

# MIT EINER GESUNDEN SEELE IN EINEM GESUNDEN KÖRPER LEBEN

## Die universale Lehre der Hl. Hildegard von Bingen

Pfarrhaus Christuskirche Berchtesgaden, 24. September 2015

800 Jahre lang waren sie in Archiven von Bibliotheken verschwunden, die theologischen, naturheilkundlichen und medizinischen Schriften der Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 – 1179). Bis man sie wiederentdeckt und für unsere Zeit anwendbar gemacht hat. Den ersten Anstoß dazu gab der in Salzburg aufgewachsene Arzt Dr. Gottfried Hertzka. Männer und Frauen, Theologen, Mediziner und Naturwissenschaftler weltweit und konfessionsübergreifend setzen sein Werk fort. Denn unsere moderne Zeit bedarf genau dieser Lehre vom freien, ganzheitlich geschaffenen und verantwortlich handelnden Menschen – eingebunden in die Schöpfung und in Rückversicherung zum Schöpfer – der mit einer gesunden Seele in einem gesunden Körper leben kann. Hildegard von Bingen ist im Jahr 2012 von Papst Benedikt XVI. zur „doctora ecclesiastica universalis“, zur Lehrerin der universalen Weltkirche, erklärt worden. Einen kleinen Einblick in das Thema gaben Gudrun und Jochen Müller, die sich aus eigenem Interesse damit beschäftigen, für die Gruppe „Tee-nach-Sieben“.

Zur Einstimmung gab es ein Gläschen vom Petersilien-Honig-Elixier zu verkosten, ein das Herz stärkendes Hildegard-Universalmittel; dazu die duftenden und knusprigen Nervenkekse oder auch Energieplätzchen genannt, die begeisterten Zuspruch in der großen Runde fanden. Die Ernährung spielt bei Hildegard, ähnlich wie schon bei Hippokrates, in der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie der Ayurveda, eine wichtige Rolle. Denn sie kann in hohem Maß zur Vermeidung von Krankheiten bzw. zur Wiederherstellung der Gesundheit beitragen. Die Ernährungstherapie ist nicht nur ein flammendes Plädoyer für Eigenaktivität, verantwortungsvolles und kreatives Kochen, sondern erfüllt auch die heute so wichtig gewordenen Bedingungen von Regionalität und Ökologie, da die meisten der Hildegard-Kräuter im heimischen Garten oder sogar auf dem Balkon wachsen.

Jedes Ungleichgewicht auf Dauer führt zu Störungen, zu Krankheiten. Heilmittel sind in der Lage, eben dieses Gleichgewicht, die Harmonie, wieder herzustellen. Eine der wichtigen Regeln ist dabei die „discretio“, das heißt, das richtige Maß sowie der verantwortungsvolle Umgang mit den Mitteln. Diese Heilmittel, vor allem in ernsten Fällen, sollten in Absprache mit einem Mediziner des Vertrauens gewählt werden. Die Hildegard-Heilkunde versteht sich als Komplementärmedizin zur Schulmedizin. Einige Universal-Heilmittel kann man in der eigenen Küche herstellen, zum Beispiel das Petersilien-Honig-Elixier oder den „gelöschten Wein“. Als Tipp für die kühle Jahreszeit wurden das Königskerzen-Elixier sowie das Pelargonien-Mischpulver genannt.

An diesem Abend wurde deutlich, dass das Wissen der Benediktinerin Hildegard von Bingen, einer der größten deutschen Frauen des Mittelalters, in der Neuzeit angekommen ist. Männer und Frauen können mit diesen Impulsen selbst aktiv werden für ein bewussteres und gesünderes Leben.

*Ursula Kühlewind/Gudrun und Jochen Müller*



*Gudrun und Jochen Müller (Mitte) führten für die Gruppe „Tee-nach-Sieben“ bei einem interessanten Abend in das Wissen um die Hildegard-Elixire ein.*