



St. Hildegard Brief 106

März 2020

Offizielles Organ des Förderkreises Hildegard von Bingen
gegründet 1987 von Herrn Dr. med. Gottfried Hertzka
Copyright: Dr. Wighard Strehlow



DER VORSTAND DES
FÖRDERKREIS
HILDEGARD VON BINGEN
WÜNSCHT
ALLEN SEINEN
MITGLIEDERN UND ALLEN
HILDEGARD-FREUNDEN EIN
FRÖHLICHES OSTERFEST

Hildegard

CHRISTUS IST AUFERSTANDEN

DAS OSTER-WUNDER DER AUFERSTEHUNG

Kann man das glauben? Ganz offensichtlich ist die Kreuzigung die aller grausamste Form der Todesstrafen und das auch noch in Jerusalem im Krisen-Schnittpunkt der damaligen römischen Besatzungsmacht und dem jüdischen Königreich. Nirgendwo anders hätte die Kreuzigung des Gottessohnes mehr Aufmerksamkeit erregen können. Das Drama übersteigt alles bisher Dagewesene: der liebevolle, unschuldige, junge Mann Jesus wurde von seinem Freunden verraten, von den Römern gefoltert und gekreuzigt. Dann wurde ihm auch noch eine Lanze in die Seite gestochen. Blut und Wasser flossen aus, aus medizinischer Sicht ein sicheres Zeichen des Todes. Damit wurde das Argument ausgeräumt, dass Jesus nur scheinotot war und den Tod überlebt hätte. Der tote Jesus wurde in ein Felsengrab des reichen, jüdischen Gemeindevorstehers Joseph von Arimathäa gelegt und das Grab von römischen Soldaten streng bewacht. Denn Jesus hatte vorausgesagt, dass er in drei Tagen von den Toten auferstehen würde.

Auf jeden Fall wollte man verhindern, dass die Apostel den toten Jesus aus dem Grab stehlen könnten. Für die Jünger war nach dem Tod die Geschichte mit Jesus ohnehin vorbei, eine Auferstehung hatte es bisher nirgends gegeben. Aber nun kommt die Wende, die Geschichte endet mit einem glücklichen Ende: **der Auferstehung.**

An Stelle der Männer kamen aber die Frauen, um den Toten mit Salböl und

Weihrauch zu beschenken. Doch das Grab war leer. Sie erschraaken, denn anstatt Jesus, saß da ein Engel mit der unglaublichen Botschaft: „Jesus lebt, er ist auferstanden!“

Und das alles sollte man ausgerechnet den Frauen glauben? Das ultimative Unglaubliche sollte wahr sein? Unbedingt, denn ohne Auferstehung gibt es auch kein Leben nach dem Tode, keine Sündenvergebung, keine Heilung und Erlösung, kein ewiges Leben!

Ohne Auferstehung wäre alles vorbei und vergessen, denn nie wieder gäbe es einen Gott in Menschengestalt, der Himmel und Erde verbinden kann.

Die Auferstehung in der Osternacht ist der Dreh- und Angelpunkt des christlichen Glaubens, ohne sie ist nicht nur das ganze Christentum, sondern auch die christliche Kultur der letzten 2000 Jahren unmöglich. Wie kann eine Religion entstehen, wenn der Religionsgründer in aller Öffentlichkeit so grausam stirbt und verschwindet?

Kann man das beweisen? Ja, denn die Beweislage ist offensichtlich, obwohl ausgerechnet die Frauen als Augenzeugen auftraten. Ihnen konnte man nach den jüdischen Vorstellungen schon gar nicht glauben. Aber gerade deshalb wurden sie als Kronzeugen ausgesucht, ohne diese Frauen wäre das Christentum gar nicht möglich!

Anschließend verbreitete sich die Osterbotschaft wie im Sturm! Die christliche

Massenbewegung war nicht mehr aufzuhalten: Zunächst kamen die Apostel, dann 500 Juden, Skeptiker wie Thomas, der Christenverfolger Paulus, Jakob, der Bruder von Jesus, alle sahen den auferstandenen Jesus wieder und ihr Leben veränderte sich schlagartig. Schließlich kamen 3.000 zur Predigt des Petrus.

Das Argument: alles Halluzination oder Migräne-Schübe, das kann ja wohl nicht gelten, denn Migräne-Schübe und Halluzination treten nicht in Massenauftritten auf.

Andere behaupteten, die Apostel hätten ein anderes leeres Grab besucht, das kann auch nicht stimmen, denn alle kannten das Grab des Joseph von Arimathäa, auch die Römer und die Juden, oder hatten etwa die Engel ein falsches Grab besucht?

Für uns heute ist das einzige wirkliche Hindernis, dass es erforderlich ist, an das Unglaubliche zu glauben!

Jesus verlangt etwas von unserem Leben, an das so viele Menschen nicht glauben wollen.

Deshalb kommen die meisten Menschen mit der Halluzination-Theorie, andere kommen mit der Trauerhypothese, dass der trauernde Petrus gegen seine Trauer einen Ersatz für Jesus brauchte, weil er ihn verraten hatte. Aber das Argument trifft nur für Petrus zu, nicht für Jakob oder Paulus.

Aus einer anderen Ecke wird behauptet, das Christentum ist nur eine Krypto-

Religion, so wie die Götterverehrung, z.B., Apollo, Isis, Mithras, die in der Phantasie auch alle starben und auferstanden sein sollen.

Die Beweise: Die Jünger opferten ihr Leben.

Jesus hat alles an diesem Akt der Kreuzigung, des Todes und der Auferstehung festgemacht und sogar seinen Aposteln zuvor davon berichtet, aber keiner wollte

das glauben. Erst als sie den auferstandenen Gott im Menschengestalt sahen, änderte sich ihr Leben, so dass sie sogar für ihren Glauben starben.

Der Tod des Jakobus:

„Um diese Zeit legte der König Herodes Hand an einige von der Gemeinde, sie zu misshandeln. Er tötete aber Jakobus, den Bruder des Johannes, mit dem Schwert.“ (Apostelg.12:1)

Heute liefert die Wissenschaft Beweise: Es gibt unzählige archäologische Entdeckungen, viel mehr Manuskripte, die die Existenz von Jesus beweisen.

Lesen Sie nur das Johannes-Kapitel über die Liebe, soviel Weisheit, soviel Kraft, dass Jesus ein Prophet war, mit einer Persönlichkeit, größer als alle Menschen zusammengenommen. Bin ich offen, dieser Wahrheit zu folgen?

1. ANKÜNDIGUNG DES 11. INTERNATIONALEN HILDEGARD-VON-BINGEN-KONGRESS 25. – 27. SEPTEMBER 2020 IM KONZIL KONSTANZ



Als Raffael (*6. April 1483 - † 6. April 1520) vor 500 Jahren sein Kultbild die Sixtinische Madonna, eines der be-

rühmtesten und kostbarsten Gemälde vollendete, trat da nicht nur eine wunderschöne Frau mit ihrem Kind in die

Welt, sondern **die** Gottesmutter und **das** Gotteskind, beide nach Gottes Bild geschaffen (1.Mose 1:27).

Raffael Sanzio da Urbino wollte damit betonen, dass jeder Mensch ein Ebenbild Gottes ist, aus derselben göttlichen Substanz „substantia divina.“

Ganz nach den Vorstellungen der Renaissance wollte Raffael diese uralte Idee sichtbar machen, um den ganzen Menschen in seiner Schönheit, Kraft und Doppelnatur darzustellen, als Spiegelbild des unsichtbaren Gottes in seiner göttlichen und menschlich sichtbaren Gestalt. Dieser Gottes Mensch ist von Natur aus von Kopf bis Fuß auf Heilung eingestellt, was wir heute erst, voll und ganz durch die Neurowissenschaften verstehen können.

Beide Maria und Jesus scheinen nach ihrem ernsthaften Ausdruck bereits zu wissen, dass ihnen eine schwere Zukunft bevorsteht, die aber zugleich zur Rettung der Welt und zur Heilung des Menschen führen wird.

Glückliche Kinder – geglückte Zeugung, Schwangerschaft und Geburt

Begrüßung :

Dr. Wighard Strehlow,

Erster Vorsitzender Förderkreis Hildegard von Bingen, Konstanz

Sr. Philippa Rath, Abtei Hildegard von Bingen, Eibingen



Vier großartige Referenten

**1. Dr. med. Christiane Paregger-Ernst,
Allgemeinmedizinerin und Ärztin für
Hildegard-Medizin in Bozen, Südtirol,
Italien**



„Kaum zu fassen, aber vor 900 Jahren wurde der Heiligen Hildegard in ihren Visionen bereits aufgezeigt, welche Vor-

aussetzungen notwendig sind, damit der Mensch ein Leben lang glücklich sein kann.

Eine „Frohe Botschaft“ für eine Zeit, die geplagt ist von Depression, Burn-out, Verzweiflung, Einsamkeit; und täglich geschüttelt wird durch Zorn, Hass, Aggression, Mord, Terror und Krieg. Fassungslos stehen wir angesichts dieser wachsenden Lawine von Gewalt gegen den Nächsten und hilflos verstummen wir bei den stündlichen Meldungen über den Genozid an Christen und christlichen Völkern.

Wo liegen die Wurzeln für diese katastrophale Entwicklung?

Wie konnte in wenigen Jahrzehnten aus einer ordnungsliebenden Welt ein weltweiter Kriegsschauplatz entstehen? Während überall der Glaube an Gott mit jeder Generation abnimmt, steigen die Gewalttaten weltweit explosionsartig an. Der größte Kriegsschauplatz, über den peinlichst geschwiegen wird, ist seit 47 Jahren der Mutterschoß durch Pille und Abtreibung der ungeborenen Kinder, den Schwächsten unserer Gesellschaft! Mutter Teresa betonte, wo immer sie eine Rede halten musste:

„Warum sollte Gott ein Volk vor einem Weltkrieg bewahren, das seine eigenen Kinder nicht verschont?“

Der Mutterschoß, der durch die Empfängnis Jesu im Schoß Mariens, für immer geheiligt, wurde millionenfach durch Mord entweiht!

Jedes Kind, das später an einem solchen Ort gezeugt und von einer seelisch verletzten Mutter ausgetragen wird, trägt große Wunden und Narben für sein ganzes Leben und versteht nie, warum. Hildegard legt durch ihre Visionen den Finger an diesen wunden Punkt und beschreibt, wie Mann und Frau in Liebe, Würde und Gottesfurcht am Schöp-

fungsakt teilnehmen sollen. Ihre Worte besitzen heute mehr denn je eine hohe prophetische Bedeutung. Durch die konsequente Befolgung ihrer Empfehlungen wird die Welt aus der Spirale des Bösen befreit werden. NUR in einer neuerlichen Hinwendung zum allmächtigen Gott wird es dieser verirrtten Menschheit gelingen aus dem Chaos hin zu einem friedlichen, sinnerfüllten Leben zu finden, in dem die Kinder in Liebe gezeugt, in Freude getragen und geboren, zu gottesfürchtigen und glücklichen Jugendlichen heranreifen können.

**2. Univ.-Doz. Dr. med. Dr. scient.
Raphael M. Bonelli, Professor für
Psychiatrie, Neurologie und Psycho-
therapie an der Sigmund-Freud-Uni-
versität Wien.**

**„Was uns glücklich und stark macht –
die spirituellen positiven Eigenschaften
unserer Seele“**



„Spätestens seit der Entwicklung der positiven Psychologie von Martin Seligmann ist die Tugendlehre von Aristoteles wieder modern geworden. Der Vortrag beleuchtet das genaue Zusammenspiel von Emotionen, Vernunft und Wille, erklärt die Entwicklung von Tugenden und Laster und zeigt, wie der Mensch

frei sein und sich für das Gute entscheiden kann.“

3. Prof. Dr. med. Dr. phil. Manfred Spitzer, (* 27. Mai 1958 in Lengfeld bei Darmstadt). Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm.



Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer studierte in Freiburg Medizin, Psychologie und Philosophie. Nach seiner Habilitation für das Fach Psychiatrie war er als Oberarzt an der psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg tätig. Forschungsaufenthalte in den USA (Harvard University und University of Oregon) prägten das weitere wissenschaftliche Werk von Manfred Spitzer an der Schnittstelle von Neurobiologie, Psychologie und Psychiatrie. Seit 1997 ist Manfred Spitzer Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm. 2004 gründete er das Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL).

„Religion aus wissenschaftlicher Sicht“

85% der Weltbevölkerung sind religiös – an diesem Faktum kommt auch der Wissenschaftler nicht vorbei. Wie kann das sein? Wie konnte Religion entstehen und warum gibt es sie nach wie vor? Stellt

man als Wissenschaftler diese Fragen, so findet man erstaunliche Ergebnisse zu den gesundheitlichen, gesellschaftlichen und historischen Auswirkungen von Religion. Anhand der wissenschaftlichen Literatur werden neue Ergebnisse, einschließlich der Genetik und der Gehirnforschung, diskutiert.

Workshop: „Digitale Medien und kindliche Entwicklung.“

Digitale Medien schaden der Entwicklung des Menschen in Kindheit und Jugend nachweislich, sowohl im Hinblick auf Bildung als auch im Hinblick auf Gesundheit. Dies wird mit Bezug auf neueste Erkenntnisse aus der Medizin und Psychologie anhand von Beispielen diskutiert. Es wird Zeit, dass wir diese Erkenntnisse ernst nehmen, denn wir handeln sonst unverantwortlich gegenüber denen, die noch nicht für sich entscheiden können.

4. Prof. Dr. med. Katharina Pachmann Direktorin des Maintrac-Transfusionsmedizinischen Zentrums in Bayreuth



Hildegard von Bingen hat in ihrem medizinischen Lehrbuch „Die Ursachen der Krankheiten und ihre Behandlung“ („Causae et curae“), nicht nur die Ursachen der Präcancerose und von Krebs als

ganzheitlich, seelisch-geistigen Prozess beschrieben, sondern auch eine Therapie empfohlen, die in der Lage ist, Krebs zu verhüten oder sogar auch erfolgreich zu behandeln. Diese umfassende Therapie berücksichtigt auch die Eliminierung von Tumor- und Tumorstammzellen im Blut.

Die Heilungsergebnisse lassen wir im Institut von Frau Prof. Pachmann überprüfen, um festzustellen, ob die Therapie geholfen hat oder auch nicht. Dadurch kann anhand der Blutproben festgestellt werden, ob der Patient geheilt ist oder ob die Therapie fortgesetzt werden sollte. Neben dem bewährten Wasserlinsen-Elixir, Dinkelkost und Veilchensalbe hat sich ein neues Heilmittel bewährt, um die Tumorzellen im Blut zu beseitigen: „Hildegard-Immun-Kraft“.

Langzeitanalyse der im Blut zirkulierenden Tumorzellen zur Überwachung des Therapieerfolgs konventioneller und alternativer Therapien.

„Auch nach der Operation und weiteren Therapieansätzen verbleiben oft noch Tumorzellen im Körper der Patienten, die auch noch nach vielen Jahren zum Wiederauftreten am vorherigen Tumorort (Lokalrezidiv) oder an weit entfernten Stellen im Körper (Metastasen) führen können. Ziel der Maintrac-Analyse ist es, diese Zellen zu finden und im Verlauf der Erkrankung zu überwachen. Solche Zellen können durch verschiedene Einwirkungen (Entzündungen und ähnliches) zum Wachstum stimuliert werden und zunehmen, was mit ein Grund für ein Rezidiv sein kann. Dagegen gibt es Therapieansätze, durch die die Zellen stillgelegt oder auch selten gänzlich eliminiert werden. Dies ist Ziel auch alternativer Therapien und korreliert mit einer guten Prognose.“

die aus abgetriebenen menschlichen Föten hergestellt werden.

Solche Zellen werden auch in Impfstoffen gegen Hepatitis A, Windpocken, Polio oder Tollwut verwendet.

Formaldehyd: gilt lt. WHO als krebs-erregend.

Antibiotika: werden Impfstoffen beigemischt, um die Ausbreitung schädlicher Keime im Impfstoff zu verhindern und legen die natürliche Immunantwort durch Darmfloraschäden lahm!

Artfremdes Eiweiß, z. B. menschliches embryonales Gewebe, Hühnereiweiß:

Es handelt sich dabei um Reste aus dem Herstellungsprozess. Fremdes Eiweiß wird in den stark durchbluteten Delta-Muskel injiziert. Dies ist widernatürlich. Fremdeiweiß kann zu Abstoßungsreaktionen bis hin zu schweren allergischen Schocks führen.

Welche Infektions-Symptome gibt es?

Grippevirus: Die Grippe beginnt häufig plötzlich mit Fieber, Muskel- und/oder Kopfschmerzen. Häufig kommt etwas später ein trockener Reizhusten dazu. Allerdings erkranken längst nicht alle Infizierten so typisch.

Coronavirus: Den Warnplakaten auf den Flughäfen zufolge müssen Patienten auf Husten, Fieber und Atemnot achten. Bei schwereren Verläufen ist die untere Lunge betroffen, es gibt typische Anzeichen einer von virenverursachten Lungentzündung.

Was hilft? Die Klassiker

- Hildegard-Ernährung auf der Basis von Dinkel, Obst und Gemüse
- Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft von min. 45 Minuten
- ausreichend Fencheltee
- Mittags Sonnenbestrahlung von 15 Minuten. Wenn der Schatten länger ist als die Körpergröße, täglich

mindestens 5 – 10.000 Einheiten Vitamin D 3

- Bettruhe
- Hände waschen und
- Natürliches Vitamin C aus Acerolakirschen, 1 - 2 g täglich

Wenn Sie die folgenden einfachen Ratschläge befolgen, können Sie dazu beitragen, dass Ihr Immunsystem in einem optimalen Zustand bleibt, sodass Sie mit weit geringerer Wahrscheinlichkeit krank werden.

Das Hildegard-Grippe-Management

Von dem Virus ist bekannt, dass es sich über die Atemluft, die Schleimhäute einschließlich der Augen und andere noch unbekannte Wege ausbreitet. Wir können den Gesichtsbereich schützen:

1. **Veilchen-Blüten-Wasser** mehrfach am Tag auf das Gesicht, Mund, Hände und jede andere exponierte Oberfläche sprühen.

2. **Rosen-Lakritzsaft**, Süßholzwurzelsaft mit Rosen-Urtinktur wird von Hildegard für eine klare Stimme und eine gute Stimmung empfohlen:

„Die Stimme wird klar, wie immer es genommen wird, und es hebt seine Stimmung und klärt die Augen, und bereitet eine gute Verdauung. Aber es hilft auch dem tobenden Menschen, weil es seine „Wut (Stress und Zorn) auslöscht, was in seinem Gehirn tobt.“

Süßholzwurzelpulver für Aufgüsse und Abkochungen. ½ TL mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen. 5 Minuten ziehen lassen, abgießen 1 bis 2 x täglich, nicht länger als 6-4 Wochen.

Rosen-Lakritzsaft: 2 - 3-mal täglich 1/2 TL als Prophylaxe nach dem Essen gegen Corona-Infekt, Hals-, Speiseröhre- und

Magenschmerzen. Wenn Sie den Verdacht haben, infiziert zu sein, nehmen Sie 3x täglich ½ bis 1 TL, nicht länger als 4 Wochen.

Ergebnisse aus der Forschung:

„**Lakritze gegen das Corona-Virus**“ Jeffrey I. Cohen: „Licking latency with licorice.“ The Journal of Clinical Investigation 593-591 :(2005) 115.3. Eine Studie in dieser Ausgabe zeigt, dass die Behandlung von Zellen, die latent mit dem Herpesvirus (KSHV) infiziert sind, mit **Glycyrrhizinsäure GA** - einem Bestandteil von Lakritz - das virale Wachstum reduziert und die Apoptose (den Zelltod) infizierter Zellen auslöst.

Wirksamkeit von Lakritzsaft:

Lakritze, abgeleitet von der Wurzel von *Glycyrrhiza glabra*, wird zur Behandlung von Entzündungen der oberen Atemwege und der Speiseröhre, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, Halsschmerzen, Bronchitis, Husten, Arthritis, Nebenniereninsuffizienz und allergischen Erkrankungen eingesetzt.

GA hemmt die Vermehrung mehrerer Viren in vitro, einschließlich Herpesviren, HIV und dem SARS-Coronavirus.

Es hat sich in der Praxis bewährt, Herpes labialis Viren mit Rosenlakritzsaft zu behandeln, um Schmerzen zu beseitigen und die Blasenbildung einzugrenzen.

Lakritzsaft ist ebenfalls in der Lage, den Epstein-Barr-Virus am Wachstum zu hindern.

Okamoto, Hitoshi, Daisuke Yoshida und Shigenobu Mizusaki:

„**Hemmung von 12-O-O-Tetradecanoylphorbol-13-Acetat-induzierte Induktion in Epstein-Barr-Virus frühen Antigen in Raji-Zellen.**“ *Krebsbriefe* 19.1 (1983): 47-53.

Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems:

3. Wasserlinsen-Elixir-Bio:

Zur Vorbeugung gegen Abwehrschwäche, Erkältungskrankheiten, Vireninfektionen, gegen chronische Entzündungen, vor allem auch gegen Präkanzerose und Krebs.

Anwendung:

Täglich 1 Likörglas (20 - 40 ml) vor dem Frühstück und 1 Likörglas vor dem Schlafengehen einnehmen.

4. Hildegard-Immun-Kraft

Zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte

Im Zusammenhang mit der Grippeabwehr und der Krebs-Prävention wurden vier der allerstärksten Hildegard-Gewürze kombiniert, um gleich mehrere ganzheitliche Heilungsprozesse zu starten. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe sind Ingwer, Galgant, Bertram und Ceylon-Zimt in der Lage, chronische Entzündungen zu beseitigen und das Immunsystem zu stärken.

Anwendung:

1. ein flacher TL Hildegard-Immun-Kraft mit einem Glas Wein eine Minute kräftig aufkochen, warm schluckweise trinken.

2. zwei TL Hildegard-Immun-Kraft mit 250 g Honig verrühren und täglich davon 1 – 2 TL auf Dinkelbrot

3. Wasserlinsen-Elixir-Forte Bio

Die Wirkung lässt sich sogar noch steigern, wenn man pro 500 ml Wasserlinsen-Elixir noch 2 – 4 TL (10 – 20g) von der oben beschriebenen Hildegard-Immun-Kraft hinzufügt und das ganze nochmals 1 Minute kräftig aufkocht und ohne Filtration in die gleiche Flasche zurückgießt. Einnahme wie oben beschrieben.

5. Wermut-Trank

Bereits im Frühjahr beginnt der Grippe-schutz mit der Wermut-Kur. Viele gefährdete Grippepatienten berichten, dass sie nur noch eine milde oder überhaupt keine Grippe mehr hatten, weil sie ihre Schleimhäute mit dem bitteren Wermut vor Erkältungen der Atemwege geschützt hatten.

Jeden 2. Tag ein LG (20 – 40) ml vor dem Frühstück

6. Edelpelargonienmischpulver

Zur Vorbeugung gegen Virusgrippe, Schnupfen, Husten, Heiserkeit.

Zusammensetzung:

Edelpelargonium-Mischpulver

Bertramwurzelpulver

Muskatnusspulver

Im Herbst und Winter wird das Edelpelargonien-Mischpulver bei den allerersten Anzeichen einer Erkältung eingesetzt.

Durch den angenehmen Geruch wird die Nasenschleimhaut zur Sekretion angeregt, so dass die Viren keine Chance haben und sogleich ausgeschieden werden.

Alle drei Heilpflanzen enthalten wertvolle, ätherische Öle mit einer Wirkung gegen Viren, Bakterien und Pilze.

Darüber hinaus stärken diese Heilpflanzen das körpereigene Immunsystem zur Verhütung von Virusinfektionen und Erkältungskrankheiten. Bertram reinigt nicht nur das Blut von Giftstoffen und Toxinen, die von Viren, Bakterien und Pilzen ausgeschieden werden und schützt auch wirksam vor Infektionskrankheiten. Es empfiehlt sich, das Pelargonien-Mischpulver auch noch vier Wochen nach der Grippe einzusetzen, um die Toxine der Viren auszuschleiden.

So hilft das **Edelpelargonien-Mischpulver** bei folgenden sechs Symptomen:

- a) Niesen – so kündigt sich der Schnupfen an.
Ein halber Teelöffel Pelargonien-Mischpulver wird auf der Handfläche verteilt, daran schnupfern und anschließend aufessen.
- b) Kopfweh – verursacht durch Grippe oder Föhn.
Zwei bis drei Messerspitzen Pelargonien-Mischpulver mit Salz auf Brot einnehmen.
- c) Heiserkeit, Halsweh
Ein Teelöffel Pelargonien-Mischpulver in ein Glas heißen Wein geben und warm trinken.
- d) Husten
Ein Teelöffel Pelargonien-Mischpulver in einem Pfannkuchenteig mitbacken, mit braunem Zucker bestreuen, warm servieren und mehrmals täglich essen.
- e) Magenkatarrh
Ein Teelöffel Pelargonien-Mischpulver öfter über die Speisen oder über den Salat streuen.
- f) Herzschmerzen während oder nach einer Virusgrippe.
Dreimal täglich 1 – 3 Msp. Pelargonien-Mischpulver ins Essen streuen.
Die Virusgrippe greift in tückischer Weise gern Herz, Herzklappen, Herzkranzgefäße und auch die Nieren an, wobei die ausgeschütteten Virus-Toxine das Herz und die Organe schwächen. Zur Vorbeugung von späteren Herzschäden nimmt man für vier Wochen nach einer schweren Grippe mehrmals täglich zwei bis drei Messerspitzen Edelpelargonien-Mischpulver trocken ein (kann auch direkt aus der Hand aufgeleckt werden). So

werden die Virus-Toxine kunstgerecht ausgeleitet.

7. **Duft Spray:**

Zur Desinfektion gegen Bakterien, Viren und Pilze: mit der gleichen Zusammensetzung, als alkoholischer Auszug von Edelpelargonium, Bertram und Muskatnuss.

Auf dem Handrücken bzw. nachts auf dem Kopfkissen versprühen und daran riechen oder als Raumspray zur Desinfektion. Niemals direkt ins Gesicht!

8. **Galgant-Himbeerwasser:**

Gegen Grippefieber, Virusfieber

Rezept: Galgant-Himbeerwasser
Zwei Galganttabletten oder 2–3 Msp. Galgantpulver in einem Glas kalten Wasser mit einem Schuss Himbeersaft, einer frisch ausgepressten Zitrone auflösen.

9. **Hirschzungen-Elixier:**

Bei starkem Husten, Virusinfektion, Bronchitis, Asthma, Leber- und Lungenmittel.

Die Kur-Dauer beträgt vier bis sechs Wochen. In der 1. Woche dreimal täglich 1 Likörglas nach dem Essen, danach vor und nach dem Essen für 6 - 8 Wochen einnehmen. Das Hirschzungen-Elixier ist eines der besten Hildegard-Heilmittel, wenn ein chronisches Lungenleiden einfach nicht verschwinden will.

10. **Andornmischkräuter**

Bei akuter schwerer Virusgrippe, Schnupfen, Husten, Heiserkeit, also nicht Keuchhusten oder Bronchitis mit schwerem Auswurf.

Rezept

20 g Andornkraut

30 g Fenchelsamen

30 g Dillkraut

30 g Königskerzenblüten

Zwei Esslöffel Hustenkräuter werden in einem halben Liter Wein, Südwein oder Likörwein drei Minuten lang gut aufgekocht.

11. **Die Hildegard-Goldkur**

zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und Virusgrippe ist eine Basiskur, die im Herbst durchgeführt werden kann.

Rezept

1,2 g gemahlene Nugget-Gold (kein Elektrolyt-Gold), 2 EL Dinkelmehl, 2 EL Wasser zu Teig verkneten und halbieren. Am 1. Tag wird der rohe Teig der ersten Hälfte vor dem Frühstück eingenommen; die zweite Hälfte bei 180 ° C ca. 5 Min. lang zu einem Keks backen und am 2. Tag ebenfalls vor dem Frühstück eingenommen. Die Wirkung hält ca. 1 Jahr an.

12. **Meisterwurzwein**

Bei starkem bakteriellen Fieber.

13. **Bärwurz–Birnen-Honig:**

Für ein starkes Abwehrsystem.
Zusammensetzung: Bärwurz-, Galgant-, Süßholzwurzelpulver sowie Bohnenkraut.

Hildegard bezeichnet diese Mittel als Gold, weil es den Darm von seinem ›Schimmel‹ und dessen Giftstoffen befreit, die für die Auslösung von schweren Autoimmunkrankheiten verantwortlich sind. Dieses ›Hildegard-Gold‹ hat sich für die Darmsanierung und zur Regeneration der natürlichen Darmflora bei bisher über 30.000

Patienten bewährt. Die Sanierungsrate beträgt 80 bis 90 Prozent.

14. **Bertram Tabletten:**

Die perfekte Mund-Hygiene.

Alle Infektionskrankheiten beginnen im Mund mit der Zerstörung des menschlichen oralen Microbioms. Bakterien aus dem Mund können in das Blut eindringen und somit ins Gehirn, zum Herzen und an allen anderen Organen gelangen. Der Zustand der Mundbakterien ist untrennbar mit dem der Darmbakterien und dieser mit der Abwehrkraft verbunden.

Bertram hat nicht nur antibakterielle, sondern auch antivirale Eigenschaften und ist adstringierend, er reinigt und entgiftet den ganzen Mundbereich und verhütet so aufgrund seiner hoch wirksamen Inhaltsstoffe fast alle Infektionskrankheiten.

Das spirituelle Immunsystem zur Abwehr jeder Krankheit

Bei Stress und Ängsten insbesondere vor Infektionsgefahr, feuert die Amygdala im Gehirn Stresshormone, wodurch das Gehirn schlechter durchblutet wird, weil das Blut in Arme und Beine umgelenkt wird. Alle 35 negative Eigenschaften und Konflikte unserer Seele belasten das Gehirn, zerstören Nervenzellen und die neuronale und hormonelle Steuerung sämtlicher Körperzellen wird geschädigt. Es entsteht ein Zustand kognitiver Disharmonie. Sie können sich vorstellen, dass man auch unter solchen Bedingungen keine guten Entscheidungen treffen kann. Wer nun auch noch „Mist isst,“ hat zusätzlichen „Mist“ im Gehirn.

Deshalb entgiften Sie Ihr Gehirn von allen negativen Einflüssen und Gedanken.

REZEPT OSTER MENÜ

LAMMKOTELETTS ODER LAMMSTEAKS

Lammsteaks von der Keule 3 cm dick
(je 150 g)

1 TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 Knoblauchzehen

Thymian, Krauseminze, Rosmarin

1 EL Dinkelmehl

3 EL Butter

3 Zwiebeln, in Ringe geschnitten

1/4 Tasse Hühnerbrühe

gehackte Petersilie

Lammsteaks waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer, einem zerdrückten Knoblauch, Thymian, Minze und Rosmarin einreiben. In Dinkelmehl wenden und beidseitig in Butter auf mittlerer Hitze leicht anbräunen (zirka 5 bis 10 Minuten pro Seite). Im vorgewärmten Ofen aufbewahren. Im Bratenfond Zwiebeln und den zweiten Knoblauch schneiden, andünsten, mit Hühnerbrühe löschen, mit angerührtem Mehl abbinden, aufkochen, mit Petersilie bestreuen und heiß zu den Lammsteaks servieren.

Variation: Man kann die Steaks mit Kräuter- oder Knoblauchbutter belegen. Dazu passen Dinkelkernotto und Dinkelblattsalat.

Grüne Bohnen in Butter mit Variation

750 grüne Bohnen

Salz, Pfeffer, Muskat

3/4 l Wasser oder Brühe

2 EL Butter

1 Zwiebel gewürfelt

2 Knoblauchzehen,

Bohnenkraut, Galgant, Bertram,

Quendel

Variation: mit einer Dose (500 ml) organischen weißen Bohnen zusammen servieren

Die Bohnen abfädeln, waschen und in Salzwasser, dem man das Bohnenkraut zugegeben hat, ungefähr 10 - 15 Minuten gar kochen.

Das Bohnenwasser abschütten. Man kann es auch gegebenenfalls als „Bohnensuppe ohne Bohnen“ trinken.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso die Knoblauchzehen. In der Butter beides glasig andünsten, die Bohnen zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.



DIE KRONE DER HILDEGARD VON BINGEN

IDENTIFIZIERT



Die Krone der Hildegard von Bingen ist eine Bortenkrone mit gestickten Medaillons aus Goldborten und Stickerei mit Gold-, Silber- und Seidenfäden, aus dem Jahre 1170.

© Abegg-Stiftung, CH-3132 Riggisberg (Foto : Christoph von Viräg) Inv. Nr. 5257

Die Kuratorin der schweizerischen Abegg-Stiftung, Dr. Evelin Wetter und der Kunsthistoriker Dr. Philippe Cordez, tätig am Deutschen Forum für Kunstgeschichte in Paris, weisen in einer gemeinsamen Veröffentlichung nach, dass die einzige erhaltene und bekannte Nonnenkrone des Mittelalters offenbar für Hildegard von Bingen (1098-1179), Äbtissin des Klosters Rupertsberg bei Bingen, gefertigt wurde.

Hildegard von Bingen war eine Ausnahmeerscheinung des Europäischen Mittelalters. Selbst in ihrer Kleidung und Haartracht unterschied sie sich von ihren klösterlichen Zeitgenossen, die

bis heute noch Hauben und mausgraue Kleider tragen.

Hildegard: „Die Braut Gottes“

Diese gut erhaltene, kostbare goldene filigrane Hildegard-Krone besteht aus gewebten Borten und fünf applizierten Medaillons, die in Gold-, Silber- und Seidenfäden gestickt sind. Sie ist die einzige erhaltene und bekannte Nonnenkrone des Mittelalters.

Die Krone wurde eigens für Hildegard am Ende ihres Lebens geschaffen. Man wollte demnach über ihren Tod hinaus die Erinnerung wachhalten und hoffte auf eine Heiligsprechung. Diese erfolgte jedoch erst 2012, als Papst Benedikt XVI. sie zur Heiligen für die Universalkirche und zur Kirchenlehrerin bestimmte.

Nicht aus Gold und Edelsteinen

Hildegard und ihre Nonnen trugen an Festtagen ihre Haare offen und außer-

dem einen strahlend weißen, bis zum Boden reichenden Seidenschleier, golddurchwirkte Kronen und goldene Ringe.

Dazu trug Hildegard vermutlich auch noch ein farbiges Kleid verziert mit Edelsteinen, das vermutlich verloren gegangen ist. In ihrem letzten Buch *Liber Divinorum Operum* („Das Buch von den Werken Gottes“) kann man jedoch ein Edelsteinkleid sehen, ob es Hildegards Kleid war, wissen wir nicht.

Mitte des 12. Jahrhunderts erregte Hildegards Auftreten auch Kritik. Die Äbtissin Tengschwich von Andernach äußerte in ihrem Brief eine Erklärung für Hildegards prachtvolles Auftreten:

Meisterin Tengschwich [von Andernach] an Hildegard:

„Auch etwas anderes Ungewöhnliches über Euren Brauch kam uns zu Ohren, nämlich, dass Eure jungen Frauen an Festtagen beim Psalmengesang mit losen Haaren in der Kirche stehen. Als Schmuck tragen sie glänzendweiße Seidenschleier, die so lang sind, dass sie den Boden berühren; auch haben sie golddurchwirkte Kronen auf dem Haupt, in die beiderseits und hinten Kreuze eingeflochten sind, vorn aber geziemend ein Bild des Lammes eingepreßt ist. Dazu sollen ihre Finger mit goldenen Ringen geschmückt sein, obgleich doch der erste Hirte der Kirche dergleichen in seinem Brief verbietet, wenn er mahnend sagt: „Die Frauen sollen sich bescheiden benehmen und sich nicht mit gekräuseltem Haar, Gold und Perlen oder mit einem kostbaren Gewand zieren“ (1 Tim 2,9).

„Wir haben beschlossen, Eurer Heiligkeit unser kleines Schreiben zu schicken und beschwören Euch demütig und ergeben, Eure Würde möge es nicht verschmähen, uns bald mitzuteilen, welche Autorität diesen klösterlichen Brauch rechtfertigt.“

Doch Hildegard ließ sich nicht aus der Fassung bringen. Sie nennt als Autorität keinen Menschen, sondern eine „lebendige Quelle (Fons vivus dicit), und schreibt zum Schluss: „Das „Lebendige Licht“ habe gesprochen.“

Solche genialen Aussagen dürften die Begeisterung für ihre Visionen noch befeuert haben.

Auf Tengswichs Argument geht sie dennoch ein:

Hildegard an die Schwesterngemeinschaft [von Andernach]:

„Das trifft für die Jungfrau nicht zu. Sie steht vielmehr in der ... Unversehrtheit des schönen Paradieses, das niemals welk erscheinen wird, sondern immer in der vollen Grünkraft der Blüte am Zweig bleibt. Der Jungfrau ist es nicht geboten, ihre Haare zu verhüllen.

Hildegard bringt die Frauen in Zusammenhang mit Pflanzen. Wie der Winter die „Grünkraft des Grases“ (viriditatem graminis) bedecke, solle auch die Ehefrau ihr Haar verschleiern.

Die Jungfrau stehe demgegenüber in der „Unversehrtheit des schönen Paradieses, in ihrer vollen Grünkraft der Blüte“: Sie verwelke nicht und müsse sich nicht verhüllen. Die „Grünkraft“ (viriditas) ist für Hildegard ein bedeutsames und zentrales Konzept. Hildegard übernahm diese Idee und erweiterte sie auf alle Lebewesen, und vor allem auf die Jungfrauen. Dies ist vom Lebendigen Licht gesprochen und nicht von einem

Menschen. Wer hört, sehe, und glaube, woher es stammt.“

Hildegard von Bingen, Im Feuer der Taube. Die Briefe. Erste vollständige Ausgabe, übers. v. Walburga Storch, Augsburg 1997

Nach dem Tod Hildegards 1179 kamen ihre Krone, ihr Schleier und ein Haarreliquien in die Benediktinerabtei St. Matthias nach Trier. Die Trierer Reliquienweisung passt dazu, ebenso, dass die Abtei 1794 von französischen Soldaten geplündert wurde und die erhaltene Krone zuletzt einer adligen Familie in Avignon gehörte.

1999 wurde die Nonnenkrone mit der Beschreibung als päpstliche oder bischöfliche Kappe in Paris versteigert. Im Jahr 2000 konnte die Abegg-Stiftung diese

Kopfbedeckung für das Museum erwerben, wo sie zunächst mit der Zuschreibung als Nonnenkrone verwahrt wurde.

Vor allem entspricht die Riggisberger Krone – was bisher übersehen wurde – bis ins Detail denjenigen, die Hildegard in ihrer oben erwähnten Vision des „erhabenen Chors“ im Scivias als Zierde des Schleiers von Jungfrauen beschreibt und auch deutet. Ihre eigenen Angaben sind naturgemäß viel präziser als die aller anderen.

Die Publikation von Philippe Cordez und Evelin Wetter kann für CHF 25.- über die Website der Abegg-Stiftung bestellt oder an der Museumskasse gekauft werden. Vgl. <https://abegg-stiftung.ch/publikation-kategorie/monographien/>



Edelsteinkleid aus dem LDO