

# 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>



## Krankheitsbilder von A bis Z

### Akne

Jugendakne ist ein durch Hormonumstellungen im Körper bedingtes Problem. Neben einer möglichst einfachen Ernährung auf Grundlage von Dinkel, Obst und Gemüse und unter Einbeziehung der Hildegard-Gewürze helfen folgende Mittel:

Die Meisterwurz wirkt wie ein Antibiotikum. Bei Akne **Meisterwurzwein** kurmäßig so lange einnehmen, bis eine deutliche Besserung eintritt. Den Wein jeweils vor den Mahlzeiten trinken. Am Ende des Tages den Rest wegschütten, denn der Meisterwurzwein muss jeden Tag frisch zubereitet werden.

Für einen hormonellen Ausgleich sorgt das **Hirschzungenelixier**. Von diesem Elixier in der 1. Woche nach jedem Essen einen Schluck und in der 2. bis 6. Woche vor und nach dem Essen einen Schluck Hirschzungenelixier einnehmen.

Die **Schafgarbe** ist das typische Hildegard-Wundheil-mittel. Bei Akne handelt es sich um viele kleine Wunden, deshalb sollte die Schafgarbe zum Einsatz kommen. Mehrmals täglich 1-2 Messerspitzen Schafgarbenpulver in Fencheltee einnehmen. Das Schafgarbenpulver nicht mitkochen.

Mit dem „Hautgewürz“ **Quendel** sollte nach Möglichkeit täglich gewürzt werden. Er wird prisenweise als Pulver oder in gerebelter Form Suppen, Gemüse, Fleisch usw. beigegeben. Den Quendel oft verwenden und in den Speisen mitkochen, denn ein nachträgliches Wür-



Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass bei Krankheiten ein Arzt des Vertrauens aufgesucht werden muss.

## Bauchschmerzen

Bauchschmerzen können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Bei Bauchschmerzen, die im Magen-Darmbereich liegen, bringt die **Tannensalbe** rasch Linderung. Bei dieser Salbe ist es wichtig, sie zuerst über dem Herzen und dann erst über dem Magen bzw. an der schmerzenden Stelle einzureihen.

Bei „weiblichen“ Bauchschmerzen und Regelbeschwerden siehe Seite 154.

Bei Bauchschmerzen von Buben und von Mädchen vor der Periode hilft die **Mutterkrautsalbe** sehr gut.

Bei stechenden oder entzündungsbedingten Bauchschmerzen hilft die Wegerichpackung: Spitz- oder Breitwegerichblätter in Wasser aufkochen, absieben, ausdrücken und auflegen. Die Packung mit einem Frotteetuch warm halten.

Bei „eher seitlichen“ Bauchschmerzen hilft der **Leinsamenumschlag** bzw. -wickel. Er regt die Verdauung an und leitet Gifte aus: Leinsamenbrei auf die Hälfte eines alten Leinentuchs streichen, die zweite Hälfte darübergeben und den Wickel auf die Gürtelzone legen. Mit zwei warmen Frotteetüchern abdecken.

## Beinzucken

Selbst Kinder und Jugendliche leiden schon häufig unter Beinzucken, das auch unter dem Begriff „restless legs“ bekannt ist. Dieses Zucken ist immer ein Hinweis auf nervliche Anspannung. Deshalb helfen nervenberuhigende Mittel wie **Fenchel-Balsam-Tee**, **Nervenkekse** und der Rückzug auf die persönliche „Ruheinsel“.

## Fieber

Fieber ist an sich eine gesunde Reaktion des Körpers und sollte bis 39 Grad nicht unterdrückt, sehr wohl aber begleitet werden. Einer dieser hilfreichen Begleiter sind die **Akeleitropfen**: Kindern gibt man pro Altersjahr  $\frac{1}{2}$  Tropfen (einem 4-jährigen Kind z. B. 2 Tropfen geben). Die Akelei ist giftig, wird aber in dieser kleinen Menge zum Heilmittel. Die Akeleitropfen bei Bedarf mit etwas Fencheltee verdünnen.

Fiebersenkend wirken **Himbeeren, Himbeersaft** und auch die **Himbeerblätter**. Aus den Himbeerblättern einen Tee zubereiten und die gekochten Blätter auflegen. Dem Tee eventuell eine Messerspitze **Galgant** beifügen, da er den Kreislauf stärkt und etwaigen Kopfschmerzen vorbeugt.

Selbst hergestellter **Himbeersaft** schmeckt ausgezeichnet und ist zudem ein fiebersenkendes Mittel. Eventuell einige Tropfen Zitronensaft oder Galgantpulver beifügen und am besten bei Zimmertemperatur trinken.

Sie können auch Himbeermarmelade mit heißem Wasser zu Saft aufrühren.

Bei allen entzündlichen Erkrankungen und bei Fieber verhilft die Meisterwurz zur Heilung. **Meisterwurzwein** in leichten Fällen 3 Tage, in schweren Fällen 5 Tage lang trinken. Je nach Alter teelöffel- bzw. tröpfchenweise verabreichen. Den Wein jeweils vor den Mahlzeiten einnehmen und wenn möglich aufbrauchen. Am Ende des Tages den Rest wegschütten, denn dieser Fieberwein muss jeden Tag frisch zubereitet werden.

Kindern, die leicht zu fieberhaften Erkrankungen neigen, hilft das Kauen von **Lorbeerfrüchten**. Stellen Sie es den Kindern frei, wie oft sie diese kauen wollen.



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)