

Peter Pukownik
Hildegard-Heilkunde für jeden Tag



Peter Pukownik

HILDEGARD-
HEILKUNDE
FÜR JEDEN TAG

1. Auflage 2015

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Bildnachweis (Cover): Hildegard von Bingen: © akg-images

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel & Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-306-5

INHALT

Vorwort.....	7
1. Die Heilkunde der heiligen Hildegard von Bingen	9
Hildegards Welt- und Menschenbild.....	9
Hildegards Ernährungs- und Kräuterheilkunde.....	13
2. Die Grundmittel der heiligen Hildegard	18
3. Krankheiten und Beschwerden von A-Z	
und wie man sie lindern kann.....	51
• Allergien	51
• Atmungsorgane.....	57
• Augenbeschwerden	76
• Bewegungsapparat	79
• Blut, Stoffwechsel, Immunsystem	88
• Frauen- und Männerkrankheiten	97
• Gehirn und Nervensystem	104
• Hals-, Nasen- und Ohrenerkrankungen	118
• Hauterkrankungen	123
• Herz-Kreislauf-System	126
• Infektionskrankheiten	144
• Psychische Störungen und Beschwerden	149

• Verdauungsorgane.....	154
• Wunden	172
• Exkurs Fasten	174
4. Anhang.....	188
Nachwort	188
Hildegard-Literatur- und Quellenverzeichnis.....	189

VORWORT

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die in ihrem Leben etwas verändern möchten und die auf Basis der Heilkunde der heiligen Hildegard von Bingen körperliche und seelische Beschwerden lindern möchten – auch als Ergänzung zu einer schulmedizinischen Behandlung.

Eingangs werden daher das Welt- und Menschenbild der Universalgelehrten kurz vorgestellt. Denn die Heilkunde der heiligen Hildegard muss auch aus ihrer Zeit heraus verstanden werden. Im Anschluss daran geht es um die grundlegenden Heilmittel der Hildegard. Diese sogenannten Universalmittel stellen die Basis ihrer Ernährungslehre dar und können Patienten ebenso wie Gesunden uneingeschränkt empfohlen werden. Ein gesundes Leben erfordert laut Hildegard einerseits eine Umstellung des Denkens und den Verzicht auf „schädigende“ Lebensgewohnheiten, andererseits – und das werden Sie auch in diesem Buch nachlesen können – richtiges, hildegardisches Essen: Es geht um Dinkel, die Gewürze Galgant, Bertram, Quendel, ferner um Herzweil, Fenchel und Edelkastanie, Heilmittel, die Sie alle nach und nach in Ihren Speiseplan integrieren können.

Im Haupttitel dieses Buches sollen dann die übrigen Hildegard-Mittel – ob Gewürze, Lebensmittel oder Medika-

mente – vorgestellt werden, die von Fall zu Fall und bei verschiedensten Beschwerden eingesetzt werden können. Um einen besonders einfachen und praktischen Zugang zu gewährleisten, ist der zweite Teil dieses Buches nach den einzelnen Beschwerden gegliedert.

An dieser Stelle sei jedoch darauf hingewiesen, dass Sie die Anwendung bei der Einnahme von Hildegard-Heilmitteln bei länger anhaltenden Beschwerden immer mit Ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker absprechen sollten. Dies gilt auch, wenn Sie schulmedizinische Medikamente absetzen oder ersetzen möchten. Natürlich bezieht sich dies nicht auf die Behandlung vorübergehender kleinerer Beschwerden, wie beispielsweise Schnupfen, Husten oder Konzentrationsstörungen.

Um die Sicht der heiligen Hildegard unmittelbarer zu machen, wird sie an manchen Stellen selbst zitiert. Diese Zitate stammen alle aus zwei Medizinbüchern, die heute als Grundlage der Hildegard-Heilkunde gelten, aber leider beide nicht mehr im Original erhalten sind: die »Physica« (Die Heilmittel) und »Causae et curae« (Ursachen und Behandlungen der Krankheiten).

1.

DIE HEILKUNDE DER HEILIGEN HILDEGARD VON BINGEN

Hildegards Welt- und Menschenbild

Hildegard von Bingen gilt heute als eine der größten Frauen des Mittelalters. Fast 40 Jahre lang schrieb sie theologische, psychologische und heilkundliche Werke, die in ihrer Bedeutung erst viel später erkannt und ausgewertet wurden.

Doch woher stammte dieses Wissen? Hildegard von Bingen hinterließ eine fortschrittlich anmutende Heilkunde und gab Rezepte für alle denkbaren Leiden an. Manche glauben, dass Hildegard ihre Erfahrungen als »erster weiblicher Arzt« niedergeschrieben hatte.

Gottfried Hertzka, Arzt und Autor zahlreicher Hildegard-Bücher, vertritt z.B. die Meinung – der auch ich mich anschließe –, dass Hildegards Medizin zum Zeitpunkt der Niederschrift noch keine Erfahrungs- oder Volksheilkunde war; vielmehr habe sie alles, was sie schrieb bzw. diktierte, aus der Erkenntnis des »inneren Lichtes« geschöpft, wie sie selbst es nannte.

Schon als Kind hatte sie die »Gabe des Sehens« und erschreckte und erstaunte damit ihre Umgebung. Sie schrieb

Dinge, die die Gelehrten der damaligen Zeit noch nicht wussten. Beispielsweise zeigte sie schon damals in ihren Schriften die Gefährdung des Menschen und seiner Umwelt auf und beleuchtete dabei Hintergründe und Zusammenhänge, die durch die modernen Wissenschaften heute erst langsam erforscht und auch bestätigt werden. So erstaunt es auch nicht, dass sie von ihren Zeitgenossen »prophetissa teutonica« oder auch »Seherin vom Rhein« genannt wurde.

Um Hildegard von Bingens Natur- und Heilkunde zu verstehen, müssen wir zunächst einmal ihre Sicht der Welt und des Menschen betrachten und einen kurzen Ausflug zurück ins Mittelalter unternehmen.

Hildegard sieht die Welt – den Kosmos – als universales Ordnungsgebilde, das aus den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft besteht. Im Zentrum dieses Kosmos steht der Mensch. Er ist in seiner Ganzheitlichkeit, also mit Körper, Seele und Geist, darin eingebunden. Die vier Elementarkräfte halten nicht nur die Welt zusammen, sondern gestalten darüber hinaus auch das menschliche Gefüge, den Mikrokosmos des Menschen. Dementsprechend ist der Mensch von der Natur abhängig, weil er eben ein Teil dieser Natur ist. Im Gegenzug hat der Mensch wiederum eine Ausstrahlung auf den Kosmos, d. h., durch sein Tun kann auch der Mensch die Welt verändern, das natürliche Gefüge durcheinanderbringen – im Positiven wie im Negativen.

Die Verantwortung des Menschen

Über diesem gesamten, verflochtenen Gefüge thront Gott. Der Mensch, von ihm geschaffen, steht dabei immer in Bezug zu ihm, Gott drückt sich im Menschen aus. Als Gottes höchstes Geschöpf und als Zentrum des Kosmos trägt der Mensch nicht nur Verantwortung für sich im Privaten, sondern auch für seine Mitmenschen und seine Umwelt – also für das ganze Universum. Diese Verantwortungsethik ist ein wichtiger Aspekt bei Hildegard: Der Mensch ist sowohl für seine Umwelt als auch für sich und seine Gesundheit verantwortlich! Das bedeutet für uns konkret, dass wir den uns anvertrauten Körper pflegen und gesund erhalten müssen. In diesem Sinne ist Hildegards Heilkunde auch ein Werkzeug für die geistige Reifung des Menschen.

Krankheit als „Mangel an Sein“

Die Hildegard-Heilkunde ist ein ganzheitlicher Ansatz: Er umfasst den materiellen Körper, die Seele und auch die Beziehung des Menschen zu Gott und den Mitmenschen, also seine religiös-sittliche Haltung. Keines kann ohne das andere bestehen. Ziel ist nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern gleichzeitig auch das seelische Heil. Beides greift untrennbar ineinander, da Hildegard immer den ganzen Menschen im Blick hat.

Krankheit entsteht in diesem Sinne durch alles, was diese Ganzheitlichkeit stört, besteht in einem »Mangel an Sein«, im Unterlassen, Verfehlen, Verfremden und Unterbleiben.

Gesundheit als lebenslanger Prozess

Für Hildegard ist Gesundsein und Gesundbleiben ein lebenslanger, kreativer Prozess. Man muss aktiv etwas dafür tun, um körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erlangen und zu erhalten. Eine wichtige Säule auf dem Weg zur Gesundheit besteht für Hildegard im angemessenen Konsum und Einsatz der richtigen und gesundheitsfördernden Lebens- und Heilmittel, um die es in diesem Buch gehen soll.

Diät

Diät bedeutet bei Hildegard keinesfalls, Kalorien zu reduzieren, abzunehmen und dem Idealgewicht näherzukommen. Vielmehr versteht sie darunter in umfassender Weise die »rechte« Lebensführung, die Gesundheit und Heil verspricht. Nach Hildegard möchte jede Krankheit dem Kranken mitteilen, was er in seinem Leben falsch macht. Diät in diesem Sinne kommt dann fast einer Buße gleich: erkennen, was man bisher verkehrt gemacht hat, und dann sein Leben auf allen Gebieten so ändern, dass der Krankheit der Boden entzogen wird, damit sie ausheilen kann. Dazu gehören nicht nur die passenden Medikamente, sondern vor allem auch die Änderung der bisherigen Lebensgewohnheiten. Das betrifft zum Ersten das Essen und das Trinken und auch, wie man dieses zu sich nimmt, ob man ganz nebenbei gedankenlos oder aber bewusst und mit der nötigen Ruhe isst und trinkt. Weiterhin wichtig sind der richtige Rhythmus von Schlafen und Wachen, das Beachten der Rhythmik der

Mondphasen, der bewusste Umgang mit der Natur sowie die Balance der Affekte und Leidenschaften. Und alles unter der Maxime: »Das rechte Maß«. Hildegard nennt dies »Discretio«.

Ausleitungsverfahren und Fasten

Die Hildegard-Heilkunde kennt zahlreiche Ausleitungsverfahren: angefangen von der normalen Ausleitung über den Darm durch den regelmäßigen Stuhlgang, über die Nieren durch ausreichend Urinabgabe, über die Atmung durch Wegatmen von Stoffwechselgasen, über die Haut durch entsprechendes Schwitzen bis hin zu dem heute sicherlich etwas archaisch anmutenden Aderlass. Sie alle haben das Ziel, den Körper zu entgiften und zu reinigen. Dies betrifft auch das gezielte Heilfasten (Seite 174ff.); es stellt eine Reinigung von Körper und Seele dar.

Hildegards Ernährungs- und Kräuterheilkunde

Immer wieder wird im Zusammenhang mit der Lehre der heiligen Hildegard der Unterschied zwischen Nahrungs- und Lebensmitteln gemacht. Letztere sind Mittel zum Leben und tun dem Körper auf jeden Fall gut. Hildegard beschreibt zahlreiche Lebensmittel oder Gewürze bezüglich ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper sowie seine Seele und seinen Geist. So schreibt sie z. B., dass Dinkel »den Men-

schen froh macht«, Fenchel *»ihn fröhlich macht*«, Muskatnuss *»das Herz öffnet*«, Bertram *»den Verstand stärkt*« usw. Allerdings differenziert sie hier sehr genau zwischen Lebensmitteln, die dem einen Menschen guttun, dem anderen aber schlecht bekommen.

Von einigen Lebensmitteln, Pflanzen und Gewürzen kann man sagen, dass sie grundsätzlich jedem Menschen guttun – in der Hildegard-Heilkunde spricht man dabei von den sogenannten Universalmitteln. Dies sind z. B. Dinkel, Fenchel, Galgant, Quendel, Bertram, Wermut usw. Universalmittel sind also Mittel zum Leben – sprich: Lebensmittel –, die ohne Einschränkung jedem, der sie zu sich nimmt, guttun oder sogar heilend wirken. So entsäuern sie z.B. den heute meist übersäuerten Körper. Das ist nicht nur in körperlicher Hinsicht gemeint, sondern auch in psychischer. Nicht umsonst sagen wir, jemand ist *»stocksauer*«.

Küchengifte

Andere Nahrungsmittel – und ich schreibe hier bewusst nicht *»Lebensmittel*« – lehnt Hildegard als nicht bekömmlich ab und beschreibt sie als *»schlecht für Gesunde und Kranke*«. In der Hildegard-Heilkunde spricht man dann von den *»Küchengiften*« – ein Wort, das von Dr. Gottfried Hertzka, dem Altvater und Erneuerer der modernen Hildegard-Heilkunde, geprägt worden ist.

Diese Küchengifte – also die in der Küche verwendeten Nahrungsmittel, die dem Körper mehr schaden als nützen –

sollte jeder Kranke und jeder, der gesundheitlich angeschlagen ist, meiden, weil sie seine Widerstandskraft schwächen und einen eingeleiteten Heilungsprozess behindern.

Wenn jemand völlig gesund ist oder gesund zu sein scheint, kann er diese Küchengifte maßvoll verwenden, wenn er unbedingt möchte. Er sollte sich aber darüber im Klaren sein, dass ihm diese Mittel nicht guttun, langsam, aber sicher seine Widerstandskraft mindern.

Hildegard meinte wohl, dass, wenn wir zwei Dinge essen, die dem Körper guttun, und eines, das ihm schadet, die positive Kraft der zwei guten die negative Kraft des einen schlechten ausgleiche. Sie fügt aber hinzu, dass dies nur bei Gesunden zutreffe, nicht bei Kranken.

Die folgenden Küchengifte sollten eher gemieden werden:

Gegen die im Frühjahr reifenden *Erdbeeren* entwickeln immer mehr Leute eine Allergie. Im Sommer sollten sie auf *Pfirsiche* verzichten, die ebenfalls Allergieauslöser sind.

Im Herbst sind – besonders für Patienten mit Atemwegserkrankungen – die *Pflaumen* gefährlich.

Auch die *Heidelbeeren* (Blaubeeren) muss man hier mit aufzählen, da sie bei entsprechender Veranlagung oftmals Gicht- und Rheumaanfälle auslösen können.

Ferner gehören *unreif geerntete* und auf den Markt gebrachte *Früchte* dazu, wie z. B. Kiwi und anderes Lagerobst, das in fernen oder nahen Ländern grün geerntet wird und dann langsam in Hallen oder auf dem Transport heranreift.

Gemüse

Im Winter sollten Sie mäßig bis keinen *Lauch* (Porree) zu sich nehmen, da er bei entsprechender Veranlagung oftmals Gichtanfälle auslösen kann, ähnlich wie die *Heidelbeeren*, besonders wenn er zusammen mit fettem Schweinefleisch gegessen wurde. Auch *Gurken mit Schalen* sollten Sie meiden.

Moderne Küchengifte

Hierzu kann man alle cola- und koffeinhaltigen Getränke zählen, die konzentrierten Obstsäfte, speziell aus Südfrüchten, und für manche Leute auch Mineralwasser und alle kohlen säurehaltigen Getränke.

Außerdem alle künstlichen Süßen, Aromen und Farbstoffe in der Nahrung, die H-Milch und schließlich alle Konservierungsstoffe, von denen wir heute noch nicht einmal eine entfernte Ahnung haben, wie sie sich auf Dauer im menschlichen Körper auswirken.

Vergegenwärtigen Sie sich beim Kauf von Nahrungsmitteln stets Folgendes: Alles, was außerhalb des Körpers lange braucht, um sich zu zersetzen, braucht auch im Körper lange, um für den Stoffwechsel aufgeschlossen zu werden! Wenn Sie dies beachten, kaufen Sie bewusster ein.

Vorreiterin der heutigen Psychosomatik

Es gibt nur einige Rezepturen in der Hildegard-Heilkunde, bei denen – neben der körperlichen – auch die Wirkung

auf Gemüt, Gefühl, Verstand und Geist beschrieben wird. Ebenso liest man bei Hildegard immer wieder, dass unsere Gefühle und Gedanken unseren Körper stark beeinflussen. Bei unmäßigem Zorn oder blinder Wut wird der Mensch oft krank. Der Gegensatz, also das Heilmittel der Wut, ist die Geduld, die »patientia«, wovon ja das Wort »Patient«, also der »geduldige Mensch«, abgeleitet ist. Uns sind diese Beziehungen heute unter dem Begriff »Psychosomatik« bekannt, womit die wechselseitige Beeinflussung von Körper und Seele gemeint ist. Dieser Begriff ist allerdings erst 150 Jahre alt – Hildegard schrieb bereits vor über 800 Jahren über die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele.

2.

DIE GRUNDMITTEL DER HEILIGEN HILDEGARD

1. Dinkel

Grund- oder Universalmittel sind, wie schon erwähnt, alle jene Mittel, die jedem Menschen guttun. Man muss sich also über ihre Verträglichkeit keinerlei Gedanken machen.

Die Grundlage jeder auf der Hildegard-Heilkunde aufbauenden Therapie ist die Ernährung, und die Basis der Ernährung ist der Dinkel – das Universalmittel Nummer eins in der gesamten Hildegard-Heilkunde. Versuchen Sie, wenn Sie krank sind, langsam Ihre Kost auf Dinkel umzustellen, d. h., ihn in Ihre Normalkost mit aufzunehmen.

HILDEGARD ÜBER DEN DINKEL:

»Der Dinkel ist das beste Getreide, und er ist warm und fett und kräftig, und er ist milder als andere Getreidearten, und er bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn im Gemüt des Menschen. Und wie auch immer die Menschen ihn essen, sei es in Brot, sei es in anderen Speisen, er ist gut und mild. Und wenn einer so krank ist, dass er vor Krankheit nicht essen (kauen) kann,

dann nimm die ganzen Körner des Dinkels und koche sie in Wasser, unter Beigabe von Fett oder Eidotter, so dass man ihn wegen des besseren Geschmacks gern essen kann, und gib das dem Kranken zu essen, und es heilt ihn innerlich wie eine gute und gesunde Salbe.«

Ballaststoffe für den Darm

Da Dinkelkörner und -produkte im Körper basisch reagieren – im Gegensatz zu allen anderen Getreidearten, die den heute sowieso schon übersäuerten menschlichen Organismus noch belasten –, ist er nicht zuletzt deswegen besonders wertvoll für die menschliche Ernährung. Dinkel enthält in idealer Zusammensetzung Vitamine, organische Mineralien, Spurenelemente, Kohlenhydrate und Fette. Er enthält ferner 13,1 Prozent Eiweiß, also viel mehr als andere Getreidearten. Selbst ein Hühnerei hat nur 12 Prozent. Zusätzlich ist Dinkel auch reich an Ballaststoffen – da jubelt der Darm!

Mit Dinkel essen Sie sich gesund

Dinkel ist zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit bestens geeignet, da er den Verdauungstrakt nicht so belastet wie andere Lebensmittel und weil die Inhaltsstoffe inklusive Eiweiß schon beim Kochvorgang – also unterhalb von 100° C – vollständig für die menschliche Ernährung aufgeschlossen werden. Bereits beim Frühstücksmüsli kommen Ihnen also die Nährstoffe des nicht rohen Dinkels zugute. Bei anderen Getreidearten erfolgt die Aufschlie-

ßung des Eiweißes meist erst beim Backen, also bei Temperaturen über 130°C.

Reguliert den Blutdruck

Das Universalmittel Dinkel enthält verschiedene Kohlenhydratarten, so dass beim Verdauungsvorgang ständig etwas davon an das Blut abgegeben wird. Dadurch wird immer nur relativ wenig Insulin auf einmal verbraucht. Man nennt dies die Bioverfügbarkeit. Bei einem Weizenweißbrot aus raffiniertem Mehl oder bei weißem Zucker werden alle Kohlenhydrate fast schlagartig freigesetzt, überschwemmen das Blut und erfordern hohe Mengen an Insulin. Wenn diese dann verarbeitet sind, kommt es nach kurzer Zeit zu Heißhungerattacken, weil das Insulinangebot im Blut noch zu hoch ist. Diese extremen Schwankungen kann man durch Dinkelkost vermeiden.

Regt das Immunsystem an

Dinkel enthält in hohem Maße Thiozyanat, eine gebundene Blausäure. Sie regt die Zellfunktion positiv an – das ist besonders wichtig für den Immunschutz. Während freie Blausäure ein Gift ist, ist sie in gebundener Form lebensnotwendig. Sie (Zyanin) wird im Körper durch Verbindung mit Schwefel zu Thiozyanat. Dieses regt das ganze Immunsystem an, speziell im wichtigen Darmbereich. Dort hat es vor allem eine entgiftende Funktion. Es ist kein Gegengift, vielmehr kann die Zelle, die durch ein Gift geschädigt ist, mit Hilfe des Thiozyanats entgegenarbeiten und sich dadurch regenerieren.

Abwechslungsreiche Dinkelküche

Keine Angst – wenn Sie Ihre Ernährung auf Dinkelkost umstellen wollen, wird es Ihnen dennoch nicht langweilig. Der Dinkel ist nämlich sehr vielseitig verwendbar. Sie können das Dinkelmehl als Kuchen, Brot, Brötchen oder Pfannkuchen verbacken. Aber auch Suppen oder Brei können Sie mit dem Mehl, den Flocken oder dem Grieß zubereiten oder ganze Körner wie Reis in Salzwasser oder einer Gemüsebrühe kochen. Hildegard-Freunde verwenden dafür natürlich eine Gemüsebrühe ohne das Küchengift Lauch, die sogenannte Hildegard-Gemüsesuppe, die es als Fertigprodukt über die Hildegard-Vertriebe gibt. Bereiten Sie den Dinkel süß oder salzig zu, je nach Geschmack. Sie sollten ihn aber unbedingt nur in Wasser kochen und nicht in Milch. Wenn Sie Milch mitverwenden möchten, z. B. bei einem Dinkelgrießbrei, dann sollten Sie diese erst nach dem Kochvorgang in Wasser dazugeben: Also erst mit Wasser kochen, dann die Milch hineingeben und nochmals aufkochen.

Seit einiger Zeit wird auch ein gut bekömmliches Dinkelbier hergestellt, das es sicher schon zu Lebzeiten Hildegards gegeben hat, aber im Lauf der Jahrhunderte in Vergessenheit geraten ist.

Zunächst zwei kerngesunde Gerichte, die schmecken und gleichzeitig zur Gewichtsreduzierung und Verdauungsförderung beitragen. Sie sättigen, ohne den Verdauungstrakt allzu stark zu belasten.

DINKELKÖRNER UND FENCHEL MIT KÄSE ÜBERBACKEN

Zutaten

ca. 40-60 g Dinkelkörner (pro Person)

fertige Gemüsebrühe

Fenchel, Salz

Galgant

Bertram, Quendel

Fenchelkraut

Käsescheiben

Paprika, Mutterkümmelpulver

Butterflöckchen

hildegardisierter Wein, Wasser

Zubereitung: Dinkelkörner in der Gemüsebrühe im Schnellkochtopf 20–30 Minuten kochen. 10 Minuten später den Fenchel, ebenfalls in fertiger Gemüsebrühe, aufsetzen. Die beiden Brühen zusammengießen, mit den Gewürzen abschmecken, das grüne Fenchelkraut – klein gehackt – zugeben. Reichen Sie diese Suppe nun als ersten Gang zur Anregung der Magensäfte.

Dann die fertigen Dinkelkörner portionsweise auf die Teller verteilen, gekochten Fenchel darüberlegen, mit Käsescheiben bedecken, mit Paprika und Mutterkümmelpulver bestreuen. Einige Butterflöckchen daraufgeben und im Ofen nochmals ca. 5 Minuten überbacken.

Reichen Sie dazu einen hildegardisierten Wein, d. h., Sie brechen die Säure des Weines, indem Sie eine sehr kleine

Menge Wasser dazugeben. Der Wein wird dadurch für den Magen bekömmlicher und sehr oft aromatischer.

DINKELKOPFSALAT

Zutaten

*ganze Dinkelkörner
Salzwasser, fertige Gemüsebrühe
Weinessig, Öl
Kopfsalat, Gewürze*

Zubereitung: Die ganzen Dinkelkörner in leicht gesalzenem Wasser oder in einer fertigen Gemüsebrühe im Schnellkochtopf ca. 20-30 Minuten kochen und abseihen. Wenn Sie die Dinkelkörner einige Stunden vorher in etwas Wasser einweichen, werden sie schneller weich.

Die gekörnte Gemüsebrühe genießen Sie als leichte Vorsuppe, um den Magen anzuwärmen und die Verdauungssäfte anzuregen. Heben Sie dann die noch warmen Körner unter den mit Weinessig, Öl und Gewürzen angemachten Salat.

DINKELBRATLINGE

Zutaten

1 Tasse Dinkelschrot
3 EL Butter
2 Zwiebeln, 2 Eier
½ l Gemüsebrühe
Bertram, Muskat
Galgant, Salz zum Würzen, Majoran
Petersilie, Dill

Zubereitung: Zwiebeln in Würfel schneiden, in Butter erhitzen und andünsten. Unter Umrühren Dinkelschrot ca. 5 Minuten mitrösten. Mit der Brühe ablöschen, 15 Minuten köcheln und dann ausquellen lassen. Eier, Gewürze, Kräuter unter die Dinkelmasse heben, zu kleinen Bratlingen formen und in Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

FRISCHKORNMÜSLI

Zutaten

1 Tasse Dinkelschrot aus Gofio
frisches Obst (wahlweise Trockenobst)
Milch
Würze nach Belieben

Zubereitung: Den grob geschroteten Dinkelgofio über Nacht in Wasser einweichen. Das frische Obst und die Milch – heiß

oder auf Zimmertemperatur erwärmt – kurz vor dem Essen unter die aufgequollene Masse rühren. Sie können wahlweise auch Trockenobst verwenden. Ob Sie das Müsli süß oder salzig zubereiten, ist Geschmackssache.

Warum rösten?

Rösten kann und sollte man auch Dinkelkörner. Durch Erhitzen werden sie für die menschliche Ernährung vollständig aufgeschlossen – speziell das darin enthaltene Eiweiß; sie sind jetzt keine »Rohkost« mehr.

Rösten Sie die ganzen, trockenen Dinkelkörner in einer Pfanne (ohne Fett), und erhitzen Sie sie einige Minuten lang unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel, bis sie goldgelb werden. Dabei knackt und knistert es ständig, weil die Körner durch das Erhitzen auseinandergehen und zum Teil sogar etwas aufplatzen. Wenn man vorher und nachher Menge und Gewicht der Körner miteinander vergleicht, stellt man fest, dass die Körner durch den Flüssigkeitsverlust um drei bis fünf Prozent leichter geworden sind, aber gleichzeitig um drei bis fünf Prozent an Volumen zugenommen haben.

Lassen Sie die goldgelb gerösteten Dinkelkörner nach dem Erhitzen in einer Porzellanschüssel ganz auskühlen und rühren Sie mit einem Holzlöffel um. Nach völligem Erkalten geben Sie die Körner in ein luftdicht schließendes Gefäß mit Schraubverschluss zur Aufbewahrung und späteren Weiterverarbeitung. Legen Sie sich ruhig einen Vorrat davon an, durch das Rösten werden die Körner sogar haltbarer.

Der Dinkelkaffee ist ein basisches Getränk – die reine Wohltat für einen übersäuerten Magen!

DINKELKAFFEE

Zutaten

*2–3 TL gemahlener Dinkelkaffee
ca. ½ l kochendes Wasser
etwas Milch*

Zubereitung: Für den Dinkelkaffee werden die Körner ebenso wie für Gofio geröstet (aber mit etwas stärkerer Hitze dunkelbraun), dann grob vermahlen und zu Kaffee verarbeitet.

Übergießen Sie das Mahlgut mit dem kochenden Wasser, dann 3 Minuten aufkochen und danach noch einige Minuten ziehen lassen. Mit etwas Milch schmeckt der Dinkelkaffee vorzüglich.

2. Galgant

Galgant gehört zur Familie der Ingwergewächse und stammt ursprünglich aus Thailand und Südchina. Schon zu Zeiten der Römer kam der Galgant auf der Seidenstraße in den Mittelmeerraum.

Heute wird er nicht nur in seiner ursprünglichen Heimat in

Kulturen gezogen, sondern auch in Ostindien, in Japan und auf den Antillen.

Das scharf aromatisch schmeckende Pulver verbreitet einen angenehm würzigen Duft. Es wird aus den etwa zehn Jahre alten getrockneten Wurzeln hergestellt und ist sicherlich eines der am meisten verwendeten Medikamente sowie auch Gewürze in der Hildegard-Heilkunde. Es enthält bittere Flavonderivate und Gerbstoffe, Scharfstoffe wie Alpinol und Galangol und einige ätherische Öle.

Gegenanzeigen und Nebenwirkungen sind bisher noch nicht bekannt geworden, aber wegen seiner Schärfe kann man Galgant auch kaum überdosieren.

HILDEGARD ÜBER GALGANT:

»Galgant ist warm und heilkräftig. Wer hitziges Fieber hat, pulverisiere Galgant und trinke dieses Pulver in Quellwasser, und er wird das hitzige Fieber löschen. Wer im Rücken oder in der Seite Schmerzen hat, siede Galgant in Wein und trinke ihn oft warm, und der Schmerz wird aufhören. Wer Herzweh hat und im Herzen schwach ist, esse bald genügend Galgant, und es wird ihm besser gehen.«

Folgende Galgantprodukte können Sie im Fachhandel kaufen:

- Galgantwurzel, geschnitten
- Galganttabletten
- Galgantkekse

- Galganthonig
- Galgant-Muskat-Pulvermischung
- Galgantpulver

Galgant ist eines der wichtigsten Mittel der Hildegard-Heilkunde. Es hilft bei:

- hirnbedingten Krampfanfällen
- Viruserkrankungen
- Gürtelrose
- Rückenschmerzen
- Hitzewallungen der Wechseljahre
- Halsschmerzen

Krebshemmende Substanzen

Forschungen amerikanischer Wissenschaftler zufolge enthalten Extrakte von Lemongras und Galangawurzel – dies ist der hier beschriebene Galgant –, die für Duftöle verwendet werden, krebshemmende Substanzen. Diese Substanzen stimulieren im Körper das entgiftende Enzym GST, das somit die Zellen nicht nur vor Umweltschäden, sondern auch vor Krebs schützen kann. Im Tierversuch wurde bewiesen, dass die Wirkstoffe aus dem Lemongras Leber und Darm und die Wirkstoffe aus der Galangawurzel Leber, Darm und Lunge vor Krebs schützen.

Schnell wirksames Herzmittel

Galgant, gepresst und als Pulver im Fachhandel erhältlich,

wird in der Hildegard-Praxis als äußerst schnell wirkendes Herzmittel bei allen Zuständen von Schwindel, Schwäche und Schmerzen, die vom Herzen kommen, eingesetzt, also auch bei krampfartigen Herzbeschwerden, wie z. B. der Angina pectoris.

Wissenschaftler machten darüber hinaus eine überraschende Entdeckung: Sowohl Galgant als auch Pfeffer enthalten tatsächlich herzwirksame Stoffe. Die darin befindlichen Scharfstoffe im ätherischen Öl können die Verklumpung jener Blutplättchen verhindern, die beim Herzinfarkt an einer geschädigten Gefäßwand ein Blutgerinnsel, einen Thrombus, bilden und so ein Herzgefäß verschließen können. Damit werden die von Hildegard vor über 800 Jahren aufgestellten Indikationen durch moderne Labortechniken rundum bestätigt.

Die genannten Wirkungen sind sicher auch der Grund dafür, dass es im asiatischen Raum, wo die scharfen Currygewürzmischungen mit Galgant zum täglichen Verzehr gehören, vergleichsweise wenige Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkte gibt.

Magen-Darm-Entkrampfung

Da Galgant massiv entkrampfend auf den Verdauungstrakt einwirkt, werden bei regelmäßigem Gebrauch alle Ursachen von Schmerzen oder Krämpfen, die vom Magen-Darm-Bereich oder von der Galle herrühren, langsam ausgeschaltet. Auch auf die Kopfgefäße wirkt Galgant entkrampfend. In