

Vorwort

Hildegard von Bingen lebte von 1098 bis 1179. Bereits im Alter von acht Jahren gaben ihre Eltern sie zur Erziehung in das Benediktinerkloster auf dem Disibodenberg bei Alzey.

So kam sie in den Genuss einer umfassenden Bildung und Ausbildung, da die Klöster der Benediktiner zu dieser Zeit Hochburgen der Wissenschaften und Zentren der Begegnung für Künste und Bildung waren. Mit 15 Jahren legte sie die heiligen Gelübde ab und wurde Benediktinerin. Im Jahr 1136 wurde sie Äbtissin des kleinen Frauenklosters auf dem Disibodenberg und gründete im Jahr 1150 das Kloster Rupertsberg bei Bingen.

Hildegard erlebte zahlreichen Visionen von der Schöpfung und der Erlösung der Welt, welche der Mönch Volmar und die Nonne Richardis von Stade dokumentierten.

Im Zustand der Vision erschlossen sich ihr die tieferen Geheimnisse der göttlichen Schriften, der Natur und der Behandlung von Krankheiten. Man könnte sie als erste Naturheilkundlerin des christlichen Europas bezeichnen.

Ihr medizinisches Lehrbuch „Causae et curae“ beruht auf der Humoralpathologie (Säftelehre). Gemeint sind damit die Vorgänge im Stoffwechsel, welche in der modernen Biochemie und der Physiologie bestätigt werden.

Es geht Hildegard nicht in erster Linie um die Heilung von Krankheiten, sondern um eine Lebensführung, die der Entstehung von Krankheiten vorbeugen soll. Elementar ist dabei eine gesunde und maßvolle Ernährung, bei der der Heilwert der Lebensmittel in Vordergrund steht.

Musik, Malerei, Dichtung, Spiritualität, die lebensfördernde Beziehung zwischen dem Pflanzen- und Tierreich und dem menschlichen Organismus, die Betonung der Tatsache, wie sehr der einzelne nicht nur für sich selbst, sondern auch für das Heil der Menschheit und des Kosmos verantwortlich ist, all das sind Überlegungen, die auch in unsrer Gegenwart sehr präsent sind.

Mensch, Umwelt, Leib und Seele, alles steht laut Hildegard in stetiger Verbindung. Aus diesem Grund können Ihre wertvollen Schriften ein wichtiger Beitrag für eine neues Verständnis zu Leben, Natur, Umwelt und Seelenheil sein.

Viele ihrer Rezepturen sind alltagstauglich und leicht herstellbar. Die „Gefahr“ liegt bei den vorliegenden Empfehlungen, wie auch bei allen anderen naturheilkundlichen Therapien, in erster Linie im versäumten Arztbesuch. Das bedeutet, dass bei unklaren oder lange anhaltenden Beschwerden eine ärztliche Diagnose unerlässlich ist.