natrium, Phosphor und Strontium sowie Spurenelemente enthalten.

Pille

Die ›pilula‹, lateinisch für 'Kügelchen' oder 'Bällchen' wurden vielfach verwendet. Die Arzneimittel-Darreichung in Form von Kügelchen geht mindestens bis in die Spätantike zurück und hat ihren Ursprungsgedanken in dem Wunsch, den schlechten Geschmack einer Medizin zu übertünchen: man ließ das Heilmittel in einer Umhüllung von Wachs, Harz oder vermengt mit Brot und Honig einnehmen.

Der Quendel bevorzugt Sandtrockenrasen oder Kiefernwälder und wächst auch gerne in kühlen und gemäßigten Zonen. Deshalb er in Mitteleuropa auch wildwachsend zu finden.



Rezepturen

De Quenula – Der Quendel

„Der Quendel ist warm und gemäßigt. Und ein Mensch, der krankes Fleisch des Körpers hat, so daß sein Fleisch wie die Krätze ausblüht, der esse oft Quendel entweder mit Fleisch oder im Mus gekocht, und das Fleisch seines Körpers wird innerlich geheilt und gereinigt werden.“ HILDEGARD VON BINGEN – PHYSICA

Quendelsalbe

Gib 250 g Olivenöl in einen Topf und füge 25 g Quendelpulver hinzu. Erhitze das Ganze und lasse das Quendelpulver bei mittlerer Hitze 30 Minuten im Öl ziehen. Füge anschließend 25 g Bienenwachs hinzu und lasse es schmelzen. Zum Schluss kannst Du noch 2 bis 3 Tropfen Ätherisches Quendelöl hinzugeben. Fülle die fertige Salbe in kleine Kruken. Die Quendelsalbe ist mindestens 1 Jahr haltbar: Bei Bedarf zwei- bis dreimal täglich anwenden.



Die Quendelsalbe hat sich hervorragend bei Hautproblemen, Ekzemen und Entzündungen bewährt. Für mich hat sie mittlerweile einen festen Platz in meiner Naturapotheke eingenommen.

Bezugsquellen findest Du im Anschluss an die Rezepte.

Petersilie
leitet sich vom
griechischen
,patros' = der Fels
und ,selinon =
Doldengewächs
ab, also ein auf
dem Fels wach-
sender Dolden-
blütler.

De Petroselino – Die Petersilie

„Die Petersilie ist von kräftiger Natur und hat mehr Wärme als Kälte in sich, und sie wächst vom Wind und von der Feuchtigkeit. Jedoch im Geist des Menschen erzeugt sie Ernst. Aber wer im Herz oder in der Milz oder in der Seite Schmerzen hat, der koche Petersilie in Wein und füge etwas Essig und genug Honig bei, und dann siebe er es durch ein Tuch, und so trinke er oft, und es heilt ihn.“ HILDEGARD VON BINGEN – PHYSICA

Petersilienelixier

Nimm 10 Stängel frische Petersilie mit Blättern und koche sie 5 Minuten in 1 Liter leichtem Rotwein (alternativ Apfelsaft). Füge 120 g Honig (bei Apfelsaft nur 80 g Honig) hinzu sowie 2 Esslöffel Weinessig und koche das Ganze nochmals auf. Den Sud durch ein Sieb gießen und in sterile Flaschen abfüllen. Empfehlenswert ist ein- bis zweimal täglich ein Likörglas zu trinken.

Dieser Saft stärkt das Herz, unterstützt den Kreislauf, wirkt schmerzlindernd und entwässernd. In der Heilkunde verwendet man vor allem die Blätter der Pflanze.

Im Mittelalter war die Petersilie auch eine geschätzte Heilpflanze in der Gynäkologie: sie wurde als Geburtshilfe genutzt. Auch bei Regelbeschwerden fand sie ihren Einsatz. Das ätherische Öl der Petersilie stimuliert die Gebärmutter, deshalb sollten in der Schwangerschaft keine großen Mengen an Petersilie – auch nicht gekochte – konsumiert werden.

„Und er nehme wiederum Petersilie und füge ihr ein Drittel Steinbrech bei und koche das in Wasser, und die erhitzten Steine in eben diesem Schwitzbad übergieße er mit diesem Wasser. Und dies tue er oft, und es wird ihm besser gehen.“

HILDEGARD VON BINGEN – PHYSICA

Petersilien-Bibernell-Fußbad

1 Bündel frische Petersilie und 1 Esslöffel getrocknete Bibernellwurzel kleinschneiden und in eine Kanne geben. Mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit das Fußbad vorbereiten. Anschließend den Aufguss durch ein Sieb ins Fußbad geben. Die Badezeit beträgt ca. 20 bis 30 Minuten und kann täglich angewandt werden. Kurdauer: 1 Wochen.

Das Fußbad unterstützt Nieren und Blase und wirkt harntreibend und entgiftend.

De Gundelrebe - Die Gundelrebe

„Die Gundelrebe ist warm und trocken, und sie hat gewisse Kräfte der Gewürze, weil ihre Grünkraft angenehm und nützlich ist, so daß ein Mensch, der lange kraftlos ist und dem das Fleisch schwindet, mit Gundelrebe gewärmtes Wasser trinken soll, und er esse sie oft gekocht in einer Zukost oder mit Fleischspeisen oder mit Törtchen, und es wird ihm viel nützen, weil ihr guter Saft den Menschen innerlich heilt.“ HILDEGARD VON BINGEN – PHYSICA



Gundermann-Oxymel

4 Esslöffel frische Gundermannblätter zerkleinern und etwas antrocknen lassen. In ein verschließbares Glas 8 Esslöffel Honig und 10 Esslöffel Essig geben und verrühren. Die Gundermannblätter zugeben und das Glas verschließen.

Das Gundermann-Oxymel an einen dunklen Platz stellen – einmal täglich schütteln. Nach ca. 3 Wochen die Pflanzenteile herausnehmen. Erwachsene nehmen täglich 1 bis 2 Esslöffel pur oder mit etwas Wasser verdünnt ein. Kinder bekommen die Hälfte.

Das Gundermann-Oxymel hilft bei Atemwegserkrankungen, (chronischer) Husten und Bronchitis, (Kopf)Schmerzen sowie zur Kräftigung nach einer Krankheit.

Der Gundermann ist für seine große Heilwirkung schon seit vielen Jahrhunderten bekannt. Besonders hilfreich wird er bei chronischen Erkrankungen verwendet. Aber auch emotional sorgt er für Bewegung und löst Blockaden auf.

Bezugsquellen

Quendelpulver

<https://www.kleine-abtei.de/hildegard-von-bingen/>

Basisöle, Bienenwachs, Ätherische Öle

<https://www.tiroler-kraeuterhof.com>

<https://www.dragonspice.de>



Heilen mit der Kraft der Liebe

Gemeinsam mit Birgit Straka auf den Spuren
von Hildegard von Bingen

19. MÄRZ 2024 - 16. JULI 2024 (4 MONATE)



Sichere Dir jetzt Deinen Platz im neuen Online Kurs
"Heilen mit der Kraft der Liebe". Entdecke wie Du Hildegards altes
Heilwissen in der heutigen Zeit anwenden und Dein Leben mit
Freude und Liebe leben kannst!

www.gruenundgesund.de/hvb

LETZTE ANMELDUNG SONNTAG 17.03.2024

Quellenverzeichnis

Werke der Heiligen Hildegard

- Briefe – Epistolae** / Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
Das Buch der Lebensverdienste – Liber vitae meritorum /
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
Das Buch vom Wirken Gottes – Liber divinorum operum /
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
Das Leben der Heiligen Hildegard von Bingen – Vita sanctae Hildegardis /
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
Heilkraft der Natur – Physica / Basler Hildegard Gesellschaft / Pattloch Verlag
Heilsame Schöpfung – Die natürliche Wirkkraft der Dinge – Physica /
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
Katechesen – Kommentare – Lebensbilder /
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
Lieder – Symphoniae / Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
Prophetisches Vermächtnis – Testamentum propheticum /
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
Ursprung und Behandlung der Krankheiten – Causae et Curae /
Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstverlag
Wisse die Wege – Liber Scivias / Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen / Beuroner Kunstv.

Literatur zur Heiligen Hildegard

- Das große Buch der Hildegard von Bingen** / Anett Röger, Annette Bauer, Katja Rußhardt,
Christiane Schmid, Dr. Hans W. Kothe / Neumann & Göbel Verlagsges. mbH
Der Riesencodex der Hildegard von Bingen /
Christiane Heinemann / Historische Kommission für Nassau
Die bewährte Heilkunde der Hildegard von Bingen / Karin Feuerstein-Praßer, Feryal Kanbay,
Dr. Rainer Köthe / Reader's Digest - Verlag Das Beste GmbH
Die Hildegard-Pflanzen-Apotheke / Reinhard Schiller / St. Benno-Verlag
Hildegard Heilkunde von A – Z / Wighard Strehlow / Knauer Verlag
Hildegard von Bingen / Otto Betz / Kösel-Verlag

Ergänzende Literatur

- Das Lorscher Arzneibuch** / Adelheid und Karlheinz Platte / Verlag Laurissa
De cultura hortorum – Eine Gartenfibel in Gedichtform von Walahfrid Strabo /
Otto Schönberger / Lambert Schneider Verlag
Die antike Humoralpathologie /
Peter Schwarze / www.grin.com – Plattform für Fachinformationen und Fachpublikationen
Die Natur heilt / Heinz Görz / Südwest Verlag München
Handbuch der Klosterheilkunde / Dr. Johannes Gottfried Mayer, Dr. med. Bernhard Uehleke,
Pater Kilian Saum OSB / Verlag Zabert Sandmann GmbH
Klöster und ihre Ressourcen /
Marco Krätschmer, Katja Thode und Christina Vossler-Wolf / Tübingen Library Publishing
Le livre des simples médecines /
Matthieu Platearius / Hachette Livre et la Bibliothèque nationale de France
Meine Heilpflanzen / Maria Treben / Ernsthaler Verlag Steyr
Mittelalterliche Heilkunst – Das Arzneibuch Ortolf von Baierland /
Ortrun Riha / Deutscher Wissenschafts-Verlag
Nassauische Annalen Band 125 (2014) / Jahrbuch des Vereins für Nassauische Altertums-
kunde / Verlag des Vereins für Nassauische Altertumskunde und Geschichtsforschung
Vergessene Heiltinkturen / Gabriela Nedoma / Servus Verlag

Quellenangaben zur Internetrecherche

<https://abtei-st-hildegard.de>
http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/propylaeumdok/1120/1/Maul_Heilkunst_2001.PDF
<https://www.deutschlandfunk.de/karl-der-grosse-ein-glaubenskrieger-und-reformer-100.html>
https://de.wikipedia.org/wiki/Capitulare_de_villis
https://de.wikipedia.org/wiki/Karl_der_Gro%C3%9Fe
<https://www.disibodenberg.de>
<https://www.grin.com/document/201874>
https://www.hs-rm.de/fileadmin/Home/Services/Hochschul-_und_Landesbibliothek/Suchen-und-Finden/Sondersammlungen/Zedler-Handschriften.pdf
https://www.kathpedia.com/index.php/Hildegard_von_Bingen
<https://kunstundkulturreisen.de/Ressourcen/Reisen/20111026143200.pdf>
<https://www.logo-buch.de/downloads/arbeitshilfen/logo-aktiv-hildegard-von-bingen.pdf>
<https://www.mgh-bibliothek.de/dokumente/a/a047692.pdf>
<https://www.mittelalter-lexikon.de>
<https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/2752/file/MayerNicolaiDissTeil2.pdf>
https://www.pharmawiki.ch/wiki/documents/Materia_Medica_Buch_I.txt
<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/klostermedizin/index.html>
https://www.planet-wissen.de/geschichte/mittelalter/karl_der_grosse/pwiedascapitularedevillis100.html
<https://www.regionalgeschichte.net/bibliothek/biographien/hildegard-von-bingen.html>
<https://rupertsberger-hildegardgesellschaft.de>
<https://www.spektrum.de/lexikon/arzneipflanzen-drogen/theriak/14753>
<https://www.studysmarter.de/schule/geschichte/mittelalter/karl-der-grosse/>
<https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/content/titleinfo/206485/full.pdf>
<https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/6712640?originalFilename=true>
<https://theses.univie.ac.at/detail/53453>
<https://www.vivat.de/magazin/christliches-leben/geistliche-autoren/hildegard-von-bingen-werke/>
<http://www.welterbe-klostermedizin.de/>
https://www.zobodat.at/pdf/Sitz-Ber-Akad-Muenchen-phil-hist-Kl_1983_0001-0077.pdf

Hier kannst Du Dir drei wahre Schätze kostenlos herunterladen:

Hildegard von Bingen – Riesencodex

<https://hlbrm.digitale-sammlungen.hebis.de/handschriften-hlbrm/content/titleinfo/449618>

Dioskurides – De materia medica

<https://www.pharmawiki.ch/wiki/documents/Dioskurides.pdf>

Auszug aus dem Lorscher Arzneibuch

https://media.dav-medien.de/sample/9783804710788_p.pdf

Impressum

HILDEGARD VON BINGEN
Heilen mit der Kraft der Liebe

© Alle Rechte bei Birgit Straka

Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf,
eine Marke der Sentovision GmbH, Münchenstein
www.synergia-verlag.ch

ISBN 978-3-907246-83-2

Text

Birgit Straka

Gestaltung & Umsetzung

Birgit Straka, Jürgen Ammann

Lektorat

Madeleine Ammann, Kim Straka, Jürgen Ammann

Titelseite

Kaleidoskop aus der Pflanzenmeditation Habichtskraut – Filmreihe ›Birgit Straka auf den Spuren von Hildegard von Bingen‹.

Urheberrecht

Die durch mich erstellten Inhalte, Bilder und Fotos auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen meiner schriftlichen Zustimmung. Kopien dieser Seiten sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Haftung für Inhalte

Die Inhalte meines Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann ich jedoch keine Gewähr übernehmen. Eine Haftung meinerseits für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bei gesundheitlichen Störungen bitte einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen. Die vorgestellten Methoden bieten keinen Ersatz für therapeutische oder medizinische Behandlungen.

Kontakt

Birgit Straka
Naturlehrerin & Kinesiologin

info@birgit-straka.de
www.birgit-straka.de

Heilen mit der Kraft der Liebe

Im Online-Kurs von Birgit Straka lernst Du mehr über die Geschichte und das Leben von Hildegard von Bingen und ihre vielfältigen Begabungen. Du erhältst ein umfangreiches Wissen über Hildegards tiefes Verständnis – für die Welt, den Kosmos und die Natur.

Du lernst damalige Praktiken und Anwendungsformen der Heilpflanzenkunde kennen und hast die Möglichkeit, diese als neue Formen und Wege für Dich selbst zu erleben und zu genießen.

Video-Exkursionen

über das Leben und Wirken Hildegards sowie ihre Heilpflanzen und deren Anwendung:

10 Pflanzenfilme (Vorstellung und Anwendung in der heutigen Zeit)

10 Filme über das Leben und Wirken von Hildegard

5 Live Frage & Antwort Online-Schulungen

In diesen Live Online-Schulungen werden Dir zusätzliche Inhalte vermittelt.

Zudem beantwortet Dir Birgit Straka alle Deine Fragen zum Kursinhalt.

10 Pflanzenmeditationen

Die wundervollen Meditationsvideos (Pflanzenkaleidoskope) mit eigens komponierter Musik schenken Dir eine liebevolle Verbindung mit den Heilpflanzen.

30 Heilpflanzen Hildegards mit Originalrezeptur

sowie weitere durch Hildegards Heilpflanzenkunde inspirierte Rezepte von Birgit Straka

Zugriff auf 100 Rezepturen der Klosterheilkunde

Erhalte Zugriff auf 100 bewährte Rezepturen aus der Klosterheilkunde, von Birgit Straka in die heutige Zeit adaptiert.

Zusätzliche Rahmen- & Hintergrundinformationen

rund um das Leben und Wirken von Hildegard von Bingen

Begleitendes E-Book mit 344 Seiten (PDF) - auch als gedrucktes Hardcover optional erhältlich!

Hier erhältst Du viele neue Anregungen rund um Hildegard von Bingen, ihr Leben und Wirken sowie die mittelalterliche Heilkunde und Hildegards Heilpflanzen.

