



# NATÜRLICHE HEILMITTEL

# HL. HILDEGARD VON BINGEN

## Domus salutis Sanctæ Hildegardis - Die Heilmittel der hl. Hildegard

In Vorträgen über die benediktinische Spiritualität, die in der Einsiedelei von Santa Caterina gehalten wurden, erweckte die Gestalt der mittelalterlichen Äbtissin von Bingen stets eine besondere Aufmerksamkeit. Dank der zahlreichen Literatur auf diesem Gebiet haben wir die Harmonie zwischen dem Alten und dem Modernen einer Tradition wiederentdeckt, die auf den Erfahrungen der hl. Hildegard beruht. Somit war es einfacher den monastischen Geist zu erkennen und zu verstehen, eine stets lebendige Erfahrung, die aus der Lehre der Regel des hl. Benedikt hervorgeht. Gebildet durch die Schule des "Beten und Arbeiten" hat die Heilige einen wertvollen Bezugspunkt für ihre Zeit geschaffen. Durch ihre Erfahrungen hat sie schon damals die therapeutischen Eigenschaften der Naturheilmittel entdeckt, die seit einiger Zeit wieder aktuell geworden sind. Die von der modernen Wissenschaft unterstützten und neu untersuchten Originalrezepte lassen uns in Hildegard die erstaunliche Fähigkeit erkennen, mit menschlicher Sensibilität therapeutische Antworten auf die ständigen Bedürfnisse für unvorhergesehene Krankheiten des Lebens zu geben. Die Gemeinschaft der Benediktineroblatten hat versucht die alten Heilmittel und Ratschläge der hl. Hildegard von Bingen zusammenzutragen, um das Wesentliche dieser wertvollen, mittelalterlichen Erfahrung erneut zu präsentieren, die stets auf der weisen Entscheidung beruhte, ein Leben in Einklang mit der Schöpfung und dem Schöpfer zu führen.

## Eine charismatische Frau des Mittelalters

Hildegard von Bingen, eine benediktinische Nonne des 12. Jahrhunderts, hat mit ihren Werken und ihren Briefen mit Königen, Bischöfen und Päpsten ihre Zeit stark beeinflusst. Die Kraft ihrer Visionen und ihre besondere Nähe zu Gott haben durch ihre Schriften ihren Zeitgenossen eine bis dahin völlig unbekannte Sichtweise des Lebens eröffnet. Sie helfen auch heute noch den Menschen eine echte Beziehung mit ihrem Schöpfer und die Gelassenheit in den Wahrheiten des Glaubens zu finden.

## Ordensfrau, Klostergründerin und Visionärin

Hildegard wurde als zehntes Kind des Edelfreien Hildebert von Bermersheim und seiner Frau Mechtild im Jahre 1098 im rheinhessischen Bermersheim geboren. Im Alter von acht Jahren wurde sie zur Erziehung ins Kloster der Benediktinerinnen nach Disibodenberg gebracht. Hier hat sie zwischen 1112 und 1115 ihre monastische Profess abgelegt. Nach dem Tod der Äbtissin Jutta von Sponheim im Jahre 1136 wurde Hildegard zu ihrer Nachfolgerin gewählt. Zwischen 1147 und 1150 gründete sie das Kloster Rupertsberg bei Bingen und im Jahre 1165 das Kloster Eibingen in der Nähe von Rudesheim. Von Kindheit an hatte sie die prophetische Gabe der Visionen. Sie hat jedoch erst mit 42 Jahren begonnen, diese auf Latein niederzuschreiben. Sie sah dies als den Auftrag Gottes an und fühlte sich zu einer prophetischen Mission berufen. Hildegard erhob ihre kränkliche, aber doch entschiedene Stimme und ermahnte die Hirten der Kirche an ihre Verpflichtung, die echte Lehre zu verkünden. Sie selbst hat mindestens 15 Predigtreisen unternommen und eine bedeutende

Sammlung von über 300 Briefen hinterlassen. Hildegard starb am 17. September 1179 im Kloster Rupertsberg und wurde schon bald darauf als Heilige verehrt.

### Ihre visionären Werke

Ihre charismatischen Visionen hat Hildegard in drei Werken verfasst, für die sie gut 25 Jahre benötigte: "Scivias" (Wisse die Wege), "Liber vitæ meritorum" (Buch der Lebensverdienste) und "Liber divinorum operum" (Buch der göttlichen Werke). Sie veranschaulicht darin das Wirken der Dreifaltigkeit bei der Erschaffung des Universums, der Planung der Heilsgeschichte und der Erlösung des Menschen.

Das erste, in drei Bücher unterteilte Werk "Scivias", entstand in den Jahren 1141 bis 1151 und beinhaltet insgesamt 26 Visionen, die besonders die Sendung Christi als Erlöser der Menschheit hervorheben. Es zeigt das Reich Gottes, das die ganze Weltgeschichte umfasst, geprägt von dem Werk der Dreifaltigkeit im Leben der Menschen: Schöpfung, Erlösung und Heiligung.

Das zweite, aus sechs Kapiteln bestehende Werk "Liber vitæ meritorum", das zwischen den Jahren 1158 bis 1163 entstand, handelt von der kosmischen Spannung der Erlösung: Teufel und Laster kämpfen gegen die Tugenden, die ihre Stimme erheben.

Das dritte, und auch das wichtigste Werk "Liber divinorum operum", entstand zwischen den Jahren 1163 und 1173. Es besteht aus drei Teilen: die natürliche Welt, die moralische Realität und die Heilsgeschichte. Neben dem Werk der Dreifaltigkeit, hebt die Heilige darin besonders das Wirken des Heiligen Geistes hervor.

### Weitere Werke

Außer ihren religiösen Werken hat Hildegard zwischen den Jahren 1150 und 1160 auch naturkundliche und medizinische Schriften verfasst. Das nicht mehr erhaltene Originalwerk "Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum" (Das Buch von den Geheimnissen der verschiedenen Naturen der Geschöpfe) wurde im 13. Jahrhundert aufgeteilt in die Bücher "Causæ et curæ" (Buch der Ursachen und Behandlung der Krankheiten) und "Physica" (Heilkraft der Natur oder Buch der einfachen Arzneien). Von diesen wissenschaftlichen Abhandlungen, die Hildegard zugeschrieben werden, sind jedoch keine Originalhandschriften mehr erhalten. Abschriften des Originaltextes fanden erst 150 bis 300 Jahre später statt, so dass man heute nicht eindeutig sagen kann, welche Textteile original von Hildegard stammen und welche nicht. Zur Zeit Hildegards gab es noch keine Möglichkeit, Medizin zu studieren. Das Wenige von der Wissenschaft der Krankheiten und der Therapie mit Kräutern war fast nur in den Klöstern bekannt. Hildegard war eine Vertreterin dieser Kenntnisse, mit Intuitionen, die auch heute noch aktuell sind. Man darf nicht vergessen, dass die Hildegard-Medizin geprägt war vom Geist der heiligen Schrift und der Regel des hl. Benedikts und eine wahre Heilung nur durch die Wiedergewinnung einer gesunden Form des inneren Lebens erfolgen konnte.

U. I. O. G. D.

# NATÜRLICHE HEILMITTEL

## TRANK

**Wermuttrank SH:** stärkt das Immunsystem des Verdauungsapparates, aktiviert die langsame Verdauung, krampflösend.

**Wasserlinsentrunk SH:** stärkt das Immunsystem des ganzen Organismus, unterstützend bei viralen Infektionen und Bakterien.

**Veilchentrank SH:** bei Schermut und Unlustgefühl, abschwellende und schleimlösende Funktion in den Atemwegen.

**Reinigungskur 13 Kräuter:** reinigt und entschlackt den Organismus, verbessert die Funktion der Harnwege, unterstützt die Leber- und Darmfunktion.

**Schwedenbitter:** nach dem Originalrezept der "46 Heilmittel" von Maria Treben.

## TABLETTEN

**FenGal Remedium SH (Fenchel-Galgant):** rasche Hilfe bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Sodbrennen und schweren Verdauungsstörungen.

**Pflanzliche Reisetabletten:** bei Verstopfung und Darmträgheit.

**Magnesium:** unterstützt das Muskel- und Nervensystem, kräftigt den Knochenbau, lindert Kopfschmerzen, krampflösend.

**Galgantpulver Remedium SH:** aktiviert Herz und Kreislauf, hilft bei Asthma und Atembeschwerden, stimulierend bei Müdigkeit und Erschöpfung.

## KAPSELN

**Sivesan Remedium SH (Fenchelmischpulver):** zur Verbesserung des Stoffwechsels und Kreislaufs, unterstützend bei Verdauungsbeschwerden, wirkt regenerierend nach Krankheiten oder Operationen.

**Escolzia Plus (Mohn):** wirkt entspannend auf Kopf und Körper bei Stress-Situationen, hilft bei Schlafstörungen.

**Rodiola Rosea (Rosenwurz):** bei körperlicher und mentaler Müdigkeit, hilft bei Konzentrationsschwäche und erhellt das Gemüt.

**Serenoa Plus (Sägepalme):** für die natürliche Funktion der Harnwege und der Prostata, wirkt bei Haarausfall und nährt brüchige Nägel.

## ALKOHOLFREIE TROPFEN

**Orangen Mixtur:** hilft bei Nervosität und Beklemmung, wirkt entspannend und begünstigt den natürlichen Schlaf.

**Teufelskralle Mixtur:** hat entzündungshemmende Eigenschaften, unterstützt die Funktionsfähigkeit der Gelenke.

**Feigen Mixtur:** hilft bei Verdauungsbeschwerden und Sodbrennen, reguliert den Darm.

**Himbeer Mixtur:** bei allgemeinen Beschwerden während der Menstruation und der Wechseljahre.

**Heidelbeer Mixtur:** bei Beschwerden der Blutzirkulation.

**Habichtskraut Mixtur:** unterstützend bei der Körpergewichtskontrolle, entschlackend.

**Schwarze Johannisbeere:** antiallergische Eigenschaften von Haut- und Atembereich, antiviral, entzündungshemmend und stärkend.

**Schwarze Johannisbeere Mixtur:** entzündungshemmend für die Atemwege, insbesondere der Nasen-Hals-Funktionen, antiallergisch.

**Löwenzahn Mixtur:** unterstützt den Reinigungsprozess der Leber, reguliert den Cholesterinspiegel.

**Kolloidales Silber (Silberwasser):** gegen Bakterien, Parasiten, Pilze, schädliche Viren.

## PRODUKTE VON DEN BIENEN

**Honig aus Italien:** nicht mit hohen Temperaturen erhitzt.

**Balsam:** aus Honig, Echinacea und Essenzen. Für das Wohlbefinden der Atemwege, wirkt Grippe und Erkältung entgegen.

**Biosmel:** aus Honig, Gelée Royal, Blütenpollen und Propolis. Ideales Stärkungsmittel, fördert die Vitalität des Organismus und die Konzentrationsfähigkeit.

**Henerghia forte (10 Tage Kur):** pflanzliche Lebensmittelergänzung bei körperlichen und mentalen Müdigkeitserscheinungen.

**Blütenpollen:** ein natürliches Tonikum, reich an Mineralsalzen und Vitaminen, zum natürlichen Schutz der Prostata.

**Propolis Tinktur 30%:** natürliches Desinfektionsmittel mit antibiotischen Eigenschaften, antibakteriell, hilft bei Infektionen der Atemwege.

**Propolis Mix Spray:** ohne Alkohol, aus Propolis, Echinacea und Essenzen. Natürliches Desinfektionsmittel mit antibiotischen Eigenschaften, antibakteriell, hilft bei Infektionen der Atemwege, geeignet für Kinder.

## KRÄUTERTEE

Entspannungstee.

Verdauungstee.

## CREME, GEL UND SALBEN

**Honigcreme:** spendet trockener Haut Feuchtigkeit.

**Gelée Royal Creme:** nahrhafte Feuchtigkeitspflege für die reife Haut.

**Hand- und Fußcreme:** für trockene Hände und rauhe Füße.

**Arnikasalbe 30%:** bei Quetschungen, Blutergüssen und Schwellungen.

**Ringelblumensalbe 30%:** bei Verbrennungen, Frostbeulen und Hautpilzen, wundheilend, keimtötend.

**Cremone - Spezialcreme:** geeignet für Problemhaut, keimtötend, nährt und schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen und enthält einen Sonnenschutzfaktor.

**Aloe Vera Gel:** entzündungshemmend, geeignet bei Verbrennungen und Ekzemen, vernarbend, hautreinigend und schützend.

**Roskastanie-Zypressen-Gel:** fördert die Blutzirkulation bei müden und geschwollenen Beinen, geeignet zur Anwendung bei Hämorrhoiden.

**Lavendelsalbe:** regenerierend, vernarbend, wundheilend, beruhigend.

**Bienengiftsalbe:** bei rheumatischen Schmerzen, Arthritis, Artrose, Muskelschmerzen, Ischias, eingerieben auf die Brust ist es eine Wohltat für die Atemwege.

## SHAMPOO

**Honig und Kamille Shampoo:** für feines Haar und empfindliche Kopfhaut.

**Hirse Shampoo:** für dünnes und sprödes Haar, bei Neigung zum Haarausfall.

## SEIFEN

**Gelée Royal Seife:** antioxidant und regenerierend.

**Honigseife:** nährend und schützend.

**Propoliseseife:** keimtötend und desinfizierend.

**Bienenwachseseife:** schützend und feuchtigkeitsspendend.

## ÖLE

**Johanniskrautöl:** hat wundheilende Eigenschaften, vernarbend, begünstigt die Blutzirkulation. Geeignet für Massagen, lindert Muskelschmerzen und entspannt die Nerven.

**Süßes Mandelöl:** kaltgepresst, nährend, lindernd, gibt Geschmeidigkeit, geeignet zur Mischung mit ätherischen Ölen.

**Arganöl 100%:** kaltgepresst, nährend bei ausgetrockneter Haut und Haaren, feuchtigkeitsspendend, antioxidant.

**Lippenbalsam:** Roll-on aus Argan-, Teebaum- und Wildrosenöl. Geeignet bei Herpes, kleinen Wunden, Insektenstichen, keimtötend.

**Lippenpomade:** aus Aloe Vera und Propolis.

## ÄTHERISCHE ÖLE 100%

**Teebaumöl (tea tree oil):** natürliches Desinfektionsmittel, bei Hautrötungen, Insektenstichen, Herpes.

**Lavendelöl:** beruhigend, antiseptisch.



**DOMUS SALUTIS SANCTÆ HILDEGARDIS  
NATÜRLICHE HEILMITTEL**

*Copyright © 2022 · Associazione Oblati di San Benedetto  
Via Roma, 7 · 21039 Valganna (VA) · I T A L I A*

*Tel: +39 366 1038311  
info@aosb.eu · www.aosb.eu  
Instagram: aosb.eu*

*Beratung: Erboristeria del Vicolo (VA)*