Hildegard von Bingen
Die bewährte Heilkunde der Hildegard von Bingen

Reading excerpt

Die bewährte Heilkunde der Hildegard von Bingen
of Hildegard von Bingen
Publisher: Readers Digest

https://www.narayana-verlag.com/b24121

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

NATURHEILMITTEL · ANWENDUNGEN · ERNÄHRUNG

Die bewährte Heilkunde der HILDEGARD VON BINGEN

Heilpflanzen und Beschwerden von A bis Z

Reader's Digest

DINKEL

Bei Hildegard: „De Spelta“

Der Dinkel oder Spelz ist der nächste Verwandte des Weichweizens. Eine Wildform davon gibt es nicht, denn er ist aus Hartweizen oder Emmer gezüchtet worden – vermutlich schon vor über 15 000 Jahren. Die Pflanze, deren Ähren rundlicher sind als die anderer Getreidearten, wird etwa einen Meter hoch. In Süddeutschland wird Dinkel seit der Römerzeit verstärkt angebaut. Davon zeugen Städtenamen wie z. B. Dinkelsbühl.

Im Mittelalter und auch später war Dinkel wegen der besonders haltbaren Körner außerordentlich beliebt. Diese sind aber – anders als beim Weizen – fest mit den Spelzen verwachsen. Das macht die Verarbeitung schwierig: Beim Dreschen werden die Körner nicht frei, sondern bleiben von den Spelzen umschlossen. Deshalb muss die Dinkelmühle mit einem zusätzlichen Gang, dem „Gerbgang“, ausgestattet sein, der die Körner entspelzt.

Robust und anspruchslos

Dinkel ist im Anbau weniger anspruchsvoll als moderne Weizensorten: Er verträgt raueres Klima, ist robuster gegen Pflanzenkrankheiten und wächst auch auf flachgründigeren Böden. Allerdings bringt er auch geringere Erträge. Doch dieser Nachteil wog früher nicht schwer im Vergleich zu den Anbauvorteilen.

Heute wird Dinkel wieder verstärkt angebaut, vor allem von Bio-Bauern. Beliebt sind u. a. die Sorten „Franckenkorn“ und „Schwabenkorn“, das sind Rückzüchtungen, die den in früheren Jahrhunderten verwendeten Sorten näher kommen als moderne Dinkelsorten. Denn im Lauf der Zeit hat sich in den ursprünglichen Dinkel immer einmal wieder Weizen eingekreuzt.

Dinkelbrot

Ergibt 1 Laib

1 Hefewürfel
300 ml laumwarme Buttermilch
15 g Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
500 g 630er Dinkelmehl
Fett für die Form

Die Hefe in der Milch auflösen und mit Salz, Olivenöl und Honig vermischen. Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung hineindrücken und die Flüssigkeit nach und nach einrühren, bis ein Teig entstanden ist. Diesen an einem warmen Platz 30 Minuten gehen lassen. Den Teig durchkneten, in eine gefettete Backform geben, mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Das Dinkelbrot etwa 1 Stunde backen.

Im Mittelalter gab es auch im Moselgebiet große Dinkelfelder. Dort wird Hildegard ihn kennengelernt haben. Sie schätzte ihn sehr: „Der Dinkel ist das beste Getreide.“ Tatsächlich verfügt Dinkelmehl über reichlich Kohlenhydrate, Mineralstoffe und etwa 2,7 Prozent Fett. Vor allem aber enthält es mindestens so viel Eiweiß (Kleber) wie andere Getreidearten, meist sogar deutlich mehr. Wer einmal Dinkelmehl mit Wasser angerührt hat, kennt den Effekt: Es klebt weit stärker als Weizenmehl. Da sich die Kleberzusammensetzung des Dinkels leicht von der des Weizens unterscheidet, vertragen Menschen, die an Zöliakie, einer Unverträglichkeit gegen Klebereiweiß, leiden, reinen Dinkel gut.

Eine fürstliche Familie sitzt bei Brot, Wein und Obst zusammen. Illumination aus dem altfranzösisch-italienischen Epos „L'Entrée d'Espagne“ (Der Weg nach Spanien).

Wertvolles Eiweiß

Der hohe Eiweißanteil des Dinkels war vor allem in Zeiten wichtig, in denen nicht oft Fleisch auf dem Tisch stand. Allerdings ist Dinkelgebäck nicht lange haltbar und wird leicht trocken und hart.

Wie man ihn auch isst, schreibt Hildegard, „sei es im Brot, sei es in anderen Speisen, er ist gut und mild“. Mit den „anderen Speisen“ dürfte sie Brei, Teigwaren und Klöße gemeint haben, denn diese Arten der Zubereitung sind seit vielen Jahrhunderten beliebt.

Von dem Verzehr roher Dinkelkörner rät Hildegard ab. Richtig zubereitet aber könne dieses Getreide heilsam wirken: „Wenn einer so krank ist, dass er vor Krankheit nicht essen kann, dann nimm die ganzen Körner des Dinkels und koche sie in Wasser unter Beigabe von Fett oder Eidotter, sodass man ihn wegen des besseren Geschmacks gern essen kann, und gib das dem Kranken zu essen und es heilt ihn innerlich wie eine gute und gesunde Salbe.“

Dinkel-Cremesuppe

Ergibt 4 Portionen

2 große Zwiebeln
2 große Möhren
1000 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter
50 g Dinkelmehl
125 ml Schlagsahne
Pfeffer, Salz

Das Gemüse in Würfel schneiden, in der Brühe weich kochen und vom Herd nehmen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und unter Rühren das Mehl zugeben. Diese Mehlschwitze in die Brühe einrühren. Sahne zugeben, aufkochen und unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Im Mixer pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

„Der Dinkel ist das beste Getreide, und er ist warm und fett und kräftig, und er ist milder als andere Getreidearten, und er bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen.“

Hildegards Heilmethoden

Hildegard verfügte über zahlreiche Möglichkeiten zu Diagnose und Heilung von Leiden, darunter manche, die heute noch in Gebrauch sind. Andere ihrer Anwendungen allerdings tragen magischen Charakter und wirken höchstens dank des Placebo-Effekts.

Hildegards Wissen über den Körper und die Ursprünge von Krankheiten entspricht den medizinischen Vorstellungen ihrer Zeit. So kannte man zwar die wichtigsten Organe, hatte aber nur eingeschränkte und bisweilen völlig falsche Vorstellungen von deren Funktionsweise. Die Bedeutung des Blutkreislaufs war noch ebenso wenig bekannt wie die Arbeitsweise der Leber. „Die Schaffenskraft der Seele", schreibt Hildegard zum Beispiel in „Causae et Curae", „sandte Schaum und Flüssigkeit zum Kopf, das heißt zum Gehirn, und dadurch ist das Gehirn feucht, und durch diese Feuchtigkeit bringt der Kopf Haare hervor. Die Seele aber ist feurig, windartig und feucht und besitzt das ganze Herz des Menschen. Die Leber aber erwärmt das Herz, die Lunge bedeckt es, der Magen aber ist eine innere Behausung im Körper des Menschen zur Aufnahme der Speisen." Die Funktion des Magens deutet Hildegard also richtig, und interessant ist, dass sie den Sitz der Seele im Herzen verortet – und das tun wir ja heute auch noch oft.

Die äußeren Organe

Gut ist Hildegard mit den äußeren Organen vertraut und findet dafür poetische Formulierungen: „Der Mund ist das Sprachrohr dessen, was der Mensch hervorbringt, und der Empfänger der Labung des Körpers und bringt die Stimme hervor, aber nimmt die Stimme nicht auf. Das Ohr jedoch nimmt die Stimme auf, aber bringt die Stimme nicht hervor. Und die zwei Ohren sind wie zwei Flügel, die alle Töne der Stimmen herein- und herausführen, wie die Flügel einen Vogel in der Luft tragen. Die Augen sind die Wegweiser des Menschen und die Nase sein Geschmackssinn" – womit sie insofern recht hat, als wir mit der Zunge nur die fünf Grundgeschmacksrichtungen wahrnehmen, mit der Nase aber alle Nuancen der Aromastoffe.

Diagnostik im Mittelalter

Heute verfügt ein Arzt über eine Vielzahl von Hilfsmitteln zum Erstellen einer Diagnose, u. a. Laborbefunde, Röntgen, Mikroskopie und Ultraschall. Ärzte früherer Jahrhunderte besaßen solche Hilfsmittel nicht. Aber schon den Medizinern der Antike war bewusst, dass viele Krankheiten mit bestimmten Veränderungen einhergehen – etwa der Augen, der Zunge, des Pulses und der Ausscheidungsstoffe. Ein Arzt musste also ein guter Beobachter sein, dann konnte er durch Untersuchung des Patienten mithilfe seiner Sinne eine Fülle von Informationen über Art und Schwere des Leidens gewinnen. Seine Erfahrung sagte ihm dann, welche Heilmittel zu verordnen waren.

Der Arzt konzentriert sich, um die Pulsschläge zu zählen. Wie wichtig das Pulsmessen für die Diagnose ist, wusste man schon zu Hildegards Zeiten – was keineswegs selbstverständlich ist, da man die Funktion des Blutkreislaufs nicht kannte.

Den Puls müsse man am rechten Arm fühlen, dort sei die größte Kraft. Aus dem Pulsschlag eines Patienten könne man bedeutende Schlüsse ziehen: „Wenn er an der Ader in seinem rechten Arm den Pulsschlag regelmäßig und mittelstark abgibt wie ein Mensch, der regelmäßig und ruhig ein- und ausatmet, wird er überleben und nicht sterben." Rasender oder unregelmäßiger Puls sei ein schlechtes Zeichen. So sieht es auch der Arzt von heute.

Zu Hildegards Zeiten waren auch schon Harngläser in Gebrauch, und sie beschreibt, was man mit ihrer Hilfe über den Patienten herausfinden kann. So sei trüber Harn allein noch kein Problem. „Aber wenn er sterben soll, senkt sich die Trübung seines Harns zu Boden."

Das Gleichgewicht herstellen

In der Regel wählt Hildegard die Heilmittel danach aus, ob sie nach der Säftelehre zum Leiden passen. Eine Krankheit entstehe, wenn man zu viel oder zu wenig Gelbe Galle, Schleim, Blut oder Schwarze Galle habe. Jeder dieser Säfte besitze ein Eigenschaftenpaar aus „kalt", „warm", „trocken" und „feucht". Auch jede Heilpflanze, jedes Lebensmittel, jedes Tier und jeder Heilstein weise solche Primärqualitäten auf. Die hohe Kunst des Heilens besteht nun darin, durch Auswahl und Kombination der Heilmittel und ihrer Primärqualitäten das Gleichgewicht der vier Säfte im Körper wiederherzustellen, wobei auch die Konstitution des Patienten und sogar die jeweilige Jahreszeit mit einzubeziehen sind.

Der Steinbrech hilft gemäß der Signaturenlehre gegen Steinleiden, weil er nicht nur das Wort im Namen führt, sondern auch zwischen Steinen gedeiht.

Die Signaturenlehre

Anders als die Autoren der meisten vergleichbaren Darstellungen begründet Hildegard die Wahl ihrer Heilmittel. Das gilt auch dann, wenn sie ein Arzneimittel nicht aufgrund seiner Primärqualitäten auswählt, sondern aufgrund einer wohl aus der Volksmedizin stammenden Theorie: der Signaturenlehre. Danach weisen manche Pflanzen durch bestimmte Farben oder Formen oder ihren Namen auf das Heilungsziel hin. Der Arzt und Alchemist Paracelsus, der gut 300 Jahre nach Hildegard wirkte, fasst dies in die Worte: „Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs zu dem, darzu es gut ist."

So solle die Walnuss gut gegen Hirnleiden sein, weil ihre Form an die Gehirnwindungen erinnert. Der Steinbrech helfe gegen Blasensteine, der Natternkopf wirke gegen Schlangenbisse, und mit dem Leberblümchen könne man Leberleiden kurieren. Viele dieser Zuordnungen haben sich als unwirksam herausgestellt, aber einige dieser Heilpflanzen helfen auch nach modernen Erkenntnissen tatsächlich gegen die angegebenen Leiden. So erleichtert etwa das Lungenkraut das Abhusten von zähem Schleim. Vermutlich hat das Kraut seinen Namen erhalten, als man seine spezielle Wirkkraft festgestellt hatte.

Heilkunst und Magie

Im Mittelalter war die Heilkunst noch mit viel Magie verbunden. Die Menschen fühlten sich zwar

MAGENPROBLEME

Stress, zu viel oder zu fettes Essen – das sind neben verdorbenen Speisen die häufigsten Ursachen für Magenverstimmungen. Das gab es bei Hildegards Zeitgenossen auch schon, und deshalb hat sie eine ganze Reihe von Mitteln dagegen.

„Einen gesunden Magen spürt man nicht" – dies ist eine Wahrheit, an die wir schmerzlich erinnert werden, wenn der Magen uns Probleme bereitet, weil er nicht so funktioniert, wie er sollte. Der kräftige Muskelsack ist ein wichtiges Verdauungsorgan und sorgt für die vorübergehende Aufbewahrung und die Durchmischung der Nahrung. Hildegard, die über die innere Anatomie des Menschen nur begrenzte Kenntnisse haben konnte, wusste schon: „Der Magen aber ist eine innere Behausung im Körper des Menschen zur Aufnahme der Speisen."

Allerdings beginnt im Magen auch die Verdauung von Eiweißen und damit die Vorbereitung des eigentlichen Verdauungsprozesses, der im Darm stattfindet. Außerdem hat der Magen noch eine weitere, sehr wichtige Aufgabe: Seine Säure wirkt als Barriere für die mit der Nahrung aufgenommenen Bakterien, sodass diese nicht in den Körper gelangen können. Trotzdem leben im Magen hunderte von Bakterienarten, wie man seit Kurzem weiß, und zwar auf der Magenschleimhaut unterhalb der schützenden Schleimschicht. Dazu gehören auch schädliche Keime wie Helicobacter, der Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüre verursachen kann.

Die Leistungen unseres Magens sind spektakulär. Pro Jahr knetet er etwa eine Tonne Nahrung zu Brei, und die 35 Millionen Drüsen in seiner Schleimhaut erzeugen täglich rund drei Liter des säurehaltigen Verdauungssafts.

Wer eine Magenverstimmung oder einen Reizmagen hat, sollte sich auf Schonkost beschränken: wenig Fett, kaum Gewürze. Eine Spargelcremesuppe mit einer Scheibe Toastbrot ist sicher ein Gericht, das auch der empfindliche Magen vertragen kann.

Der Reizmagen

Magenkrankheiten sind quälend. Häufig zum Beispiel ist ein nervöser Magen, auch Reizmagen genannt. Er äußert sich in gelegentlich oder häufig auftretenden Beschwerden wie etwa Übelkeit, Erbrechen, häufiges Aufstoßen, Sodbrennen, Druckgefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und sogar Mundtrockenheit. Meist fühlt man sich dann auch insgesamt unwohl, spürt oft sogar Angst, Herzbeschwerden oder kann nicht gut schlafen. Die Ursachen sind meist seelischer Natur, etwa bevorstehende schwere Entscheidungen, Lebenskrisen, Probleme mit der Arbeit – etwa Schichtarbeit oder Mobbing. Auch zu hastiges Essen, zu fette Speisen, Alkohol oder eine generell falsche Ernährung können dazu beitragen. Besonders vor gepökeltem, geräuchertem und stark gegrilltem Fleisch warnen die Ärzte.

„Wer aber einen kalten Magen hat, der koche Hanf in Wasser und nach dem Ausdrücken des Wassers wickle er es in ein Tüchlein. Und er lege es warm oft auf den Magen und das stärkt ihn und bringt ihn wieder in seinen Zustand."

Der Ysop ist ein Heilkraut, das Hildegard gegen Magenprobleme eingesetzt hat. Er solle in Wein eingelegt und dann gegessen werden (siehe auch S. 306).

Meist sind diese Probleme nur vorübergehend. Treten sie allerdings häufig auf, sind sie heftig oder gar mit Fieber, Erbrechen oder Durchfall verbunden, sollte man einen Arzt aufsuchen: Dahinter könnte eine ernste Erkrankung stecken, beispielsweise ein Magengeschwür, eine Blinddarmentzündung oder Magenkrebs.

Hildegards vielfältige Rezepturen

Hildegard waren Magenprobleme gut bekannt: „Wenn manchmal unverdaute Speisen im Magen des Menschen gerinnen und hart werden, bereiten sie dem Magen Schmerzen." Doch sie wusste auch, dass einfache Magenverstimmungen mit Hausmitteln meist gut in den Griff zu bekommen sind, beispielsweise mit einer aufgelegten Wärmepackung. Außerdem empfiehlt sie Fenchelsamen in fester Form: Man „nehme Fenchel und etwas mehr Brennnessel und Liebstöckel, zweimal soviel wie jene zwei, und mache daraus mit etwas Mehl oder Brot eine Speise und esse sie oft, und es nimmt dem kranken Magen den Schleim weg". Ein anderer Ratschlag von ihr besteht darin, rohen, in Wein eingelegten Ysop zu essen und den Wein dann zu trinken. Auch Petersilie sei heilsam für den Magen. Wer öfter unter Magenproblemen leidet, könne Esskastanien zerkleinern und zu Brei kochen, mit etwas Süßholz und gepulverter Engelwurz-Wurzel mischen, daraus Mus machen und als warme Speise oft essen.

Habe man allerdings nur vorübergehend ein Völlegefühl von einer zu reichlichen Mahlzeit, solle man „oft Bachminze roh oder gekocht mit Fleisch oder in Suppen oder in Mus gekocht" essen. Den gleichen Effekt habe die Poleiminze. Die heutige Naturheilkunde rät außerdem zu Kräutertees, zubereitet im Wesentlichen aus Pfefferminze, Süßwurzel oder Kamille. Ebenfalls bewährt haben sich Melisse und Fenchel.

Magenproblemen vorbeugen

Grundsätzlich ist es natürlich besser, Magenverstimmungen vorzubeugen. Auch hier ist ein allgemeiner Ratschlag Hildegards nützlich: mäßig leben, nicht übertreiben. Hilfreich sind dabei regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten mit viel Obst, Gemüse, fettarmem Eiweiß sowie stärkehaltigen Lebensmitteln. Vermeiden sollte man allzu fette Speisen, zumal abends. Auch stark gewürztes Essen kann dem Magen Probleme bereiten.

Rauchen sollte man auf jeden Fall unterlassen – Nikotin entspannt den Magenschließmuskel und kann zu Sodbrennen führen; zudem vergiften die Inhaltsstoffe des Rauchs den Körper, und der Teer schädigt die Lunge. Außerdem müssen Menschen besonders aufpassen, die häufiger ASS (Acetylsalicylsäure, Aspirin®) als Schmerzmittel einnehmen: Es schädigt die Magenschleimhaut. Wer allerdings auf ärztlichen Rat hin ASS zur Blutverdünnung einnimmt, greife zu Tabletten, die mit einem magenschonenden Überzug versehen sind.

Haferschleim

Haferschleim ist zwar nicht jedermanns Sache, doch dieses Gericht hilft bei Reizmagen und angegriffener Magenschleimhaut – das wussten schon unsere Großmütter. Man kocht 125 g Haferflocken mit 1 Prise Salz und 1 EL Butter unter ständigem Rühren in etwa 1 l Milch auf, nimmt den Topf vom Herd und lässt das Gericht weiterquellen, bis es nur noch lauwarm ist. Langsam und löffelweise essen.

NASENBLUTEN

Erschreckend ist es allemal, wenn plötzlich Blut aus der Nase läuft, aber nur selten gefährlich. Auch wenn das Bluten meist von selbst wieder aufhört, können bestimmte Kräuter den Heilungsprozess unterstützen.

Unsere Nase enthält innen ein stark durchblutetes Gewebe. Da kann es schon mal zu Blutungen kommen. Häufige Ursachen können Nasebohren, Erkältungen, Grippe oder heftiges Niesen sein, eventuell auch allergische Reaktionen. Im Winter trocknen zudem die Schleimhäute in der feuchtigkeitsarmen Wohnungsluft bei Beginn der Heizperiode aus und sind dann besonders anfällig. Bei Kindern können unter anderem aufziehende Krankheiten wie ein grippaler Infekt die Nase bluten lassen; aber auch Schulstress kann zu Nasenbluten führen.

Natürlich erschrickt man, wenn es plötzlich rot aus der Nase rinnt, selbst wenn dies in aller Regel schmerzlos geschieht. Aber normalerweise hören diese Blutungen nach einigen Minuten von ganz allein wieder auf. Halten sie etwas länger an, sollte man den Kopf nach vorn beugen (nicht nach hinten!) und die Nase mit Daumen und Zeigefinger wenige Minuten zusammenpressen. Auch ein feuchtes kaltes Tuch oder eine Kaltkompresse im Nacken kann helfen; die Kälte löst einen Reflex aus, der die Blutgefäße verengt und den Blutfluss eindämmt.

Hält die Blutung aber länger als etwa 20 Minuten an oder ist sie sehr stark, ist ein rascher Besuch beim Arzt dringend ratsam. Auch bei häufigem Nasenbluten oder wenn zusätzlich grünliches Sekret aus der Nase fließt, muss der Arzt die Ursache abklären.

„Wenn viel Blut aus der Nase fließt, nehme man Dill und zweimal so viel Schafgarbe und lege diese Kräuter grün auf Stirn und Schläfen und Brust. Denn die Trockenheit und Kälte des Dills löscht die Glut des Blutes, und die Wärme der Schafgarbe zieht das Blut an sich und hält es zurück, damit es nicht übermäßig aufwallt. Und diese Kräutlein müssen grün sein."

Abhilfe mit Heilkräutern

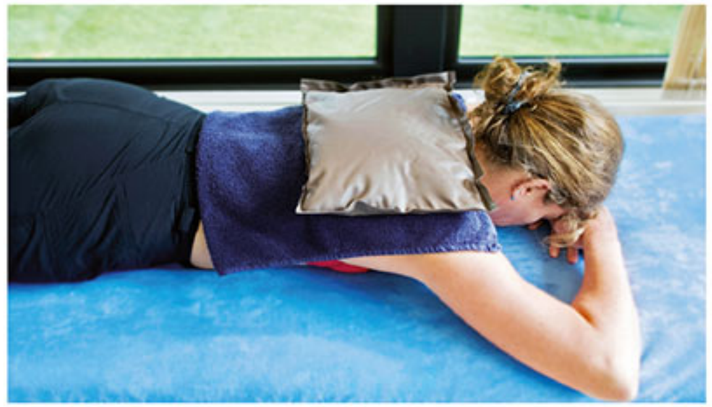
Hildegard empfiehlt bei Nasenbluten frische Heilkräuter (Rezeptur siehe Kasten). Um aber auch für den Winter gewappnet zu sein, trockne man die frischen Kräuter beizeiten, sagt Hildegard. „Wenn es im Winter ist, soll er die Kräuter zu Pulver machen und dieses Pulver mit ein bisschen Wein begossen in ein Säckchen geben und (dieses) über Stirn und Schläfen und Brust legen (…), weil die Wärme des Weins diesem Pulver Kräfte zur Bändigung des Blutes beisteuert."

Heute wird in der Naturheilkunde auch Hirtentäschelkraut zum Stillen von Nasenbluten empfohlen. Man gießt 5 g getrocknetes Hirtentäschelkraut mit einer Tasse heißem Wasser auf, lässt den Aufguss 15 Minuten ziehen, gibt ihn durch ein Sieb und lässt ihn abkühlen, bis er lauwarm ist. Dann zieht man ihn durch die Nase hoch. Bitte beachten: Die Pflanze enthält Tyramin; diese Substanz, auch in Rotwein und Käse enthalten, kann bei manchen Menschen Migräne auslösen.

Wenn es keine frischen grünen Kräuter gibt, soll man laut Hildegard getrocknete Kräuter pulverisieren, mit Wein befeuchten und in ein Säckchen geben.

RÜCKENSCHMERZEN

Schmerzen im Rücken sind heute eine Volkskrankheit, deren Ursachen oft unklar sind. Auch zu Hildegards Zeiten kannte man das Leiden, und die Äbtissin hat verschiedene Rezepturen, die Linderung bringen könnten.



Eine Wärmeanwendung ist bei Rückenschmerzen immer gut. Hier liegt eine Fangopackung auf dem Schultergürtel, in dem Muskelverspannungen aufgetreten sind.

Zu Hildegards Zeiten mussten die meisten Menschen weit mehr und schwerer körperlich arbeiten als heute. So werden sie auch damals schon des öfteren ihren Rücken gespürt haben – auch wenn Rückenleiden im Gegensatz zu heute noch keine Volkskrankheit waren.

Es gibt zahlreiche Ursachen für Schmerzen im Rücken. Klingen akute Kreuzschmerzen mit Bewegungsproblemen, der sogenannte Hexenschuss, nicht bald wieder ab, ist ärztlicher Rat erforderlich – erst recht dann, wenn Muskelstörungen oder Gefühlsschwäche im Bein oder Probleme mit Mastdarm, Blase oder Potenz hinzukommen. Zudem können Schmerzen aus ganz anderer Quelle, etwa Nieren oder Herz, in den Rücken ausstrahlen; auch das muss ein Arzt abklären.

Vielfach liegt die Ursache des Schmerzes in der Wirbelsäule, z. B. einem Bandscheibenvorfall; dann kann sogar eine Operation nötig werden. Häufiger aber sind Verspannungen und Muskelzerrungen oder auch überdehnte Bänder die Schuldigen. Grundsätzlich kann man daher in vielen Fällen mit Bewegung und geeignetem Sport Rückenbeschwerden vorbeugen. Auch das Abbauen von Übergewicht ist sehr ratsam.

Hildegard rät zu Wärme

Schmerzende Rückenmuskeln kann man mit Wärme beruhigen. Am besten legt man sich hin und sucht eine Position, bei der man möglichst entspannt ist und wenig Schmerz spürt. Das kann die Rücken-, die Seiten- oder die Bauchlage sein. Dann platziert man ein Heizkissen, eine Wärmflasche, eine warme Gelkompresse oder eine warme Fangopackung auf dem schmerzenden Bereich.

Zu Hildegards Zeiten gab es den Luxus solcher Hilfsmittel noch nicht. Aber auch sie weiß, dass Wärme helfen kann, und kennt eine Anwendungsmethode: „Und wer im Rücken und in den Lenden Schmerzen hat, der koche Weizenkörner in Wasser und lege sie so warm auf jene Stelle wo es schmerzt, und die Wärme des Weizens wird die Kräfte jener Krankheit vertreiben."

Zusätzlich zur Wärmeanwendung rät Hildegard zu einer Rezeptur, die innerlich bei Rückenschmerzen helfen könne. Wie so oft bei ihr wird dafür Wein verwendet: Man „siede Galgant in Wein und trinke ihn oft warm und der Schmerz wird aufhören".

Melissengeist

Zur Zubereitung einer lindernden Einreibung 200 g frische Melissenblätter in 1 l 60-prozentigem Alkohol gut verschlossen an einem warmen Ort zehn Tage lang ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und im Verhältnis 4:1 mit Wasser verdünnen. Mit diesem Sud den Rücken einreiben oder eine Kompresse damit tränken und auf den Rücken legen.

BOCKSHORNKLEE (Griechisches Heu) *Trigonella foenum-graecum*

Bei Hildegard: „De Fenugraeco“

Merkmale
Einjährige krautige, bis 80 cm hohe Pflanze mit einer Pfahlwurzel; aufrechte, verzweigte Stängel mit gestielten, aus drei ovalen gezähnten Blättchen zusammengesetzten Blättern; blassgelbe bis hellviolette Blüten von Juni bis Juli; bis 30 cm lange gekrümmte Schote mit zahlreichen bräunlichen Samenkörnern

Verwendung
Als Heil- und Gewürzpflanze

In der Heilkunde verwendete Teile
Samen

Inhaltsstoffe
Schleimstoffe, Bitterstoffe, Saponine, Eiweiße, Kohlenhydrate, fette Öle (Triglyceride der Linolen-, Palmitin-, Linol- und Ölsäure), Lecithin, Flavonoide, Trigonellin (Alkaloid), Aminosäuren, Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine

Anbautipps
Die Samen können im Februar vorgezogen oder ab April direkt ins Freiland gesät werden. Die Pflanze braucht einen trockenen Gartenboden in sonniger bis halbschattiger Lage.

Sammeltipps
Sobald die Schoten trocken werden und beginnen aufzuplatzen (September) werden die Samen gesammelt.

Der Bockshornklee zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und war bereits etwa 4000 v. Chr. in China ein bekanntes schleimlösendes Heilmittel. Über Indien, Arabien und Persien kam die Pflanze nach Ägypten, wo man sie vor allem als Mittel gegen Brandwunden einsetzte. Die Samen wurden auch als Stärkungsmittel und zum Würzen verwendet, die frischen Keimlinge als Gemüse verzehrt.

Im antiken Griechenland röstete man die Samen, süßte sie mit Honig und genoss sie als Knabberei. Im 9. Jahrhundert gelangte der Bockshornklee dann nach Mitteleuropa und wurde in Klostergärten angebaut. Im Mittelalter fand er in den Werken Hildegards und des Gelehrten Albertus Magnus (13. Jh.) Erwähnung und erfreute sich in Deutschland großer Beliebtheit.

Später geriet die Pflanze in Europa allmählich in Vergessenheit und wurde erst durch Pfarrer Kneipp (19. Jh.) wiederentdeckt, der Breiumschläge mit Bockshornklee bei verschiedenen Hauterkrankungen anwandte.

Bockshornklee bei Hildegard

Hildegard empfiehlt die Einnahme von Bockshornkleesamen bei Fieber und Appetitlosigkeit sowie zur Steigerung der Abwehrkräfte des Körpers. Bei Hauterkrankungen rät sie zu Umschlägen mit zerstoßenen und zu Brei verarbeiteten Samen.

Therapie mit Bockshornklee heute

Die Samen des Bockshornklees können innerlich und äußerlich verwendet werden. Innerlich angewandt wirkt die Heilpflanze bei Katarrhen der oberen Atemwege und bei Nasennebenhöhlenentzündung. Die in der Pflanze enthaltenen Ballaststoffe helfen, Verdauungsstörungen zu beheben. Außerdem hat Bockshornklee eine stärkende Wirkung, unterstützt das Wohlbefinden und regt den Appetit an. Deshalb kann er bei Magersucht und starkem Gewichtsverlust eingenommen werden.

Vermutlich hat Bockshornklee auch fett- und blutzuckersenkende Eigenschaften, was allerdings noch medizinisch bestätigt werden muss. Zudem ergaben Untersuchungen eine immunstimulierende und eine der Arteriosklerose vorbeugende Wirkung. Die Pflanze soll auch die Milchbildung fördern.

Äußerlich finden Breie aus Bockshornkleesamen als Umschlag oder Kompresse bei Hautentzündungen, Geschwüren und Ekzemen Verwendung.

„Und ein Mensch, der tägliche Fieber hat, die ihm oft den Schweiß austreiben, und den das Essen anwidert, das heißt schädigt, der nehme das Kraut vom Bockshornklee im Sommer und erwärme seinen Samen in Wein und trinke dies oft warm in nüchternem Zustand, und es wird ihm besser gehen.“

Nasennebenhöhlenentzündungen gehören in ärztliche Behandlung. Doch ein wohltuender Tee aus Bockshornkleesamen kann die Therapie begleiten.

Wirkungsweise

Der Bockshornklee verdankt seine Heilkraft dem Zusammenwirken der Inhaltsstoffe. Wegen des hohen Gehalts an Eiweißen und Kohlenhydraten ist er eine wertvolle Bereicherung der Ernährung und wird daher häufig bei starkem Gewichtsverlust und Magersucht eingesetzt. Die Schleimstoffe in den Samen bieten einen Schutz für die Magenschleimhaut und helfen so bei Magen- und Darmbeschwerden.

Die Eiweiße fördern zusammen mit Kupfer die Eisenverwertung und damit den Aufbau der roten Blutkörperchen. So sorgen sie für eine bessere Sauerstoffversorgung. Saponine sind vor allem für die entzündungshemmende und immunstimulierende Wirkung verantwortlich. Darüber hinaus scheinen sie dabei zu helfen, die Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel zu senken.

Achtung

Wirkungsweise und Unbedenklichkeit von Bockshornklee sind bisher nicht vollständig aufgeklärt. Daher sollten Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit vor der Verwendung der Samen mit dem Arzt sprechen.

Wer blutverdünnende Medikamente nimmt, sollte ebenfalls den Arzt fragen. Eine wiederholte äußerliche Anwendung kann unter Umständen Hautreaktionen wie Rötungen oder Juckreiz hervorrufen.

Anwendungen

Innerlich

● **Bei Erkrankung der oberen Luftwege, Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust als Tee:**
2 EL gemahlene Samen mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, etwa 3 Stunden stehen lassen, kurz aufkochen und abseihen; mäßig warm 3-mal täglich vor den Mahlzeiten trinken

● **Bei Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust als Flüssigextrakt (Fertigpräparat):**
30 Tropfen in 1 Glas Wasser geben und 3-mal täglich oder nach Packungsangabe einnehmen (Achtung, die Lösung ist bitter.)

Äußerlich

● **Bei Hautentzündungen, Furunkeln oder Gelenkentzündungen als Breiumschlag:**
50 g gemahlene Samen mit 250 ml Wasser übergießen, etwa 5 Minuten aufkochen; den Brei fingerdick auf ein Baumwolltuch streichen und auf die betroffene Stelle legen

WACHOLDER (Kranewitt, Machandelbaum) *Juniperus communis*

Bei Hildegard: „De Wacholderbaum“

Merkmale
Buschiges, bis 3 m hohes Nadelgehölz; aufrechte Stängel mit immergrünen kurzen, stechenden Nadeln; von April bis Mai kleine Kätzchen gelber Blüten in den Blattachseln; fleischige, bläulich schwarze Fruchtzapfen („Wacholderbeeren“), die sich während der Reifung mit einer Wachsschicht überziehen

Verwendung
Als Zier-, Gewürz- und Heilpflanze

In der Heilkunde verwendete Teile
Früchte („Wacholderbeeren“)

Inhaltsstoffe
Ätherisches Öl (Terpinen-4-ol, Pinen, Limonen, Sabinen, Geraniol), Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Proanthocyanidine, Harze, Wachse

Anbautipps
Am besten pflanzt man ein Exemplar aus der Baumschule. Der robuste Strauch gedeiht auf jedem Gartenboden in sonniger bis absonniger Lage; im tiefen Schatten verkahlt er rasch; sehr langsam wachsend.

Sammeltipps
Die reifen Beeren werden ab September gepflückt. Beim Sammeln dürfen die Früchte nicht gedrückt werden. Man trocknet sie in einem geheizten Raum.

Wacholderbeeren galten bereits in der Antike als ein wertvolles Arzneimittel. Hippokrates (5./4. Jh. v. Chr.) setzte die Beeren als harntreibendes Mittel bei Gicht, Rheuma sowie zur Wundheilung ein. Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) empfiehlt die Früchte bei Magen- und Leibkrämpfen und gegen Tierbisse. Auch im Mittelalter war Wacholder ein beliebtes Arzneimittel, das nicht nur Hildegard schätzte. Die Kräuterbücher des 15. und 16. Jahrhunderts sowie die Heilkundigen jener Zeit empfehlen Wacholderbeeren insbesondere als harntreibendes, verdauungsförderndes und magenstärkendes Mittel.

Bemerkenswert ist, dass Wacholder zur Vorbeugung gegen die Pest eingesetzt wurde: Man zündete das Holz in den von der Seuche betroffenen Landstrichen an, und Krankenzimmer wurden mit Wacholderzweigen ausgeräuchert. Pfarrer Sebastian Kneipp (19. Jh.) schätzte die Heilwirkung der Wacholderbeeren ebenfalls und empfiehlt sie besonders bei Magen- und Verdauungsproblemen sowie zur Appetitanregung. Auch heute finden Wacholderbeeren-Zubereitungen noch häufig Anwendung.

Wacholder bei Hildegard

Hildegard empfiehlt einen Trank aus Wacholderbeeren bei Schmerzen in Brust, Lunge und Leber.

„Der Wacholder ist mehr warm als kalt und bezeichnet das Übermaß. Nimm daher von seiner Frucht und koche sie in Wasser, und seihe das Wasser durch ein Tuch, und dann gib diesem Wasser Honig bei und etwas Essig und Süßholz und weniger Ingwer als Süßholz. Und so koche es nochmals, und fülle es dann in ein Säcklein und mache einen Klartrank, und trinke davon oft nach dem Essen und nüchtern, und es mildert und mindert den Schmerz in der Brust oder in der Lunge und Leber.“

Ein Apotheker und sein Gehilfe bedienen sich einer Waage und eines Mörsers bei der Herstellung von Arzneien.

Sie verwendete aber auch die Zweige der Pflanze für ein Bad, das gegen Fieber helfen soll.

Therapie mit Wacholder heute

Alle Teile des Wacholderstrauchs sind heilwirksam; in der heutigen Heilkunde werden jedoch hauptsächlich die Früchte verwendet. Zubereitungen kann man sowohl innerlich als auch äußerlich einsetzen. Die Heilwirkung der Beeren ist vielfältig. Wacholderbeeren gibt man vor allem als harntreibendes Mittel bei Nierenbecken- und Blasenentzündung. Dabei wird die Wasserausscheidung über die Nieren erhöht, was die ableitenden Harnwege verstärkt durchspült.

Wacholder hilft aber auch nachweislich bei Magen- und Verdauungsproblemen. Zudem kann das ätherische Öl bei Bronchitis und infektiösen Lungenerkrankungen zum Inhalieren eingesetzt werden. Äußerlich angewandt hilft das Öl auch bei Gelenkbeschwerden sowie bei Nervenschmerzen wie Hexenschuss oder Ischias.

Homöopathen nutzen Wacholder ganz ähnlich: zur harntreibenden Entwässerung bei Wassereinlagerungen im Gewebe, bei schlechter Verdauung und Erkältung mit Husten.

Wacholderbeeren werden gern als Küchengewürz verwendet und dienen auch zum Aromatisieren von Gin und Genever.

Wirkungsweise

Wacholder besitzt v. a. harntreibende, schleimlösende, verdauungsfördernde, entzündungshemmende, durchblutungsfördernde und antibakterielle Eigenschaften. Für die harntreibende Wirkung ist in erster Linie das Terpinen-4-ol verantwortlich, die Bitterstoffe regen die Verdauung an, während das ätherische Öl den Schleim löst und das Atmen und Abhusten erleichtert. Bei äußerlicher Anwendung reizt das Öl die Haut, wodurch die Durchblutung verstärkt wird. Das lindert Nervenschmerzen und hilft bei Gelenk- und Muskelentzündung.

Achtung

Nebenwirkungen sind bei bestimmungsgemäßen Dosen (Tagesdosis 2–10 g) von Wacholderbeeren nicht bekannt. Bei akuter Nierenentzündung und Nierenschwäche sowie während der Schwangerschaft sind Wacholderbeeren jedoch zu meiden. Eine Überdosierung und eine längere Anwendung (mehr als 6 Wochen) können zu Nierenreizungen führen, was Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Ausscheidungen von Eiweiß im Harn und Nierenschmerzen mit sich bringt.

Anwendungen

Innerlich

● **Bei Entzündungen der ableitenden Harnwege (Durchspülungstherapie) oder Magen-Darm-Beschwerden als Tee:**
1 TL Beeren mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen; für die Durchspülungstherapie 1 Tasse vor jeder Mahlzeit trinken, bei Magen-Darm-Beschwerden 1 Tasse zu jeder Mahlzeit

● **Bei bakteriellen Lungenerkrankungen mit Husten als Sirup:**
100 g Wacholderbeeren zerdrücken, mit kochendem Wasser übergießen, über Nacht zugedeckt ziehen lassen; danach langsam erhitzen, kurz aufkochen und durch ein Sieb streichen; anschließend erneut aufkochen und nach Belieben etwas Honig hinzufügen; täglich 4 TL einnehmen

Äußerlich

● **Bei Rheuma, Nerven- oder Muskelschmerzen als Badezusatz:**
1 TL zerstoßene Beeren mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser geben

Hildegard von Bingen

Die bewährte Heilkunde der Hildegard von Bingen

Naturheilmittel Anwendungen Ernährung / Heilpflanzen und Beschwerden von A bis Z

288 pages, hb
publication 2018

order