



## So heilt der Glaube an Gott (Hl. Hildegard)

LEBEN DER HL. HILDE-  
GARD VON BINGEN, S.2

DIE NEUE HEILMETHODE  
HILDEGARDS, S.3

JESUS CHR. IST DER HEILAND  
ALLER MENSCHEN, S.4

DIE BEICHTE ALS AUFERSTE-  
HUNGSGESCHENK JESU, S.5

KRANKHEITEN UND DEREN  
HEILUNG, S.6

GESUNDHEIT UND GESUNDE  
LEBENSMITTEL, S.7

DER GLAUBE SCHENKT GE-  
SUNDHEIT FÜR 2023; S.8

ANLIEGEN, TEL, E-Mail,  
HOMEPAGE, S.8

## Leben der Hl. Hildegard von Bingen



Kloster St. Hildegard in Eiblingen

### Außergewöhnliche Kindheit

Die folgenden biographischen Notizen sollen zur Ab-  
rundung des Bildes der Hl. Hildegard und zur Infor-  
mation des Lesers dienen. Hildegard wurde 1098 in  
Bermersheim bei Alzey in Rheinhessen geboren. Sie  
war das letzte von zehn Kindern, und da im Mittelal-  
ter **der Zehnte**, d. h. die Abgabe des zehnten Teils,  
eine Rolle spielte, wurde Hildegard von ihren Eltern  
sozusagen als **Zehent** dem lieben Gott übergeben.  
Hildegards Vater war Ministeriale, d. h. Landesguts-  
verwalter des Hochstiftes Speyer

### Tiefere Seelenschau in der Kindheit

Schon im Kindesalter machte sich bei Hildegard die  
Gabe einer tieferen Schau bemerkbar, **bis sie mit  
fünfzehn Jahren plötzlich und mit Schrecken fest-  
stellen musste, dass nicht alle dieses scheinbar  
selbstverständliche Charisma besaßen.** In ihrer Auto-  
biographie bemerkt sie: *Bei meiner ersten Gestaltung,  
als Gott mich im Schoß meiner Mutter durch den  
Hauch des Lebens erweckte, prägte er dieses Schauen  
meiner Seele ein.* Diese **Gabe der Schau entwickelte  
sich bald zu einem visionären Zustand.**

### Ein Schlüsselerlebnis

*Ein plötzliches übernatürliches Ereignis gab ihrem  
völlig abgeschiedenen Dasein einen neuen Sinn. Wie  
ein Blitz vom Himmel brach Gott in ihr Leben ein. Sie  
beschreibt dieses mystische Erlebnis wie folgt: **Im  
Jahre 1141, als ich 42 Jahre alt war, kam ein feuri-  
ges Licht mit Blitzesleuchten vom offenen Himmel  
nieder. Es durchströmte mein Hirn und durchglühte  
mir Herz und Brust gleich einer Flamme, die jedoch  
nicht brannte. Nun war mir plötzlich der Sinn der  
Schriften des Alten und des Neuen Bundes erschlos-  
sen. Die Seherin erhielt von Gott einen konkreten Auf-  
trag: **Schreib, was du siehst und hörst! Tu kund die  
Wunder und schreibe sie auf.*****

*Gott zwang sie auf ein Krankenlager: Sie war wie  
gelähmt. Und erst als sie anfang zu schreiben, wurde  
sie wieder gesund. Nun erkannte sie Gottes Willen  
und schrieb in den folgenden Jahren ihr erstes Werk  
**Scivias-Wisse die Wege.** Es werden viele Hintergrün-  
de der Schöpfung und der Erlösung aufgezeigt.*

### Bildernachweis

Sie wurden mir in dankenswerter Weise von der St Hilde-  
gard-Posch GmbH zur Verfügung gestellt:  
Email: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

### Das Schlüsselerlebnis später

Als Wibert von Gembloux Hildegard von Bingen  
um eine Beschreibung ihres Charismas bat, gab  
die 77jährige Seherin vom Rhein dem Mönch  
folgende Auskunft: *Ich sehe diese Dinge nicht mit  
den äußeren Augen und höre sie nicht mit den  
äußeren Ohren. Ich sehe sie vielmehr einzig in  
meiner Seele, mit offenen leiblichen Augen, so  
dass ich niemals die Bewusstlosigkeit einer Eksta-  
se erleide, sondern wachend schaue ich dies bei  
Tag und Nacht. Das Licht, das ich schaue, ist  
nicht an den Raum gebunden. Es ist viel lichter,  
als eine Wolke, die die Sonne in sich trägt. Weder  
Höhe noch Länge noch Breite vermag ich an ihm  
zu erkennen. Es wird mir als der Schatten des  
lebendigen Lichtes (*umbra lucis viventis*) bezeich-  
net. In diesem Lichte sehe ich zuweilen, aber  
nicht oft, ein anderes Licht, das mir das lebendige  
Licht (*Lux vivens*) genannt wird. Wann und wie  
ich es schaue, kann ich nicht sagen. Aber solange  
ich es schaue, ist alle Traurigkeit und alle Angst  
von mir genommen, so dass ich mich wie ein ein-  
faches, junges Mädchen fühle und auch nicht wie  
eine alte Frau sich fühlt.*

### Anerkennung der Sehergabe durch Papst Eugen III.

Nun trat ein Ereignis ein, das sie ins Rampenlicht  
der Weltöffentlichkeit stellte: Vom 30. November  
1147 bis zum 13. Februar 1148 fand in Trier eine  
Synode statt, an welcher Papst Eugen III. vor ver-  
sammelten Kardinälen, Bischöfen und Theologen  
**persönlich aus dem Buch Scivias vorlas. Vorher  
hatte er durch eine Kommission die Sehergabe  
Hildegards auf dem Dissibodenberg prüfen las-  
sen.** Der Papst bestätigte die Sehergabe und damit  
hatte Hildegard die kirchliche Anerkennung ge-  
funden und mit einem Schlag war sie im ganzen  
Abendland bekannt.

Nun entstanden auf dem Rupertsberg unvergäng-  
liche Werke: **Das Buch vom verdienstlichen Le-  
ben und Das Buch von den Göttlichen Werken,  
eine Theologie des Kosmos.**

Hildegard starb am 17. September 1179 im Alter  
von 81 Jahren. Bei ihrem Tod erstrahlte ein helles  
Lichtkreuz am Himmel. Es war dies gleichsam  
ein Zeugnis dafür, dass sie jetzt das *lebendige  
Licht* schauen durfte.

Es ist selten, dass eine Ordensschwester damals  
so alt wurde. Es gab ja damals noch keine allge-  
meine medizinische Versorgung, wie dies heute  
der Fall ist. Auch die ärztliche Wissenschaft stand  
erst am Anfang und nur besonders guten ärztli-  
chen Talenten konnte man sich anvertrauen. Aber  
vielleicht hat ihre persönliche Schau der Schöp-  
fung hier auch ein wenig mitgeholfen. Sie, die  
einst den wunderbaren Satz geprägt hatte: **Die  
Schöpfung schaut auf ihren Schöpfer wie die  
Geliebte auf ihren Geliebten, und so durfte sie  
heimkehren zum Vater des Lichtes.**

## Die neue Heilmethode Hildegards



Stimmungs-Bild bei der Ankunft am J. F. Dulles Flughafen in Washington, D.C. Die neue Heilmethode der Hl. Hildegard scheint so etwas wie eine neue Morgenröte auch für heute zu sein.

### Zur Zeit Jesu waren die Priester in Israel zugleich auch die Ärzte

Dr. Gottfried Hertzka gibt in seinem Buch *So heilt Gott, Stein am Rhein 1987* (S. 30ff; zitiert, Hertzka, *So heilt Gott*) wichtige ärztliche Hinweise zur Natur und Gesundheit: Wenn Du ein Mensch wirst, so geht das nicht ohne menschliche Natur. Nicht zurück, sondern vorwärts zur Natur, zum **Erkenne-Dich-selbst! Der Weg ins Verderben geht von der Natur weg, weil die Natur von Gott geschaffen wurde.** Wenn du durch sie gesund bist, dann wirst du ein frohes Menschenkind und eine **einmalige Ausgabe Gottes** sein. Naturheilung ist nicht die erste, sondern die letzte Stufe der Medizin und darum aufgehoben bis in unsere Tage. Je früher du anfängst, dich darin zu üben, desto besser ist es. **Nur so kannst du an das ein für allemal gesetzte Ziel deiner Tage und deines Lebens kommen und zwar auch im Vollbesitz deiner geistigen Kräfte.**

### Dein Arzt und deine Natur sollen deine Helfer sein

Die Hl. Hildegard fährt fort: *Versuche deinen persönlichen Lebensweg gehen. Das erfordert freilich auch Verzicht, z.B. auf Rausch- und Suchtmittel, wozu neben Tabak auch die Spirituosen gehören, nicht aber Wein. Der Bohnenkaffee ist bei Hildegard nicht extra beschrieben. Dr. Hertzka war aber ein großer Gegner des Bohnenkaffees. Jedenfalls sollte der Bohnenkaffee auf ärztlichen Rat konsumiert werden. Außerdem sollst du den Mut für das rechte Arzt-Patienten-Verhältnis aufbringen, indem du es allmählich lernst, dein eigener Naturarzt zu sein, so dass du im Arzt einen Kollegen und Helfer siehst. Wieviel davon für deine Heilung abhängt, kann man nicht immer sagen. Habe Liebe zum natürlichen Leben und mache von deinen fünf Sinnen den rechten Gebrauch. Hab Freude am Wandern und Bergsteigen, Schwimmen, Rudern, Segeln, Reiten, Fischen, usw. Glaube an GOTT!*

### Die Medizin Hildegards steht und fällt mit ihrem Ursprung.

Alle Versuche, Hildegard ein anderes medizinisches Mäntelchen umzuhängen, sie etwa Ärztin oder Naturforscherin zu nennen, sind im Lichte historischer Forschung zum Scheitern verurteilt. Der Ärztevater Hippokrates führte einst seinen Berufsstand auf **göttliche Ahnherren** zurück. Das entstammt griechischem Denken. Hildegards Medizin vom lebendigen Gott selbst abzuleiten, im Sinne eines göttlichen Charismas, ist sicher ein legitimes christliches Anliegen (Hertzka, *So heilt Gott*, S. 35f).

Soweit am Schluss jeden Kapitels nichts anderes erwähnt wird, finden sich die angeführten Heilmethoden im **Kräuterbuch Hildegards**. Es ist besser bekannt unter dem Namen *Physica*.

### Der Weitblick der Hl. Hildegard

**Das eine ist der Weg zum Leben und das andere der Weg zum Verderben. Zwischen diesen Alternativen liegt die Entscheidung.** Dies und nichts anderes hat Hildegard verstanden. Bis heute ist sie eine außergewöhnliche Gestalt. Sie stand an einem Scheitelpunkt der Geschichte und sagte unmissverständlich: **Die gegenwärtige Zeit ist weichlich und schickt sich an, im Weinberg des Herrn Verwüstung anzurichten. Später werden noch schlimmere Tage kommen. Die wahren Christen werden Verfolgung erleiden, und der katholische Thron wird ins Wanken geraten.** Darauf wird eine leichte Wendung zum Besseren folgen, aber keine ernstliche Umkehr und Einkehr stattfinden. Sie prophezeite der Christenheit schwere Zeiten, bestürzende Verfallserscheinungen, wie wir sie auch heute wiederum erleben.

### Christ-Sein bedeutet zur Wahrheit stehen

Christ sein bedeutet nicht Schlafwandel, Gewohnheitsdasein und süßes Leben, sondern heißt, schlicht ausgedrückt, **Nachfolge Christi in der Wahrheit.** Der Nachfolger aber stellt sein Leben unter das Wort Jesu Christi: Ich sende euch wie Schafe mitten unter die Wölfe, selig seid ihr, wenn sie euch lästern. Kurz gesagt: Seid lebendige Zeugen des Herrn. Hildegard ruft uns die christliche Verpflichtung ins Gewissen: **Wir müssen persönlich einstehen für die Wahrheit in einer Welt der vielfachen Lüge.** Wir sollen die frohe Botschaft verkünden und allezeit hungern und dürsten nach Gerechtigkeit. Der prophetische Sinn der Hl. Hildegard wirkt zunächst stark auf uns, aber dessen ungeachtet, ist sie es, der uns den Weg aus der Verwirrung in die Wahrheit Gottes aufzeigt. Hören, ja hören wir auf die Prophetin Hildegard von Bingen. Schlagen wir ihre Worte nicht in den Wind, sonst könnte es auch einst von uns heißen: *Gewogen und zu leicht befunden.*

## Jesus ist der Heiland aller Menschen

### Jesus ist in der Eucharistie immer bei uns, um uns zu heilen

Jesus der Herr, der immerzu in der Eucharistie gegenwärtig ist, lädt jeden von uns ein, mit all seinen Problemen zu ihm zu kommen: *Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch helfen (Matthäus 11,28).*

Der in der Eucharistie anwesende Jesus vollbringt unglaubliche Dinge im Leben jener Menschen, die sich ihm vollkommen anvertrauen und die persönlichen Bindungen an ihre Sünden aufgeben wollen. Wenn wir damit beginnen, sämtliche Blockaden aus unseren Herzen zu entfernen, wird Christus mit der heilenden Kraft seiner Liebe zunächst das Wichtigste bewirken: ***Dies ist die geistige Heilung, der sich auch die Heilung unseres Körpers anschließen wird.***

### Es gibt für uns keine hoffnungslose Situation mehr

Jesus in der Hl. Eucharistie ist ein Aufruf an uns, nicht zu vergessen, dass in jeder Kirche, in der sich das Allerheiligste Sakrament befindet und die Hl. Messe gefeiert wird, der anwesende und auferstandene Christus uns an Seele und Leib heilen möchte, damit wir so auf einfache Weise in den Himmel geführt werden. Man muss also zu Christus kommen, am Hl. Messopfer teilnehmen und ihn im Allerheiligsten Sakrament anbeten. ***Es ist schön, bei ihm zu verweilen! So schreibt der Hl. Papst Johannes Paul II.. Wie der Lieblingsjünger, der sich an die Brust Jesu Christi lehnte (vgl. Joh 13,25) und von der unendlichen Liebe seines Meisters Jesus Christus berührt worden ist.***

Das Christentum in unserer Zeit soll sich erneut vor allem durch die ***Kunst des rechten und guten Betens*** auszeichnen. *Wie könnte man dann nicht ein innigeres Verlangen spüren, lange in stiller Anbetung, in einer Haltung der Liebe bei Christus zu verweilen. Er ist wirklich seit seiner Auferstehung von den Toten im Allerheiligsten bei uns gegenwärtig. Vielen Anbetern hat er stets neue Kraft in der religiös schwierigen Zeit geschenkt. Wie oft, meine lieben Brüder und Schwestern, habe ich diese Erfahrung gemacht und daraus Kraft, Trost und Stärkung geschöpft!*

### Die Eucharistie ist der Höhepunkt

Mit der Eucharistie stehen die übrigen Sakramente im inneren Zusammenhang und auf die Eucharistie sind sie hingebunden; das gilt auch für die apostolischen Werke. ***Die heiligste Eucharistie enthält das Heils-Gut der Kirche in seiner ganzen Fülle. Durch die Eucharistiefeier vereinen wir uns schon jetzt mit der Liturgie des Himmels und nehmen das ewige Leben vorweg (Vgl. KKK, Nr.1324f).***



Prozession mit dem Allerheiligsten Sakrament in Lourdes: Bei Schönwetter ist diese außen und sonst in der unterirdischen Basilika von Papst Pius X

### Seit 1264 verbreitet

Das Fronleichnamfest, das die katholische Kirche 10 Tage nach Pfingsten und 50 Tage nach Ostern feiert, soll an die Gegenwart Christi in der Eucharistie (Hl. Kommunion) erinnern. Der entscheidende Anstoß war eine Vision der Hl. Augustinernonne Juliana von Lüttich im Jahre 1209. Sie habe beim Beten den Mond mit einer dunklen Stelle gesehen. Christus habe ihr erklärt, dass der Mond für das Kirchenjahr stehe, der dunkle Fleck auf das Fehlen eines Festes der Hl. Eucharistie bzw. des Fronleichnamfestes hinweise.

Aus der päpstlichen Einführungsbulle ***Transiturus hoc mundo (1264)*** geht auch hervor, dass Papst Urban IV. mit der Einführung des Festes wohl auch auf die Bedeutung der Transsubstantiationslehre hinweisen wollte. Es geht um den Glauben, dass Hostien und Wein während der Wandlung bei der Hl. Messe in den Leib und das Blut Christi verwandelt werden.

Vierorts wird am Fronleichnamfest der ***Leib Christi*** feierlich durch die Straßen getragen, ***Die erste Prozession fand 1279 in Köln statt. Die Katholiken wollen so zeigen, dass Jesus mit seinem pilgernden Gottesvolk unterwegs ist.*** Das Wort Fronleichnam setzt sich zusammen aus dem mittelhochdeutschen ***Wort: Fron*** und dem ***Wort: Leichnam***. Fron bedeutet Herr und Leichnam bedeutet Leib. An diesem Fest wird der Auferstandene, das heißt ***der lebendige Leib des Herrn*** angebetet und durch die Straßen getragen.

### Eine Idee von Papst em. Benedikt XVI.

Die Idee zu einer zeitgleichen Gebetsaktion stammt bereits von Papst Benedikt XVI., der in Gemeinschaft mit den Bischöfen und ihren Diözesen in aller Welt eine ***eigene Anbetungsstunde zum Hl. Sakramente des Altares*** einführen wollte. Papst Franziskus hat den noch von Benedikt XVI. festgesetzten Termin in einem Schreiben an alle Bischöfe bestätigt. Die Feier im Petersdom soll mit mehreren großen Wallfahrtsorten verbunden werden. Dieser Gedanke wurde noch nicht weitergeführt.

## Die Beichte als Auferstehungsgeschenk Jesu

### Die ersten Worte Jesu nach seiner Auferstehung

Jesus Christus war wirklich tot. Was war das 1. Wort Christi, als er wieder zurückgekommen ist: *Friede sei mit euch! Empfangt den Hl. Geist. Allen, denen ihr die Sünden erlasst, sind sie erlassen. Allen, denen ihr sie nicht erlasst, sind sie nicht erlassen (Joh 20,21-23);*

1. Der tiefe Friede mit Gott war nach dem Sündenfall wieder hergestellt.
2. Der Geist Jesu, d. i. Jesus Christus, vergibt die Sünden.
3. Der Sünder muss seine Sünden grundsätzlich bekennen, denn Sünde ist nicht gleich Sünde (Es gibt eine Tod- und eine Wundsünde).
4. Es geht auch um den Frieden mit Gott;
5. Gott allein kann Sünden vergeben. Weil Jesus der Sohn Gottes ist, sagt er, dass der Menschensohn die Vollmacht hat, Sünden zu vergeben (Mk 2, 10).
6. Jesus gibt diese Vollmacht an seine Apostel, Bischöfe und Priester weiter, damit auch diese die Vollmacht haben, Sünden zu vergeben (Vgl. KKK, Nr. 1441f).
7. Die Apostel, Bischöfe und Priester sind an Christi Statt gesandt mit dem Auftrag: Lasst euch mit Gott versöhnen (2 Kor 5,20) (Vgl. KKK, Nr. 1442).



#### Der Hl. Gral

In Valencia wird eine kostbare Reliquie aufbewahrt: der Heilige Gral. Es soll sich um den Kelch handeln, mit dem Jesus das Letzte Abendmahl gefeiert hat. Gral oder Greal ist im Altspanischen ein Trinkgefäß. Mittelalterliche Goldschmiede gaben dem kostbaren Gefäß aus Achat die heutige Form, indem sie ihn mit einer Onyx-Schale verbunden haben.

Archäologen datieren den Steinbecher ins dritte bis erste Jahrhundert vor Christus. Die Kunsthistorikerin Ana Mafé hat in ihrer Dissertation nachgewiesen, dass es sich um einen Kiddusch-Becher aus der Zeit Jesu handelt. In römischen Katakomben will sie Hinweise gefunden haben, wonach die Schale von Jerusalem nach Rom gekommen ist (Quelle: M. He-  
semann, VATICAN magazin 4. 2020).

### Die Notwendigkeit der Buße

Um sich der persönlichen Heilung und Heiligung Christi zu unterziehen, sollte man ihm zunächst im Sakrament der Buße alle seine Sünden bekennen und Jesus nach dem Empfang der Hl. Kommunion das Leben anvertrauen. Dann kann Jesus unser alleiniger Herr und die große Liebe unseres Lebens werden. Wichtig wäre, seine eigenen und oft sündigen Gewohnheiten und Gelegenheiten zu ändern.

### Fehler und Sünden verringern

Dafür sollte man sich ein Tagesprogramm erstellen, in dem feste Zeiten für das Gebet, für die Arbeit, für die Familie und für die Erholung eingebunden sind.

1. Was das tägliche Gebet angeht, sollte man unbedingt einen nicht zu langen Abschnitt aus der Heiligen Schrift lesen. Wenn die tägliche Messe nicht möglich ist, gehe man oft zur Anbetung des Allerheiligsten Sakraments.
2. Ein fundamentaler Grundsatz, den man unter allen Umständen beachten sollte, ist die Sorge und Bitte an Gott, stets in ihm zu leben. Wer in Liebe seine Aufgaben Gott gegenüber erfüllt, der/die wird kaum in eine Todsünde (Totalabkehr von Gott) fallen können.
3. Er/sie soll in diesem Fall besonders die Barmherzigkeit Gottes anrufen und die Liebesreue erwecken.  
Christus wird dann Zugang zu unseren Herzen haben, um unsere Seelen und Körper zu heilen.
3. Wenn Jesus das Wunder der Vergebung aller Sünden wirkt, dann wird er uns im Geheimnis der Eucharistie mit seiner Liebe erfüllen und auch persönlich heilen.

### Die Bedeutung des Hl. Leibes Christi

Der Empfang der Hl. Kommunion ist die volle Vereinigung des Menschen mit dem auferstandenen Jesus, der uns an Seele und Leib heilen möchte. Doch diese Vereinigung wird nicht geschehen, wenn der Mensch eine Todsünde begangen haben sollte. Deshalb mahnt uns der Hl. Paulus: *Jeder soll sich selbst prüfen; erst dann soll er von dem Brot essen und aus dem Kelch trinken. Denn wer davon isst und trinkt, ohne zu bedenken, dass es der Leib des Herrn ist, der zieht sich das Gericht zu. Deswegen sind unter euch viele schwach und krank, und nicht wenige sind schon entschlafen (1. Korinther 11,28-30).* Der Hl. Papst Johannes Paul II. bittet in seiner Enzyklika zur Hl. Eucharistie: Auch ich flehe und bitte dich, nicht zum heiligen Tisch mit einer Todsünde hinzutreten (Hl. Johannes Chrysostomus).



### Ursachen für Krankheiten

Im Sinne Hildegards geht es nicht an, von einem Übel zu reden und zu schreiben, ohne den Urheber des Bösen zu sehen und seine geistigen Anhänger und menschlichen Helfer. Wer sich die Ehrfurcht vor dem unfehlbaren Schöpfergott bewahrt hat, den entsetzt das Manipulieren und Schädigen der Schöpfung durch den menschlichen Egoismus. Nach Hildegard besitzt das antichristliche Prinzip sogar die Fähigkeiten, seine Leute oft künstlich krank zu machen, um sich dann als scheinbarer Retter durch esoterische Praktiken aufzuspielen. Aber diese Scheinhilfe führt oft noch tiefer in die Krankheit hinein.

### Grundlagen der Hildegardheilung

1. **Zuerst kommt die Nahrung für die Seele**, welche in der Hildegard-Medizin eine wichtige Rolle spielt. Zur Harmonisierung der Seele eignen sich beispielsweise das Meditieren und ein Leben aus dem Glauben.

2. **Ebenso wichtig ist eine gesunde Ernährung für den Körper**. Die tägliche Nahrung sollte entsprechend der eigenen Konstitution zusammengestellt werden. Ebenso wie bei den Heilpflanzen gibt es auch in der Ernährung kühlende oder wärmende Nahrungsmittel.

3. Da jedoch eine ausgewogene Ernährung nicht immer möglich ist und der Mensch zudem mit schädlichen Umwelteinflüssen konfrontiert wird, **beinhaltet eine weitere Säule der Hildegard-Therapie die Entgiftung des Körpers und das Heilungsfasten**. Es wurde schon seit langer Zeit von der Kirche die 40 tägige Fastenzeit als Vorbereitung auf das Osterfest eingeführt. Leib und Seele sollten sich öffnen für die zentrale Botschaft der Auferstehung Christi.

4. **Die Stärkung der seelischen und körperlichen Abwehrkräfte spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Hl. Hildegard**. Dazu gehört es, sich eigene Stärken und Schwächen bewusst zu werden.

5. **Wichtig ist das Vertrauen auf die Nähe und Hilfe Gottes im Leben**. Dafür sollte sich der Mensch um Ruhe und Aktivität im geistlichen Leben bemühen. Letztlich geht es darum, eine gewisse innere Balance von Gebet und Arbeit anstreben. Die Harmonie von Körper und Geist und eine liebende Beziehung zu Gott sind von unschätzbarem Wert für den Menschen. Wenn beide funktionieren, dann ist der Mensch im Großen und Ganzen gesund.

### Die gefrorene Zitrone

Der Tipp mit der gefrorenen Zitrone ist nicht 100% hildegardisch. Es steht doch bei Hildegard: *Aber wenn auch die Früchte dieses Baumes (Zitronenbaum) gegessen werden, unterdrücken sie das Fieber im Menschen.*

Vitamine sind organische Verbindungen, die für uns lebenswichtig sind. Nach Hildegard gehört die Zitrone zu den gesunden Früchten.

Aus meiner persönlichen Erfahrung weiß ich, dass ich bei Fleisch und Fischgerichten immer schon das beigelegte Zitronenstück in kleine Teile geschnitten habe und es hat mir stets sehr gut getan. Ich fühlte mich frisch und lebendig, sowohl im Magen als auch im ganzen Körper. Besonders bei Fischgerichten mache ich dies besonders gerne. Manche meinen oft, das kann ja nicht gesund sein, da doch die Zitrone meistens öfters gespritzt wird. Von der Lebensmittelkontrolle weiß ich, dass gerade die Zitronenschale auf ihre chemische Zusammensetzung untersucht wird und die Gefahr heute nicht mehr ganz so groß ist.

#### Die Zubereitung ist ganz einfach:

Legen Sie die gewaschene Zitrone ins Gefrierfach Ihres Kühlschranks. Sobald die Zitrone gefroren ist, dann nehmen sie Ihre Küchenreibe und reiben die Zitrone nach Belieben und Geschmack auf ihre fertigen Speisen und bestreuen damit Ihre Speisen.

Streuen Sie alles über Salate, Eiscreme, Suppen, Getreideflocken, Nudeln, Spaghetti, Saucen, Reis; Fischgerichte.

Alle Lebensmittel werden einen unerwartet Geschmack erhalten, den sie vorher kaum gekannt haben.

Was ist der große Vorteil bei der Verwendung der ganzen Zitrone: Nun, die Zitronenschalen enthalten 5- bis 10-mal mehr Vitamine als der Zitronensaft selbst. Zitronenschalen sind nämlich gesundheitsfördernd durch die Zerstörung toxischer Elemente im Körper.

Geben Sie Ihre gewaschenen und ungespritzten Zitronen in den Gefrierschrank und reiben Sie sie dann täglich auf Ihre Mahlzeiten oder Getränke. Das ist ein Schlüssel, um Ihre Lebensmittel schmackhafter zu machen, und Sie werden gesünder und wahrscheinlich länger leben!

#### Ein überraschender Vorteil

Die Zitrone (Citrus) ist eine besondere Frucht, die auch die Entstehung von Krebszellen verhindern kann. Es werden der Zitrone viele gute Eigenschaften zugeschrieben, aber am interessantesten ist die Wirkung, die sie auf Zysten und Tumore bewirkt.

Besonders die Zitronenschale ist ein Antidepressivum und kann auch Stress mindern.

Der Hinweis dürfte aus dem Salzkammergut stammen. **Senden Sie uns Ihre Erfahrungen mit einer gefrorenen Zitrone** (An die Redaktion der NEV, Salzburgerstrasse 26/I:

[johannes.enichlmayr@liwest.at](mailto:johannes.enichlmayr@liwest.at)).

## Gesundheit und gesunde Lebensmittel



Hil. Hildegard am St. Hildegard Fachgeschäft in 4880 St. Georgen/A, am Weinberg 23,  
E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)  
Dort erscheint auch der St. Hildegard-Kurier

### Hellhörig für höhere Werte

Wenn heute immer weniger Menschen Geschmack am Glauben finden, so liegt das **auch** daran, dass durch die zunehmende Ernährung mit chemisch manipulierten Nahrungsmitteln die sonst leicht zugänglichen Verbindungswege zwischen Seele und Leib mehr **verschüttet** werden. Eine naturbelassene Nahrung disponiert gleichsam für das Schöne, Gute und Wahre und es hält die **Türen** zwischen Leib und Seele offen (St. Hildegard Kurier Nr.160 (3/2021

### Täglicher Beitrag für die Gesundheit

Jeder Mensch kann täglich aktiv einen Beitrag zur Stärkung der eigenen Gesundheit leisten. Sie müssen dazu **nur** den Körper mit Lebensmitteln versorgen, die für den Organismus auch wirklich wertvoll sind. Bei der Auswahl der gesunden Lebensmittel ist die Hildegard-Lehre eine verlässliche Hilfe, denn Hildegard von Bingen erkannte die feinstofflichen Qualitäten der Nahrungsmittel und deren gesundheitliche Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

### Heilwert und Maß

Dabei geht es weniger um eine Vitamin- oder Mineralstofflehre, sondern um die positiven Eigenschaften der Lebensmittel in ihrer Gesamtheit. In der so genannten Subtilitätslehre nach Hildegard werden die Lebensmittel nach ihrem **Heilwert** für die Menschen eingeteilt. Dabei ist es auch bei gesunden Speisen wichtig, maßvoll zu essen und zu trinken.

### Gesunde Lebensmittel

Bohnen, Butter, Butterschmalz, Dinkel, Edelkastanien (Maroni), Fenchel, Gewürzkekse, Dinkel-Habermus, Hafer, Häuptelsalat (gebeizt mit Dill bzw. Knoblauch und mit Essig und Öl), Hanföl, Honig (abgeschäumt), Karotten, Kürbis, Mandelöl, Meerrettich (Kren), Rettich, Rohrohrzucker (mäßig), rote Rüben (Bete), Sellerie (gekocht), Steinsalz (mäßig), Weinessig, Zwiebel (gekocht).

### Gesundes Fleisch

Geflügel (Huhn, Pute, Strauß), Lamm, Rind (mäßig), Hirsch, Reh und Ziege.

### Gesunde Fische

Äsche, Bachforelle, Barsch, Flusskrebs, Gründling, Hasel, Hecht, Rotaugen, Wal (geschützt!), Waller/Wels, Zander.

### Gesunde Früchte

Apfel, Birne (gekocht), Brombeere, Datteln (maßvoll), Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Maulbeere, Mispel, Quitte, Schlehe, Weintrauben, Zitrone (Orange).

### Gesunde Getränke

Bier, Dinkelkaffee, Fruchtsäfte (s. Früchte) verdünnt mit frischem Bergkristallwasser, Tee (Fenchel, Hagebutte, Salbei), Wein, Ziegenmilch.

### Gesunde Gewürze

Bachminze, Beifuß, Römische Bertramwurzel (Anacyclus pyrethrum), Brennessel, Brunnenkresse, Enzianwurzel, Fenchel, Galgantwurzel (Alpinia officinarum), Knoblauch (roh), Lavendel, Liebstöckel, Lorbeerfrüchte, Melde, Mohn, Muskatnuss, Mutterkümmel, Nelken, Petersilie, Poleiminze, Quendel, Rainfarn, Salbei, Schafgarbe, Süßholzwurzel, Weinraute, Zimt.

### Die erste Mahlzeit

Nach Hildegard von Bingen beginnt ein guter Tag mit einer warmen Mahlzeit, **damit der Magen warm wird**.

Schon die erste Mahlzeit entscheidet darüber, wie der Magen über den weiteren Tagesverlauf seine Funktion ausüben kann. **Die Unsitte, kalte Joghurts bzw. kalte Fruchtsäfte zum Frühstück zu genießen, schadet dem Magen über den ganzen Tag**. Mit einer warmen Frühstücksmahlzeit muss der Magen erst einmal auf Betriebstemperatur gebracht werden. So können über den Tag dann auch kalte Gerichte besser vertragen werden.

### Galgantwurzel für Herz und das Immunsystem

Das Pulver der Galgantwurzel gibt dem Essen eine gesunde Schärfe. Galgant wirkt antiviral, unterstützt die Verdauung und belebt die Körperfunktionen. Ideal auch zur Vorbeugung in der kalten Jahreszeit, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. Wer im Herzen leidet oder wem ein Schwächeanfall droht, der esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant, und es wird ihm besser gehen. In der Praxis hat die Wurzel ihre zuverlässige Wirkung schon oftmals bestätigt. Ob bei Druckgefühl im Herzen, Schwindel, Magen und Darmkrämpfen oder bei Erschöpfung. **Galgant belebt sofort!** (aus St. Hildegard-Kurier Nr. 160(3/2021).



Hl. Hildegard von Bingen (Vereinsbild)

## Kann der Glaube kranken und gesunden Menschen helfen?

\* **Der Glaube, egal welcher Konfession, soll die allgemeine Lebenserwartung erhöhen.** Eine Gesundheitserhebung in den USA mit 21 000 Einwohnern ergab, dass Menschen, die ab dem 20. Lebensjahr einmal pro Woche in die Kirche gehen, **im Schnitt sieben Jahre länger leben.**

\* Eine andere Befragung von 4000 Patienten im Alter ab 60 Jahren in den USA ergab: Wer seinen Glauben aktiv lebt, **hat weniger häufig Bluthochdruck oder Herzinfarkte.**

\* **Untersuchungen zu Glaube und Krebs**  
Drei Studien mit 150 Lungenkrebspatienten in Italien zeigten, dass die Chemo bei Gläubigen den Tumor schneller kleiner werden ließ und ihr Immunsystem weniger belastete.

**Wer den Erlagschein zur Einzahlung verwendet, dem wird der Segen Gottes im Neuen Jahr 2023 nicht fehlen. Danke!**

## Der liebe Gott scheint auch das Herz zu stärken:

Von 335 Herz-Patienten zwischen 35 und 89 Jahren aus Michigan/USA fanden jene, die vor der OP regelmäßig gebetet hatten, danach wesentlich schneller wieder ins Leben zurück. Sie konnten schneller aufstehen, sich selbst waschen und anziehen. Das bestätigt auch eine Studie aus North Carolina: Von 811 Patienten, die aufgrund einer chronischen Erkrankung, wie beispielsweise einer Herzschwäche, Langzeitbehandlungen im Krankenhaus über sich ergehen lassen mussten, konnten die Gläubigen wesentlich schneller wieder entlassen werden. Wer oft betet, verbrachte im Schnitt nicht 26 Tage pro Monat im Klinikum, sondern 11.

\* Eine wichtige Rolle spielt die Spiritualität und die Vorsorge: Religiöse Jugendliche haben eine geringere Anfälligkeit für Drogen und Alkohol. In New Mexico wurden 475 Teenies zwischen 12 und 17 Jahren begleitet und aus New York 676 zwischen 15 und 19 Jahren. Ergebnis: **Wer in Kirchengruppen aktiv war und regelmäßig beichtete, griff weniger häufig zu Marihuana (57 Prozent weniger) und harten Drogen wie Kokain (90 Prozent weniger). Sinnfrage?**

\* Auch die Selbstmordrate wird durch den Glauben gesenkt: Zwei US-Studien mit insgesamt fast 10 000 Jugendlichen, im Mittel 15,9 Jahre alt, ergaben, **dass Religiosität das Suizid-Risiko deutlich mindert.**

\* Die geistige Gesundheit wird ebenfalls beeinflusst: Von 274 englischen Studenten hatten diejenigen, die regelmäßig beteten, ein höheres Selbstbewusstsein und weniger oft Depressionen. Das passt zu einer Untersuchung in Amerika wo 1412 Pastoren befragt wurden, wie häufig sie beten: *Den 72 % die zwei- oder mehrmals am Tag das Zwiegespräch mit Gott suchten, wurde eine bessere Vitalität sowie körperliche und geistige Gesundheit attestiert, als denen, die weniger beten.*

**Die Art des Gebetes** scheint auch Auswirkungen auf die Gesundheit zu haben. Persönliche Gebete steigern die Gesundheit und die allgemeine Zufriedenheit: *Geist und Körper sollen eben gesund sein* (Angaben aus dem Internet).

Verlagspostamt 4020 Linz

GZ 02Z030934 M; P. b. b;

Impressum: Herausgeber, Eigentümer und Verleger (§ 25 Med. Ges zu 100 %): Dr. Johannes Enichlmayr,

4020 Linz, Salzburger Str. 26/1/11; E. Mail:

[johannes.enichlmayr@liwest.at](mailto:johannes.enichlmayr@liwest.at) Tel.: +43664

1418804; IBAN:AT443422600000330571;

Homepage: [www.neuevangelisierung.at](http://www.neuevangelisierung.at)