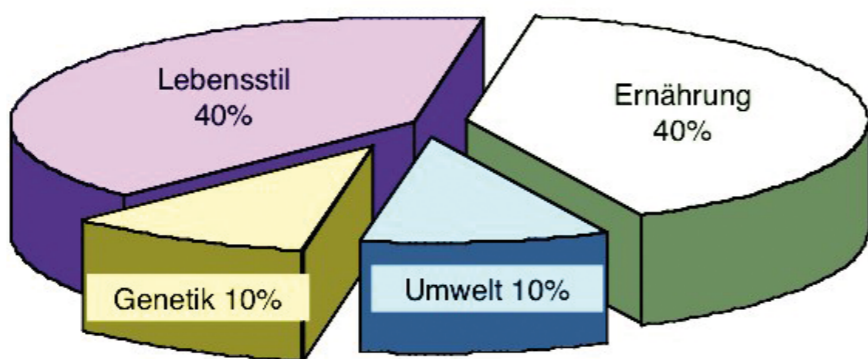




Die Äbtissin und Visionärin Hildegard von Bingen (1098-1179) verband ein spirituelles-kosmisches Weltbild mit Kunst, Medizin sowie Religion und gab bereits vor 800 Jahren Anleitungen für ein ganzheitliches Denken und Handeln. Sie interessierte sich für die Kernfragen der Menschheit, was Heilung bewirkt und Gesundheit erhält. Die Aktualität und Bedeutung ihres Menschenbildes, in der

der Mensch wieder seine ursprüngliche zentrale Mitte im Universum einnimmt, erfährt heute weltweit Anerkennung: In diesem Jahr wird Hildegard von Bingen offiziell heiliggesprochen und zur Kirchenführerin „Doctor Ecclesiae“ ernannt, eine besondere Ehrung, die nur sehr wenigen Menschen verliehen wird und ihrem Wirken und der Gründung der christlichen Heilkunde Rechnung trägt.

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen



Ursachen der Krebskrankheiten (Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective, produced by the World Cancer Research Fund together with the American Institute for Cancer Research)

Was ist ganzheitliche Gesundheit?

Zur ganzheitlichen Gesundheit gehören körperliche, seelische, psycho-soziale, kosmisch-ökologische und spirituelle Aspekte gleichermaßen. Auch alle Heilkräfte der Schöpfung: die Kräfte von Feuer, Luft, Wasser und Erde, aber auch die 35 spirituellen Heilkräfte aus der göttlichen Welt. Im Heilungsplan der Hildegard sind Gott, Universum und Mensch zu einer Einheit verbunden. Alle Heilkräfte stehen dem Menschen zur Verfügung und verleihen ihm Liebendwürdigkeit, Lebenslust, Mitgefühl, Selbstvertrauen, Mut, Würde und die Kraft, ein außergewöhnliches und sinnvolles Leben zu führen. Dieses Heilungskonzept, insbesondere die spirituelle Dimension der Gesundheit, ist in unserer Zeit fast vollkommen verloren gegangen, was sich z. B. in den hohen Krankenzuständen zeigt.

Die Hildegard Heilkunde Mit ihrem medizinischen Lehrbuch „Ursachen der Krankheiten und ihren Behandlungen“ legte sie das Fundament für eine ganzheitliche Heilkunde als Wissenschaft, die nicht nur der Reparatur von Krankheiten, sondern der Heilung des

ganzen Menschen verpflichtet ist. Heilkunde und Lebenskunde sind eine Einheit, die in den sechs goldenen Lebensregeln zum Ausdruck kommen, ohne die niemand gesund bleiben oder werden kann:

1. Deine Lebensmittel sind deine Heilmittel zum Leben.
2. Verwende zur Erhaltung und Wiederherstellung Deiner Gesundheit die Heilmittel aus der Natur.
3. Achte auf einen natürlichen Schlaf im Wechsel mit ausreichender Bewegung.
4. Achte auf ein vernünftiges Gleichgewicht von Arbeit und Erholung im Sinne von „Ora et labora. Bete und arbeite.“
5. Reinige Deinen Körper von seinen Giften durch Bäder, Sauna und Ausleitungsverfahren wie z. B. Aderlass, Schröpfen und Moxibustion (Hitzeheilung).
6. Transformiere Deine psychosozialen Fehler in großzügige und liebevolle Taten spiritueller Freude, Vitalität und Mitmenschlichkeit.

Langjährige wissenschaftliche Studien auf allen fünf Kontinenten bestätigen, dass man durch die richtige Ernährung und einen ver-

nünftigen Lebensstil z. B. Krebserkrankungen verhüten kann. Vor allem vier Faktoren sind für unsere Gesundheit und Lebensqualität verantwortlich: Ernährung und Lebensstil zu je 40%, Umwelt und Vererbung nur zu jeweils 10%.

In ihrem ganzheitlichen Ansatz wird auch dem Zusammenspiel von Leib und Seele besondere Aufmerksamkeit geschenkt: „Die Seele kann sich nur über den Körper ausdrücken und gibt uns über ihn ihr Wohl-, aber auch ihr Missbefinden kund!“

Dieser Satz macht Hildegard zu einer Vordenkerin der Psychosomatik. Zwar war man sich schon in der Antike der Wechselwirkung zwischen Gedanken und Gefühlen einerseits und körperlicher Gesundheit andererseits bewusst, doch erst seit 25 Jahren untersucht die relativ junge Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie (abgekürzt: PNI), wie sich Seele, Immunsystem und Gehirn gegenseitig beeinflussen und wie sie miteinander kommunizieren. Menschen, die oft Ärger, Einsamkeit, Frust und Wut empfinden oder ständig unter Druck stehen, sind anfälliger für Krankheiten, denn Stress, psychische Belastungen, negative Erlebnisse,

ja sogar traurige Erinnerungen senken den Blutspiegel von Immunglobulin A (IgA), des humoralen Abwehrsystems, die für die allgemeine Abwehrkraft verantwortlich sind.

Hildegard-Heilkunde – Zukunftsunternehmen Gesundheit Das Wissen um die Erhaltung körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit sowie der Umgang mit gesunder Ernährung wird in den nächsten 50 Jahren als Konjunkturlokomotive einen ungeahnten wirtschaftlichen Aufschwung entfesseln und für das Wohlergehen der Menschheit alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen. Keine Technologie, Forschung und Entwicklung ist in der Lage, die Zukunft so kraftvoll zu beeinflussen, wie das Bedürfnis und der Wunsch der Bevölkerung in der gesamten Welt nach Gesundheit, Wohlfühlen, Prävention und natürlicher Ernährung. Der Wunsch des Volkes, gesund, vital und glücklich zu leben, ist die Innovationskraft, die diesen Traum verwirklichen wird (vgl. Leo A. Nefiodow: Der sechste Kondratieff, Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information, Rhein-Sieg Verlag).

Psycho-soziale Heilung nach Hildegard von Bingen In ihrem Buch von den Werten des Lebens „Liber vitae meritorum“ beschreibt Hildegard die 35 psycho-sozialen Risikofaktoren, von denen die meisten Krankheiten ausgelöst werden und stellt ihnen die psycho-sozialen Heilkräfte entgegen, die für die ganzheitliche Gesundheit verantwortlich sind.

Die Ursachen der Autoaggressionskrankheiten und ihre erfolgreiche Behandlung Die Gallensäure wird durch die 35 Fehler zum Überfließen gebracht. In der Folge wird durch zu viel Gallensäure die Darmflora angegriffen, teilweise sogar zerstört. Die Darmschleimhaut kann nicht mehr geschützt werden, entzündet sich. Die Darminhaltsstoffe gelangen nun durch die entzündete Darmwand ins Blut und lösen hier eine Sepsis aus, die aber sofort vom Abwehrsystem beantwortet wird. Sowohl die humoralen als auch die korpulären Abwehrstoffe greifen die „Eindringlinge“ an,

Tabelle der Tugenden und der Laster

Krankmachende Kräfte	Heilende Kräfte
01 Amor saeculi, Irdische Liebe	Amor caelestis, Himmlische Liebe
02 Petulantia, Ausgelassenheit	Disciplina, Disziplin
03 Joculatrix, Vergnügungssucht	Verecundia, Bescheidenheit
04 Obduratio, Unbarmherzigkeit	Misericordia, Mitgefühl
05 Ignavia, Feigheit	Divina victoria, Gottvertrauen
06 Ira, Zorn	Patientia, Geduld
07 Inepta laetitia, Zynismus	Gemitus ad Deum, Sehnsucht zum Leben
08 Ingluvies ventri, Genusssucht	Abstinentia, Genügsamkeit
09 Acerbitas, Verbitterung	Vera largitas, Großherzigkeit
10 Impietas, Gottlosigkeit	Pietas, Güte
11 Fallacitas, Lüge	Veritas, Wahrheit
12 Contentio, Streitsucht	Pax, Friedfertigkeit
13 Infelicitas, Schwermut	Beatitudo, Glückseligkeit
14 Immoderatio, Maßlosigkeit	Discretio, Maßhalten
15 Perditio animarum, Seelenkälte	Salvatio animarum, Seelische Ausstrahlung
16 Superbia, Hochmut	Humilitas, Demut
17 Invidia, Neid	Caritas, Nächstenliebe
18 Inanis gloria, Ruhmsucht	Timor Domini, Verehrung der Schöpfung
19 Inobedientia, Ungehorsam	Oboedientia, Gehorsam
20 Infidelitas, Unglaube	Fides, Glaube
21 Desperatio, Verzweiflung	Spes, Hoffnung
22 Luxuria, Ausschweifung	Castitas, Einfachheit
23 Iniustitia, Ungerechtigkeit	Iustitia, Gerechtigkeit
24 Torpor, Antriebslosigkeit	Fortitudo, Tatkraft
25 Oblivio, Gottvergessenheit	Sanctitas, Ganzheit
26 Inconstantia, Unbeständigkeit	Constantia, Beständigkeit
27 Cura terrenorum, Sorge um das Irdische	Caeleste desiderium, Urvertrauen
28 Obstinatio, Sturheit	Compunctio cordis, Umkehr
29 Cupiditas, Sucht	Contemptus mundi, Suchtfreiheit
30 Discordia, Disharmonie	Concordia, Harmonie
31 Scurrilitas, Respektlosigkeit	Reverentia, Ehrfurcht
32 Vagatio, Labilität	Stabilitas, Stabilität
33 Maleficium, Beeinflussbarkeit	Verus Cultus Dei, Ethik
34 Avaritia, Festhalten	Pura Sufficientia, Loslassen
35 Tristitia, Weltschmerz	Caeleste gaudium, Lebensfreude

Quelle: Strehlow, Wighard: Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen, Knauer Verlag, München, 2010

um sie autoaggressiv zu vernichten. Mit dem Blut gelangen dieselben Abwehrstoffe gleichzeitig zu jeder einzelnen Körperzelle und können nun ihrerseits alle Körperzellen autoaggressiv entzünden. Es gibt kaum eine Erkrankung, die nicht autoaggressiv ausgelöst wird. Daher erfordert jede Behandlung zunächst immer eine gute Darmanalyse und anschließend eine gezielte Hildegard-Darmanierung mit Bärwurz-Birnen-Honig als Purgiermittel. Die Hildegard-Darmanierung ist der Schlüssel und der Durchbruch bei der Behandlung von über 20000 Autoaggressionskrankheiten, die schulmedizinisch als chronisch, d. h. unheilbar, bewertet sind.

Hildegard-Aderlass – Durchbruch der Unheilbarkeit Die vielfältigen Wirkungen des Aderlasses erklären sich durch die Reinigung des extrazellulären Raumes zwischen Kapillaren und Körperzellen, in dem alle Lebensvorgänge ablaufen. Der Aderlass zählt zu den wichtigsten Ausleitungsverfahren. Von den Schulen des Hippokrates und Galen empfohlen und von Hildegard systematisiert, war der Aderlass ein allseits erfolgreiches Mittel, die schlechten Säfte und die Schlackenstoffe der Schwarzgalle aus dem Körper zu entfernen und so den Körper zu reinigen.

Durch die Entfernung von Schlackenstoffen und die Reinigung der Kapillaren verbessern sich Blutqualität und Stoffwechsel. Eiweiß- und Fettspeicher in den Blutgefäßen werden geleert, wodurch der Blutdruck und der Cholesterin-Wert auf normale Maße sinken. Die überhöhten Eisenwerte in den Eisenspeichern werden entfernt, wodurch die Konzentration entzündungsauslösender Sauerstoffradikale und das Risiko von Autoaggressionskrankheiten gesenkt werden.

Das Nadelstich-Phänomen Wird bei einem Menschen das Gefäß angestochen, wird sein Blut wie durch einen plötzlichen Schock



erschüttert, und was zuerst austritt, ist fauliges, zersetztes Blut („putredo et digestio sanguis“), das gleichzeitig mit dem Blut ausfließt. Das Blut, das nun fließt, mobilisiert nicht nur das blutbildende System und die Stammzellenbildung im roten Knochenmark, sondern auch die Grundregulation im Bindegewebe, die Hormonbildung in den endokrinen Drüsen, den Stoffwechsel der Darmflora und das Immunsystem.

Ist Krebs eine Infektionskrankheit? Hildegard war die Erste, die in ihrem medizinischen Lehrbuch die Auslösung und Verhütung der Vorkrebskrankheit durch Mikroorganismen beschrieben hat.

Für diese Entdeckung gab es gleich drei Nobelpreise:

2005 Der Nobelpreis für Medizin wurde an die beiden Australier Barry J. Marshall und J. Robin Warren für die bemerkenswerte und Anfang der 1980er-Jahre völlig unerwartete Entdeckung verliehen, dass Magenentzündungen (Gastritis) sowie Geschwürbildungen in Magen oder Zwölffingerdarm (Ulcus ventriculi oder Ulcus duodeni) Folge einer Infektion des Magens mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* (H. p.) sein können.

1989 erhielten Harold Varmus und Michael Bishop an der University of California in San Francisco den Nobelpreis für ihre Entdeckung der potenziell krebs erzeugenden Wirkung von Retroviren.

1975 Baltimore, Renato Dulbecco und Howard M. Temin erhielten den Nobelpreis für Medizin für ihre Entdeckungen, dass Tumoviren Krebs auslösen können.

Aus dieser Sicht ist jede Virusinfektion (Grippe, Hepatitis, HPV-Infektion) sowie jede Impfung mit Virusbestandteilen ein Spiel mit dem Feuer, weil dadurch Krebserkrankungen ausgelöst werden können. Hildegard beschreibt gleichzeitig das wirksamste Mittel zur Verhütung von Krebs und Abwehrschwäche: das Wasserlinsen-Elixier, welches auch zur Tumor-Rezidiv-Prophylaxe nach jeder Krebsoperation eingesetzt werden sollte.

Rezept Wasserlinsen-Elixier

Wasserlinsen-Elixier Bio, alles aus kontrolliert biologischem Anbau oder aus Wildpflanzen:

1. Pulvermischung	
Ingwerwurzelpulver	3 g
Zimtrindenpulver	10 g
2. Saftmischung	
Salbeiblättersaft	2 g
Fenchelsaft	3 g
Rainfarnsaft ohne Blüten	2 g
3. Honigwein	
Bio Honig	80 g
Wein	1 l
Weißer Pfeffer	2 g
4. Breimischung	
Wasserlinsen	20 g
Blutwurz	40 g
Ackersenf	40 g
Labkraut	15 g

Anwendung Täglich 1 Likörglas (20-40 ml) vor dem Frühstück und 1 Likörglas vor dem Schlafengehen einnehmen.

Zur Vorbeugung gegen Abwehrschwäche, Erkältungskrankheiten, Virusinfektionen und von Krebs nimmt man jedes Jahr, am besten über die Winterzeit, eine Kur mit 8 Flaschen (4 Liter).

Der Hildegard-Text über die Entstehung von Krebs und die modernen Forschungsergebnisse der Epi-Genetik zeigen eine erstaunliche Übereinstimmung. Danach ist generell Krebs nicht vererbbar, nur die Disposition Krebs zu bilden kann familiär abhängig sein. Entscheidend sind auch hier wieder die Signale aus der Umwelt: Ernährung und Lebensstil. Wer ständig Junkfood isst, sich mit Stress, Wut, Hass und Zorn blockiert, muss sich nicht wundern, wenn er mit diesen Risikofaktoren seine Gene für Krebs vorprogrammiert. Kommt jetzt noch ein auslösender Schock dazu – Beziehungskrise, Todesfall, Abtreibung, Unfall etc. – bricht die Krankheit u. U. aus.

Die meisten Krebsarten werden, wie bereits erwähnt, von Viren ausgelöst, die bisher im Körper „geschlafen“ haben. Durch den Schock

aufgewacht, dringen sie über die Rezeptoren der Zellwand in den Zellkern ein und verändern die normale Regulation der DNA, indem sie das Tumorsuppressor-Gen p53 zerstören. Es bilden sich die ersten Krebszellen mit einem unkontrollierten Wachstum. Die Zelle ist aber durch eine natürliche epigenetische Regulation in der Lage, die Krebszelle durch Apoptose zum „Selbstmord“ zu bewegen.

Die Apoptose (griechisch von apo „weg“ und ptosis „Fall“, wie das Fallen der Blätter im Herbst) ist eine Form des programmierten Zelltods. Es ist ein „Selbstmordprogramm“ einzelner biologischer Zellen. Dieses kann von außen durch Immunzellen angeregt werden. Dieser „Selbstmord“ wird von betreffender Zelle selbst aktiv durchgeführt, ist Teil des Stoffwechsels der Zelle. Dadurch unterliegt diese Form des Zelltods strenger Kontrolle und es wird gewährleistet, dass die betreffende Zelle ohne Schädigung des Nachbargewebes zugrunde geht. Eine Gruppe von Enzymen frisst die zerfallenen Zellen auf, ohne dass die Zelltrümmer eine Entzündung auslösen können. Die körpereigene Beseitigung von Krebszellen Apoptose ist die natürlichste Form der Krebsverhütung und funktioniert hervorragend. Sie wird durch eine gute Ernährung und einen liebevollen Lebensstil unterstützt. Hildegard ließ nie einen Zweifel daran, dass Gott letztlich alle Geschicke lenkt.

Hildegard-Ernährungslehre Keine andere westliche Heilkunde gibt uns so vollständige und klare Aussagen über die Heilkraft unserer Lebensmittel wie die Hildegard-Ernährungslehre, wobei der Dinkel den allergrößten Einfluss auf die Heilerfolge ausübt, von dem sie schreibt:

„Dinkel ist das beste Getreide!“

Dinkel ist das reinste Getreide, frei von allen Umweltgiften und benötigt zum optimalen Wachstum weder chemische Düngemittel, noch Pestizide, Insektizide oder Halmverkürzer. Zusätzlich schützt die Spelzhülle nicht nur vor Umweltgiften, sondern auch vor Aflatoxinen.

Neben vielen Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Eisen enthält das Getreide auch sekundäre Pflanzenstoffe wie z. B. Thiocyanat, einen bioaktiven natürlichen Schutz- und Wachstumsfaktor, der durch umfassende Forschungsarbeiten von Prof. Dr. Wolfgang Weuffen untersucht und als Universalschutzmittel gegen Krebs und Immunschwäche beschrieben wurde.

Fröhlich mache zudem Fenchel und zwar in jeglicher Form, ob als Gemüse, Fenchel-Tabletten

oder Tee. Auch die Edelkastanie zählt nach Hildegard zu den besonders empfehlenswerten Gemüsesorten und hilft bei allen Schwächezuständen, stärkt insbesondere die Nerven und schützt vor vorzeitiger Demenz.

Roh solle man allerdings kein Gemüse verzehren, da es das Blut verschlechtert und den Darm durch Gärung belastet.

Gegart entfalten bestimmte Gemüsearten erst im gekochten Zustand ihre Heilwirkung, wie z. B. Bohnen, Sellerie, Kichererbsen, Rote Beete, Zucchini, Kürbisse, Karotten und Pastinacken.

Rotes Fleisch sollte wegen des hohen Eisengehaltes und der dadurch bedingten hohen Rate an Sauerstoffradikalen zurückhaltend genossen werden. Schweinefleisch fördert wegen seines hohen Hormongehaltes Rheuma und Übergewicht. Stattdessen empfiehlt Hildegard den maßvollen Genuss von Eiern, Butter, Geflügel, sogar Straußenfleisch, Fisch, Ziege, Lamm und Wild (Reh- und Hirschfleisch).

Einige wenige Nahrungsmittel bezeichnet Hildegard als „Küchengeifte“: Lauch, Erdbeeren, Pfirsich und Pflaumen, weil sie das Abwehrsystem schwächen, Entzündungen begünstigen oder Allergien auslösen.

Doch unermüdlich betonte sie auch die Eigenverantwortlichkeit des Menschen. Gesundheit müsse täglich neu errungen werden, mahnte sie. Ihre Lehren sollten den Menschen zum „umfassenden Heilwerden“ führen, zu einem Leben, das mit Gott und der Welt im Reinen ist. Stört irgendetwas diese Harmonie, wird man krank. Nach Hildegards tiefer christlicher Überzeugung ist jeder Mensch von Natur aus gut. Doch „je mehr sich ein Mensch von Gott entfernt, entfremdet er sich auch von sich selbst“.



Dr. Wighard Strehlow
Autor und Gründer des
Hildegard Zentrums in
Allensbach am Bodensee

praxis@st-hildegard.com