

Unverkäufliche Leseprobe des St. Benno-Verlages

benno

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

©St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2011

Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing

*„Die ganze Natur soll dem Menschen dienen,
so dass er mit ihr wirke,
weil der Mensch ohne die Natur
weder leben noch bestehen kann.“
(Hildegard von Bingen)*

Hildegard von Bingen



Allergien natürlich behandeln

*Dieses Buch widme ich
den vielen umweltkranken Patient(inn)en
und allen, die sich darum bemühen,
ihr Leid zu lindern.*

Der Verfasser:

Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing
Frauenarzt, Onkologie, Endokrinologie,
4D-Ultraschall-CT, Immunologie, Umweltmedizin,
Naturheilverfahren, Phytotherapie

Anschrift:

Praxis Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing
Umweltmedizinisches Therapiezentrum am Dom
Weinstraße 7a (AM MARIENPLATZ)
80333 München (Zentrum)
dr-schulte-uebbing@t-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de**

ISBN 978-3-7462-3055-9

© St. Benno-Verlag GmbH

Stammerstr. 11, 04159 Leipzig

Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig, unter Verwendung eines Bildes
von Monkey Business Images/shutterstock

Gestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Vorbemerkungen des Autors	11
.....	
1 EINFÜHRUNG	13
Allergien und Umweltkrankheiten	14
Grenzen der modernen Umweltmedizin	19
Warum gerade eine mittelalterliche Klosterfrau?	20
Das Leben der Hildegard von Bingen	21
Die Quellen der Hildegard von Bingen	23
Hildegard – die erste Umweltärztin	25
Wichtige Prinzipien der Hildegard-Medizin	28
.....	
2 GRUNDLAGEN DER UMWELTMEDIZIN	39
Was heißt „Umweltmedizin“?	40
Umweltmedizin nach Hildegard	40
Umwelt als Krankheitsursache	43
Allergien und Umweltkrankheiten	44

Beschwerdebilder bei umweltbedingten Erkrankungen . . 46
 „Dekompensationszeichen“ 49
 Entstehung von Umweltkrankheiten. 50
 Umwelteinflüsse auf das Immunsystem 51
 Zunahme psychosomatischer Krankheiten 52
 Umweltkrankheiten mit psychischer Komponente 54
 Ursachen psychischer Krankheiten im Sinne Hildegards. . 56
 Umweltbedingte Krebs-Erkrankungen 57
 Umwelt und Immunsystem. 61
 Ethische Aspekte 63

3 ALLERGIEN UND UMWELTKRANKHEITEN
VON A bis Z **65**

Warum nehmen die Allergien zu? 66
 Nahrungsmittel-Allergien 67
 Allergien bei Kindern 70
 Alternative Allergie-Therapie 72
 Hypo-Allergisierungs-Therapie 72
 Umweltbedingte Krankheiten von A bis Z 73

4 UMWELTMEDIZINISCHE DIAGNOSTIK
NACH HILDEGARD **115**

Diagnostik der seelischen Situation 118
 Diagnostik des Zustandes der vier Elemente 119
 Diagnostik des Zustandes der vier Säfte 121
 Diagnostik des Zustandes der vier Temperamente. 122
 Diagnostik der Konstitution 124
 Diagnostik in Abhängigkeit von den Mondphasen 125
 Diagnostik beim Heilfasten 125
 Digestions-Diagnostik 126
 Diagnostik des Aderlass-Ergebnisses 127
 Grundlagen der umweltmedizinischen Diagnostik. 128
 Diagnostik psychischer Faktoren. 134
 Analyse von Umwelt-Ängsten 134
 Diagnostisches umweltmedizinisch
 orientiertes Spektrum. 135
 Anmerkungen zur umweltmedizinischen
 Allergiediagnostik 142

Inhaltsverzeichnis

**5 THERAPIE UMWELTBEDINGTER KRANKHEITEN
IM SINNE HILDEGARDS 157**

Ziel der Therapie 158

Die vier Säulen der umweltmedizinischen Therapie
nach Hildegard 159

Das Gebet als Basis der Hildegard-Therapie 165

Entgiftung und Ausleitung 167

Ernährung nach Hildegard 168

Entgiftungs- und Ausleitungsverfahren
nach Hildegard 186

6 ANHANG 223

Literatur 224

Sachregister 233

. Vorwort

Vorwort

Bereits zu Anfang des letzten Jahrtausends war Hildegard von Bingen die erste Frau im deutschsprachigen Raum, die sich nicht nur mit ökologischen Aspekten, sondern auch mit der Entstehung, Behandlung und insbesondere auch Vermeidung von Umwelt-Erkrankungen intensiv auseinandergesetzt hat.

Mit ihrer visionären Betrachtungsweise war sie ihrer Zeit um Jahrhunderte voraus. Indem sie seelische und psychische Dimensionen in die Beschreibung der Krankheitsentstehung integrierte und dabei auch stets ökologische Gesichtspunkte berücksichtigte, könnte man sie nicht nur als eigentliche Begründerin der modernen Psychosomatik, sondern darüber hinaus auch als erste Umweltmedizinerin bezeichnen. Somit ist Hildegard von Bingen viel mehr als eine historische Figur.

In Anbetracht der bedrohlichen Umweltzerstörung und der dadurch dramatisch zunehmenden umweltbedingten Erkrankungen stellt Hildegard von Bingen eine wichtige Ergänzung und Bereicherung der modernen Umweltmedizin dar.

In einer Zeit, in der sich die Folgen der Umweltzerstörung auch immer mehr psychisch in Form von Umwelt-Ängsten, „Fin du monde“- und „No Future“-Gedanken bemerkbar machen, in der die Gott- und Haltlosigkeit mehr und mehr um sich greift, zeigt sie uns den Weg zurück zur heil- und segenbringenden Einheit: In uns selbst (Körper, Seele und Geist), innerhalb der Schöpfung und insbesondere mit unserem Schöpfer.

München, März 2011

Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing

Vorbemerkungen zur Anwendung

Viele von Hildegards allgemeinen und speziellen Rezepturen gegen umweltbedingte Erkrankungen sind heute wie damals anwendbar und können, am richtigen Platz, bei der richtigen Indikation eingesetzt, die Schulmedizin sinnvoll ergänzen.

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepturen wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen aufgrund seiner Erfahrungen als naturheilkundlich und umweltmedizinisch orientierter Facharzt für die tägliche Praxis zusammengestellt. Auch einige neuartige Rezepturen, die bisher in anderen „Hildegard-Büchern“ nicht beschrieben sind, sind aufgrund eines mehrjährigen intensiven Literaturstudiums entstanden. Dabei dienen dem Autor vor allem die Bücher „Physica“ und „Causae et Curae“ als Grundlage, wobei die verwendeten Texte höchstwahrscheinlich, aber nicht sicher von Hildegard stammen, da Hildegards Originalschriften „Physica“ und „Causae et Curae“ fehlen.

Wenngleich viele der erwähnten Rezepturen in den letzten Jahren vom Autor zum Teil mit sehr guten Erfolgen in Klinik und Praxis zum Wohle vieler Patient(inn)en angewendet werden konnten, sind auch eine ganze Reihe von Rezepturen in diesem Buch aufgeführt, die bisher noch nicht oder nicht hinreichend erprobt werden konnten.

Vorwort

Auch sind einige Rezepturen hinsichtlich potentieller Nebenwirkungen nicht ungefährlich. Viele Rezepturen sind sehr gut geeignet als Hilfe zur Selbsthilfe und haben sich diesbezüglich auch sehr gut bewährt.

Der Autor empfiehlt die Anwendung nach Möglichkeit nur unter Anleitung eines/einer umweltmedizinisch und naturheilkundlich versierten Therapeuten/Therapeutin.



1

EINFÜHRUNG

Allergien und Umweltkrankheiten

In jüngster Zeit nehmen die sogenannten „Umweltkrankheiten“ erschreckend zu. Etwa jede(r) Dritte bis Vierte von uns leidet an Allergien. Jede(r) Zweite hat eine oder mehrere sogenannte „Unverträglichkeiten“ von Nahrungsmitteln oder Umweltschadstoffen.

- Etwa zehn bis fünfzehn Prozent der Bevölkerung leiden heute an Heuschnupfen, vor fünfzig Jahren waren es noch etwa ein bis zwei Prozent.
- Bis zu fünfzehn Prozent der Großstadtkinder leiden unter Bronchialasthma.
- Etwa genauso viele Kinder haben immer wieder sogenannte Ekzeme (= Hautausschläge), die durch Umweltgifte verursacht oder mitverursacht sind.

Immer wieder wird darüber diskutiert, ob denn überhaupt Umweltschadstoffe die Ursache für solche Allergien sein können. Dass dies so ist, zeigt folgendes kurze Beispiel: Es ist eine Tatsache, dass die Allergien gegenüber Pollen, Milben, Haustieren und Schimmelpilzen rapide zugenommen haben.

Heute weiß man, dass dies mit einer Störung des Immunsystems einhergeht. Die Zahl der Pollen, Milben, Haustiere und Schimmelpilze hat aber nicht zugenommen, sondern eher abgenommen. Auch das immer wieder für solche Allergien verantwortlich gemachte Zigarettenrauchen hat nicht zugenommen, sondern eher abgenommen. Was aber in erheblichem Umfang produziert und in die Umwelt abgegeben wurde und wird, sind die Umweltschadstoffe:

- Jährlich lagern sich dreißigtausend Tonnen Chemikalien, meist Stäube und kleinste Partikel (= Teilchen) aus Abgasen auf unseren mitteleuropäischen Äckern an der Oberfläche der Pollen, Milben und Schimmelpilze beziehungsweise auf Fell und Haaren der Haustiere an.
- So kommt es zu einer sogenannten Potenzierung (= Mehrfachverstärkung) der allergenen Wirkung.

Zunehmende Umweltkrankheiten:

- In Mitteleuropa hat bereits jede(r) Dritte Allergien.
- Ursachen sind chemische Schadstoffe in Luft, Boden, Wasser und Nahrungsmitteln.
- Die Nahrungsmittelallergien nehmen dramatisch zu.
- Jede(r) von uns nimmt pro Jahr mit der täglichen Nahrung ca. drei bis vier Kilogramm reine Chemie zu sich.
- Die Zahl der Krebstoten hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt.
- Bösartige Haut-Erkrankungen (v. a. Melanome, Spinaliome) haben sich in diesem Zeitraum vervierfacht.
- Immer mehr Kinder erkranken an Leukämien.
- Noch nie sind so viele junge Frauen an Brustkrebs erkrankt.
- Auch der Dickdarmkrebs nimmt immer mehr zu.

- Die Abgänge und Missbildungen steigen in den Industrienationen kontinuierlich an.
- Zunehmend wird von Erkrankungen durch Dioxin-, Furan-, Pestizid- und Schwermetallbelastungen berichtet.

Beispiel „Unerfüllter Kinderwunsch“:

Am Beispiel des unerfüllten Kinderwunsches soll gezeigt werden, dass sich Umwelteinflüsse negativ auswirken können.

- Etwa jedes fünfte bis siebte Paar ist heute ungewollt kinderlos:
- Entweder kommt es durch verschiedene Schädigungsmechanismen zu gar keiner Schwangerschaft (= sogenannte Primäre Sterilität),
- oder der Schwangerschaftsverlauf ist gestört: Abgänge, Totgeburten etc.

Eine eindeutige einzelne Ursache ist nicht zu finden. Aber exakt innerhalb dieses Zeitraumes, in dem die oben genannten Krankheiten zugenommen haben, haben Belastungen mit Umweltgiften zugenommen. So kommt es beispielsweise, dass die Dioxin- und Furanwerte, die man aus Blut- oder Fettgewebssproben ermittelt, vor allem auch in der Muttermilch, oft weit über den Richtwerten liegen.

- Tagtäglich belasten zwanzig bis fünfzig völlig neuartige chemische Verbindungen zusätzlich unsere Umwelt.
- Luft, Boden, Wasser werden belastet.

- Über die Nahrungskette reichern sich hochgiftige Nervengifte an.
- Pestizide, Hormone, schwer abbaubare Organochlorverbindungen und vieles mehr belasten unser Trinkwasser.
- Viele Brunnen dürfen nur noch mit Ausnahme-genehmigungen betrieben werden, weil sie so nitratverseucht sind.
- Dazu kommt erschwerend, dass unsere Nahrung inzwischen weitgehend „industriell kaputtgemacht“ ist.

In Mitteleuropa nimmt jede(r) pro Jahr mit der Nahrung bis zu zwanzig Kilogramm reine Chemie zu sich.

- Rauchen, Alkohol
- Schadstoffe in Wasser, Boden, Nahrung, Luft:
- Pflanzen-, Holzschutzmittel, Schwermetalle, Dioxine, Furane, Organochlorverbindungen etc.
- Medikamente, Kosmetika etc.

Die folgende Übersicht zeigt das breite Spektrum der Umwelteinflüsse, denen wir alle ausgesetzt sind:

Psychische/seelische Belastungen

Stress, Ärger, Konflikte (Partnerschaft, Familie, Arbeit)

Herde im/am Körper

Infektionsherde (z. B. tote Zähne, chronische Nebenhöhlen-Infekte, Blasen-Entzündungen etc.), schadstoffbelastete Textilien, Kosmetika (Cremes, Haarfärbemittel, Nagellacke etc.), Zahngifte (Amalgam, Titan-Implantate etc.), Kupfer-Spiralen, Implantate etc.

Ernährung/Medikamente

Tierische Fette (Fisch, Fleisch, Wild, Pilze, Innereien) mit Schwermetallen, Pestiziden, Medikament-Rückständen, Konserven, Fast food, Medikamente

Haushaltschemikalien, Bürogifte

Lösungsmittel, Pestizide (in Klebern, Farben, Fußböden, Decken, Möbeln), Reinigungs-, Desinfektionsmittel, Bürogeräte, EDV etc.

Wohn-/Krebsgifte, Elektrosmog

Lösungsmittel, Schwermetalle, Holzschutzmittel, Formaldehyd, Isozyanate, Asbest, Radon, Gleichfelder, elektrische und elektromagnetische Wechselfelder etc.

Belasteter Standort

Schlaf-, Wohn-, Arbeitsplatz, „Geophysikalische Anomalien“

(abgewandelt aus: Schulte-Uebbing, C.: Umweltbedingte Frauenkrankheiten, Sonntag-Verlag Stuttgart, 1995)

Konsequenzen:

Die umweltbedingten Erkrankungen nehmen dramatisch zu. Aufklärung über umweltbedingte Erkrankungen ist vorbeugende Medizin:

- Durch Schadstoffvermeidung können den Patient(inn)en viele seelische, psychische und körperliche Leiden erspart werden.
- Sofortiges Handeln ist nötig.
- Da es sich bei der Entstehung umweltbedingter Krankheiten um sehr komplizierte Mechanismen handelt, ist es zum heutigen Zeitpunkt nicht möglich, sämtliche Zusammenhänge vollständig zu beweisen.
- Es wäre jedoch aus ganzheitlicher Sicht, gerade in Hinblick auf die vielen Hilfesuchenden, die oft schwer umweltkrank sind, falsch, nichts zu tun und abzuwarten, bis die letzten wissenschaftlichen Daten vorliegen.

Bereits bei Vorliegen eines begründeten Verdachtes auf krankmachende Umweltgifte muss unverzüglich und konsequent gehandelt und vor allem behandelt werden.

Grenzen der modernen Umweltmedizin

Nach einer umfassenden umweltmedizinischen Untersuchung können gezielte Schadstoffausleitungen, kombiniert mit ganzheitlicher Entgiftung und abwehrsteigernden Maßnahmen durchgeführt werden.

- Hier stößt die klassische Schulmedizin leider oft an ihre Grenzen.
- Gerade bei umweltbedingten Erkrankungen sind herkömmliche schulmedizinische Behandlungsmethoden häufig nicht in der Lage, meist langjährig bestehende Beschwerden zu vermindern oder gar zu beseitigen.

Das Buch wurde so abgefasst, dass sich Kranke und Betroffene schnell orientieren können. Auch finden Sie eine Liste mit ausführlicher, weiterführender Literatur.

Warum gerade eine mittelalterliche Klosterfrau?

In der heutigen Zeit wird sich so manche(r) Leser(in) dieser Schriften mit der Religiosität schwer tun, die in Hildegards Schriften steckt. Viele, die vom Atheismus der heutigen Zeit geprägt sind, werden zunächst schwer Zugang zur Klosterfrau Hildegard finden können: Wer hat heute Verständnis für eine Äbtissin und Benediktinerin, die ihr ganzes Leben in einem religiösen Milieu verbrachte?

Wer Hildegards Schriften trotz möglicher oben genannter religiöser Vorbehalte objektiv und unvoreingenommen studiert, wird feststellen, dass sie nicht nur kulturhistorischen, sondern auch und insbesondere medizinischen Wert haben. Zweifellos beeinflusst von der Kloster- und Volksmedizin und von Galen gibt sie uns in ihren Werken sehr viel Neues, Brauchbares und Wissenswertes.

Man könnte Hildegard als die erste Umweltärztin bezeichnen, zumal sie wichtige umweltmedizinische Zusammenhänge sehr gut erkannt hat.

Bei einer genaueren Analyse muss man erkennen, dass Hildegard mit einer Fülle von Heilpflanzen, Kräutern, Bäumen und Mineralien vertraut war und uns einen großen Heilschatz hinterlassen hat. Viele Rezepturen können auch in der heutigen Zeit eingesetzt werden. Die Therapie der heiligen Hildegard bezieht die gesamte Umwelt einschließlich aller in ihr wirkenden Gesetze mit ein.

Das Leben der Hildegard von Bingen

Es ist schon viel über die heilige Hildegard und ihre Werke geschrieben worden. Ich werde daher ihre Lebensbeschreibung nur in aller Kürze bringen.

Im Sommer 1098 wurde die heilige Hildegard zu Bermersheim bei Alzey als Tochter des Edelfreien Hiltebert von Vermerssheim und seiner Gemahlin Mechthild geboren. Mit acht Jahren kam sie in klösterliche Erziehung in die Frauenklause, die dem Benediktinerkloster auf dem Disibodenberg angeschlossen war. 1147 siedelte sie in das von ihr gegründete Kloster Rupertsberg bei Bingen über und leitete es als Äbtissin.

- Seit ihrer frühesten Kindheit war Hildegard eher schwächlich und häufig krank, doch begabt, und wurde mit 8 Jahren in klösterliche Erziehung gegeben.

- Nach ihrer eigenen Angabe besaß sie schon von ihrem fünften Lebensjahr an die Gabe, in wachem Zustand Visionen zu erleben.
- Mit zweiundvierzig Jahren begann sie, ihre Visionen aufzuschreiben und verfasste von da an viele Schriften, besonders theologischen Inhalts, aber auch naturwissenschaftlich-medizinische Werke, Gedichte und musikalische Kompositionen.

Hildegard pflegte einen ausgedehnten Briefwechsel mit Fürsten und Volk, mit hoher und niedriger Geistlichkeit, die alle Rat und Trost von ihr erbat. Bis ins hohe Alter unternahm sie Missionsreisen in die Rhein-, Main- und Nahegegend, um vor Klerus und Volk zu predigen. Unermüdlich war sie in ihrer seelsorgerischen und auch medizinischen Tätigkeit. Sie verfasste verschiedene Schriften in lateinischer Sprache, von denen einige Naturwissenschaften und Arzneikunde behandeln.

- Hildegard war als Ärztin nicht nur in ihrem Kloster, sondern auch in der Umgebung tätig.
- Man könnte annehmen, dass sie in ihren Werken vor allem Selbsterlebtes und Selbstgesehenes wiedergibt, eventuell ergänzt durch das Wissen, das sie sich nach und nach aus anderen Schriften erworben hatte.
- Auch könnte man zunächst meinen, dass sie sich in ihren Auffassungen an Galen bzw. an seine Schule anschließt.

Wie Hildegard in ihren Schriften allerdings selbst immer wieder betont, erhielt sie ihr Wissen und ihre Kraft durch göttliche Offenbarung.

Am 17. September 1179, im 82. Lebensjahr, fand das segensreiche Wirken dieser für ihre Zeit einzig dastehenden Frau ein Ende. Der Prozess der Heiligsprechung wurde aus unbekanntem Gründen nicht abgeschlossen, jedoch hat die katholische Kirche die heilige Hildegard in das römische Martyrologium unter dem 17. September eingereiht.

Die Quellen der Hildegard von Bingen

Ein nicht unerhebliches Problem stellt die Tatsache dar, dass Hildegards Originalschriften „Physica“ und „Causae et Curae“ bis heute fehlen. Es ist nicht garantiert, dass die uns überlieferten handschriftlichen Texte alle original von Hildegard stammen. Darüber hinaus ist die Lektüre nicht immer ganz einfach, zumal diese Schriften nicht aus oratorischen Sätzen, sondern aus ungrammatischem Latein aufgebaut sind, das sehr oft mit Deutsch gemischt ist. Man geht heute davon aus, dass Hildegard ihre Werke nur zum Teil selbst niedergeschrieben hat. Ein Großteil wurde von ihr dem Kapellan Vollmar und dem Mönch Wibert diktiert, die ihre Gedanken dann niederschrieben. Aus den folgenden Zeilen Vollmars sehen wir, dass diese Gedanken bzw. Vorstellungen ganz und gar ihr Eigen waren: „Mein geliebter Sohn Vollmar verlangte eine derartige Freiheit nicht, sondern begnügte sich, meine Schriften nach den Regeln der Grammatik zu verbessern..., denn mir ist es nicht gegeben, in klassischen Worten zu sprechen.“

Ob und in welchem Umfang Hildegard ihr reiches Wissen direkt aus literarischen Quellen bezogen hat, ist, wenigstens bis jetzt, nicht festgestellt.

- Manche Historiker(innen) bezweifeln ein Kenntnis der antiken Schriftsteller bei Hildegard und sind der Meinung, es ließen sich von der alten griechischen Medizin, welche besonders durch Vermittlung der Araber in Süditalien und Spanien damals schon wieder bekannt geworden war, bei Hildegard nur wenige oder sogar keine Spuren nachweisen. Sicherlich entstammen viele Kenntnisse eigenen Beobachtungen und Erfahrungen.
- Hildegard hatte eine für ihre Zeit erstaunliche Selbständigkeit des Geistes. So ist es wahrscheinlich, dass sie vorwiegend aus der reichhaltigen Klostertradition, aber auch aus Beobachtung und ärztlicher Praxis ihr reiches Wissen geschöpft hat. Manche Historiker führen Hildegards Kenntnisse auch auf das Studium zahlreicher antiker Schriftsteller zurück. Gefundene Ähnlichkeiten, beispielsweise mit Galen, sind kein Beweis dafür, dass Hildegard Galens Werke, die in ihrer lateinischen Übersetzung weit verbreitet waren, selbst kannte, zumal sie die lateinische Sprache nur ungenügend beherrschte, wie sie selbst des Öfteren betont und auch ihre Biographen berichten.
- Sie kann ihr Wissen auch nur aus mündlicher Überlieferung aus der Klostertradition oder aus der Volksmedizin geschöpft haben. Die alte Klostertradition war zum damaligen Zeitpunkt schon stark

mit antiker Buchweisheit durchsetzt, und es fällt schwer, festzustellen, was germanisches Eigentum und was uralte Überlieferung aus der Antike ist.

Somit ist Folgendes am wahrscheinlichsten: Hildegards umweltmedizinische und ökologische Kenntnisse, wie sie in der „Physica“ und in „Causae et Curae“ zu Tage treten, sind eine Sammlung von Klostertradition und Volksmedizin, erweitert durch eigene Vision und Beobachtung, ergänzt und abgerundet durch viel eigene Praxis.

Hildegard – die erste Umweltärztin

Hildegard gibt nicht nur eine zusammenhängende Beschreibung von Gesundheit und gesundem Leben, sondern darüber hinaus auch Hinweise auf umweltbedingte Krankheitsentstehung, -verhütung und Therapie.

Von hier aus wäre es vielleicht möglich, ein Bild zu schaffen, was ein gesunder Mensch machen soll, und was er nicht tun soll, um seine Gesundheit zu bewahren.

Nach Hildegard ist Gesundheit kein Zustand, sondern ein Prozess. Eine Einheit von Körper, Seele und Geist, Einklang und Harmonie mit Schöpfung und Schöpfer. Ziel der Therapie bei Hildegard ist es, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist zu erhalten beziehungsweise wiederherzustellen. Dies geht nach Hildegard nur durch die Wiederherstellung einer Harmonie mit der Schöpfung und mit Gott.

Hildegard: „... Diese Heilmittel sind von Gott gewiesen und werden den Menschen entweder gesund machen oder er muss sterben, oder Gott will nicht, dass er gesund wird ...“ (C.C. 165, 21)

Somit kann man Hildegard als die erste Umweltärztin bezeichnen, zumal sie wichtige umweltmedizinische Zusammenhänge sehr gut erkannt hat. Dies geht aus den folgenden Sätzen hervor:

„ ... Die ganze Natur soll dem Menschen dienen, so dass er mit ihr wirke, weil der Mensch ohne die Natur weder leben noch bestehen kann.“ (P.L. 755, B)

„... In der gesamten Schöpfung sind geheime Heilkräfte verborgen, die kein Mensch wissen kann, wenn sie ihm nicht von Gott offenbart wurden.“ (L.D.O I, 4; P.L. 893 C)

Hildegard hat ganz moderne Zusammenhänge erkannt und treffend beschrieben:

„... Im Menschen sind Feuer, Luft, Wasser und Erde und aus ihnen besteht er. Vom Feuer hat er die Körperwärme, von der Luft den Atem, vom Wasser das Blut und von der Erde den Körper...“ (C.C. 49, 29)

„... Diese vier Grundstoffe sind so eng verknüpft und verbunden, dass keins vom anderen getrennt werden kann. Daher halten sie so fest aneinander, dass man sie die Grundbausteine des gesamten Kosmos nennen kann...“ (C.C. 2, 37 ff)

Analysiert man Hildegards therapeutisches Werk, so steht dieses auf vier Säulen, die nicht nur den Körper stärken und entlasten (Entgiftung, Ausleitung, Abwehrsteigerung), sondern insbesondere auch die Seele (das Gefühl) harmonisieren und den Geist (Verstand, Intellekt, Wissen) mit neuen Impulsen versehen.

Basierend auf dem Grundsatz, dass die Seele der Therapie die Therapie der Seele ist, sind die zwei Säulen „Seele“ und „Geist“ sogar wichtiger als die zwei Säulen „Körperentgiftung und -abwehr“.

Hildegard schreibt dazu:

„...Die Seele des Menschen, die vom Himmel herab von Gott in den Menschen kommt, ihn belebt und ihn vernünftig macht, stirbt nicht, wenn sie den Menschen verlässt, sondern geht den Belohnungen für das Leben oder den Qualen ewiger Verdammnis entgegen, um ewig weiterzuleben...“

Und am treffendsten ist die Aussage Hildegards:

„... Die Seele der Therapie ist die Therapie der Seele ...“

Hilfe zur Selbsthilfe:

Ein ganz wichtiges Prinzip bei Hildegard ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“. Gesundheit ist nach Hildegard eine große Gnade, ein Geschenk Gottes, für das man tagtäglich nicht nur danken, sondern auch sehr viel tun muss. Hildegard war die erste Frau, die klar ausgesprochen hat, dass jeder für seine Gesundheit selbst verantwortlich ist.

Wichtige Prinzipien der Hildegard-Medizin

Die Hildegard-Medizin hat einen sehr bedeutenden Anteil an der Traditionellen Westlichen Medizin (TWM).

- Körperliche Krankheiten haben seelische Ursachen.
- Der Mensch ist wichtiger Teil der Schöpfung.
- Der Mensch ist auch durch die Elemente ein bedeutender Teil des Kosmos.
- Die Religio ist ein tragendes Element.
- Krankheiten sind Folge von Disharmonie der Säfte und Elemente.
- Krankheiten entstehen, wenn der Einklang mit dem Schöpfer und der Schöpfung fehlt.

Hildegard hat einige Kriterien, die bei der Entstehung, Behandlung und Vermeidung von Krankheiten eine große Rolle spielen, u. a.

- die leibseelische Konstitution,
- die Mond-Typisierung,

- die vier Säfte (Blut, Phlegma, gelbe Galle, schwarze Galle) etc.

In diesem Buch werden traditionelle und moderne Entgiftungsverfahren behandelt:

Entgiftungsverfahren:

- Aderlass
- Schröpfen
- Brennkegel
- Fasten
- Schwitzen (Sport, Sauna)
- Ölziehen
- Trinkkuren
- begleitende Phytotherapie
- Darmsanierung
- Colon-Hydro-Therapie

Differenzierung von Krankheiten:

Krankheiten werden bei Hildegard nach diversen Kriterien eingeteilt. Es gibt ...

- Krankheiten mit (überwiegend) inneren Ursachen – äußeren Ursachen
- Krankheiten mit Schwäche-/Leere- oder Fülle-Zustand
- Krankheiten durch zu viel Kälte – durch zu viel Hitze
- Krankheiten durch zu wenig Feuchtigkeit – zu viel Feuchtigkeit

- Strehlow, W.: Lebensweisheiten der hl. Hildegard, Kanisius Verlag, 2005:
 Aus dieser Reihe sind nur noch im Hildegardzentrum erhältlich: Maß
 und Maßlosigkeit, Durchbruch zur Liebe, Heil, Heilung, Heilig
- Strehlow, W.: Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen, Knauer Ver-
 lag, 2010
- Strehlow, W.: Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen, Re-
 zepte, Kuren, Diäten. Vollständig überarbeitete Neuauflage, Knauer
 Verlag, 2009
- Zahn, V., Schulte-Uebbing, C.: Vorlesung „Umweltmedizin“, Ludwig-
 Maximilians-Universität, München, seit 1990

Sachregister

- A**
- Abwehrsteigerung 27, 159,
 210
- Aderlass 29, 72, 85, 90, 93,
 99, 117, 126–127, 188–193,
 206
- Akupressur 72
- Akupunktur 72, 217
- Alkohol 17, 42, 59, 98, 101,
 147, 185
- Allergiediagnostik 142
- Allergien 14–15, 44, 51, 61,
 66, 68, 70, 78, 91, 111, 139,
 142–143, 145–147, 154, 197,
 199, 201, 203, 210, 217–218
- Aluminium 54, 73, 76–77,
 106, 148
- Amalgam 18, 42, 46, 54, 73,
 75–79, 99, 194–195
- Amalgamfüllungen 111, 152
- Angst 49, 59, 174, 187
- Angstzustände 144, 145
- Arsen 54, 73, 79–80, 89, 96,
 101
- Arthrose 146, 196–197, 202,
 207
- Arzneimittel 92
- Asthma 46, 55, 66, 68, 69, 75,
 80, 135, 143, 145, 147
- Asthma bronchiale 73, 80,
 111
- Atemnot 88, 101, 102–103,
 107, 198
- Atemwegsreizungen 87
- Augenbrennen 90
- Ausleitung 27, 73, 85, 90, 93,
 159, 167, 173, 193–195, 198,
 214, 219
- Ausschläge 47, 204
- B**
- Bäder 196
- Bakterien 50, 58, 108
- Basisdiät 72–73, 90
- Basismittel 199
- Baustoffe 88
- belasteter Standort 18
- Bindehautentzündung 143,
 145
- Blähungen 47
- Blei 74, 80–81, 93, 96, 102,
 106, 109
- Boden 15, 16, 17, 42, 57, 60,
 67, 107, 136, 180–181
- Brennkegel 29, 193, 194, 206
- Bronchialasthma 14
- Bronchialkatarrh 82
- Bronchitis 45, 147, 215, 220

Brustkrebs 15, 45, 76, 94–98,
123, 193

Bürogifte 18

C

Cadmium 54, 74, 82, 92, 93,
106, 109

Causae et Curae 11, 23,
25, 118, 162, 163

Challenge-Test 141

Chemikalien 15, 49, 50, 52,
62, 66, 79, 102, 110, 139,
140, 141, 146

Chlorwasserstoff 74, 82, 105

Chrom 54, 74, 83, 89, 109

D

Darmkrebs 99

Depression 46, 56, 90, 106,
133, 144, 145, 165, 196, 197

Depressivität 49

Desinfektionsmittel 18, 70, 72,
87, 92, 93

Diagnose 79, 105, 116, 141,
142

Diagnostik 68, 97, 110,
116–128, 134, 139, 145–147,
152, 154, 162

Dickdarmkrebs 15, 45

Digestions-Diagnostik 117,

126

Dioxine 17, 71, 83–84, 96, 98,
106, 111

Düngemittel 69, 91, 101

Durchfall 47, 68, 69, 132

E

Eierstockkrebs 45, 95, 97

Eigenbluttherapie 72

Ekzeme 14, 66, 203

Elektrosmog 18

Entgiftung 72, 78, 85, 90, 93,
95, 98, 99, 112, 159, 161,
167, 173, 188, 193, 195, 198,
200–201, 204, 206–207, 210,
212, 214–216, 219–220

Entzündungen 47, 86, 95, 106,
220–221

Enzymtherapie 72

Erbliche Belastung 60, 116

Ernährung 18, 31, 60, 85, 86,
99, 100, 116, 133, 168–169,
173, 181, 189

Ernährungsgewohnheiten 60,
116

Ernährungs-Phytotherapie 72

Erschöpfung 54, 73, 79, 106

F

Farbstoffe 68, 69, 82, 91, 103,
148

Fast food 18, 185

FCKW 74, 85, 105

Fertiggerichte 77

Fertilität 92, 111, 113

Fettsucht 74, 86

Fiebertherapie 72

Fluorwasserstoff 74, 86,
104–105

Flüssigkeit 109, 137, 179, 189,
191

Formaldehyd 18, 44, 54, 62,
74, 87, 104, 111, 136, 154

Frischzellentherapie 72

Furane 17, 71, 83, 84, 96, 98,
106, 111

Furanwerte 16, 67

Ganzheitstherapie 158–159

Gebärmutterhalskrebs 100

Gebärmutterkrebs 59, 61, 94,
97

Gebärmuttermyome 45

Geist 10, 24, 25, 27, 41, 43,
59, 116, 117, 158–162, 174

Geliermittel 69, 91, 150

Genussgifte 111, 185

Geschmacksverstärker 44, 67,
69, 91

Gesundheit 25, 28, 41, 43, 94,
116, 121, 122, 124, 126, 160,
167, 174, 177, 179, 186, 190,
202, 215

Gesundheitsdiagnostik 116

Gift 58, 70, 94, 110, 128–131,
138, 154, 196, 199, 202, 211,
212, 216, 218, 221

Giftstoffe 125, 129, 205

H

Haarausfall 47

Haar-Mineralstoff-Analyse 138

Hals-Nasen-Ohren-Beschwer-
den 147

Harn-Diagnostik 117, 126

Häuserkrankheit 55, 74, 76,
87–88

Haushaltschemikalien 18

Hausstaub 105, 144–147

Hausstaubmilben 143,
146–147

Hautausschläge 14, 143

Hautreizungen 143

Hautveränderungen 86

Heilfasten 85, 90, 93, 117,
125, 205, 206

Heilpflanzen 21

Herde im Körper 18

Herzklopfen 68

Heuschnupfen 14, 66, 73

Hildegard-Heilkunde 50, 116,
158, 162

Histaminausschüttung 62

Holzschutzmittel 17, 18, 42, 55, 74, 79, 84, 89–90, 96, 100, 104, 111, 180
 Hormone 17, 42, 53, 59, 140, 180
 hormonelle Störungen 45
 Hormonsystem 61
 Hörstörungen 78
 Husten 48, 88, 101, 103, 107
 Hustenanfälle 102
 hyperaktives Kind 46, 55
 Hyperaktivität 144
 Hypersensibilitäten 91

I
 Immunschwäche 78, 204
 Immunstatus 60, 116, 139
 Immunstimulation 188, 204
 Immunsystem 14, 51, 53, 61, 62, 66, 84, 95, 106, 129, 138, 203
 Immuntherapie 73, 85, 90, 93
 Infektanfälligkeit 47, 78
 Injektionstests 140–141

J
 Juckreiz 47, 48, 73, 102, 210

K
 Kinderwunsch 16, 45, 73, 75, 76, 78, 92, 110, 193
 Kindstod 46, 55, 111
 Kohlendioxid 75, 94, 105
 Kohlenmonoxid 75, 94
 Konservierungsmittel 44, 67, 77, 103, 148, 151
 Konservierungsstoffe 58, 68, 69, 91, 93, 154
 Konstitution 28, 117, 122, 124, 163, 188
 Kopfschmerzen 48, 84, 87, 88, 90, 102, 106, 124
 Körpergewichtsschwankungen 68
 Kosmetika 17, 18, 42, 87
 Kraftlosigkeit 48
 Krankheitsdiagnostik 116
 Krankheitsentstehung 9, 25
 Krebs 57, 58, 61, 63, 75, 76, 78, 94–95, 195, 217, 218
 Krebsentstehung 61–62
 Krebs-Erkrankungen 57, 58, 60, 94
 Krebstgifte 18, 60
 Krebstherapie 199, 210
 Küchengifte 32, 34, 168–169, 182, 185
 Kupfer 77, 88, 99, 106, 109, 110, 152, 195

L
 Lebensgewohnheiten 31, 60, 131, 134
 Lebensmittel 31–36, 58, 85, 106, 136, 137, 148, 181
 Lebensmittelzusatzstoffe 69, 91, 148
 Leberkrebs 100
 Leistungsschwäche 46, 49, 88
 Leukämie 15, 46, 84
 Liber vitae meritorem 118, 125, 163, 164, 205
 Lindan 90, 92, 96, 104, 106, 136, 215
 Lösungsmittel 18, 42, 44, 54, 55, 63, 75, 93, 100, 103–105
 Luft 15–17, 26, 42, 44, 57, 60, 62, 67, 70, 80, 81, 89, 90, 105–106, 110, 112, 120–121, 136, 142–144, 158
 Luftverunreinigung 57, 136
 Lungenkrebs 100, 132

M
 Magenkrebs 101
 Mamma-Karzinom 95, 204
 Mammographie 97
 Medikamente 17, 18, 42, 57, 69, 133, 185
 Migräne 48, 145, 197, 198, 215, 219
 Mikrowellenkost 183
 Milch 66, 145–147, 150, 173, 182
 Milchprodukte 147
 Mondphasen 117, 125, 163, 188
 Müdigkeit 31, 46, 68, 88, 106, 196, 197, 203, 221
 Müdigkeitssyndrom 45, 54, 55, 74, 75, 106
 Müllverbrennung 88
 Müllverbrennungsanlagen 42, 57, 82, 83, 86
 Müllverbrennungsabgase 70, 91
 Muttermilch 16, 67, 70, 71
 Myome 78, 193

N
 Nahrungsmittelallergien 15, 45, 66, 111
 Nahrungsmittelgifte 50, 52, 62
 Nahrungsmittelzusätze 92
 Nahrungsstoffe 58
 Natur 2, 26, 40, 134, 158, 166, 203, 221
 Nervengifte 17, 67, 131
 Nervensystem 51, 53, 61, 103, 108, 129
 Neuraltherapie 217

Neurodermitis 45–46, 55, 143, 146
 Neutralisationstest 139, 140, 142
 Niesreiz 48
 Nikotin 100, 101, 111, 185
 Nitrate 44, 58, 180
 Nitrite 58

O
 Ölziehen 29
 Ordo Virtutum 118, 162, 163
 Organochlorverbindungen 17, 111, 112, 180
 Ozon 55, 62, 75, 80, 105, 107–108
 Ozontherapie 72

P
 Palladiumvergiftung 46
 PCP 84, 90, 104, 136
 Pestizide 17, 18, 42, 44, 53, 83, 92, 93, 96, 100, 101, 111, 112, 180, 200
 Physica 11, 23, 25, 117, 118, 162, 163, 199, 204
 Phytotherapie 29, 72
 Pilz-Erkrankungen 45
 plötzlicher Kindstod 46, 55
 Pollen 14, 15, 50, 66, 80, 140, 147

Potenzstörungen 48
 Provokations-Neutralisations-test 139, 142
 Pseudokrupp 46, 55, 75, 101, 107, 111
 Psyche 52, 93
 psychische Belastungen 110
 psychische Störungen 103
 Psychoimmunologie 52, 59
 psychosomatische Krankheiten 52
 psychosozialer Stress 79
 Psychotherapie 72, 73, 86, 129, 164
 Pflanzenschutzmittel 71

Q

Quecksilber 55, 75, 77, 93, 96, 99, 106, 108–109, 111, 152, 195

R

Rauchen 17, 42, 98, 100, 111
 Reizhusten 82
 Reflexzonenmassage 72
 Rückenschmerzen 48

S
 Saccharine 58
 Säfte 28, 29, 117–119, 121–122, 124, 126, 163, 167, 175, 179, 181–19, 192, 198, 208, 210, 215–219, 221
 Schädlingsbekämpfungsmittel 69, 91, 108, 109
 Schadstoffausleitungen 19
 Schadstoffe 15, 17, 44, 49, 70, 80, 88, 90, 101–103, 106, 130, 133, 193
 Schadstoffvermeidung 19
 Schimmelpilzarten 144
 Schimmelpilze 14, 15, 66, 140, 143, 144, 146, 147
 Schlafstörungen 90, 106
 Schlaflosigkeit 34, 46, 174
 Schleimhautreizungen 88
 Schnupfen 45, 69, 143, 145, 201, 207, 217
 Schröpfen 29, 72, 85, 90, 93, 193, 206, 216
 Schulmedizin 11, 20, 50, 63, 127, 162
 Schwefeldioxid 76, 80, 105, 108, 149
 Schwefelkohlenstoff 76, 92, 105, 109
 Schwefelwasserstoff 76, 105, 109

Schwerhörigkeit 48
 Schwermetallbelastungen 16
 Schwermetalle 17, 18, 42, 53, 80, 93, 96–100, 102, 106, 109–112, 131, 152, 153, 180, 195
 Schwindel 48, 78, 90, 102, 209
 Schwitzbäder 202, 203, 216
 Scivias 118, 162, 163
 Screening Lösung 140
 Seele 10, 25, 27, 41, 43, 50, 59, 116–119, 158–167, 187, 201
 Sehstörungen 45, 47, 78, 109
 Selbsthilfegruppen 86
 Stabilisatoren 44, 67, 69, 82, 91, 103, 150
 Staub 108, 110, 136, 140, 143, 144, 179
 Sterilität 16, 73, 76, 110–111
 Stickstoff 112
 Stickstoffoxide 107, 112
 Stoffwechsel 41, 154, 193, 220
 Störfelder 217
 Stress 18, 50–52, 59, 61–63, 79, 110, 131, 133, 134