

## Leseprobe



Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing

### **2er-Set: Hildegard von Bingen**

Frauenheilkunde & Allergien natürlich behandeln

Frauenheilkunde: 334 S., 13 x 20 cm, geb., durchg., farbig;

Allergien: 240 S., 13 x 20 cm, geb., durchg., farbig

**ISBN 97837462 43849**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://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 2015

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, Endokrinologe,  
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](http://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
.....	
<b>1 EINFÜHRUNG</b> . . . . .	<b>13</b>
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
.....	
<b>2 GRUNDLAGEN DER UMWELTMEDIZIN</b> . . . . .	<b>39</b>
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

**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

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 Frauenklausur, 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 eine 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  
 Krebsgifte 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

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

*HILDEGARD VON BINGEN*

Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing  
Dr. med. Siegfried Schlett

Hildegard von Bingen



# Frauenheilkunde

Die fünf Säulen der Hildegard-Medizin

**benno**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wichtige Vorbemerkungen zur Anwendung	8
<b>1 EINFÜHRUNG</b>	<b>13</b>
Zunehmende Frauenkrankheiten	14
Grenzen der modernen Frauenheilkunde	14
Warum gerade eine mittelalterliche Klosterfrau?	16
Hildegard – die erste ganzheitliche Ärztin	17
Das Leben der Hildegard von Bingen	18
Klostermedizin aus historischer Sicht	19
Die Quellen der Hildegard von Bingen	21
Hildegard – die erste Umweltärztin	24
Phytotherapie nach Hildegard	25
Vier-Säfte-Lehre	25
Die besondere Bedeutung der Seele	26
Vier-Elemente-Lehre	27
Weibliche Konstitutionstypen	29
Die Mond-Typisierung	30
Zur Anatomie der weiblichen Genitalien	31
Der weibliche Zyklus	32
<b>2 ANGEWANDTE HILDEGARD-MEDIZIN</b>	<b>35</b>
Prinzipien der Krankheitsentstehung	
(„Causae et Curae“)	36
Prinzipien zur Differenzierung von Krankheiten	
(„Causae et Curae“)	36

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 unter:  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

ISBN 978-3-7462-3159-4

© St. Benno-Verlag GmbH  
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig  
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Umschlagabbildung: © Youri Arcurs/Shutterstock.de  
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsel (A)

Prinzipien für die Auswahl von Hildegard-Heilmitteln	37
Zyklusstörungen	37
Entzündliche Frauenkrankheiten	101
Klimakterium (Wechseljahre) – Menopause	137
Gutartige (= benigne) Brusttumoren	186
Bösartige gynäkologische Tumoren	225
<b>3 DIE 5 SÄULEN DER HILDEGARD-MEDIZIN</b>	<b>263</b>
1. Säule : Die Seele nähren (siehe auch Säule 5 „AGE BREAKING“)	264
2. Säule: Sich gesund ernähren	267
3. Säule: Die Abwehr stärken – Immuntherapie	282
4. Säule: Sich regelmäßig entgiften	289
5. Säule: „AGE BREAKING“ (lange sinn-voll leben)	301
<b>4 ANHANG</b>	<b>317</b>
Literatur	318
Sachregister	327

## Vorwort

Bereits Anfang des vorigen Jahrtausends war Hildegard von Bingen die erste Frau im deutschsprachigen Raum, die sich mit der **Entstehung, Behandlung** und insbesondere auch **Vermeidung** von Krankheiten intensiv auseinandergesetzt hat. Mit ihrer visionären Betrachtungsweise war sie ihrer Zeit um Jahrhunderte voraus. Sie integrierte **seelische** und **psychische Dimensionen** in die Beschreibung der Krankheitsentstehung und berücksichtigte dabei auch stets **ökologische Gesichtspunkte**. Aus diesem Grund könnte man sie nicht nur als eigentliche Begründerin der modernen **Psychosomatik**, sondern darüber hinaus auch als erste **Umweltmedizinerin** bezeichnen. Hildegard ist nicht nur die wichtigste Vertreterin der **Traditionellen Westlichen Medizin** (TWM). Sie zeigt uns auch den Weg zurück zur heil- und segensbringenden **Einheit** – in uns selbst (Körper, Seele und Geist), innerhalb der **Schöpfung** und mit unserem **Schöpfer**.

Die **Traditionelle Westliche Medizin** (TWM) bietet eine hervorragende **Alternative** zu Methoden und Heilmitteln fernöstlicher Kulturen (**Traditionelle Chinesische Medizin** (TCM), **Ayurveda-Medizin** etc.). Die Klassifizierung von Krankheiten und Heilmitteln ist in der **Traditionellen Westlichen Medizin** (TWM) bestechend einfach und überzeugend. Es ist ein ökologisches Grundprinzip, Nahrungs- und Heilmittel aus der Region zu bevorzugen. Heilmittel aus Fernost können pestizid- und schwermetallbelastet sein. TWM-Heilpflanzen wachsen bei uns überall. Über Apotheken bezogen sind sie frei von Pestiziden und Schwermetallen.

München, Oktober 2011 Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing  
Dr. med. Siegfried Schlett

## Wichtige Vorbemerkungen zur Anwendung

Viele von Hildegards allgemeinen und speziellen Rezepturen 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 von mir nach bestem Wissen und Gewissen aufgrund meiner Erfahrungen als naturheilkundlich und umweltmedizinisch orientierter Facharzt für die tägliche Praxis zusammengestellt. In diesem Buch finden sich eine Reihe neuer Rezepturen, die ich als Komposita aus Hildegard-Heilkräutern anwende und die sich zum Teil schon sehr bewährt haben; sie sind mit (S-Ü/Jahreszahl) gekennzeichnet. Der Apotheker Dr. Siegfried Schlett hat mich bei der Erstellung der vielfältigen Rezepturen beraten und geholfen, sie in die moderne Zeit zu übertragen. Als Grundlage für alle Rezepturen und für die Auswahl der Heilpflanzen für diese Komposita dienten vor allem folgende Schriften:

- Abbé Migne: „S. Hildegardis abbatisae opera omnia, Patrologiae Cursus Completus, Paris 1855, Spalten 1117 bis 1352“  
 „Causae et Curae“, Originalschrift Paul Kaiser, Leipzig 1903, Bayerische Staatsbibliothek München, zitiert als C.C.K.  
 „Causae et Curae“, Originalschrift der Übersetzung von Hugo Schulz, München 1933, Bayerische Staatsbibliothek München, zitiert als C.C.Sch.  
 „Die Frauenheilkunde der Hildegard von Bingen“, Dissertation von Marta Koss, Friedrich-Wilhelms-Universität Berlin 1942

Wenngleich viele der erwähnten Rezepturen in den letzten Jahren von mir zum Teil mit sehr guten Erfolgen in Klinik und Praxis zum Wohle zahlreicher Patientinnen angewendet werden konnten, sind auch eine Reihe von Rezepturen in diesem Buch aufgeführt, die bisher noch nicht oder nicht hinreichend erprobt werden konnten. Auch sind einige Rezepturen hinsichtlich potentieller Nebenwirkungen nicht ungefährlich. Potentiell problematische Heilpflanzen sind in den Rezepturen in eckigen Klammern aufgeführt. Wir empfehlen die Anwendung der erwähnten Hildegard-Rezepturen nur unter fachärztlicher Anleitung, nach Möglichkeit unter Anleitung eines/einer naturheilkundlich orientierten Facharztes oder Fachärztin durchzuführen.

Wichtige Hinweise zu den Rezepturen:

Die moderne Beurteilung der Pflanzen unterscheidet sich deutlich von der der heiligen Hildegard. Daher konnten wir nicht alle Empfehlungen von ihr 1:1 übertragen. Aber wir haben uns gemäß heutigen pharmakologischen Regeln um eine möglichst nahe Adaptation bemüht. Bei folgenden Pflanzen ergeben sich Änderungen im Vergleich zu hildegardischen Empfehlungen:

### **Gemeiner Schneeball, Rinde (*Viburnum opulus*)**

Wird nur noch äußerlich angewendet, enthält giftige Glycoside. Keine innerliche Anwendung.

### **Rainfarn (*Tanacetum vulgare*)**

Rainfarn wurde früher bei Wurmerkrankungen eingesetzt, allerdings rufen größere Mengen als 1 bis 3 Gramm Rainfarn Vergiftungserscheinungen hervor, so dass man heute im Falle von Wurmerkrankungen auf andere, wirkungsvollere und harmlosere Mittel zurückgreift. Verbreitet war auch seine Verwendung gegen

Ungeziefer. Zugelassen in homöopathischer Verdünnung ab D4. Wird zum innerlichen Gebrauch nur in dieser Potenz verwendet.

**Buchsbaumsaft (*Taxus baccata*)**

Darf nur äußerlich angewendet werden, da er sehr giftige Alkaloide enthält. Keine innerliche Anwendung!

**Weißer Nieswurz (*Veratrum album*)**

Giftig und verschreibungspflichtig. Wird nur in homöopathischen Verdünnungen angewendet.

**Osterluzei (*Aristolochia clematitis*)**

Bedenklicher Stoff, der in Rezepturen verboten ist. In homöopathischer Verdünnung ab D10 lieferbar.

**Raute, Wegraute (*Ruta graveolens*)**

Nicht zu empfehlen wegen in der Droge enthaltenen Furanocumarine, die zu Photosensibilisierung, Krämpfen, Schwindel und eventuell schweren Leber- und Nierenschäden führen können. Wird in homöopathischer Verdünnung ab D4 zum innerlichen Gebrauch angewendet.

**Hauswurz (*Sempervivum tectorum*)**

Darf nicht innerlich angewendet werden, da höhere Dosen zu Erbrechen führen.

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden von Autoren und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.





1

# EINFÜHRUNG

## Zunehmende Frauenkrankheiten

Viele Erkrankungen haben in der letzten Zeit erschreckend zugenommen. Besonders schlimm ist die Entwicklung auf dem Gebiet der weiblichen Krebserkrankungen. Immer mehr jüngere Frauen erkranken an Brustkrebs. Seit 1970 hat sich die Anzahl der registrierten Brustkrebsfälle bei Frauen im Alter unter fünfzig Jahren mehr als verdoppelt. Auch der chronische Ausfluss (= Fluor vaginalis), die schmerzhafte Periode (= Dysmenorrhö), die chronisch wiederkehrenden Scheidenpilz-Infektionen (= Candida) und die hormonellen Störungen (= endokrine Dysregulationen) scheinen in den letzten Jahren kontinuierlich zuzunehmen. Besonders stark zunehmend ist die Endometriose (= Gebärmutter schleimhaut, die außerhalb der Gebärmutter wuchert) und das Wachstum von Gebärmutter-Myomen. Immer mehr Ehepaare bleibt ihr Kinderwunsch versagt. Etwa jedes fünfte bis siebte Ehepaar ist heute ungewollt kinderlos. Entweder kommt es durch verschiedene Schädigungsmechanismen zu überhaupt keiner Schwangerschaft (= primäre Sterilität) oder zu gestörten Schwangerschaftsverläufen, die dann nicht selten mit Abgängen oder Totgeburten enden.

## Grenzen der modernen Frauenheilkunde

Viele dieser Erkrankungen können dank der Fortschritte in der modernen Medizin gut behandelt werden. Dennoch stößt die moderne Medizin gerade bei bösartigen Erkrankungen, aber auch

bei Erkrankungen, die mit einer Abwehrschwächung einhergehen, sehr schnell an ihre Grenzen. Auch die vielen psychischen und psychosomatischen Krankheiten können nur sehr unbefriedigend behandelt werden. Besonders hilflos ist die moderne Medizin bei der Behandlung umweltbedingter Krankheiten. In all diesen Fällen, die insgesamt weit mehr als die Hälfte ausmachen, stellt Hildegard von Bingen eine wichtige Ergänzung und Bereicherung der modernen Frauenheilkunde dar. Die folgende Übersicht zeigt das breite Spektrum der Frauenkrankheiten, bei denen Methoden und Therapiekonzepte nach Hildegard als sinnvolle Ergänzung der klassischen schulmedizinischen Verfahren erfolgreich eingesetzt werden können:

Ängste, Depressionen, Zyklusstörungen, hormonelle Fehlsteuerung, Zysten an den Eierstöcken, in der Brust, Endometriose, Hitzewallungen, Leistungs- und Abwehrschwäche, Veränderungen am Muttermund (= Dysplasien), Brustkrebs, Eierstock-, Gebärmutterhals-, Gebärmutterkörperkrebs, chronische Entzündungen, Ausfluss, Scheidenpilz-Infekte, chronische Unterbauchbeschwerden, Verwachsungen, chronische Schmerzen, Gebärmutter-Myome, Veränderungen in der Brust (= Mastopathie), unerfüllter Kinderwunsch etc.

## Warum gerade eine mittelalterliche Klosterfrau?

In der heutigen Zeit wird sich so manche Leserin 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: Wer hat heute noch Verständnis für eine Äbtissin, Benediktinerin, fromme Jungfrau, die ihr ganzes Leben in einem streng religiösen Milieu verbrachte? Wer Hildegards Schriften trotz möglicher religiöser Vorbehalte objektiv und unvoreingenommen studiert, wird feststellen, dass sie nicht nur kulturhistorischen, sondern insbesondere auch medizinischen Wert haben. Zweifellos beeinflusst von der Kloster- und Volksmedizin und vom griechisch-römischen Arzt 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 kann man erkennen, dass Hildegard mit einer Fülle von Heilpflanzen, Kräutern, Bäumen und Mineralien vertraut war und uns einen großen Heilschatz hinterlassen hat. Viele ihrer 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. Analysiert man ihr therapeutisches Werk, so steht dieses auf fünf Säulen, die nicht nur den Körper stärken und entlasten (Entgiftung, Ausleitung und 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 drei Säulen „Gesund leben, Körperentgiftung und -abwehr“. Ein ganz wichtiges Prinzip bei Hildegard ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Gesundheit ist eine große Gnade, ein Geschenk, aber jeder ist für seine Gesundheit auch selbst verantwortlich.

## Hildegard – die erste ganzheitliche Ärztin

Hildegard von Bingen lehrt uns vor allem, wie wir durch ganzheitliches Denken und Handeln die Entstehung von Krankheiten verhindern können. Dies gilt insbesondere für das breite Spektrum der sogenannten umweltbedingten Frauenerkrankungen. Hier können der Frau durch Schadstoffvermeidung viele seelische und körperliche Leiden erspart werden. Gerade bei umweltbedingten Frauenerkrankungen sind herkömmliche Behandlungsmethoden häufig nicht in der Lage, meist langjährig bestehende Beschwerden zu vermindern oder gar zu beseitigen. Während die klassische Schulmedizin zwar gute Methoden zur Feststellung solcher Krankheiten bietet, stößt sie bei deren Behandlung schnell an ihre Grenzen. Viele von Hildegards allgemeinen und speziellen Rezepturen gegen Frauenleiden sind heute wie damals anwendbar und können – am richtigen Platz bei der richtigen Indikation eingesetzt – die Schulmedizin sinnvoll ergänzen. Darüber hinaus bietet Hildegard ungeahnte Möglichkeiten: Sie zeigt uns Wege zur Stabilisierung von Seele und Psyche und bietet eine Reihe sehr brauchbarer Methoden zur gezielten Schadstoffausleitung, kombiniert mit ganzheitlicher Entgiftung und abwehrsteigernden Maßnahmen. Das Buch wurde so abge-

fasst, dass sich auch kranke und betroffene Frauen schnell orientieren können.

## Das Leben der Hildegard von Bingen

Es ist schon viel über Hildegard von Bingen und ihre Werke geschrieben worden. Wir werden daher ihren Lebensweg nur in aller Kürze bringen. Ausführliche Biografien finden Interessierte unter der angeführten zahlreichen Literatur. Im Sommer 1098 n. Chr. wurde Hildegard zu Bermersheim bei Alzey als Tochter des Edelfreien Hiltebert von Vermerssheym und seiner Gemahlin Mechtild 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 daher mit acht 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 49 Jahren begann sie ihre Visionen aufzuschreiben. Von da an verfasste sie viele Schriften, besonders theologischen Inhalts, aber auch naturwissenschaftlich medizinische Werke, Gedichte und musikalische Kompositionen. Hildegard pflegte einen ausgedehnten Briefwechsel mit Fürsten wie mit dem Volk, mit hoher und niedriger Geistlichkeit; sie alle erbaten Rat und Trost von ihr. Bis ins hohe Alter unternahm sie Missionsreisen in die Rhein-, Main- und Nahegegend, um vor dem Klerus und dem Volk zu predigen. Uner-

müdllich war sie in ihrer seelsorgerischen und auch medizinischen Tätigkeit. Sie verfasste verschiedene Schriften in lateinischer Sprache, von denen einige Naturwissenschaften und Arzneikunde behandeln.

## Segensreiches Wirken bis ins hohe Alter

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 selbst Erlebtes und selbst Gesehenes wiedergibt, 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 dessen Schule anschließt. Wie Hildegard in ihren Schriften allerdings selbst immer wieder betont, erhielt sie all ihr Wissen und ihre Kraft durch göttliche Offenbarung. Am 17. September 1179, im 82. Lebensjahr, fand das segensreiche Schaffen dieser für ihre Zeit einzigartigen Frau ein Ende. Der Kanonisationsprozess wurde aus unbekanntem Gründen nicht abgeschlossen, jedoch hat die katholische Kirche die heilige Hildegard in das römische Martyrologium unter dem 17. September eingereiht.

## Klostermedizin aus historischer Sicht

Schon immer waren Menschen bestrebt, zur Vermeidung und Heilung von Krankheiten beizutragen. Um 35 n. Chr. finden wir in Rom Schrifttum von Laien über Medizin. Ein Beweis, dass es nicht nur die Schulmedizin gab. Zu jener Zeit stand in Westgermanien die Medizin noch auf sehr primitiver Stufe. Wegen der schweren

Kämpfe um Macht und Existenz, die das Volk heftig plagten, fand es wenig Zeit, sich mit Wissenschaften zu befassen. Daher flüchtete die Wissenschaft und mit ihr die Heilkunde hinter sichere Klostermauern: Mönche/Nonnen bzw. Orden entwickelten sich zu den Trägern der Bildung. Zur Merowinger Zeit (5. bis 8. Jh.) strömte dann altklassisches medizinisches Wissen langsam in die Klöster nördlich der Alpen (Fulda, Reichenau, St. Gallen). Es waren meist ins Lateinische übersetzte Schriften von Hippokrates und Galen. So wurde die Medizin Teil der Allgemeinbildung der Kleriker(innen).

### **Klöster sammeln medizinisches Wissen**

Anfang des 8. Jh. entstand ein medizinischer Leitfaden für die Praxis, „Concordantia Ippocratis, Galeni et Suriam“, den man auch in Deutschland bis in das 10. Jh. verwendete. Von der damaligen Gebrauchsliteratur existieren nur noch einzelne Stücke über Aderlässe, Säftelehre, Rezeptarienfragmente, dafür teils mit berühmten antiken Ärztenamen gezeichnet. Die in den Klöstern angefertigten Handschriften sind nicht bloß übernommenes Gut, sondern tragen einen Hauch von Selbstständigkeit. Jedes Kloster hatte seinen Kräutergarten, der von den Mönchen/Nonnen sehr gepflegt wurde. Auch besaßen sie für die damalige Zeit gut eingerichtete Hausapotheken, die nicht nur den Mönchen/Nonnen zur Verfügung standen, sondern auch der ländlichen Bevölkerung. Von dem Mönch Walafried aus dem Kloster Reichenau ist uns eine Dichtung aus dem 8. Jh. erhalten, die über die Heilwirkungen der Kräuter seines Klosters berichtet. Zu nennen wäre auch Odo von Meung, der an der Loire wirkte. Von ihm haben wir ein Kräuterarzneigedicht, das unter dem Namen „Macer floridus“ bis ins 16. Jh. hinein sehr geschätzt war.

### **Eine medizinische Klostertradition geht zu Ende**

Bis zum Ende des 12. Jh. herrschte in Deutschland wie in Frankreich das gelehrte Klerikertum in der Medizin. Doch schon Ende des 11. Jh. sind salernische Laienärzte aufgetreten. Es wird überliefert, dass zur damaligen Zeit die Schule von Salerno keineswegs hinter der Gelehrsamkeit der Klosterschulen zurücksteht. Langsam ging so das medizinische Wissen von den Klerikern in die Hände der Laien über. Hildegard von Bingen gilt heute in diesem Sinne als die bedeutendste Vertreterin der klerikalen Medizin. Sie verfasste verschiedene Schriften in lateinischer Sprache, von denen einige Naturwissenschaften und Arzneikunde behandeln.

### **Die Quellen der Hildegard von Bingen**

Hildegard war als Ärztin bzw. Heilkundige nicht nur in ihrem Kloster, sondern auch in der Umgebung tätig. Ob und in welchem Umfang Hildegard ihr reiches Wissen direkt aus literarischen Quellen bezogen hat, ist allerdings bis heute nicht festgestellt. Manche Historiker bezweifeln bei Hildegard eine Kenntnis der antiken Schriftsteller(innen). Sie meinen, bei Hildegard ließen sich von der alten griechischen Medizin nur wenige oder sogar überhaupt keine Spuren nachweisen. Sicherlich entstammen auch viele Kenntnisse ihren eigenen Beobachtungen und Erfahrungen. Hildegard hatte eine für ihre Zeit erstaunliche Selbstständigkeit des Geistes. So ist es wahrscheinlich, dass sie ihr reiches Wissen vorwiegend aus der reichhaltigen Klostertradition, aber auch aus Beobachtungen und ärztlicher Praxis geschöpft hat. Andere His-

toriker(innen) dagegen führen Hildegards Kenntnisse sehr wohl auf das Studium zahlreicher antiker Schriftsteller zurück. Wir selbst konnten keine Übereinstimmung der hier angeführten frauenheilkundlichen Hildegard-Zitate mit Plinius, Isidor von Sevilla und mit dem Physiologus feststellen. Die bei Dioskurides für Dip-tam, Mutterkraut, Nieswurz, Osterluzei, Lattich und für den Ja-spis angegebenen frauenheilkundlichen Verwendungen stimmen zwar hinsichtlich der Indikationsgebiete mit Hildegards Anwendungen überein. Daraus lässt sich jedoch Hildegards Kenntnis der entsprechenden möglichen Literaturstellen nicht beweisen.

### Woher stammt Hildegards Gedankengut?

Der griechisch-römische Arzt Galen fasste umfangreiches ärztliches Wissen seiner Zeit (129–199 n. Chr.) zusammen. Bei dem Vergleich mit Galens Werken kann man bei Hildegard zahlreiche Anklänge an dessen Gedankengänge feststellen, so besonders an seine Temperamente- und Säftelehre. Viele frauenheilkundliche Stellen bei Hildegard zeigen Ähnlichkeiten mit Galens Schriften, so beispielsweise über den Einfluss des Mondes auf die Menstruation, über die funktionellen Ursachen der Amenorrhö, über die günstigste Zeit für die Konzeption und über die Gefäßvergrößerung der Gebärmutter und der Brust. Dass Frauen weniger unter Podagra (= Fußgicht) zu leiden haben als Männer, führt Hildegard, genau wie Galen, auf die Reinigung der schlechten Säfte durch die Menstruation zurück. Über die Anwendung des Aderlasses zur Ausräumung der schädlichen Säfte bei Entzündungen usw. finden wir bei Galen sehr Ausführliches, ebenfalls bei Hildegard, jedoch ohne bestimmte Indikationen. Auch bei den diätetischen Vorschriften finden sich Parallelen. Aber es sind eben alles nur Anklänge an die Gedankengänge. Eine genaue Übereinstimmung oder direkte Entlehnung ist nirgends zu beweisen.

### Klostertradition und Volksmedizin

Die gefundenen Ähnlichkeiten liefern somit keinen Beweis, dass Hildegard Galens Werke, die in lateinischen Übersetzungen weit verbreitet waren, selbst kannte. Umso mehr da sie die lateinische Sprache nur ungenügend beherrschte, wie sie selbst des Öfteren betont und dies auch ihre Biografien 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 frauenheilkundliche 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.

### Die Originalschriften

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 vermischt ist. Man geht heute davon aus, dass Hildegard ihre Werke nur zum Teil selbst niedergeschrieben hat. Einen Großteil diktierte sie dem Kapellan Vollmar und dem Mönch Wibert, 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.“

## *Hildegard – die erste Umweltärztin*

Die Therapie der Hildegard bezieht die gesamte Umwelt einschließlich aller in ihr wirkenden Gesetze mit ein. Man könnte Hildegard als erste Umweltärztin bezeichnen, zumal sie wichtige umweltmedizinische Zusammenhänge 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 zudem 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 keines vom anderen getrennt werden kann. Daher halten sie so fest aneinander, dass man sie die Grundbausteine des gesamten Kosmos nennen kann.“ (C.C. 2, 37ff.)

## *Phytotherapie nach Hildegard*

Hildegard bietet uns eine Reihe von Heilpflanzen an, die Stoffwechsel und Hormonsystem zum Teil sehr gut beeinflussen.

Jede Heilpflanze wird nach ihren Eigenschaften charakterisiert, z. B. (leicht bis stark) wärmend, heiß, (leicht bis stark) kühlend bzw. kalt, zugleich kalt und warm = neutral, (leicht bis stark) trocknend bzw. trocken, (leicht bis stark) befeuchtend, feucht, (leicht bis stark) Energie zuführend bzw. stärkend, nicht nährend = Energie entziehend und schleimfördernd.

Bei der Behandlung von Patient(inn)en und der Zusammenstellung von Komposita werden daher folgende Kriterien berücksichtigt: Krankheiten, die mit zu viel Hitze einhergehen, brauchen mehr kühlende Komposita. Umgekehrt brauchen Krankheiten, die mit zu viel Kälte einhergehen, mehr wärmende Komposita. Bei Füllkrankheiten benötigt man mehr ableitende, Energie entziehende Komposita. Hingegen bei Leere/Schwäche eher stärkende, nährend Komposita. Krankheiten, die mit zu viel Feuchtigkeit einhergehen, brauchen trockene Komposita und umgekehrt.

## *Vier-Säfte-Lehre*

Bei Hildegard finden wir wie bei Galen eine Vier-Säfte-Lehre. Hildegards Lehre unterscheidet sich aber grundlegend von der Galens: „... Vier Säfte gibt es, die beiden wichtigsten von ihnen werden Phlegma genannt, die beiden anderen heißen Schleim.“ (O.T.

50, 31) Die Verteilung dieser Säfte beruht wahrscheinlich auf einer These, wonach der oberste Saft immer den nächsten beherrscht. Diese vier Säfte kommen in verschiedener Verteilung im Organismus vor. Von ihnen hängt es ab, welche Konstitution er hat, welche Krankheitsanlagen im Körper sind und ob dem betreffenden Menschen ein langes oder kurzes Leben beschieden ist. Wenn ein Saft den anderen überwindet oder seine richtige Ordnung nicht hat, wird der Mensch kränklich. Und wenn die richtige Mischung fehlt, geht der ganze Körper zugrunde.

## Die besondere Bedeutung der Seele

Bei Hildegard gilt die Seele als Erhalterin des Lebens. Wir können bei Hildegard nicht nur lesen, dass die menschlichen Gedanken im Herzen entstehen. Sie schreibt auch, dass vor allem die Seele des Menschen im Herzen ist, und von dort aus regelt sie die menschlichen Gedanken. Diese Seele gehört eben zur Vollständigkeit des Menschen. Es geht weit über eine naive, schlichte religiöse Vorstellung hinaus, wenn Hildegard sagt:

„Die Seele des Menschen, die von Gott in den Menschen vom Himmel herabkommt, ihn belebt und ihm seinen Verstand gibt, stirbt nicht, wenn sie den Menschen verlässt, sondern sie wandert ewig lebend ... entweder zum Lohne für ihr Leben oder zu den Qualen des Todes.“ (O.T. 21, 9) Bei Hildegards Aussage, die Seele sei „... ein zum Guten fahrender Hauch ... und halte uns von allen Sünden zurück ...“, erkennt man einen Einfluss Platons, wenngleich mit einer Verschmelzung mit dem theologischen Begriff Seele. Erstaunlich viel befasst sich Hildegard mit den seelischen Ursachen von Emp-

fängnis und Liebe sowie von Wechselwirkungen jener seelischen Kräfte. Was sie sagt, können wir natürlich nur verstehen, wenn wir das Vorhergehende über Säfte, Phlegma, Bau des Organismus in Betracht ziehen. Ihre Vorstellung, wie die Fruchtbarkeit beim Menschen überhaupt entstehen kann, ist sehr einfach, um nicht zu sagen eigenartig. Der Mensch ist fruchtbar, sagt die heilige Hildegard, durch die in ihm vorhandene Kälte und Wärme. „... Denn die Wärme ist seine Lebenskraft und die Kälte seine Dürre, und durch all dieses zeugt er Kinder.“ (O.T. 44, 30)

## Vier-Elemente-Lehre

Hildegard vertrat die Auffassung, dass die Welt aus vier Elementen besteht. Dies übertrug sie auf den Menschen. Die körperlichen und seelischen Eigenarten der Frau im Gegensatz zu denen des Mannes werden von Hildegard mit großer Sachlichkeit, Feinheit und einer uns manchmal naiv anmutenden, aber echt mittelalterlichen Offenherzigkeit behandelt. Die Ausführungen charakterisieren wie das meiste, was Hildegard geschrieben hat, eine symbolische Ausdeutung der naturwissenschaftlich-medizinischen Tradition, die von einer starken, tiefen Religiosität geprägt ist. Nach Hildegard „... ist die Frau ein Gebilde aus Wasser, Feuer, Erde und Luft. Sie hat wie der Mann vom Feuer die Wärme und die Lebenskraft, aber auch das Gefühls- und Wunschleben, von der Luft den Atem ...“, aber auch – eine deutliche Reminiszenz an die antike Lehre vom Pneuma als Träger der Sinnesfunktionen – „... das Gehör und die Gedanken mit ihrer Unstetigkeit.“ „... Dem Wasser verdankt sie die Beweglichkeit und das Wissen, der Erde



(die nach alter Tradition den Hauptbestandteil der Knochen bildet) den Gang.“ (Vergleiche C.C.Sch. 47/48 und 52; C.C.K. 44, 28-45, 8 und 49, 29-50, 18.) „... Aus dem starkem Anteil des Elementes Luft am Organismus der Frau ist sie in der Lage, dem Kind, das sie trägt, die nötige Lebensluft zuzuführen. Damit die Luft leichteren Zutritt hat, hat die Frau eine besonders zarte Haut und einen ‚zwiespältigen Kopf‘, d. h. die sagittale Schädelnaht weicht bei der Menstruation auseinander.“ (s. w. u.). (C.C.Sch. 62; C.C.K. 59, 21-26)

„... Ihre ‚luftige‘ Beschaffenheit bedingt auch ihre besondere Beweglichkeit und die Geschicklichkeit der Hände ...“

Hildegard leitet aus der symbolisch gemeinten biblischen Stelle, die Frau stamme aus dem Fleisch des Mannes, die Unterordnung der Frau unter den Mann und ihr ruhiges Temperament ab (siehe C.C.Sch. 37/38; C.C.K. 33, 33-34).

### Mann und Frau

Nach Hildegard sind Mann und Frau ebenbürtige und gleichberechtigte Partner. Hildegard sieht in dieser biblischen Stelle keine Rechtfertigung für eine Benachteiligung der Frau. Die Abstammung der Frau „... aus der Seite des Mannes“ ist nur symbolisch gemeint und Hildegard zufolge eine wichtige Voraussetzung für die Befruchtung: „Durch sie ist die Frau zum Einswerden mit dem Mann befähigt“ (C.C.Sch. 69; C.C.K. 68, 8-12). Sie ist „ein Gefäß des Mannes“ (siehe C.C.Sch. 63; C.C.K. 60, 30).

Nach Hildegard ist die Frau sensibler und feinführender als der Mann. Sie erklärt dies damit, dass die Elemente in der Frau wirksamer sind als im Mann: „... Das Blut der Frau ist mehr mit Schleim durchsetzt als das des Mannes, da sie offen, gefenstert und windreich ist. Daher sind die Elemente in ihr auch wirksamer.“ (C.C.Sch. S. 102; C.C.K. S. 107,8-14)

## Weibliche Konstitutionstypen

Entsprechend den vier Säften Blut, Phlegma, gelbe und schwarze Galle unterscheidet Hildegard vier weibliche Konstitutionstypen:

**Blutreiche Frauen:** Die blutreichen Frauen neigen zur Beileibtheit, haben weiches Fleisch, dünne Gefäße und gesundes dickes Blut. Sie besitzen ein helles weißes Angesicht, sind liebenswürdig, genau in künstlichen Arbeiten und halten sich selbst im Zaume. Die Menstruation ist gering und die Gebärmutter gut entwickelt. Sie sind fruchtbar, bekommen jedoch nicht sehr viele Kinder. Unverheiratet neigen sie zu körperlichen Beschwerden. (C.C.Sch. 86; C.C.K. 87,11-25)

**Phlegmareiche Frauen:** Die phlegmareichen Frauen haben mäßig wachsendes Fleisch, dicke Gefäße, gesundes helles Blut mit etwas Schleim darin. Ihre Hautfarbe ist dunkel, das Wesen ernst und ihr Aussehen wirkt etwas männlich. Die Menstruation ist mittelstark. Sie empfangen leicht, da die Gebärmutter kräftig ist. Gelegentlich entwickelt sich bei ihnen am Kinn ein leichter Bartflaum. Bleiben sie ohne Männer, so wird ihr Wesen unleidlich. (C.C.Sch. 86; C.C.K. 87,32-88,16)

**An gelber Galle reiche Frauen:** Die an gelber Galle reiche Frau hat zartes Fleisch, groben Knochenbau, mittelstarke Gefäße, dickes rotes Blut und eine bleiche Gesichtsfarbe. Sie ist klug und wohlwollend, sie wird gefürchtet, und Ehrfurcht wird ihr erwiesen. Die Menstruation ist stark. Sie besitzen eine kräftige Gebärmutter und sind fruchtbar. Verheiratet ist sie treu und keusch, unverheiratet leidet sie an körperlichen Schmerzen. (C.C.Sch. 87; C.C.K. 88,24-32)

**Schwarzgallige Frauen:** Mager und von mäßig starkem Knochen-

bau ist der vierte Typ, die schwarzgallige Frau. Sie hat dicke Gefäße und mehr schleimiges Blut. Ihr Kolorit ist dunkel mit blaugrauem Ton. Körperlich ist sie wenig widerstandsfähig und bei Krankheit übellaunig. Die Menstruation ist stark, aber wegen ihrer schwachen Gebärmutter ist sie unfruchtbar. Unverheiratet bleibt sie gesünder und kräftiger. Bisweilen bekommt sie mit robusten Männern mit 50 Jahren noch ein Kind. (C.C.Sch. 87; C.C.K. 89,7-27)

## Die Mond-Typisierung

Es ist meist sehr schwierig, nachträglich zu rekonstruieren, bei welcher Mondphase man gezeugt wurde. Vielleicht weiß die Mutter den exakten Tag der Zeugung. Neben diesen Konstitutionstypen entwickelt nach Hildegard jede Frau körperliche, geistige und seelische Veranlagungen in Abhängigkeit vom Mondstand im Augenblick der Zeugung. Danach gibt es, jeweils von Neumond zu Neumond, dreißig verschiedene Frauentypen. Hildegards Mond-Typisierung ist eine prospektive Typisierung, die in die Zukunft weisen soll: Hildegard will, dass ein Ehepaar die Zeugung ihres Kindes mit vollem Bewusstsein und in voller Verantwortung vollzieht. Ein Ehepaar soll zu Mondphasen, die zur Zeugung eines Kindes mit negativen Charakterzügen führen würden, enthalten sein. Am besten sind der sechste, achte, zehnte und sechsundzwanzigste Mond. Nach Hildegard müssen beide Partner also nicht nur die Mondphasen kennen und danach leben, sondern auch darauf achten, dass die fruchtbaren Tage bei der Zeugung eines Kindes mit Mondphasen zusammenfallen, die gute Charaktereigenschaften verheißen.

## Zur Anatomie der weiblichen Genitalien

Im Gegensatz zur ausführlichen Beschreibung des leibseelischen Organismus und der Konstitution der Frau macht Hildegard nur wenige Angaben über die weibliche Anatomie. Interessant ist, dass den Nieren (sicherlich einschließlich der hormonell wichtigen Nebennierenrinde) eine wesentliche Rolle bei der Zeugung zukommt: „... Sie stehen mit der Gebärmutter in Verbindung, bilden das Firmament und den Speicher für die Wärme des menschlichen Körpers.“ Von besonderer Bedeutung sind die „... Gefäße der Nieren, die nicht nur mit den Nieren fest verbunden sind, sondern auch die Funktion des gesamten menschlichen Körpers unterstützen“ (C.C.Sch. 97; C.C.K. 100, 3-14). Hier ist sicherlich nicht nur die mechanische Funktion, sondern vor allem auch die endokrine Funktion gemeint. Hildegard schreibt weiter von den Gefäßen, wobei mit Gefäßen die hormonell wirksamen Gefäßbahnen gemeint sind: „... Weitere Gefäße verflechten sich oberhalb und unterhalb des Nabels, einige ziehen zur Gebärmutter, die anderen zu den Brüsten. Sie versorgen die Brüste und die Gebärmutter mit dem Saft, der von den Speisen und Getränken her stammt, und zwar die Brüste reichlicher als die Gebärmutter.“ (C.C.Sch. 107; C.C.K. 110, 27-37)

Strehlow, W.: Lebensweisheiten der hl. Hildegard, Kanisius Verlag: 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 Verlag, München, 2010

Strehlow, W.: Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen, Rezepte, Kuren, Diäten. Vollständig überarbeitete Neuauflage, Knauer Verlag, München, 2009

## Sachregister

### A

- Abführmittel 178  
 Abwehrsteigerung 16, 107  
 Aderlass 20, 22, 39, 41, 52, 65, 68, 70, 73, 80, 83, 88, 96, 115, 133, 136, 155, 174, 189, 220, 223, 224, 234, 257, 267, 287, 293, 296–300  
 Adipositas 53, 141, 159, 303, 307, 308 (s. auch Übergewicht)  
 Adnexitis/Adnexitiden 46, 62  
 Age Breaking 264, 301–315  
 Akupunktur 39, 65, 70, 80, 88, 115, 131, 133, 135–137, 164, 173, 182, 189, 199, 205, 223–226, 237, 257, 282, 285, 286, 289, 293, 309  
 Amalgam 38, 47, 51, 80, 87, 89, 126, 131, 132, 135, 181, 187, 198, 213, 230, 233, 284, 291, 293  
 Amenorrhö 22, 52–63, 67  
 Anamnese 39, 80, 81, 132, 139, 141–144, 146, 160, 246, 268, 302  
 Angstzustände 169  
 Anorexia nervosa 100  
 Antioxidantien 103, 115, 155, 173, 181, 182, 216, 226, 233, 237, 250–252, 256, 257, 282, 288, 306, 309  
 Arthrose 184, 185, 283–285, 305, 307  
 Ausfluss 14, 15, 33, 106–112, 115, 118, 206 (s. auch Fluor vaginalis)  
 Ausleitung 16, 41, 52, 54, 55, 73, 80, 83, 96, 107, 129, 220, 274, 284
- ### B
- Bäder 55, 56, 58, 67, 68, 104, 111, 124, 153, 205, 295, 296  
 Bakterien 102, 114, 115, 122, 226  
 Beckenboden-Gymnastik 161  
 Bindegewebs- und Lymphtherapie 155, 164, 182, 189, 287, 288  
 Blasenentzündung 102, 103, 211 (s. auch Zystitis)  
 Blutreinigung 73, 80, 96, 300

- Brustkrebs 14, 15, 154, 155, 181, 182, 189, 211, 212, 230–232, 242–250, 252, 253, 256, 289, 291, 299, 302
- Brustschmerzen 42, 184
- Brusttumoren 186–225, 246, 247
- Brustzysten 186, 187
- C**
- Candida (Scheidenpilz-Infektion) 14, 47, 118
- Chelat-Therapie 39, 81, 116, 131, 234, 252, 253, 287, 293, 294, 309
- Chlamydien 79, 80, 113–116, 172, 216, 226
- Kolpitis 115–117
- Vulvitis 115–117
- Colon-Immun-Stimulations-Therapie 52, 87, 103, 136, 155, 173, 224, 267, 282, 284
- D**
- Darmsanierung 52, 119, 179, 237, 267, 282–284, 295, 309
- Depression 15, 88, 138, 169–174, 180, 223, 226, 284–286, 294, 310
- Diurese 46
- Dysmenorrhö 14, 45, 46, 48, 57, 62, 70, 72, 73, 91–98, 100, 289, 299
- Dyspareunie 45, 92, 98, 209
- Dysplasie 15, 123
- E**
- Eierstockzyste 81, 187, 206, 291 (s. auch Ovarialzysten)
- Eierstockentzündung 114
- Eileiterverschluss 128
- Ektopie 122
- Elektrostimulations-Therapie 160
- Endometriose 14, 15, 46, 58, 62, 75, 78, 79, 91, 153, 172, 190, 191, 207–217, 222–225, 285, 286, 289, 291, 299
- Entgiftung 16, 17, 39, 41, 46, 54, 55, 73, 80, 83, 87, 88, 96, 100, 107, 121, 129, 133, 140, 174, 177, 178, 191, 199, 205, 213, 220, 223, 225, 231–234, 250, 255, 274, 275, 287, 292, 293, 296, 300
- Entgiftungsmittel 83, 120, 190
- Entgiftungstherapie 39, 54, 81, 88, 115, 126, 132, 136, 174, 186, 198, 199, 213, 234, 286, 293
- Entschlackung 82, 94, 177, 284
- Enzym-Therapie 295
- Ernährungsumstellung 68, 136, 160, 200, 225
- F**
- Fasten (s. Heilfasten)
- Feigwarzen 113–115 (s. auch Kondylome)
- Fieber 45, 62, 101, 102, 134, 168, 193, 270, 271
- Fluor vaginalis 14, 106–112, 141 (s. auch Ausfluss)
- Frauenleiden, psychosomatisches 100
- Frühgeburt 131
- Fülle-Krankheit 25, 37, 268, 269
- G**
- Galen 16, 19, 20, 22, 23, 25, 101
- Gebärmutter 14, 22, 29–33, 52, 53, 60, 71, 79, 87, 93, 127, 153, 172, 200, 201, 207, 223, 289
- Gebärmutterhals-Entzündung 109, 116, 123, 172, 173
- Gebärmutter-Krebs 211, 212, 229, 230, 232
- Geburtshilfe 131, 135
- Gedächtnisstörungen 169
- Gelbkörperschwäche 138
- Geschlechtskrankheiten 62
- Geschwüre 100, 195, 201, 221, 235, 241
- Gicht 75, 101, 239, 305, 307
- Giftstoffe 79, 126, 140, 198, 250, 290, 292
- Gonokokken 116
- Geschwülste 71, 206, 292
- H**
- Hämorrhoiden 161
- Hauterkrankungen, hormonbedingte 47–52
- Heilfasten 83, 237, 284, 294, 295
- Herpes 117–122
- genitalis 114, 117, 121
- zoster 121
- Herzinsuffizienz 294
- Herzjagen 169
- Herzkrankheit 294
- Hitzewallungen 15, 138, 154, 155, 164–167, 284
- Hormone 68, 81, 82, 126, 128, 132, 154, 160, 163, 173, 181, 197, 206, 210,

223, 229, 234, 249, 252,  
283, 287, 288, 291, 293,  
305, 308, 309  
Hormonsystem 25, 39, 54,  
66, 81, 172, 212, 283, 291,  
304  
Hypomenorrhö 52, 54, 57, 61,  
62  
**I**  
Immunstimulation 89, 94,  
173, 296  
Immunsystem 38, 52, 54, 94,  
103, 115, 127, 132, 173,  
197, 211, 216, 231, 248,  
249, 251, 257, 283, 292  
Immuntherapie 39, 72, 81, 82,  
89, 94, 107, 113, 115, 118,  
126, 191, 199, 237, 251, 252,  
256, 257, 282–289, 295  
Infektion 52, 113, 122  
Inkontinenz 64, 158–164  
**J**  
Juckreiz 47, 106, 112, 117, 118  
**K**  
Kinderwunsch 14, 38, 64,  
136, 172, 174, 285, 286,  
291, 299  
Klimakterium 51, 137–186 (s.

auch Wechseljahre)  
Klostermedizin 19–21  
Kolpitiden 106, 116, 211, 215  
Kolpitis 106, 115, 123, 138  
Kondylome 113–115 (s. auch  
Feigwarzen)  
Konstitutionstypen, weibliche  
29, 30  
Konzentrationsstörungen 169  
Kopfschmerzen 46, 88, 91,  
138, 169, 187, 285  
Körperentgiftung 17  
Krampfadern 138, 223  
Krankheitsentstehung 7, 36,  
264  
Krebstherapie 236–242  
Krebsentstehung 235, 236  
Krebsmittel 241  
Kreislaufstörungen 167, 168,  
222, 238  
Küchengerichte 95, 130, 271,  
275, 276, 281  
**L**  
Libido 75, 99, 100, 154, 156,  
182, 193  
-Mangel 91, 100, 101  
übersteigerte 98, 99  
**M**  
Magen, nervöser 46

Magnetfeld-Therapie 161, 163,  
164, 284, 285  
Mamma-Elastografie 245,  
247, 252  
Mamma-Karzinom 242, 246  
Mastitis 46  
Mastodynie 46, 190  
Mastopathie 15, 186, 189,  
190, 246, 289  
Melancholie 172, 195  
Menarche 32, 65, 242  
Menometrorrhagie 62, 71–80,  
205  
Menopause 33, 137–186  
Menorrhagien 75  
Menstruation 22, 28–30, 32,  
33, 57, 58, 64, 73, 78, 79,  
85, 93, 94, 137, 142, 143,  
205, 206, 209  
verfrühte (s. Polymenorrhö)  
verspätete (s. Oligomenorrhö)  
schmerzhafte (s. Dysmenor-  
rhö)  
Menstruationsbeschwerden  
45, 63, 91  
Menstruationszyklus 209  
Metastasen 231, 233, 238,  
248–251  
Metrorrhagie 68–71, 75 (s.  
auch Zwischenblutung)

Migräne 64, 90, 181, 182,  
285, 286  
Mond-Typisierung 30, 267  
Müdigkeit 138, 169, 269, 292  
Mykoplasmen 116, 117  
Myome 71, 75, 196–206, 285,  
286, 289, 291, 299  
**N**  
Nierenschwäche 40, 99, 109,  
129, 139, 156, 159, 187,  
188, 198, 207, 218  
**O**  
Obstipation 208, 209 (s. auch  
Verstopfung)  
Ödeme 45, 86, 138, 141, 222,  
285, 288  
Oligomenorrhö 62, 66–68  
Osteoporose 87, 138, 155,  
180–186, 283–288, 302,  
305  
-Therapie 286  
Ovarialtumoren, gutartige (be-  
nigne) 206–208  
Ovarialzysten 66, 81, 82, 206,  
207, 289 (s. auch Eierstock-  
zyste)  
Ozon-Eigenblut-Therapie 39,  
89, 94, 103, 107, 115, 118,  
155, 173, 182, 283, 287, 289

- P**  
 PCO-Syndrom/PCOS 52, 81, 82, 206  
 Phytotherapie 25, 41, 72–74, 90, 103, 104, 139, 170, 188, 199, 200, 207, 218, 225, 237, 267, 282, 289  
 Podagra 22, 45  
 Polycystische Ovarien 85  
 Polymenorrhö 63–66  
 Postmenopause 33, 181  
 Prämenarche 32  
 Prämenstruelles Syndrom (PMS) 88–92, 222, 289  
 Psyche 17, 66, 100, 172, 174, 237, 257, 285, 312
- R**  
 Regel 40, 90, 93, 256  
 schwache oder ausbleibende (s. Amenorrhö)  
 verstärkte und verlängerte (s. Menometrorrhagie)  
 schmerzhafte (s. Dysmenorrhö)  
 Reinigung 22, 32, 98, 177  
 Reizmagen 100  
 Rheuma 63, 283–285  
 Rötung 112, 117
- S**  
 Säftelehre 20, 22  
 Sauerstoff-HOT-Therapie 226  
 Schadstoff-Anamnese 212, 233  
 Schadstoffe 38, 39, 41, 47, 53, 54, 71, 73, 80, 82, 83, 89, 96, 101, 118, 132, 135, 136, 139, 211, 247, 283, 292  
 Schadstoffvermeidung 17  
 Schlaflosigkeit 62, 138, 155, 271  
 Schlafstörungen 190, 222, 292  
 Schmierblutungen 68–71, 209  
 Schröpfen 39, 73, 80, 88, 267, 293, 299  
 Schulmedizin 8, 17, 19, 89, 105, 226, 241, 242, 286  
 Schwäche-/Leere-Krankheit 36, 37, 268, 269  
 Schwangerschaft, gestörte 14, 134–137  
 Schweißausbrüche 69, 88, 138  
 Schwermetall-Anamnese 213, 234  
 Seele 7, 16, 17, 26, 39, 92, 98, 169, 170, 200, 225, 229, 236, 237, 249, 264–266, 273, 274, 282, 301, 308–312, 314, 315  
 Selbsthilfe 17, 302
- Sexualstörungen** 98–101  
**Sterilität** 14, 125–134, 209, 285  
**Stoffwechsel** 25, 66, 88, 172, 285, 287, 299, 306  
 Calcium- und Knochen- 108, 116, 122  
 Leber-Stoffwechsel-Störungen 179, 196  
**Streptokokken** 114, 115, 172  
**Stressoren** 38, 199  
**Stress** 38, 39, 65, 67, 72, 81, 86, 89, 94, 115, 125, 126, 136, 154, 155, 172, 181, 183, 195, 196, 199, 211, 229, 234, 249, 252, 256, 282, 283, 304, 306  
 psychischer 89, 125, 197  
**Symbioselenkung** 52, 103, 113, 114, 119, 163, 216, 237, 284, 293, 295, 309
- T**  
 Temperamente 99, 273  
 Thelarche 32  
 Tumoren 109  
 bösartige (maligne) 68, 73, 113, 114, 223, 225–260  
 gutartige (benigne) 186–225  
 Tumorschmerzen 241, 242
- U**  
 Übergewicht 52, 81, 86, 160, 242, 271, 272, 284, 294, 295, 303, 305–307 (s. auch Adipositas)  
 Umwelt 16, 24, 230, 310  
 -Anamnese 54, 127, 139, 186  
 -ärztin 16, 24  
 -einflüsse 47, 49, 71, 230  
 -gifte 38, 40, 89, 211, 212, 216, 227, 231, 232, 247, 250, 283, 289, 290, 292, 293, 300  
 -medizin 131, 135, 293  
 -schadstoffe 38, 49, 53, 54, 66, 80, 82, 83, 89, 92, 106, 118, 126–129, 186, 211, 212, 230, 233  
 Unterbauch  
 -beschwerden 15, 46  
 -schmerzen 64, 101, 172, 197, 208, 222
- V**  
 Vagina 87, 105–107, 112, 117, 118, 122, 137, 155, 158, 182, 188, 209, 223, 251  
 trockene 153, 155, 156–158, 173, 182, 256  
 Vaginalentzündungen 109, 116, 122, 123

- Vaginalzäpfchen 110, 137,  
153, 155, 157, 162, 173,  
182, 251
- Verdauung 42, 64, 78, 86,  
174, 175, 177, 178, 221,  
285
- regulation/-störung 46
- Vergiftung 46, 81
- Verstopfung 102, 143, 187,  
197, 209
- Vier-Elemente-Lehre 27, 28
- Vier-Säfte-Lehre 25, 26
- Vulva 105–107, 112, 117, 118,  
256
- Vulvitiden 116
- Vulvitis 106, 107, 109, 116,  
117
- W**
- Wechselbeschwerden 190,  
284–286
- Wechseljahre 137–186, 208  
(s. auch Klimakterium)
- Wechseljahrsbeschwerden  
42, 138, 222, 238
- Wundheilung 46, 62, 75, 91,  
100, 258, 285
- Wundheilungsstörungen 100
- Z**
- Zervizitis 109, 122–125
- Zeugung 30, 31
- Zwischenblutung 68–71, 168  
(s. auch Metrorrhagie)
- Zyklus 32, 33, 37–41, 45, 47,  
64, 68, 70, 72, 80, 89, 94,  
133, 206, 222, 224, 290
- Zyklusstörungen 15, 37–101,  
206, 284–286, 289, 299
- Zyste 15, 52, 81, 187–196,  
206, 210
- Zystitis 102–105, 194, 241  
(s. auch Blasenentzündung)