

Wichtige Heilkräuter der Hildegard-Medizin

Ein Beitrag zum 900. Geburtstag von Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen beschreibt in ihrem Buch „Physica“ (auf Deutsch: Heilkraft der Natur) fast 500 Pflanzen, Tiere und Edelsteine. Die Texte beeindrucken durch die Einfachheit der Sprache. Hildegard hatte eine sehr gute Beobachtungsgabe und es ist erstaunlich, wie sie bereits auch exotische Gewürze gekannt und als Arzneimittel benutzt hat. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige von ihr häufig verwendete Pflanzen vor.

„Dinkel macht froh“

Der Dinkel (lateinisch: *Triticum speltum*) gehört zur gleichen Pflanzengattung wie der Weizen (lateinisch: *Triticum vulgare*). Im Mittelalter wurde der Dinkel gegenüber dem Weizen viel häufiger angebaut, da er winterhart war. Mit der Züchtung von frost-resistenten Weizen-Sorten wurde er dann mehr und mehr durch den Weizen verdrängt, weil dieser einfacher zu ernten ist. Der Dinkel hat nämlich eine recht lockere Ähre, die bei der mechanischen Ernte leicht zerbricht. Dadurch fallen viele Körner zu Boden und gehen verloren. Beim Weizen ist die Ähre viel kompakter und stabiler – die Ausbeute ist entsprechend grösser.

Heute erlebt der Dinkel trotzdem eine Art Renaissance und ist wieder sehr geschätzt. Einerseits konnte gezeigt werden, dass der Dinkel einen fast doppelt so hohen Gehalt an Aminosäuren aufweist wie der Weizen, was gerade für Leute, die sich vegetarisch ernähren, wichtig ist. Andererseits gibt es heute sehr viele Allergien gegen Weizen und da ist ein Wechsel zu Dinkel sehr empfehlenswert. Man vermutet, dass z.B. chronische Magen-Darm-Entzündungen wie Morbus Crohn oder Collitis ulcerosa durch eine Allergie auf Weizen bedingt sein können. Dass hier eine Umstellung auf Dinkel Abhilfe schaffen kann und den Menschen froh

macht (wie Hildegard ganz einfach sagt), scheint logisch zu sein. Wichtig ist jedoch, alte Dinkelsorten zu verwenden, die nicht mit dem Weizen vermischt sind. Weizen und Dinkel können sich nämlich gegenseitig befruchten und Bastarde bilden, wodurch die ursprünglichen Eigenschaften des Dinkels verloren gehen. Deshalb immer nur alte Sorten wie „Ostro“ und „Oberkulmer“ brauchen.

Wasserlinsen: das Antibiotikum der Hildegard-Medizin

Die Wasserlinse (lateinisch: *Lemna minor*) ist ein kleines 3-5 mm grosses Pflänzchen, das nur zur Blütezeit auf dem Wasser schwimmt und sonst untergetaucht ist. Die Wasserlinsen vermehren sich in Tümpeln und Teichen ungemein stark und bedecken sie oft völlig. Sie bewahren dabei das Wasser vor Fäulnis und sind für Enten und Gänse ein beliebtes Futter. Wasserlinsen haben die Eigenschaft, Radium zu speichern. Sie können bis 650 mal mehr Radium

Süsse Dinkelgrütze

250 g	Dinkelgriess
1 l	Milch
2 EL	Butter
2 EL	Rohrzucker oder Sirup
1 Prise	Zimt, Muskat, Nelke und Salz
500 g	Apfel- oder Quittenkompott

Milch mit Salz aufkochen und Griess zugeben, 10 Minuten köcheln und 15 Minuten ausquellen lassen. Mit erhitzter Butter übergießen und mit Zucker und Zimt überstreuen.

Mit Quitten- oder Apfelkompott servieren.



Dinkel

Rezept zur Herstellung von Wasserlinsenelixier

Weisser Pfeffer	10 g
Ingwerwurzel	5 g
Zimtrinde	45 g
Salbei-Urtinktur	0,3 ml
Fenchel-Urtinktur	0,7 l
Rainfarn-Urtinktur	0,7 ml
Abgeschäumter Honig	70 ml

werden in 1 Liter Weisswein abgekocht und dann durch folgenden Pflanzenbrei filtriert:

Wasserlinsen	20 g
Blutwurzblätter	40 g
Ackersenf	40 g
Labkraut	20 g

Wasserlinsen

in ihren Zellen enthalten als das umliegende Teichwasser. Ebenso hat Dr. Vogel nachgewiesen, dass Wasserlinsen einen Antibiotikum ähnlichen Zucker enthalten. Die Bezeichnung als Antibiotikum der Hildegard-Medizin ist also gar nicht so abwegig. Wir selbst empfehlen Wasserlinsen zur Anregung der Abwehrkräfte und Anregung des Immunsystems in Fällen, wo andere Pflanzen wie Echinacea (Sonnenhut) keine Wirkung mehr zeigen.

Wermut: die Frühjahrskur

Hildegard schreibt: „Wenn der Wermut frisch ist, dann zerstampfe ihn und presse durch ein Tuch den Saft aus. Dann koche Wein mit Honig – aber nicht zu stark – und giesse von dem Saft so viel in den Wein, dass der Saftgeschmack den Wein- und den Honiggeschmack übertrifft. Das trinke vom Mai bis Oktober jeden dritten Tag nüchtern (vor dem Frühstück). Es wärmt den Magen und reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung“. Tipp: Wem es zu aufwändig ist, selbst Wermut auszupressen, kann frischen Presssaft kaufen (erhältlich von der Firma Schoenenberger) und diesen dann mit Honig und Wein versetzen.

Betonika-Kissen: gegen Alpträume und unruhigen Schlaf

Die Betonika (lateinisch: *Betonica officinalis*) ist ein typisches Heilkraut der Hildegardmedizin. Die auch in der Schweiz häufig vorkom-

mende, bis 50 cm hohe, mehrjährige Pflanze gehört zur Familie der Lippenblütler und ist mit unserer Taubnessel nah verwandt. Der Duft der Betonika wirkt entspannend, deshalb zum Schlafen einfach immer das Kissen neben den Kopf legen und einwirken lassen.

Kubebenpfeffer: ein Frauengewürz

Es ist erstaunlich, wie Hildegard den Kubebenpfeffer (lateinisch: *Piper cubeba*) bereits kannte. Dieses Pfeffergewächs stammt nämlich von der Insel Java in Indonesien. Wie viele andere Gewürze war der Kubebenpfeffer damals sehr teuer und wurde mit Gold aufgewogen, da die Transportwege durch Asien und den Vorderen Orient weit und unsicher waren. Kubebenpfeffer ist weniger scharf als der gewöhnliche (schwarze) Pfeffer, dafür aber angenehm aromatisch, bedingt durch seinen hohen Gehalt an ätherischem Öl. Hildegard verwendet den Kubebenpfeffer gegen Nervosität, Hysterie und jegliche Form von ungezielten Begierden (= sexuelle Überreizung). Durch das Kauen der Kubebenkörner soll der Verstand wieder klar werden und der Geist fröhlich und warm.

Galgant: Hildegards Herz- und Magenmittel

Galgant (lateinisch: *Alpinia officinarum*) wird von Hildegard sehr häufig verwendet und ist in fast allen ihren Pulvermischungen enthalten. Er stammt wie der Kubebenpfeffer aus Ostasien und war deshalb ebenfalls sehr wertvoll.

Der Galgant ist mit dem Ingwer nah verwandt und enthält wie dieser zahlreiche Scharfstoffe. Hildegard empfiehlt die Galgantwurzel gegen Herzschwäche und allgemeine Schwächezustände. Bei Beschwerden wird die Wurzel einfach im Munde langsam zerkaut und gut eingespeichelt.

Dr. Andreas Lenherr

Das Rezept für die süsse Dinkelgrütze wurde dem Buch von Dr. Wighard Strehlow „Die Ernährungstherapie der heiligen Hildegard“ entnommen.

Das Rezept zur Herstellung von Wasserlinsenelixier stammt aus dem Buch von Dr. Gottfried Hertzka und Dr. Wighard Strehlow «Grosse Hildegard-Apotheke.