

## Leseprobe



Hildegard von Bingen

**Tu deiner Seele etwas Gutes**

Hildegards Kräuterweisheiten

32 Seiten, 16 x 19 cm, gebunden, durchgehend farbig

**ISBN 9783746254708**

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 2019

Wie die Sonne  
das Licht des Tages ist,  
so ist auch die Seele das Licht  
des wachsenden Körpers.  
Und wie der Mond  
das Licht der Nacht ist,  
so ist auch die Seele das Licht  
des schlafenden Körpers.





Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Maß.  
Deshalb soll sich der Mensch in allen Dingen  
selbst das rechte Maß auferlegen.



HILDEGARD VON BINGEN

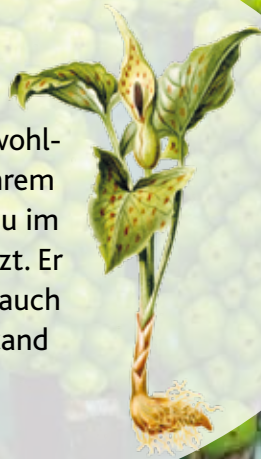
*Tu deiner Seele  
etwas Gutes*

*Hildegards  
Kräuterweisheiten*

Wir müssen auf die Stimme  
unserer Seele hören,  
wenn wir gesunden wollen.

### *Aronstab* (Arum)

Aronstab hat eine gleichmäßige und wohl-  
tuende Wärme, wie die Sonne nach ihrem  
Aufgang sanfte Wärme und wie der Tau im  
Sommer vor Tagesanbruch Milde besitzt. Er  
ist wie ein lebenswürdiger Mann, der auch  
Gefahren erträgt und deshalb Wohlstand  
erlangt.





Des Menschen Heimat ist Gott,  
und dem Geheimnis von Gottes Liebe verdankt er  
seine Entstehung. Der Mensch ist ein Bild Gottes  
und ein Partner aller Schöpfung.  
So war es Gottes Plan von Anfang an.

*Betonie*  
(*Betonica officinalis*)

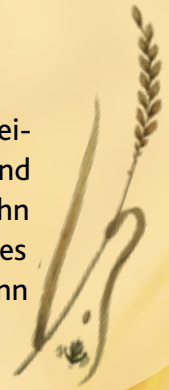
Die Wärme der Betonie hat eine  
anziehende Natur. Wer durch  
bezaubernde Worte so in Liebe  
entbrannt ist, soll immer Betonie  
bei sich haben, und es wird ihm  
besser gehen.





*Dinkel*  
(Triticum spelta)

Der Dinkel ist das beste Getreide, und er ist warm, kräftig und milder. Er bereitet dem, der ihn isst, Wohlbehagen und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt.



Du musst dich mit  
ganzer Herzkraft sammeln,  
auf eines konzentrieren,  
damit du nicht dieses dein Herz  
an die Wechselhaftigkeit  
rastloser Gesinnungen gewöhnst.



**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.


**Fotonachweis:**

Cover: © Floydine / Fotolia, Vorsatz: © Adisa / shutterstock, Seite 4: © by-studio / Fotolia, 6/7: © Horst Lieber / shutterstock, © Juulij / Fotolia (kleines Bild), 8/9: © Leonid Ikan / shutterstock, © picture alliance / dpa (kleines Bild), 10/11: © Igor Ivakhno / shutterstock, © picture alliance / dpa (kl. Bild), 12/13: © dedalukas/Fotolia, © picture alliance / dpa (kl. Bild), 14/15: © jaroslava V / shutterstock, © picture alliance / dpa (kl. Bild), 16/17: © Victoria Tucholka / shutterstock, © picture alliance / dpa (kl. Bild), 18/19: © ronnybas / shutterstock, © Kotkoa / shutterstock (kl. Bild), 20/21: © Marina Lohrbach/Fotolia, © picture alliance / dpa (kl. Bild), 22/23: © Claudia Schueth / shutterstock, © picture alliance / dpa (kl. Bild), 24/25: © K. U. Hässler / Fotolia, © Irina Violet / Fotolia (kl. Bild), 26/27: © picture alliance / dpa, 28/29: © annavalerievna1 / Fotolia, © picture alliance / dpa (kl. Bild), 30/31: © ArtKio / shutterstock

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

ISBN 978-3-7462-5470-8

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Zusammenstellung: Volker Bauch, Gößnitz  
Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (B)



Die Seele liebt ihren Leib und hält ihn für ein Gewand  
für die Freude und einen schönen Schmuck.  
Sie hat ihre Freude daran,  
in ihrem Leib schöpferisch tätig zu sein.