

# Pregenzer, B. / Schmidle, B. Hildegard von Bingen - Einfach für Kinder

## Leseprobe

[Hildegard von Bingen - Einfach für Kinder](#)

von [Pregenzer, B. / Schmidle, B.](#)

Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich



<http://www.narayana-verlag.de/b14026>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	10
<b>Kraftquellen: Die sechs goldenen Lebensregeln.....</b>	<b>13</b>
<b>Ernährung .....</b>	<b>37</b>
Subtilität .....	41
Hildegardisches .....	43
Dinkel - das beste Getreide.....	46
Gewürze und Kräuter .....	49
Wichtige Kleinigkeiten rund ums Essen .....	54
Rezepte für Säuglinge und Kleinkinder.....	57
Rezepte für Kinder und Jugendliche .....	67
Getränke.....	95
Essverhalten.....	98
Übergewicht.....	98
Appetitlosigkeit und Untergewicht.....	102
<b>Heilmittel für typische Kinderkrankheiten.....</b>	<b>105</b>
Krankheitsbilder von A bis Z.....	111
Herstellung von Heilmitteln und Elixieren.....	167
Kleine Hildegard-Apotheke .....	195
<b>Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Stillen.....</b>	<b>201</b>
<b>Stimmungen und Befindlichkeiten .....</b>	<b>207</b>
<b>Lernen und Schule.....</b>	<b>227</b>
Das Leben der Hildegard von Bingen.....	236
Stichwortverzeichnis .....	242
Mengenangaben/Abkürzungen .....	248
Literaturverzeichnis/Quellennachweis.....	249

## Einleitung

Wir alle wünschen uns Gesundheit, Glück und Zufriedenheit. Wir wünschen es uns für uns selbst und vor allem auch für unsere Kinder. Die Realität zeigt ein ernüchterndes Bild: Asthma und Allergien nehmen zu, immer mehr Menschen, bedauerlicherweise immer mehr Kinder, haben mit Gewichtsproblemen zu kämpfen und auch Verhaltensauffälligkeiten breiten sich mehr und mehr aus. Zappeligen, nervösen Kindern stehen überforderte, ratlose Eltern gegenüber, die sich im Wirrwarr von Ratschlägen verlieren und in ihrer Not schließlich zu scheinbar harmlosen Medikamenten greifen. Anstatt der erhofften Lösung folgt letztendlich eine bittere Enttäuschung und die Annahme, dass man selbst ja doch nichts tun könne.

Hildegard von Bingen bietet Orientierung. Sie lädt dazu ein, dem Leben aus ganzheitlicher Sicht zu begegnen und sich voller Freude und Dankbarkeit damit auseinanderzusetzen. Dazu bietet sie eine Fülle von Anregungen, die auf den ersten Blick manchmal fast zu einfach erscheinen. Wer sich allerdings auf diese Einfachheit einlässt und über einen längeren Zeitraum ihren Anweisungen folgt, spürt bald eine nachhaltig wohltuende Wirkung. Da wandelt sich schon bei der Aufgabe, uns täglich den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde auszusetzen, um damit unsere Abwehrkräfte zu stärken, ein anfänglich „müdes“ Lächeln zu einem kraftvollen, lebensfrohen Lachen. Auch die bewusste Ernährung, die in der Hildegard-Lehre einen hohen Stellenwert einnimmt, und Hildegards Forderung nach gleichbleibenden Rhythmen in allen Lebensbereichen zählen zu den Eckpfeilern eines gesunden aktiven Lebens. So manches scheinbar hyperaktive Kind und schon so mancher entnervte Erwachsene haben durch angemessene Ruhephasen, ausreichend Schlaf und die köstliche Hilde-

gard-Küche zur gewünschten Ausgeglichenheit und Ruhe gefunden.

Der inhaltliche Bogen des vorliegenden Buches reicht von der Schwangerschaft über das Kleinkindalter bis hin zur Pubertät des Kindes. Sie erhalten Orientierungshilfen und Anregungen, die den Alltag erleichtern und zu Fröhlichkeit beitragen können, und Sie lernen die wichtigsten Hildegard-Heilmittel kennen, die bei Krankheit wertvolle Hilfe leisten. Wir möchten Ihnen mit diesem Buch auch Mut machen, in Ihrem Leben und im Leben Ihrer Kinder wieder für harmonische Rhythmen zu sorgen und nachzuspüren, was wirklich notwendig ist. Genau dieses „Notwendige“ wird schließlich dazu beitragen, die innere „Not zu wenden“. Hildegard von Bingen hat sich mit ihren Aussagen stets an Jung und Alt gleichermaßen gewandt und dabei immer auch auf die Bedeutung des rechten Maßes hingewiesen. Dazu benötigen wir keine Zeitgeist-Sendungen und keine Trendsetter. Alles was wir wissen müssen, ist in uns angelegt. Wir alle sind Teil der Schöpfung und mit jener Weisheit ausgestattet, die Leben gelingen lässt. Unser Zugang zu diesem Wissen ist manchmal verbaut, wir können aber darauf vertrauen, dass wir ihn wiederfinden, wenn wir dementsprechend „entrümpeln“. Ebenso ist die Kraft zur Heilung und Genesung nach Krankheiten als körpereigene Apotheke in uns angelegt, sie muss nur manchmal etwas angeregt werden. Dazu kann Hildegard mit ihrer ganzheitlichen Lehre und ihren speziellen Heilmitteln ganz wunderbar beitragen. Wir durften dies auf unserem eigenen Lebensweg immer wieder erleben und aus diesen Erfahrungen und aus den Erfahrungen mit unseren Kindern ist der Wunsch entstanden, dieses Buch zu schreiben. Es richtet sich an all jene Eltern, die einen eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Weg im richtigen Maß gehen wollen. Zum eigenen Wohl und zum Wohl ihrer Kinder, mit Hildegard als kraftvoller Begleiterin!



## **Kraftquellen: Die sechs goldenen Lebensregeln**

Leseprobe von Brigitte Pregoner und Brigitte Schmidle  
„Hildegard von Bingen – Einfach für Kinder“  
Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

## Die sechs goldenen Lebensregeln

Wohltuende Regeln sind wichtig im Leben, wobei wir mit wohltuenden Regeln solche meinen, die zum Wohle *aller* beitragen. Sie geben Sicherheit und erleichtern den Alltag, sie stärken den Eltern den Rücken und bieten Kindern Verlässlichkeit und Halt. Diese Regeln sind durchaus flexibel, denn sie passen sich im Laufe der Jahre den sich ändernden Lebensbedingungen und dem Alter der Kinder an. So ändern sich z. B. Schlafenszeiten und auch Rituale, die Regeln bleiben in ihren Grundzügen jedoch gleich.

Die sogenannten sechs goldenen Lebensregeln, die auf der Heillehre der Hildegard von Bingen basieren, sind Quellen der Kraft und umfassen alle Bereiche des Lebens. Es geht dabei:

1. um die Stärkung der vier Grundelemente Feuer, Wasser, Luft und Erde in uns selbst,
2. um eine bewusste und qualitativ hochwertige Ernährung,
3. um ein gesundes Verhältnis von Aktivität und Ruhe,
4. um ausreichend Schlaf,
5. um Ausleitungsverfahren (wir erwähnen hier bewusst nur das Wasserlinsenelixier zur Nachbehandlung von Chemotherapien und das Fasten im Sinne von „beobachten“ bei älteren Kindern) und
6. um die Pflege von Tugenden und Talenten als wichtige Bereiche eines erfüllten und sinnvollen Lebens.



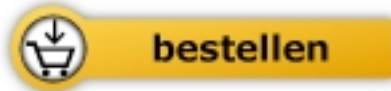


Pregoner, B. / Schmidle, B.

## Hildegard von Bingen - Einfach für Kinder

Anregungen für eine gesunde  
Entwicklung von der Geburt bis zur  
Pubertät

256 Seiten, kart.  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)