

Leseprobe



Hildegard von Bingen

Der Klang der Seele

365 Lebensimpulse

380 Seiten, 11 x 16,5 cm, gebunden, durchgehend gestaltet,
mit Lesebändchen

ISBN 9783746234632

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

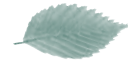
Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

©St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2012

Hildegard von Bingen

*Der Klang
der Seele*

365 Lebensimpulse



benno

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

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter www.st-benno.de (newsletter@st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-3463-2
Umschlagmotiv: ©Dumitru Andrei/Fotolia (Blätter)

ISBN 978-3-7462-3559-2
Umschlagmotiv: © Nejrion Photo/Shutterstock (Blüte)

© St. Benno-Verlag GmbH
04159 Leipzig, Stammerstr. 11
Zusammengestellt von Volker Bauch
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

So wie Gott die Geschöpfe
in den Menschen gezeichnet hat,
so hat er auch die Zeiten des Jahres
im Menschen vorausgedacht.

Die Eigenschaften des Sommers
zeigt er im wachsenden Menschen,
der Winter gleicht dem schlafenden Menschen,
denn der Winter verbirgt auch in sich,
was der Sommer voller Freude hervorbringt.

So wird auch der Mensch,
während er schläft,
durch den Schlaf gestärkt.
Dadurch wird er in seinen Kräften
zu jedem beliebigen Werk bereit gemacht.

Auch die Kräfte und Eigenschaften
der Monate hat er ihm eingepägt.

1. Januar

Die Augen sind
die Fenster der Seele.



Tipp

der heiligen
Hildegard

In Wein gekochter
Lavendel lindert Leber- und
Lungenschmerzen und hilft
bei Kurzatmigkeit.

2. Januar

Suche die stillen Orte,
damit deine Seele nicht den Mut
verliert.

Tipp

der heiligen
Hildegard

Beruhigend auf Leib
und Seele wirken Plätz-
chen, gebacken aus Muskat,
Zimt, Gewürznelken und
Feinmehl.

3. Januar

Der Himmel auf Erden ist überall,
wo ein Mensch von Liebe zu Gott,
zu seinen Mitmenschen und zu sich
selbst erfüllt ist.

Tipp

der heiligen
Hildegard

Dinkel als Basisdiätmittel
hilft bei Kraftlosigkeit.

4. Januar

Gott hat alle Dinge der Welt
so eingerichtet,
dass eins auf das andere
Rücksicht nimmt.

Tipp

der heiligen
Hildegard

Wer Zimt zu sich nimmt,
vermehrt die guten Säfte im
Körper.

5. Januar

Auf dieser Welt hat Gott
den Menschen mit allem umgeben
und gestärkt.



Tipp

der heiligen
Hildegard

Wein mit Wasser dabei
sorgt für guten Schlaf und
Stressbewältigung.

6. Januar

Die ganze Natur sollte dem Menschen
zur Verfügung stehen,
auf dass er mit ihr wirke,
weil ja der Mensch ohne sie weder
leben noch bestehen kann.

Tipp

der heiligen
Hildegard

Ysop ist eine Gewürzemp-
fehlung für Geflügel, Rind
und Suppen.

30. November

Das ist der Sinn der Geheimnisse Gottes, dass klar erschaut und erkannt werde, welches die Fülle sei, die ohne Ursprung ist, der nichts abgeht.



Tipp

der heiligen
Hildegard

Der Verzehr von Barsch wird kranken wie auch gesunden Menschen empfohlen.

1. Dezember

Advent heißt:
Gott klopft bei uns an.

Tipp

der heiligen
Hildegard

Tannensalbe hilft bei
Kopfschmerz.

2. Dezember

Weihnachten heißt:
Gott holt uns ab,
egal wo wir sind.



Tipp

der heiligen
Hildegard

Schlehdorn sammelt man
am besten nach dem ersten
Frost.

3. Dezember

Denn wenn der Herr
eigener Lebenskraft leer wäre,
was wäre dann sein Werk?
In Wahrheit, es wäre eitel.
Nun aber erkennt man im
vollkommenen Werke,
wer sein Erbauer ist.



Tipp

der heiligen
Hildegard

Schlehdorn in Verbindung
mit Honig lindert Magen-
beschwerden.

4. Dezember

Ich strecke meine Hände zu Gott aus,
dass er mich halte, so wie die Feder,
frei von aller Schwere,
vom Winde getragen fliegt.



Tipp

der heiligen
Hildegard

Als Appetitanreger hilft
ein Getränk aus Salbei, Ker-
bel und Knoblauch in Essig.

5. Dezember

Eure Lebensmittel sollen Heilmittel
und eure Heilmittel sollen
Lebensmittel sein.



Tipp

der heiligen
Hildegard

Gekochte und gebratene
Äpfel sind für Gesunde und
Kranke bekömmlich.

6. Dezember

Lehre uns den rechten Umgang
mit allem, was du uns anvertraust ...

Tipp

der heiligen
Hildegard

Bei trockener Gesichtshaut hilft eine Bienenhonigmaske.

7. Dezember

... falle uns in den Arm,
wo wir deine guten Ordnungen
zerstören ...

Tipp

der heiligen
Hildegard

Auf dem winterlichen Speisezettel sollten Pastinaken nicht fehlen.

