## Das Gesundheitsprogramm

Original Hildegard: Bausteine des Lebens Die Hildegard-Gesundheitsberater/innen Habermus 8 Dinkelkaffee 9 Dinkel-Energiekekse 10 Flohkekse 11 Fenchelgewürzmischung 12 Pelargoniengewürzmischung 13 Petersilien-Elixier 14 Galgant-Tabs 15 Fenchel-, Fenchel-Galgant-Tabs 16 Bertram-Tabs 17 Griechenkleegewürzmischung 18 Bärwurzgewürzmischung 19 Wermut-Elixir 20 Wasserlinsen-Elixir 21 Hirschzungengewürz 22 laspis-Scheibe 23 Edelstein-Heilkunde 24 Edelsteine und ihre Eigenschaften 26 Hildegard-Naturkosmetik 28 Literatur 40

In dieser Broschüre wurden für Sie aus dem gesamten Heilmittelschatz der Klassischen Hildegard-Heilkunde die besten Bausteine ausgewählt, die Ihnen helfen können, Ihre Lebensqualität zu verbessern und Ihre Gesundheit optimal zu erhalten und zu schützen. Diese Broschüre ist ganz besonders den Hildegard-Gesundheitsberater/innen gewidmet, die das Heil- und Gesundheitswissen der Hl. Hildegard in die Welt hinaustragen, um damit sich selbst und andere Menschen glücklich zu machen.

Allensbach am Bodensee Im Sommer 2009 Dr. Wighard Strehlow

# Das Gesundheitsprogramm

#### Bausteine des Lebens

mischen Zeiten die notwendige Lebensenergie liefern, mit der Sie in der Lage sind, in eigener Verantwortung Ihre Gesundheit zu schützen, Ihr Immunsystem zu stärken und Ihre natürlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wie kein Mensch vor und nach ihr kannte Hildegard von Bingen (1098-1179) die Bausteine des Lebens, komponierte das erste deutsche Sing- und Tanzspiel, schrieb visionäre Bücher über die Zusammenhänge mologie und war eine geschätzte Beraterin sa, von Königen, Päpsten und des einfachen

Diese Bausteine können Ihnen auch in stür- Volkes Sie schrieb die erste deutsche Naturheilkunde *Physica*, in der sie die natürlichen Heilkräfte in den Bäumen und Früchten, Gewürzen und Heilkräutern, Tieren, Vögeln, Fischen, Edelsteinen und Metallen in neun Büchern zusammenfasste.

Mit ihrem medizinischen Buch über die Ursachen und Behandlungen der Krankheiten« legte sie das Fundament für eine ganzheitvon Medizin, Theologie und spirituelle Kos- liche Heilkunde als Wissenschaft, die nicht nur der Reparatur von Krankheiten, sondern des mächtigen Kaisers Friedrich I., Barbaros- dem Heilen des ganzen Menschen verpflichtet ist.



Vor 800 Jahren öffnete sich für Hildegard von Bingen der Himmel und sie sah und hörte Geheimnisse, die bisher noch niemand in solcher Klarheit erkannt hatte: Musik und Medizin, Theologie und Kosmologie, Mensch und Universum sind hier in einer Einheit verbunden. Diese ganzheitliche Heilkunde spiegelt sich in den sechs goldenen Lebensregeln wider:

- 1. Deine Lebensmittel sind Deine Heilmittel zum Leben.
- 2. Verwende zur Erhaltung und Wiederherstellung Deiner Gesundheit die Heilmittel aus der Natur.
- 3. Achte auf einen natürlichen Schlaf im Wechsel mit ausreichender Bewegung.

- 4. Achte auf ein vernünftiges Gleichgewicht von Arbeit und Erholung im Sinne von "Ora et labora. Bete, lese und arbeite."
- 5. Reinige Deinen Körper von seinen Giften durch Bäder, Sauna und Ausleitungsverfahren, wie z.B. Aderlass, Schröpfen und Moxibustion (Hitzeheilung).
- 6. Transformiere Deine psycho-sozialen Fehler in großzügige und liebevolle Taten spiritueller Freude, Vitalität und Mitmenschlichkeit.

Damit erfüllt sich das Ziel jeder echten Humanmedizin, Krankheiten zu verhüten, noch ehe sie ausbrechen, und die Gesundheit mit natürlichen Methoden wieder herzustellen.



# Ernährung und Lebensstil beeinflussen zu 80% unsere Gesundheit

Heute bestätigen weltweite Studien, auf allen fünf Kontinenten, was Hildegard von Bingen bereits vor 850 Jahren geschrieben hat, dass unsere Gesundheit vor allem von der gesunden Ernährung und vom sinnvollen Lebensstil abhängt: "Food, Nutrition and the Prevention of Cancer, a global perspective." 80% aller Autoaggressionkrankheiten, insbesondere die Krebsrate könnte durch diese beiden Maßnahmen gesenkt werden.

Diese Tatsache ist den Experten bereits über 10 Jahre bekannt, findet aber keine Beachtung, weil die Experten selber das größte Hindernis bei der Durchführung dieses Wissens sind. Daher ist jeder Bürger aufgerufen, selber verantwortlich zu werden, um seine Gesundheit durch die Hildegard Heilkunde zu schützen.

Stellen Sie sich vor, man könnte den Krankenstand durch dieses Wissen um achtzig Prozent senken! Das wäre doch das Ziel und der Sinn einer echten Gesundheitsreform, die Sie selber sofort und ohne großen finanziellen Aufwand realisieren könnten.

## In der Gesundheit liegt die Zukunft

Inzwischen hat das Wissen um die Erhaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit einen ungeahnten wirtschaftlichen Wellness-Aufschwung entfesselt. Der neue Aufschwung, der so genannte 6. Kon-dratieff als Konjunkturlokomotive für das Wohlergehen der Menschheit, wird alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen. Keine Technologie, Forschung und Entwicklung ist in der Lage, die Zukunft so kraftvoll zu beeinflussen, wie das Bedürfnis und der Wunsch der Bevölkerung in der gesamten westlichen Welt nach Gesundheit, Wohlfühlen, Prävention und natürlicher Ernährung.

# Öffne Dein Herz für die göttliche Heilungskraft in Dir

Die wirklichen Ursachen der meisten Krankheiten liegen im geistigen und seelischen Bereich. Daher ist eine reine körperliche Behandlung mit Operation, Bestrahlung und Chemo ohne Beseitigung von seelischen Lasten und Blockaden sinnlos und erfolglos. Hildegard von Bingen hat zu diesem Thema



ein bahnbrechendes Buch geschrieben "Das Buch vom wertvollen Leben", erschienen als "Psychotherapie der Hildegard von Bingen" mit den 35 psycho-soziale Krankheitsursachen, aber auch die dahinter liegenden 35 seelischen Heilmittel.

Der Mensch hat eine tiefe Sehnsucht nach einem sinnvollen Leben, nach Liebe und Unsterblichkeit und nach dem Gefühl, einmalig und wertvoll zu sein. Viele Menschen führen leider ein ganz "normales", bedeutungsloses und nutzloses Leben, einfach so in den Tag hinein. Viele leiden darunter, dass sie noch nie etwas Sinnvolles in ihrem Leben getan haben. Andere Menschen beklagen sich, dass sich keiner um sie kümmert und es keinen Unterschied macht, ob sie leben oder sterben.

Das Gefühl, wertlos, überflüssig und ungeliebt zu sein, macht die Menschen schwach und krank. Einige können die Leere in ihrem Leben nicht ertragen und gehen auf die Suche nach irgendeinem Ersatz, um dieses Vakuum auszufüllen: Arbeitswut, Alkohol, Drogen, Sexbesessenheit oder irgendein anderes Ersatzmittel, um diesen Zustand zu beenden. Jeder hat im Laufe seines Lebens bereits erfahren.

dass das Gefühl, geliebt zu sein und andere Menschen lieben zu können, das ganze Leben kraftvoll verändern kann.

# Hildegard-Fasten-Kuren und Lebensstil-Seminare

sind eine rasche und wirksame Methode zur Erhaltung oder Wiederherstellung spiritueller Gesundheit. In der "Schule des Lebens" lernen wir neue Kräfte kennen, die uns dazu befähigen, das bisheriges "normales" Leben hinter sich zu lassen und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken, eine Zukunft, für die es sich lohnt zu leben. Danach sind wir befähigt, grenzenlos zu lieben, Menschen zu gewinnen und mit sich und der Welt in Harmonie zu leben. Hildegard bringt Licht ins Leben und ermöglicht, ohne die Lasten der Vergangenheit in die Zukunft zu gehen und ein Leben zu leben, das uns würdig ist und für das es sich lohnt zu leben. Ich wünsche Ihnen dazu Glück, Lebensfreude und Segen.

Am 17. September 2009 Allensbach am Bodensee Dr. Wighard Strehlow



# Hildegard-Gesundheitsberater/innen



#### Aktivieren Sie die Heilkräfte Ihrer Seele

Befreien Sie sich im Hildegard Fasten von psycho-sozialen Fehlern, wie Wut, Ärger, Trauer, Zorn, Lügen und Betrügen. Aktivieren Sie die positiven Heilkräfte Ihrer Seele, die in der Tiefe Ihrer Seele schon immer darauf gewartet haben, von Ihnen entdeckt zu werden. Sobald Sie sich mit diesen heilenden Kräften verbinden, stehen Ihnen Möglichkeiten offen, von denen Sie bisher nur geträumt haben. Sie werden Ihr Leben von Grund auf verändern. Kräfte stehen Ihnen zur Verfügung, die Sie heilen und Wunder möglich machen. Diese Kräfte werden Ihr bisher normales Leben in ein außergewöhnlich sinnvolles, glückliches, liebevolles und gesundes Leben transformieren.

Wer gesund bleiben oder werden will, braucht einen direkten Zugang zu den natürlichen, kosmischen und göttlichen Heilkräften, mit denen erst eine vollständige Heilung möglich wird. Hildegard nennt diese Kraft Viriditass, die Kraft, die das Leben voranbringt und vor Zerstörung schützt. Sie ist in allen Geschöpfen und vor allem in der Tiefe Ihrer Seele verborgen.

Sie ist "das Lebensfeuer", der Funken, der das Leben entzündet, sie leuchtet in den Schönheiten der Natur und brennt in den Sternen, der Sonne und dem Mond. Sie ist das Fundament des Universums, auf dem das Leben beruht."

#### Lebensmittel - Mittel zum Leben

Die Hildegard-Ernährung basiert auf dem Wissen über die Heilkräfte in unseren Lebensmitteln, vor allem im Dinkel. Obst und Gemüse sowie heilendem Fisch und Fleisch als Beilage sowie Kräuter und Gewürze als Verdauungshormone. 90 Prozent unserer Heilerfolge gehen auf die Heilkräfte im Dinkel zurück, mit seinem Reichtum an Mineralien gegen die Übersäuerung und damit gegen die Entzündungsneigung des Körpers. Ebenso hat der Dinkel einen hohen Gehalt an komplexen Kohlehydraten. Die komplexen Kohlehydrate im Dinkel, Obst und Gemüse sorgen nicht nur als Faser- und Ballaststoffe für eine aute Verdauung, sie liefern die beste Energie für unser Nervensystem und sorgen für das Gedeihen einer natürlichen Darmflora als Voraussetzung eines optimalen Stoffwechsels. Komplexe Kohlehydrate sind die Basis für ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Wenn wir sie essen fühlen wir uns ausgeglichen, friedlicher, glücklicher und leistungsfähig. Wer sich in seiner Lebensmittel -Auswahl von Hildegard von Bingen führen und inspirieren lässt, ist im wahrsten Sinne des Wortes "königlich" beraten.

Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen, Knaur Verlag, München

Teilen Sie das in dieser Broschüre beschriebene Wissen mit Ihrer Familie, gewinnen Sie damit Freunde, denn, was Sie anderen schenken, kommt nach kosmischen Gesetzen wieder auf Sie selber zurück. Diese Botschaft wird auch von unseren Hildegard-Gesundheitsberatern/innen überall verbreitet.



Dazu bilden wir zweimal jährlich Hildegard-Gesundheitsberater/innen aus. Programm im Hildegard-Zentrum Bodensee anfordern.

Abbildung 4: Dinkelbrot

# Habermus



#### **X** Zusammensetzung

Habermus für 4 Personen:

- 2 Tassen Dinkelhabermus
- 4 Tassen Wasser
- Rosinen nach Belieben
- 3-4 Äpfel, geschnitten
- 2 TL Honig
- 3 Msp. Galgant und Bertram
- 1 TL Zimt
- 1 TL süße Mandelblättchen
- 1 TL Flohsamen

#### **X** Zubereitung

Dinkelhabermus in Wasser einrühren; unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Honig dazugeben, Deckel darauf und ziehen lassen (ausquellen). Kochzeit: 5–10 Minuten; Äpfel und Rosinen in den letzten 4 Minuten dazutun. Mandeln und Flohsamen auf das fertig gekochte Mus streuen. Würzen nach eigenem Geschmack. Nach Belieben noch 1–3 EL butterweich gekochte Dinkelkörner darunter mischen.

Geknackte Dinkelkörner - die Kraft am Morgen, benannt nach dem alemannischen Mundarten-Dichter Johann Peter Hebbel: "Chummet Kinner chummet, esset Habermus." Habermus ist ein gekochtes Frühstück aus geknackten Dinkelkörnern mit Jahrhunderte alter Tradition, dem die Schwaben und Alemannen ihre sprichwörtliche Schaffenskraft und ihren guten Humor verdanken. Dies morgendliche Habermus stellt Ihrem Körper alles zur Verfügung, was Sie zum gesunden Leben brauchen: lebensnotwendiges Eiweiß, wertvolle Kohlenhydrate, Edelfette, viele Vitamine und vor allem einen Reichtum basischer Mineralien, die unseren Körper vor stressbedingter Übersäuerung und Entzündung schützen. Dinkel enthält Rhodanid, einen natürlichen Wachstumsförderer zur Neubildung von Nerven-, Blut-, Knochen- und Abwehrzellen. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Rhodanid die Zellwände vor dem Eindringen krebserregender Stoffe schützen kann. Mit diesem Habermus besitzen Sie das Überlebensmittel, was bisher Tausenden auch in ausweglosen Situationen Kraft und Gesundheit gebracht hat.

Hildegard von Bingen bezeichnet den Dinkel im Vergleich zu allen anderen als "das beste Getreide… es fördert eine gute Durchblutung, wirkt fettend und hochwertig und milder als alle anderen Getreidekörner. Dinkel lässt die Muskeln wachsen, sorgt für eine gute Blutbildung und die Gabe der Fröhlichkeit. Wie immer Sie Dinkel essen, so oder so, als Brot oder gekochte Speise, Dinkel ist mit einem Wort gut und fördert die Verdauung."

Alle Dinkelprodukte sorgen auf ihre Weise für eine gute Verdauung und erhalten die Gesundheit von Magen und Darm. Nehmen Sie bei normaler Verdauung und bei Verstopfung vor allem die Vollkornprodukte, z. B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Dinkelkernotto, Vollkorngrieß und Dinkelkerne. Bei Durchfallneigung essen Sie lieber weißes Dinkelbrot, Weißmehlprodukte, weiße Nudeln, Spätzle, Weißmehlsuppen oder Produkte aus dem Dinkelmehl Typ 405 oder 630. Ein regelmäßiges Vollkornfrühstück senkt das Risiko an Übergewicht, Altersdiabetes und Herz-Kreislauferkrankungen um 35–50%.

# Dinkelkaffee

Der Genuss von Bohnenkaffee ist aus gesundheitlichen Gründen einzuschränken, da er den Körper auf Hochtouren bringt und einen Alarmzustand auslöst. Dabei kommt es zur Übersäuerung mit unerwünschten Reizungen auf Magen, Herz und Galle. Er reizt auch das Nervensystem und verursacht starken Stress, der zu körperlichem Raubbau durch Überschätzung der Normalleistung führen kann. Außerdem entwässert Bohnenkaffee die Haut und macht sie faltig und schlaff. Im Gegensatz dazu ist der Genuss von Dinkelkaffee ein Genuss ohne Reue, weil er keine Säure und kein Koffein enthält. Ein gutes Essen sollte man lieber mit einem Dinkelkaffee abschließen.

# Ein idealer Ganztageskaffee

Dinkelkaffee – aus 80% braunen und 20% schwarz gebrannten Dinkelkörner gemischt – wird regelmäßig zum Frühstück getrunken und ist ein guter Stärkungstrank. Der Dinkelkaffee soll schwarz sein und gut schmecken – wie eine Wiener Melange, so dass das Bohnenkaffeetrinken überflüssig wird. In den Kaffee kann gern Dinkelbrot eingebrockt werden (Mocken). Die Brotstücke sollten sich aber mit der Flüssigkeit gut vollsaugen.

# Dinkel-Cappuccino

Zu festlichen Anlässen oder zum Abschluss eines Festmahls kann man den Dinkelkaffee auch ausnahmsweise mahlen und überbrühen. Je nach Stärke erhält man so einen schwarzen Dinkel-Cappuccino, der sich mit Sahne und Kakaopulver verfeinern lässt und nach dem man sehr gut schlafen kann.



#### Kein Tag ohne Dinkelkaffee

1.Tag 6-8 EL Dinkelkaffeekörner in 1 Liter Wasser gut 10 Minuten kochen lassen und abgießen. Die Körner im Kühlschrank so trocken wie möglich aufheben. Der Kaffee ist noch sehr dünn.

2.-3. Tag Dinkelkaffeekörner vom Vortag mit zusätzlich frischen Körnern wieder gut 10 Minuten kochen lassen und abgießen. Die Körner wieder aufheben. Der Kaffee ist jetzt schon viel dunkler. Am 3. Tag hat der Kaffee seine gewünschte Farbe.

4.-6. Tag Die Dinkelkaffeekörner (immer wieder mit frischen Körnern angereichert) können so oft aufgekocht werden, bis die ersten Körner aufplatzen. Dann alle wegwerfen und am nächsten Tag wieder von vorne beginnen. Bei Bedarf die 6-Tage-Kur wiederholen. Eine Gewöhnung tritt nicht ein.

# Dinkel Energiekekse



# **Zusammensetzung**

400 g Dinkelmehl, 20 g Zimt gemahlen, 250 g Kokosbutter, 20 g Muskat gemahlen, 150 g Rohrzucker, 5 g Gewürznelken gemahlen, 200 g süße Mandeln, eine Prise Salz, 2 Eier

#### **X** Zubereitung

Mehl auf die Arbeitsplatte geben und weiche Kokosbutter in Stückchen darauf verteilen. Alle Zutaten dazugeben und rasch zusammenkneten, kaltstellen. Nach 30 Minuten den Teig ca. 2–3 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 180°C ca. 20–25 Minuten backen.

#### Gelöschter Wein

Ein Glas Wein 1 Minute kräftig aufkochen und mit einer halben Tasse Wasser vlöschene. Warm, schluckweise trinken. Beseitigt emotionalen Stress, Wut, Zorn und Traurigkeit. Als Wiederversöhnungstrank für Streithähne sehr zu empfehlen. Befreien Sie sich vom Alltagsstress mit den Dinkel Energiekeksen, zünden Sie eine Kerze an, und trinken Sie zur Entspannung einen "gelöschten Wein". Tragen Sie eine Edelsteinkette aus Chalzedon. Besonders der gelöschte Wein ist abends getrunken ein bewährter Schlaftrunk und hilft Ihnen, zusammen mit 1–3 Energiekeksen, sich von den Sorgen und Nöten des Alltags zu distanzieren.

### Hildegard schreibt:

Diese Kekse nehmen alle Bitterkeit aus deinem Herzen und bringen deine Nerven zur Ruhe. Sie öffnen dein Herz und deine fünf Sinne, machen deine Stimmung heiter und reinigen deine Sinnesorgane, reduzieren alle schlechten Säfte, sorgen für eine gute Blutzusammensetzung und machen dich leistungsfähig und stark.

# So wirkt ein Universalheilmittel

Die Kekse sind ideal als Nervenmittel zur Leistungssteigerung und Förderung der geistigen Fähigkeiten, Konzentration, Vitalität und Stärkung der Sinnesorgane. Sie sorgen für gute Laune, beseitigen Trübsinn und Traurigkeit.

Unsere Gesundheit erfordert, dass wir unsere innere Harmonie und Zufriedenheit auch in den wilden Stürmen unseres Lebens behalten und nicht mehr den Stress unkontrolliert auf uns wirken lassen. Bei Stress bricht unsere Abwehrkraft zusammen und die Krankheiten nehmen ihren zerstörenden Lauf. Zu viele Sauerstoffradikale bombardieren die Körperzellen und die Gallensäure übersäuert das Blut. So entstehen Autoaggressionskrankheiten, wo Körperzellen autoaggressiv vom eigenen Immunsystem angegriffen werden können. Die Schulmedizin kennt über 20.000 meist unheilbare Autoaggressionskrankheiten: Krebs, Herzinfarkt, Polyarthritis, Neurodermitis, Diabetes, Colitis und Asthma, um nur einige zu nennen.

Dauerstress bringt unseren Körper auf Hochtouren und signalisiert uns, dass wir uns in Lebensgefahr befinden. Dabei steigt nicht nur der Blutdruck, sondern auch der körpereigene Cortisolspiegel und das Körpergewicht. Der Körper legt sich ein Fettpolster an, um für diesen Notfall gerüstet zu sein. Erst wenn der Dauerstress aufhört, fallen auch der Bluthochdruck und das Übergewicht. Gegen Stress helfen die Dinkel Energiekekse, der gelöschte Wein und eine blaue Edelsteinkette aus Chalzedon!

# Flohkekse

Diese knusprigen Flohkekse enthalten alle notwendigen Faserstoffe für eine gute natürliche Verdauung. Mit diesen wertvollen Faserstoffen bleibt Ihr Darm gesund und funktionstüchtig. Der milde Flohsamenschleim schützt Ihre Darmschleimhaut vor Verletzungen und räumt mit krankheitsauslösenden Schadstoffen auf.

Die Kunst, sich zu freuen, ist die beste Herzmedizin. Dazu gehören die Flohsamen, weil sie mit ihren Schleimstoffen nicht nur für ein größeres Stuhlvolumen und einen guten Stuhlgang sorgen, sondern weil sie im Darm jede Menge Gallensäure absorbieren und auch den erhöhten Cholesterinspiegel senken können. Auf diese Weise entfernen die Flohsamen die Schwarzgalle und Trauerstoffe.

# Hildegard schreibt:

Flohsamen erfreuen das bedrückte Gemüt und machen den Menschen froh. Sie helfen dem Nervensystem zur Gesundheit und stärken die Nerven. Sie bewirken eine heitere Stimmungslage durch eine gute Verdauung und stärken die Gesundheit des Kopfes durch ihre harmonisierende Wirkung.

Diese Flohsamenkekse sorgen für eine rasche Darmpassage und eine Ausscheidung von Krebserregern aus dem Darm.

### Hinweis

Von Kindern bitte fernhalten. Bei einer Überdosis oder Empfindlichkeit oder wenn eine Verstopfung länger als zwei Wochen anhält, suchen Sie bitte einen Arzt auf. Flohkekse sollten nicht bei Magen-Darmschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen genommen werden, oder wenn eine Verstopfung länger als zwei Wochen anhält. Das Produkt muss mit der angegebenen Flüssigkeitsmenge genommen werden, um Schluckbeschwerden oder Verschluss der Verdauungswege zu verhüten. Bei richtiger Einnahme wurden bisher keine Nebenwirkungen beobachtet.



#### **X** Zusammensetzung

ca. 1,1 g Flohsamenschalen pro Keks, Rohrohrzucker, Sonnenblumenöl, Eier, Quittengelee, Dinkelmehl, Dinkelflocken, Weinsteinbackpulver, Orangenschalen, Zitronenschalen, Vanillezucker, Zimt, Muskat

### **Anwendung**

Erwachsene 3–4 Kekse täglich mit einem halben Liter Flüssigkeit, vor oder nach dem Essen Kinder 1–2 Kekse mit einem viertel Liter Wasser oder Flüssigkeit, vor oder nach dem Essen

Wenn nicht genügend Flüssigkeit getrunken wird, kann es zu Verstopfung kommen, weil die Flohsamen mit Flüssigkeit aufquellen müssen. Bei Medikamenteneinnahme sollen die Kekse 2 Stunden vor bzw. nach der Einnahme der Medikamente eingenommen werden.

#### Bitte beachten

Tagesdosis für Erwachsene 3–4 Kekse, Tagesdosis für Kinder 1–2 Kekse

# Fenchelgewürzmischung



#### **X** Zusammensetzung

Fenchelsamen Galgantpulver Diptampulver Habichtskrautpulver

#### **Anwendung**

Nach dem Hauptessen 2–3 Messerspitzen in einem Likörglas (20 ml) mit warmem Wein, z.B. Petersilien-Trank

Der Fenchel ist in der Hildegard-Heilkunde das Universalgewürz für eine gute Verdauung, weil er als Karminativum den Darm und somit das im Darm befindliche Blut von seinen Fäulnis-und Schlackenstoffen befreit. Vom Habichtskraut schreibt Hildegard, dass es das Herz stärkt und die schlechten Säfte beseitigt. Seine Inhaltsstoffe schützen den Körper vor stressbedingten Sauerstoffradikalen und haben astringierende, d.h. blutgefäßschützende, antiseptische und diuretische Eigenschaften. Dieses Universalmittel ist gut zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Es sorgt für eine gute Hautfarbe und natürliche Verdauung, ist hilfreich bei Magen-Darm-Leiden, ist eine Verdauungshilfe, dient zur Verbesserung von Stoffwechsel und Kreislauf und zur Rekonvaleszenz nach Krankheiten und Operationen. Fenchelgewürzmischung ist auch hervorragend bei häufigen Schweißausbrüchen, die immer ein Zeichen einer nicht stabilisierten Gesundheit sind. Sie schützt vor Angina Pectoris, vor Herzinfarkt, vor Managerleiden und vor Arteriosklerose.

### Hildegard schreibt:

Eine Weile nach dem (Mittag-)Essen gebe man so eine Pulvermischung in warmen Wein (z. B. Petersilien-Trank) und trinke es. Dieses Pulver erhält bei einem Gesunden die Gesundheit, einen Kranken macht es stark und widerstandsfähig und sorgt für eine gute Verdauung. Man wird kräftig und bekommt eine schöne Gesichtsfarbe. Es nützt so eingenommen jedem Menschen, sei er gesund oder krank.

Diese Fenchelgewürzmischung hat sich außerordentlich gut als Verdauungshilfe und Gesundheitsmittel bewährt. Die Fenchelgewürzmischung verbessert den Stoffwechsel und die Verdauung. So können Sie den Kreislauf stabilisieren und Arterienverkalkung verhüten. Besonders hilfreich ist die Mischung bei der Rehabilitation nach Krankheiten, bei Operationen und Schweißausbrüchen. Schweiß, besonders Nachtschweiß, ist meistens ein Zeichen einer Erkrankung. Die Fenchelgewürzmischung ist für fast alles gut und daher ein Universalheilmittel, besonders für alle stressgeplagten Manager.

Der Diptam in der Fenchelgewürzmischung hat schon nachweislich verengte Arterien (Stenosen) geöffnet und wird scherzhaft als "Röhrenputzer" bezeichnet. Hildegard schreibt, dass die Steinbildung von der Fettnatur des Menschen verursacht wird und Herzschmerzen auslösen kann. Es ist bekannt, dass zu hohe Cholesterinwerte und Transfettsäuren aus der Margarine Arteriosklerose auslösen. Der daraus folgende arteriosklerotische Herzschmerz wird durch Diptam beseitigt, weil "Diptam eine große Kraft gegen Verkalkung und Versteinerung hat."

# Pelargoniengewürzmischung

Schützen Sie sich vor Erkältungen und ihren Folgen mit der Infektabwehr aus der Natur, mit der Pelargoniengewürzmischung. Diese Heilpflanzen stärken das körpereigene Abwehrsystem bei der Abwehr von Viren und Bakterien und lösen die Verschleimung bei Erkältungen.

Hildegard empfiehlt bei Grippe und Herzschmerzen: Wer Herzschmerzen hat, esse dieses Pulver mit etwas Salz auf Brot und es wird ihm/ihr besser gehen, weil es das beste Pulver für die Gesundheit des Herzens ist.

# Virita Duftspray

Dieses Mittel aus den gleichen drei Heilpflanzen gibt es auch als praktisches Spray zur Desinfektion der Raumluft oder zum Riechen für die Umstimmung der Nasenschleimhaut bei Grippegefahr.

## ... bei Schnupfen:

Ziehe den Duft dieses Pulvers in deine Nase und der Schnupfen löst sich leichter und vergeht schnell.

Manwendung: Zur Vorbeugung und bei Schnupfen am Pulver riechen und eine Prise aus der Hand lecken. Mehrmals täglich im Raum oder auf den Handrücken versprühen und riechen.

#### ... bei Husten:

"Wer Husten oder Brustenge hat, bereite aus Dinkelmehl, diesem Pulver und etwas Wasser einen Pfannkuchen und backe ihn goldgelb mit etwas Butter in der Pfanne. Oft vor und nach dem Essen gegessen, löst sich der Husten und die Brustenge."

Manwendung: 50 g Dinkelmehl, eine halbe Tasse Wasser und 5 Messerspitzen Pelargoniengewürzmischung zu einem Teig verrühren und in der Pfanne

mit etwas Butter goldbraun zu Pfannkuchen backen.

### ... bei Grippe-Kopfschmerzen:

"Wer Kopfschmerzen hat, esse dieses Pulver mit Ursalz auf Dinkelbrot oder schlecke es aus seiner Hand, und es wird ihm besser gehen."

Anwendung: 1–3 Messerspitzen auf Dinkelbrot mit 1 Messerspitze Ursalz hilft sofort.

# ... bei Darmkatarrh, Überessen, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen (Roemheld-Syndrom):

"Wer Magen-Darm-Beschwerden in Grippezeiten hat oder unter Blähungen leidet, esse sogleich von diesem Pulver und es wird ihm besser gehen."

Manwendung: 1–3 Messerspitzen aus der Hand lecken oder übers Essen streuen.



# **Zusammensetzung**

Edelpelargoniumpulver Bertramwurzelpulver Muskatnusspulver

# **Anwendung**

3 Messerspitzen mit einer Prise Ursalz auf Dinkelbrot ein- bis dreimal täglich, bis die Beschwerden verschwunden sind, bis zu vier Wochen.

#### Hinweis

Von Kindern fernhalten. Darf nicht bei einer bekannten Allergie auf die Inhaltsstoffe eingenommen werden. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

# Petersilien-Elixir Bio



### **X** Zusammensetzung

Petersilie, Wein, Honig, Weinessig

#### **X** Zubereitung

8–10 Blätter glatte Petersilie,
1 Liter Biowein und 2 Esslöffel Weinessig 5 Minuten lang aufkochen,
anschliessend 150 g Honig hinzugeben und noch einmal 5 Minuten kochen. Den Wein abschäumen,
sieben und in dieselbe Flasche abfüllen. Durch Zugabe von einer geschnittenen Petersilienwurzel wird die Herz- und Nierenleistung unterstützt und der Trank bekommt dadurch eine noch stärkere entwässernde Wirkung.

#### **Anwendung**

3-mal täglich 1 Likörglas nach dem Essen. Dieses wohlschmeckende Getränk schützt und stärkt Ihr schwaches Herz und mobilisiert Ihren Kreislauf gegen Stress und Ermüdung.

#### Hinweis

Von Kindern fernhalten.

Der Petersilien-Elixir ist ein Universalherzmittel gegen Herzschwäche, Herzversagen, Mangeldurchblutung, Kraftlosigkeit, stressbedingte nervöse Herzschmerzen, Herzklappenfehler und zur Entgiftung von Toxinen nach Virusgrippe in Kombination mit der Pelargoniengewürzmischung.

Der Trank verbessert und stärkt die Gesundheit und das Wohlbefinden, weshalb Sie ihn Ihren Freunden als wohlschmeckenden Aperitif anbieten können. Der Petersilien-Elixir war das erste Hildegard-Mittel, das Herr Dr. Hertzka von der Konstanzer Rats-Apotheke im Großen herstellen ließ. Seitdem hat der Trank wegen seiner wohltuenden Wirkung auf Herz und Kreislauf seinen Siegeszug um die Welt genommen.

## Hildegard schreibt:

Wer Schmerzen im Herzen, in der Milz oder Seitenschmerzen hat, trinke den so zubereiteten Wein oft (täglich), und er heilt ihn.

Das Petersilien-Elixir (Petersilien-Honig-Wein) hat sich bei rheumatischen Herzbeschwerden oder bei Herzschwäche in Grippezeiten bewährt. Bei jeder Herzschwäche, besonders im Alter, sollte vor jeder Digitalisierung zunächst ein Versuch mit dem Petersilien-Elixir gemacht werden, da er die Chemie meistens überflüssig macht. Auch bei der Rehabilitation von Herzinfarkten und zur Beseitigung von Restschmerzen nützt das Petersilien-Elixir.

Petersilie hat aufgrund seiner ätherischen Öle krampflösende Eigenschaften auf Herz und Kreislauf. In der Siedehitze entsteht aus seinen Inhaltsstoffen und Honig ein herz- und kreislaufstärkendes Glukosid. Der französische Name "piss en lit" weist auf seine entwässernden Eigenschaften hin, die auf eine Anregung der Niere durch seine ätherischen Öle zurückzuführen sind.

# Galgant Tabs

Das scharf schmeckende Universalgewürz Galgant, aus der Wurzel einer mit Ingwer verwandten Pflanze, verbessert die Durchblutung von Herz und Kreislauf, fördert die Verdauung und hilft bei Appetitlosigkeit und gegen Darmgase. Galgant sollte Ihr ständiger Begleiter sein, um sich zuverlässig vor Herzschmerzen, Herzschwäche und Schwindel zu schützen. Über 10.000 Menschen, denen Galgant in schwierigen Situationen geholfen hat, bestätigen, dass Galgant eines der besten Mittel zum Schutz vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Hörsturz ist.

Galgant, die entfesselte Urkraft aus Asien, schützt Sie auch wirksam vor Kreislaufzusammenbruch, Reisekrankheiten und extremer Müdigkeit. Er soll auf der Zunge zergehen: "Zungen-Herz-Reflex." So verhindert er, dass der Herzschmerz in einen Herzinfarkt übergehen kann. Galgant ist auch gut zur Verhütung und Nachbehandlung von Herzinfarkt, Magen-Darmkrämpfen (Roemheld-Syndrom), Durchblutungsstörungen, Erschöpfungs- und Schwächezuständen, Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche und als Managermittel.

# Hildegard schreibt:

Wer unter Herzschmerzen leidet oder wem eine Herz-Kreislaufschwäche droht, der esse sofort eine ausreichende Menge Galgant, und es wird ihm besser gehen.

Galgant ist schärfer als Paprika. Langsam im Munde zergehen lassen. Tabletten nicht unzerkaut schlucken, sonst können bei empfindlichem Magen Magenschmerzen auftreten. Unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Die zuverlässige Herzwirksamkeit des Galgants gehört zu den sensationellsten Entdeckungen der Hildegard-Medizin. Galgant öffnet aufgrund seiner scharf schmeckenden Inhaltsstoffe verkrampfte Herzkranzgefäße und sorgt sofort über den Zungen-Herz-Reflex für mehr Sauerstoff und eine qute Durchblutung des Herzmuskels, so dass Herzschmerzen sofort nachlassen. Durch das Öffnen der Blutgefäße kommt es zu einem sofortigen Absinken des stressbedingten Bluthochdrucks. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften beseitigen Rheuma- und Ischiasschmerzen. Die ätherischen Öle verhindern im Darm das Wachstum von krankheitserregenden Bakterien, Pilzen und Viren.



# ★ Zusammensetzung Galgantwurzelpulver ohne Laktose und Talkum

### **Anwendungen**

- Bei Bedarf (Herzschmerz.
   Herzschwindel, Herzschwäche)
   Galgant Tabletten auf der Zunge zergehen lassen, nach 5 Minuten
   Likörglas Petersilien-Trank nachtrinken, gegebenenfalls nach 5 Minuten wiederholen.
- 2. Galganthonig pur auf Brot oder ins Habermus. Besonders wohlschmeckend und wirksam ist eine Mischung aus Galgant und Bio-Blütenhonig. Nehmen Sie einen TL Galgant und mischen ihn mit 100 g Honig. Ganz scharf und noch wirksamer sind 1–3 EL (ein EL = 10 g) auf 100 g Honig. Vorsicht, der Staub kann Niesreiz auslösen. Kinder verwenden den schwachen, Erwachsene den stärkeren Galganthonig.
- 3. Galgantwein: 1 TL Galgantwurzeln geschnitten 3 Minuten mit einer Tasse Biowein aufkochen, absieben und den Wein warm schluckweise trinken. Hilft gegen Rheuma- oder Ischiasschmerzen.

# Fenchel-, Fenchel-Galgant Tabs



#### **Anwendung**

Bei Bedarf gleich vor dem Essen 3–5 Fencheltabletten gut kauen. Wer nachts mit Nüchternschmerz aufwacht, kann schon vor dem Schlafen 3–5 Fencheltabletten nehmen und wird ohne Beschwerden durchschlafen können. Die neuen Bio-Fencheltabs haben 53% Fenchelanteil ohne Laktose und ohne Talkum.

#### **Anwendung**

Bei Bedarf 1–2 Tabs auf der Zunge zergehen lassen, gegebenenfalls nach 5 Minuten wiederholen. Die neuen Fenchel-Galgant-Tabs haben 40% Galgant, 30% Fenchel, ohne Laktose und Talkum.

In der Kombination vereinigen sich gleich zwei Universalmittel zur sanften Behandlung von gastrokardialen Beschwerden. Sie helfen sofort bei Blähungen, Magen-Darmkrämpfen, Herzschmerzen, Sodbrennen, fördern die Verdauung und helfen bei Appetitlosigkeit. Fenchel ist ein Universal-Verdauungsmittel und hilft sofort gegen Mund- und Körpergeruch, Blähungen, Sodbrennen, Übersäuerung, nach Diätfehlern und zur Verdauung bei zu fetten Speisen. Fenchel ist eines der wenigen 100-prozentig gesunden Gemüsearten, die auch roh gegessen werden können. Fenchel reinigt den Darm, so dass die Schlackenstoffe den Darm auf natürliche Weise verlassen können. Fencheltabletten sind das Antazidum der Hildegard-Medizin und helfen nicht nur bei Magen-Darmschmerzen sondern auch bei Gastritis und bei Magen-Darmgeschwüren.

### Hildegard schreibt:

Auch roh gegessen schadet Fenchel nicht. Wie immer man Fenchel isst, macht er fröhlich und verleiht eine gute Gesichtsfarbe und guten Körpergeruch und macht eine gute Verdauung. Für die Gesundheit ist der Samen besonders nützlich; auch als Beigabe zu anderen Mitteln. Wer Fenchel oder Fenchelsamen täglich nüchtern isst (wir nehmen am besten nur Fencheltabletten), dem mildert er die üblen Säfte und Eiterungen, nimmt den stinkenden Atem und macht die Augen heller ... Wer gebratenen Fisch oder Fleisch oder sonst Gebratenes isst und davon Schmerzen bekommt, esse sogleich Fenchel, und es wird ihm besser gehen.

Fenchel kommt als Gemüsefenchel oder Gewürzfenchel vor. Wir verwenden hier die pulverisierten Fenchelkörner. Im Kräutergarten kann man auch die frischen, angenehm schmeckenden Fenchelkörner kauen, nicht aber die getrockneten harten Samenkörner, die die Mundschleimhaut verletzen können

Wer Fenchel isst, bekommt ein gutes Karma, d. h. eine gute Ausstrahlung und einen guten Körpergeruch, die Augen werden klar, und der Mundgeruch verschwindet. Ein Liter Fencheltee pro Tag als Haustee ist besser als jedes chemische Deodorant.

Aufgrund seiner ätherischen Öle ist Fenchel krampflösend, entschleimend und reinigt den Darm von lästigen Gasen. Dieselben Öle haben antiseptische Eigenschaften, verhindern das Wachstum krankmachender Bakterien und stärken das körpereigene Immunsystem bei der Virenabwehr.

# Bertram Tabs Bio

# Bertram gegen alle Seuchen und Infektionen

Bertram - Anacyclus pyrethrum - dies kostbare Gewürz sorgt aufgrund seiner Inhaltsstoffe Anacyclin und Pyrethrin für einen kompletten Schutz unserer Gesundheit. Der gesamte Körper wird von Kopf bis Fuß durch Bertram optimal durchblutet und das Blut von seinen Gift- und Infektionsstoffen gereinigt. Zur Infektionsprophylaxe vier Wochen vor Antritt einer Reise oder vor einer Pandemie täglich einen TL Bertram übers Essen streuen. Nach einer Infektion vier Wochen lang ebenso, um die Toxine aus dem Blut auszuschwemmen. Bertram schützt als Nerventonikum das Gehirn vor vorzeitiger Demenz und verbessert die Gehirnleistung. das Gedächtnis und die Konzentration sowie die Intelligenz. Im Darm sorgt Bertram für eine optimale Aufnahme der Lebensmittel, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien ins Blut und eine rasche Bioverfügbarkeit. Aufgrund seiner anti-mikrobiellen, anti-viralen und anti-parasitären Wirkung spielt er eine bedeutende Rolle bei der Heilung und beim Schutz vor Infektionskrankheiten und bei septischen Zuständen des Blutes. Herr Dr. van Hecken berichtet über die Wirksamkeit von Bertram bei der Bekämpfung von Malaria und AIDS in Zambia, Zentralafrika, wo seit kurzem ein Bertram-Forschungsprojekt gegründet wurde, das die Heilerfolge mit Bertram wissenschaftlich untersucht.

#### Hildegard schreibt:

- 1. "Bertram hat gemäßigte und trockene Wärme und ist wegen dieser guten Ausgeglichenheit von großer Reinheit und starker Heilkraft bei allen Krankheiten."
- 2. "Er ist gut für Gesunde, weil er bei Infektionen die Fäulnisstoffe (tabes, Toxine der Viren, Bakterien und Pilze, Schlacken, Giftstoffe) vermindert und gutes Blut bildet."
- 3. "Er verstärkt im Menschen den Verstand« und die Intelligenzleistung (gegen Demenz und Alzheimer)."
- 4. "Er bringt einen Kranken wieder zu Kräften, der schon ganz heruntergekommen ist und Gewicht verloren hat" (Infektionen, Krebs).
- 5. "Er bereitet eine gute Verdauung und lässt nichts unverdaut," (gute Bioverfügbarkeit und Resorption von Lebensmitteln bei Dyspepsie).
- 6. "Täglich gegessen, vermindert er Verschleimung im Kopf."
- 7. "Täglich gegessen, heilt er die Lungenentzündung."
- 8. "Reinigt und klärt die Augen" (Grauer Star, Sehschwäche).
- 9. "Trocken oder als Gewürz mitgekocht, ist er nützlich und gut für Kranke und Gesunde."
- 10. "Bertram täglich gegessen, vertreibt und verhütet Krankheiten."
  11. "Er lockt im Mund Feuchtigkeit und Speichel hervor, leitet schlechte Säfte aus und lässt Gesundheit zurück."



## **Anwendung**

Zwei- bis viermal täglich eine Messerspitze (500 mg), Tagesdosis 1 bis 2 g. Die neuen Bertram-Tabletten sind ohne Laktose und Talkum.

# Erfahrungsbericht

Ein Malaria-Kranker schreibt: "Ich heiße Boston und war bis zu meinem 27. Lebensjahr gesund. Im Jahr 2000 bekam ich eine lebensbedrohliche Infektionskrankheit, Fieberschübe, fürchterliche Schmerzen, Gewichtsverlust, Körperschwäche, die drei Jahre anhielten. Die Ärzte hatten mich aufgegeben. Dann traf ich Dr. van Hecken, der mir Bertram gab. In kürzester Zeit reagierte ich auf Bertram, fühlte mich besser und wurde gesund. Auch andere Patienten wurden mit Bertram wieder gesund."

# Griechenkleegewürzmischung



### **X** Zusammensetzung

Weißer Pfeffer, Mutterkümmelpulver, Griechenkleesamenpulver

#### **Anwendung**

Bei Bedarf 1–3 Messerspitzen auf ein Stück Brot vor und nach dem Essen. Wenn Herzschmerzen auftreten sollten, kann man darüber hinaus zusätzlich so ein Stück ›Herzbrot‹ essen. Die Kombination dieser drei beliebten orientalischen Gewürze regt durch ihre Geruchs- und Geschmacksstoffe das Nervensystem an, um die Verdauungssäfte für eine optimale Verdauung freizusetzen. Die Griechenkleegewürzmischung stärkt die Abwehrkräfte und schützt vor Schwächezuständen, der Appetit wird angeregt und das Wohlbefinden gesteigert. Griechenkleegewürzmischung ist ein Universalmittel für Herz und Kreislauf, es hilft bei Herzschwäche, Herzinsuffizienz, Atemnot und eignet sich als Schutz vor Herzschmerzen.

Darüber hinaus sind diese Gewürze in der Lage, die Herzmuskeln perfekt zu durchbluten und so einer Herzmuskelschwäche vorzubeugen. Die Herzmuskelschwäche wird durch eine Selbstzerstörung der Herzmuskeln durch stressbedingte Sauerstoffradikale ausgelöst. Die zerstörten Herzmuskeln werden durch vernarbtes Bindegewebe ersetzt, die weder zu einer Muskelkontraktion noch zu einer Herzrhythmus-Erregung fähig sind. Das Herz verliert seine Muskelkraft, und die Betroffenen geraten bei der geringsten körperlichen Anstrengung in Atemnot. Gerade hier helfen die in den Gewürzen vorhandenen Bioflavonoide, die als Radikalfänger die Stressradikale entfernen und das Herz vor Selbstzerstörung und Entzündung schützen.

Weißer Pfeffer ist die aromatische, weiße Frucht und wegen seiner aromatischen Note dem schwarzen Pfeffer überlegen. Durch seine Scharfstoffe wird die Durchblutung der Schleimhäute angeregt, wodurch eine gute und vollständige Verdauung einsetzt.

Griechenklee oder auch Bockshornklee enthält hormonähnliche Steroidhormone vom Typ Diosgemin und Dioscin, die den Hormonspiegel auffrischen und als Vorstufen für das körpereigene Cortisol entzündungshemmende Eigenschaften haben. Bockshornklee senkt nachweislich den erhöhten Cholesterinspiegel und kann so vor Arteriosklerose schützen. Das Herz wird besser durchblutet und die Herzkraft gestärkt.

# Bärwurzgewürzmischung

Der Bärwurz-Birnen-Honig ist das wichtigste Universalheilmittel für den Darm und damit ein Universalmittel, um Krankheitsursachen zu beseitigen und Krankheiten zu verhüten. Hildegard bezeichnet diese Mittel wertvoller als Gold, weil es den Darm von seinem "Schimmel", Darmpilzen, Krankheitserregern und deren 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 20.000 Patienten bewährt. Die Sanierungsrate beträgt 70 bis 80 Prozent.

# Therapieplan zur Darmsanierung

Hauptzielorgan seelischer Aggressionen und einer falschen Ernährung ist meistens der Darm und die Darmflora als erste Front der körpereigenen Abwehrkraft. Daher gehört die Suche nach dem Darmschaden und die anschließende Darmsanierung mit dem so genannten "Hildegard-Gold" sowie eine Symbioselenkung mit lebendigen Darmkeimen zur Ursachenbehandlung fast aller Krankheiten. Darüber hinaus muss auch immer eine Neutralisation der überschiessenden Gallensäure mit den zahlreichen Mineralien und Spurenelementen in Dinkel, Obst und Gemüse erfolgen.

#### Dazu schreibt Hildegard:

Das ist das köstlichste Latwerge und wertvoller als Gold und nützlicher als das reinste Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Verschleimung mindert, welche rohe Birnen in der Brust des Menschen verursachen, und alle schlechten Säfte (mali humori) im Menschen vertreibt und den Menschen so reinigt, wie man einen Topf von seinem Schimmel ("de faeces" = "von seiner Scheiße") reinigt.

Dieser Hinweis auf die Reinigung von Schimmel brachte mich auf die Idee der Darmreinigung nach Hefepilz- und Schimmelpilzinfektionen des Darmes. In Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Pohl vom Institut für Mikrobiologisch-Biochemische Analytik in Bad Saarow wurde eine erfolgreiche Kur zur Darmsanierung gefunden, die sich in der Praxis bestens bewährt hat.



## Zusammensetzung Bärwurzgewürzmischung

35 g Bärwurz, 28 g Galgantwurzel, 22 g Süßholzwurzel, 15 g Pfefferkraut

#### **Rezept**

12 gekochte Birnen (Birnenwasser wegschütten!), evtl. 1 Quitte hinzufügen, 8 EL abgeschäumten Honig und 100 g Bärzwurzmischpulver zu einem Mus vermischen, in Gläser steril abfüllen, einfrieren, portionsweise verbrauchen und immer (!) im Kühlschrank aufbewahren.

### **%** Abgeschäumter Honig

Ein Glas Blütenhonig ins Wasserbad stellen. Wasser zum Kochen bringen und Honig mit der Gabel rühren, bis sich kein Schaum (Wachsreste, Pollen) mehr zeigt. Schaum verwerfen.

#### **Anwendung**

Man isst den Bärwurz-Birnen-Honig entweder als Brotaufstrich oder pur, indem man ihn für mindestens 4 Wochen täglich, je nach Lebensalter und Körpergewicht, wie folgt einnimmt: morgens 1 Msp. bis 1 TL vor dem Frühstück, mittags 2 Msp. bis 2 TL nach dem Essen, abends 3 Msp. bis 3 TL vor dem Schlafengehen

# Wermut-Elixir Bio



#### **X** Zusammensetzung

4% Wermut-Frühlingssaft Bio, Biowein, Bio Blütenhonig

#### **Herstellung**

40 ml Frühlingswermutsaft wird in der Siedehitze von einem Liter Bio-Wein und 150 g Bio-Blütenhonig gegossen, sofort filtriert und in sterilen Flaschen abgefüllt.

Gesetzliche Vorschriften verlangen, dass das Wermut-Elixir 7% Alkohol enthält. Sie können aber den Alkoholgehalt auf 3% senken, wenn Sie das Elixir noch einmal 2 Min. kräftig aufkochen und erneut abfüllen.

#### **Anwendung**

Jeden zweiten Tag, d. h. einen Tag nehmen, dann einen Tag Pause, am dritten Tag wieder nehmen; 1 Likörglas (20 ml) vor dem Frühstück, bis die Kur zu Ende ist. Bei Bedarf kann die Kur auch übers ganze Jahr durchgeführt werden. Dieses Universalheilmittel schützt vor Arteriosklerose und Durchblutungsstörungen sämtlicher Organe wie: Gehirn, Herz, Lunge, Leber, Magen, Darm, Nieren und Sexualorgane. Kurmäßig jedes Jahr von Mai bis Oktober eingenommen, schützt das Wermut-Elixir vor diesen fatalen Folgen. Darüber hinaus stärkt dieses Elixir Ihre Abwehrkräfte, verhütet Gicht und Rheuma, Magen-Darmleiden und verbessert die Verdauung, indem es die Speichel- und Magensaftsekretion anregt. Wermut war früher das Kultgetränk vieler Künstler und einfacher Leute, weil er die Melanche beseitigt und gute Laune zurücklässt.

Wermutfreunde berichten, dass sie durch die Kur besser durch den Winter kommen und nicht mehr so anfällig vor Erkältungen sind. Wermut mobilisiert die Abwehrkräfte und fördert die Rekonvaleszenz nach überstandenen Krankheiten, weshalb er auch von Hildegard als ein Meister gegen alle Erschöpfung gelobt wird.

# Hildegard schreibt:

Trinke den Wermut-Trank von Mai bis Oktober jeden ersten und dritten Tag nüchtern als erstes vor dem Frühstück. Er beseitigt in dir die Nierenschwäche und die Melancholie (Schwarzgalle), klärt deine Augen, stärkt dein Herz, und lässt nicht zu, dass deine Lunge krank wird. Es wärmt Magen und Darm und reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.

Wermut hat aufgrund seiner Wirkstoffe folgende Eigenschaften: krampflösend, durchblutungsfördernd, karminativ, d. h. reinigt den Darm, tonisierend auf alle Schleimhäute, er beschleunigt die Magenentleerung, ist appetitanregend, antiinfektiös, immunstimulierend.

Die Bitterstoffe des Wermuts, wie auch die vom Diptam, regen die Schleimhäute zur Sekretion an, lösen dadurch die Ablagerungen in den Gefäßen und schützen so vor den Folgen der Arteriosklerose.

# Wasserlinsen-Elixir Bio

Das Wasserlinsen-Elixir ist ein Universalheilmittel zur Normalisierung der körpereigenen Abwehrkräfte und schützt vor den gefürchteten Autoaggressionskrankheiten, zu denen ca. 20.000 Krankheiten, vor allem auch Krebs und Rheuma, zählen. Diese Krankheiten kündigen sich meistens jahrelang vorher mit charakteristischen Beschwerden an: extreme Abwehrschwäche, Herzschmerzen, ständige Erkältungen, Magen-Darmbeschwerden und kolikartigen Schmerzen. Hildegard nennt diesen Zustand »Vicht«, oder wie wir heute sagen würden »Präkanzerose«.

Ingwer regt den Appetit, die Speichel- und Magensaftsekretion an, fördert die Verdauungstätigkeit, hilft bei Übelkeit und Erbrechen.

Zimt unterstützt das Immunsystem, verbessert die Verdauung, hilft bei Diabetes, wirkt vitalisierend, erwärmend und ist durchblutungsfördernd. Salbei reinigt alle schlechten Säfte, hilft bei Mund-, Magen-, Darmschleimhautentzündungen, Blähungen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Nachtschweiß und Gallenstau.

Fenchel enthält Bioflavonoide als Radikalfänger und natürliche Phytoöstrogene bei Hormonregulationsstörungen.

Rainfarn hilft aufgrund seiner antiseptischen, tonisierenden und stimulierenden Eigenschaften bei Brechreiz und Übelkeit, Verdauungsstörungen, Blähungen und Krämpfen.

Weißer Pfeffer regt aufgrund seiner Schärfe die Wärmerezeptoren und den Appetit an. Es kommt zu einer besseren Durchblutung und einer vermehrten Speichel- und Magensaftsekretion.

Blutwurzkraut hat entzündungshemmende, antiallergische, antivirale, immunstimulierende und interferoninduzierende Eigenschaften. Es hilft bei Mund-, Rachen-, Magen- und Darmschleimhautentzündungen, gegen Durchfall, Verdauungsstörung und Abwehrschwäche.

Ackersenf enthält Allylsenföl und ätherische Öle mit einer Wirksamkeit gegen Bakterien, Viren und Pilze. Er hilft bei Katarrh der Atemwege, Magen-Darmbeschwerden sowie Gelenkerkrankungen und Weichteilrheuma.

Labkraut hilft innerlich und äußerlich bei Geschwüren, vereiterten Drüsen, Knotenbildung der Brust, Hautausschlägen, bei Nierengrieß und Nierensteinleiden, bei Wassersucht, Blasenkatarrh und Harnverhalten.

Wasserlinsen enthalten wertvolle Flavonoide als Radikalfänger, Cyclopentanfettsäuren mit prostaglandinähnlicher, entzündungshemmender Wirkung, die bei Entzündungen und Rheuma helfen können.



### **Anwendung**

Täglich 1 Likörglas (20–40 ml) vor dem Frühstück und 1 Likörglas vor dem Schlafengehen einnehmen. Zur Vorbeugung gegen Abwehrschwäche, Erkältungskrankheiten, Vireninfektionen und Krebs nimmt man jedes Jahr, am besten über die Winterzeit eine Kur mit 8 Flaschen (4 Liter).

Bei Krebspatienten hat sich diese Kur nach der Operation und während der Chemo als Tumor Rezidiv Prophylaxe bewährt.

# Hirschzungen-Elixir



### **X** Zusammensetzung

12 g Hirschzungenfarnkraut, 40 g Zimtrinde, 10 g Langer Pfeffer, 200 g (10 Esslöffel) abgeschäumter Honig, 2 Liter Biowein

#### **Anwendung**

Hirschzungenfarnkraut in 2 Litern Wein 5 Minuten aufkochen. Honig hinzufügen und nochmals aufkochen. Zimt und Langer Pfeffer hinzufügen und nochmals aufkochen. Abseihen.

Kurmäßig in der ersten Woche dreimal täglich ein Likörglas nach dem Essen, danach vor und nach jedem Essen einnehmen. Das Hirschzungenkräuter-Elixir ist ein Universalmittel für alle inneren Organe und bei Hormonregulationsstörungen. Bereiten Sie sich selbst mit diesen Kräutern und einem Biowein einen köstlichen Trunk zur Aktivierung und Stärkung der Widerstandskraft Ihrer Leber, Lunge und Bauchspeicheldrüse. So reinigen Sie Ihren Körper von schädlichen Säften, Schleim und Stoffwechselschlacken und sorgen für eine gute Funktion aller Organe.

## Hildegard schreibt:

"Es nützt der Leber, der Lunge und den Eingeweiden", zu denen nach Hildegard alle Verdauungs- und Sexualorgane gehören. Zwischen Leber und Lunge besteht ein enger funktioneller Zusammenhang, weil die Leber die Energie für die Durchblutung der Lunge liefert. Wenn ein chronischer Husten auch mit den modernsten Mitteln nicht verschwinden will, steckt fast immer die Leber dahinter. Das Hirschzungenkräuter-Elixir hilft schlagartig und der Husten verschwindet. Die Wirkung grenzt manchmal wirklich an's Wunderbare.

Ebenso wunderbar sind die Erfolge mit dem Hirschzungenkräuter-Elixir bei Hormonregulationsstörungen.

Die Blätter des Hirschzungenfarns enthalten immunstimulierende Polysaccharide, Schleim- und Gerbstoffe sowie Bioflavonoide, die stressausgelöste freie Radikale beseitigen können.

Langer Pfeffer regt aufgrund seiner Scharfstoffe die Wärmerezeptoren und die Sekretion der Schleimhäute an. Dadurch kommt es zu einer besseren Durchblutung und einer vermehrten Sekretion aller Drüsen. So kann der Lange Pfeffer bei Hormonregulationsstörungen und bei Schwächeerscheinungen der Leber, Lunge und der Verdauungsorgane helfen

Zimt wirkt in erster Linie als Gewürz bei Appetitlosigkeit und einer Schwäche der Sekretion aller Verdauungsorgane, einschließlich der Bauchspeicheldrüse, so dass er auch zur Aktivierung von Insulin bei Diabetes nützlich sein kann. In der Volksheilkunde wird er auch zur Anregung der Menstruation eingesetzt. Das Zimtöl verhindert das Wachstum von Bakterien und Pilzen.

# Jaspis-Scheibe

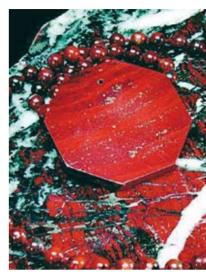
Der Jaspis ist ein Universalmittel für das Herz und hilft gegen Schmerzen aller Art. Er wird kalt dort aufgelegt, wo es weh tut. Da seine Kristallschwingung in der Größenordnung unserer Herznervenströme ist, nimmt die kalte Jaspis-Scheibe dem unruhigen Herz die überschüssige Energie und beruhigt das nervöse Herz. Auf diese Weise hilft dieser steinerne Schrittmacher sofort bei stressbedingten Herzrhythmusstörungen, Herzrasen und bei rheumatischen Herzschmerzen. Darüber hinaus hilft er auch bei allerlei Schmerzen durch Hexenschuss, Ischialgie, bei Nervenschmerzen, Trigeminusschmerzen oder Kopfschmerzen. Und zu guter Letzt ist der Jaspis gut gegen einseitiges Taubwerden, starken Schnupfen, Gichtschmerzen und schlechte Träume. Er stärkt den Intellekt und die Konzentration und erleichtert die Geburt.

# Hildegard schreibt:

Wenn im Herzen oder an irgendeiner Stelle des Menschen Schmerzschübe auftreten, lege man einen Jaspis auf diese Stelle und drücke ihn fest an, damit er sich dort erwärme, und die Schmerzen werden nachlassen.

## Wie wirkt der Jaspis?

Der Jaspis wirkt aufgrund seiner eigenen Schwingung harmonisierend auf das Nervensystem und auf das natürliche Schrittmacherzentrum des Herzens, das die Herzfrequenz steuert. Seelische und umweltbedingte Einflüsse wie Föhn, Stress, Emotionen und Gefühle können die normale Herzfrequenz aus dem Gleichgewicht bringen. Bei Aufregung und Stress wird das Herz angetrieben, wodurch Blutdruck und die Herzfrequenz ansteigen können. Beim Wandern, im Gebet oder bei der Meditation tritt geistig-seelische Ruhe ein, wodurch sich der Blutdruck und die Herzfrequenz wieder normalisieren können. Daher ist ein Spaziergang im Wald eine wirksame Therapie, um den Bluthochdruck zu senken und das Herz zu beruhigen.



#### **Anwendung**

Die kalte Jaspis-Scheibe wird auf die Haut über dem Herzen, wo man es am stärksten spürt, angedrückt, bis sie warm wird. Danach lässt man den Stein abkühlen und legt ihn nochmals ein-, zwei- oder dreimal auf, bis die Beschwerden verschwunden sind. Durch das Auflegen der Jaspis-Scheibe findet das Herz wieder zu seinem natürlichen Rhythmus zurück. Natürlich sollten Sie bei starken anhaltenden Schmerzen sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.

# Die Edelstein-Heilkunde



#### Wie wirken die Heilkräfte der Edelsteine?

Der Grund für die Heilkraft der Edelsteine liegt eindeutig an der Strahlennatur der Kristalle. Die auf dem Kristallgitter sitzenden Atome schwingen in einen ganz präzisen Rhythmus und erzeugen dabei eine Strahlung in der Größenordnung unserer Nervenströme. Im Krankheitsfall verliert die Körperzelle ihr Energiepotential und die Abwehrkräfte nehmen ab. Viele Krankheiten und Beschwerden können durch diesen Energieverlust ausgelöst werden.

## Die Wirkung der Edelsteine über die Haut

Die Haut steht ständig durch das vegetative Nervensystem mit allen Organen in Verbindung. Legt man die Edelsteine auf die Haut, werden die heilenden Strahlen auf die Organe übertragen, die mit dem Hautsegment verbunden sind. Die Reflexe auf der Haut werden blitzschnell zu den entsprechenden Zentren übertragen und beeinflussen dadurch den Stoffwechsel, die Hormonregulation, die Nervenleitung und das Immunsystem. Je öfter Sie Ihren Körper mit den Heilkräften konfrontieren, umso intensiver ist die Wirkung. Es ist daher besonders empfehlenswert stets einen Edelstein in Form von Ketten, Ringen, Scheiben, Armbändern oder Handsteinen zu tragen, um sich von Anfang an gegen schädliche Einflüsse zu schützen.

# Die Wirkung der Edelsteine auf die Sinnesorgane

Die Sinnesorgane sind Fenster und Türen zwischen Innenund Außenwelt, weshalb sie auch ausgesprochen empfindlich auf atmosphärische und kosmische Störungen reagieren. So ist es auch ganz klar, dass das Hauptanwendungsgebiet der Edelsteine im Bereich der fünf Sinnesorgane liegt, die ausgesprochen stark den Umwelteinflüssen ausgesetzt sind.

### Die Wirkung der Edelsteine auf die Seele

Wer auch sonst für sein Leiden noch keine Hilfe gefunden hat, sollte die Hildegardische Edelstein-Heilkunde durchsuchen, weil Edelsteine mit energetischen Naturkräften ausgerüstet sind, die noch tiefer in seelische und geistige Bereiche eindringen können als an Wirkstoffe gebundene Medikamente.

## Die Wirkung der Edelsteine auf das Heilungszentrum

Außer diesen psychosomatischen Wirkungen haben die Edelsteine einen sehr starken Einfluss auf unser seelisches Kraft- und Heilungszentrum, das im Innern jedes Menschen verborgen ist. Nach Hildegard hat unsere Seele kosmische und göttliche Kräfte. Genau diese Kräfte werden durch die Edelsteinenergie aktiviert.

# Die Wirkung von Edelsteinen mit Gebeten

Die Anwendung von Gebeten und Edelsteinen eröffnet eine ganz neue Dimension der Medizin, wie wir es bis hierher noch nie gekannt haben. Durch Gebete werden Edelsteine zum Abwehrmittel vor den negativen Einflüssen des Lebens.

Legen Sie jeden Morgen einen Goldtopas auf Ihr Herz und sprechen dazu das Goldtopas-Gebet der Hl. Hildegard. Sobald Sie das Gebet gesprochen haben, legt Gott über Sie ein goldenes Zelt als Schutz gegen alle negativen Angriffe und Verletzungen. Wie man auf dem Visionsbild sieht, fliegen immer noch giftige Pfeile, aber sie bleiben in der Zeltwand stecken und treffen nicht mehr Ihr Herz.

"Herr, der Du über allem und in allen verherrlicht wirst, in Deiner großen Güte verwerfe mich nicht, sondern erhalte, stärke und gründe mich auf Deinem Segen."

Latein: "Deus, qui super omnia et im omnibus magnificatus est, in honore suo me non abjiciat, sed in benedictione me conservet, confirmet et constituat."

Abbildung: Das goldene Zelt





# Edelsteine und ihre Eigenschaften

#### Achat

hilft bei Insektenstichen (Zecken), macht geschickt, feinfühlig und klug im Gespräch, hilft bei Mondsüchtigkeit, Fallsucht, Trinkzwang.

#### Amethyst

ist ein kosmetisches Mittel gegen Pigmentflecken im Gesicht. Amethystwasser schützt zarte Haut und ist gegen oberflächige Schwellungen und negative Ausstrahlung.

# Bergkristall

bewirkt eine harmonische Schilddrüsenfunktion und hilft bei Herz- und Magenbeschwerden, Kraftlosigkeit und nässenden Ekzemen.

#### Bernstein

hilft bei Magen-Darmbeschwerden, bei Beschwerden beim Harnlassen, Zahnen von Babys.

#### Chalzedon

beruhigt bei jeder Art von Stress, Zorn, Aufgeregtheit, Nervosität und Hitzewallungen im Klimakterium. Er wendet Krankheiten ab und fördert die Redegewandheit.

# Chrysolith

ist gut gegen Entwicklungsstörungen bei Kindern, stärkt die Erkenntnis und Kunstfertigkeit des Menschen und ist gegen Ermüdung und Leistungsabfall, Fieber und Herzschmerzen.

#### Chrysopras

hilft gegen Fingerarthritis, Gelenkschmerzen, Gicht, Zornanfall, Fallsucht und Besessenheit.

#### Rohdiamant

ist gut gegen Hungergefühl, Sucht, Gelbsucht und Jähzorn. Diamantwasser schützt vor und nach Schlaganfall.

#### Hyazinth

ist gut für Sehschwäche, brennendes Magen/ Darm-Fieber, allergische Hautausschläge, Sinnesverwirrung, Lachzwang und gegen zu große Sinnlichkeit.

#### laspis

siehe Seite 23.

### Karneol

wirkt gegen Nasenbluten, Zahnfleischbluten.



#### Onvx

hauttrübung. Augenkrankheiten, Angina Pectoris, Magengeschwüre, Gastritis, Milzschmerzen, Traurigkeit.

#### Prasem

bekämpft brennendes Fieber (Masern, Röteln, Scharlach), Sonnenbrand, Allergien und ist schmerzstillend bei Stoß und Schlag.

#### Rubin

hilft bei Migräne, Virengrippe, Gicht, Darm- senken Fieber und lindern Kopfschmerzen. grippe, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen.

# Saphir

ist wirksam bei Bindehautentzündung, gegen schmerzen, Zorn und Ungeduld, für gute Auf- Abwehr. Schutz vor Virusgrippe. fassungsgabe, gute Erkenntniskraft, klaren Verstand.

#### Smaragd

wirkt gegen alle Schwächezustände, Herz- Die genannten Edelsteine und Edelsteinoder Magenschmerzen, stärkt die Lebenskraft, ketten sind mit Gold- oder Silberverschluss schützt vor Grippe-Virusfieber, Gicht-Anfällen, erhältlich.

Kopfschmerzen (Migräne), chronische Ent-(schwarz oder strahlend grün) hilft bei Horn- zündungen, Nagelbettvereiterungen, offene Beine.

#### Topas

schützt vor Verletzungen, negativen Einflüssen und Vergiftungen. Als Topaswein hilft er gegen grauen und grünen Star, Augenleiden, Hitzewallungen (Wechseljahre) und Milzleiden.

#### Flussperlen

#### Gold

(1,2 mg Goldpulver für die Goldkur) harmonisiert das Immunsystem bei Autoaggression. Gold wirkt gegen Polyarthritis, Rheuma, Gicht schwindende Sehkraft, Augen- und Gicht- und Infektionen und stärkt die körpereigene



# Hildegard-Naturkosmetik

Die Heilkraft der weißen Madonnenlilie war die Inspiration für diese außergewöhnliche Kosmetik, die weltweit nicht ihresgleichen hat. Die neue Hildegard-Kosmetik ernährt, erfrischt und schützt die Haut ganzheitlich! Hildegard gibt uns das Geheimnis der Lilie wie auch der Rose und der Salbei preis:

"Der Duft der Lilie erfreut das Herz und führt zu rechten Gedanken. Rosen erfreuen das Herz und Salbei tröstet und heilt." Menschen mit Hautproblemen haben "kosmetische Sorgen" und brauchen diese herzerfreuende Wirkung der Lilie. Wird das Herz wieder richtig froh, heilt alles viel besser, auch die Haut.

Darüber hinaus verrät uns Hildegard in ihrem Spätwerk Welt und Mensch, dass die Körperhaut geschwürig, schuppig und trocken wird, wenn die Sexualhormone im Alter nachlassen. Die gleichen Ursachen sind auch für alle anderen Hautausschläge, Psoriasis oder sogar Akne verantwortlich. Diese Lilienkosmetik führt zur Auffrischung der Hormone. Ihre Inhaltsstoffe auf der Basis von Dinkel, Molke, Sonnenblumenöl, Heilkräutern und Gewürzen ernähren die Haut, beseitigen oxidativen Stress und schützen die Haut vor vorzeitiger Alterung.

Die menschliche Haut lebt; sie ist regenerationsfähig und besitzt viele Abwehrstoffe. Man darf sie nicht mit schädlichen Erdölprodukten mißhandeln. Niemand würde auf die Idee kommen, Chemikalien zu essen oder Paraffin, Vaselin, Stearin oder Glycerin auf sein Brot zu schmieren. Die Haut muss genauso gut ernährt werden, wie der Körper selber. Ganz besonders sanft muss man die kranke Haut pflegen, auf keinen Fall mit Cortison. Cortison ist keine Lösung, sondern es macht die Haut papierdünn; es kann nicht heilen, nur unterdrücken.

Wir finden in der Hildegard-Heilkunde über 300 Heilmittel, die die Haut schützen und ernähren. In dem Taschenbuch *Hautkrankheiten* habe ich die wichtigsten Heilmittel, Anwendungen und Erfolgsberichte zusammengefasst.

Es fällt auf, dass Hildegard besonders viele aromatische Gewürz- und Duftpflanzen, wie z. B. Veilchen, Lilien, Iris, Schafgarbe, Eisenkraut, Quendel, Fenchel, Rosen, oder den Salbei für eine gesunde und schöne Haut empfiehlt. Sie beschreibt auch zahlreiche Öle pflanzlicher und tierischer Herkunft zur Pflege und Regeneration der Haut. Heute wissen wir,



(lat. essentia = "das Wesentliche") Ausgangsstoffe für die Ernährung, Elastizität, Schönheit und Funktion der Haut besitzen.

Die Hildegard-Naturkosmetik wurde entwickelt als die beste Kosmetik, die sich von allen anderen durch ihre heilende Wirkung und Hautfreundlichkeit unterscheidet. Zusammen mit Senora Marie Carrasquedo, einer spanischen Hildegard-Freundin mit einer dreißigjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der Naturkosmetik, haben wir diese außergewöhnlichen Hildegard-Kosmetika mit einer ausgezeichneten Verträglichkeit, einem faszinierenden Duft und einer beachtlichen Wirksamkeit hergestellt.

#### Tumoren und Kosmetik

Die Hildegard-Kosmetik unterscheidet sich wohltuend von der herkömmlichen Fabrikkosmetik, deren Inhaltsstoffe die Haut nicht nur schädigen, sondern sie auch daran hindern, zu atmen und zu transpirieren; zusätzlich haben diese Schmiermittel zum Teil lebensgefährliche Nebenwirkungen. Sie bestehen aus viel Wasser, das man mit dem Erdölfett und Emulgatoren zu einer weißen Salbe zusammen rührt und mit Parabenen vor bakteriellem Befall schützen muss.

Diese Erdölkosmetik liegt wie ein Plastikfilm über der Haut und behindert nicht nur die natürliche Hautatmung, sondern auch den Feuchtigkeitsaustausch. Die Parabene durchdringen die Haut und verursachen schwere Nerven-, Leber- und Nierenschäden. Wenn das Lymphsystem sich von diese Giften befreit, schwellen die Lymphknoten an. Darüber hinaus können die synthetischen Duftstoffe, meistens Nitroverbindungen, das Erbgut verändern und Krebs auslösen. Selbst die "Deutsche Krebsgesellschaft" warnt vor Deodorants und Kosmetika, die krebsauslösende Parabene enthalten. In einer britischen Studie (2004) wurden bei achtzehn von zwanzig Brusttumore Parabene gefunden.

dass diese Öle und Fette wichtige essenzielle Aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung kann die Erdölkosmetik fast alle Autolacke bis aufs Blech auflösen. Daher testet die Automobilindustrie die Autolacke mit Hautcreme und bestimmt den »Cremefaktor«, Man kann sich leicht vorstellen, wie sehr die Haut unter diesen Erdölprodukten bei Sonneneinwirkung leidet.

> Im Gegensatz dazu dringt die Hildegard-Kosmetik, hergestellt aus allen Anteilen der Pflanzen (Blüten, Blätter und Wurzeln), sämtliche Schichten der Haut ein. Die ätherischen Öle der Blüten schützen und ernähren die Oberhaut, die Wirkstoffe in den Blättern und die Pflanzenharze ernähren die Lederhaut und die Wurzelstoffe die Unterhaut. Alle Cremes enthalten Dinkel mit seinem Mineralienreichtum und mindestens 50 % essenzielle ungesättigte Fettsäuren (Vitamin F), überwiegend aus Sonnenblumenöl biologischer Herkunft.

# Hildegard-Kosmetik enthält wertvolle Antioxidantien

Die Schäden der stressbedingten Sauerstoffradikale führen auf der Haut zu Falten, Krebs und vorzeitiger Alterung. Die Hildegard-Kosmetik enthält wertvolle Blüten- und Pflanzenfarbstoffe, so genannte Antioxidantien oder Radikalfänger, welche die Hautzellen vor dem Angriff dieser Sauerstoffradikale schützen. Dieselben Substanzen werden auch als Vitamin P bezeichnet, wobei sie die Permeabilität und Brüchigkeit der Zellwände und Blutgefäße beseitigen. Zusätzlich schützt natürliches Vitamin E (Tocopherol) die Haut vor Entzündungen und oxidativem Stress.

#### Hildegard-Naturkosmetik enthält Molke

Molke oder Milchserum hat den gleichen Säurewert (pH-Wert 5.5) wie die Haut und kann daher den natürlichen Säureschutzmantel regenerieren, der beim Waschen mit Seife verloren geht. Molke macht die Hildegard-Naturkosmetik so gut verträglich, dass sie

sondern auch bei der Schleimhaut und Intim- nar flow abgefüllt, so dass eine Kontaminahaut eingesetzt werden kann.

# Hildegard Kosmetik enthält Dinkel

Dinkel enthält vor allem alle 45 Mineralstoffe und Spurenelemente, die die Haut für ihre Schutzfunktion braucht. Mineralien sind von Natur aus immer basisch und schützen die Haut und das Blut vor stressbedingter Übersäuerung. Dazu wird der Dinkel zuvor in einem speziellen Mazerationsverfahren mit den Spurenelementen Gold, Kupfer, Silber, Magnesium und Mangan zum Keimen gebracht und extrahiert. Diese Spurenelemente legen sich wie ein schützender Film auf die Haut und verhindern das Wachstum von Bakterien. Viren und Pilzen

### Natürliche Konservierung.

Die lange Haltbarkeit des Blütenwassers von 12 Jahren, ohne den Einsatz chemischer Konservierungsmittel, ist nur möglich, weil die Heilpflanzen in toto eingesetzt werden. Dazu werden alle Pflanzenteile verwendet, Blüten, Blätter und Wurzeln, in denen Tannin, Gerbstoffe und Harze für eine natürliche Konservierung sorgen. Außerdem verstärken die natürlichen Harze, wie z.B. Orientalisches Amberharz und Balsam von Tolu die natürliche Konservierung, weil sie als Fixateure wirken. Heilerde und Hektorit verbinden wässrige und ätherische Wirkstoffe zu einer sanften Emulsion. Hildegard-Kosmetika wer-

nicht nur bedenkenlos zur Pflege der Haut, den steril wie im Operationssaal unter lamition mit Keimen unmöglich wird.

#### Pflege und Ernährung der normalen Haut

Normale Haut ist vollkommen gesund, straff, rosig und gut durchblutet, weder fett noch trocken, ohne Mitesser oder Pickel, Auch im Alter ist die Haut normal, obwohl sich die ersten Falten bilden. Die normale Haut sollte man mindestens einmal wöchentlich mit dem Virita Rosentau von starken Verschmutzung, abgestorbenen Hautzellen oder Makeup Resten befreien. Anschließend erfolgt eine Pflege und Ernährung mit der Virita Lilienblüten Creme. Die schönste Haut bildet sich bei einer Kost mit Dinkel. Obst und Gemüse ohne Schweinefleisch und Küchengifte. Bei allen Hautproblemen, besonders Hautausschlägen hilft immer Ziegenmilch und Ziegenkäse.

#### Die trockene Haut

In Abhängigkeit von der Ernährung, durch falsche Lebensweise und schlecht verträgliche Kosmetika, kann die gesunde Haut trocken werden. Es gibt aber auch Menschen die schon mit einer trockenen Haut geboren weden. Die trockene Haut wird leicht schuppig, neigt zur Faltenbildung und ist empfindlich gegen Wind und Wetter. Sie produziert nicht genügend Fett, um die Haut geschmeidig zu halten und verliert dadurch zuviel Feuchtigkeit. Trockene Haut führt zu frühzeitiger Faltenbildung, besonders um die Augen-



partie. Viele Kosmetika besonders mit Glycerin verstärken das Austrocknen und reizen zusätzlich die trockene Haut. Zur Ernährung und Pflege der trockenen Haut eignet sich Virita Lilienblüten Creme. In der Nacht schützt man die trockene Haut mit Virita Orangenblüten Öl oder Virita Balm vor Austrocknung und Verhärtung.

#### Die fette Haut

Die fette Haut ist dick, schlecht durchblutet und neigt wegen ihrer zu starken Fettproduktion zu starken erweiterten und verstopften Poren, die zu Mitessern und Pickeln führen können. Die Pflege der fetten Haut zielt dahin, die Poren sauber und offen zu halten. um einer Verstopfung zu verhüten. Die fettige Haut wird gründlich mit Virita Rosentau von Make-up-Resten, Staub und Schmutz befreit. Danach beseitigt die Virita Lavendel Purgationsmaske die übermäßige Fettproduktion, Pickeln, Mitesser und besonders Akne. Entzündete Stellen reinigt man mit Virita Veilchenblüten Wasser, Fett- und ölhaltige Lilienblüten Creme eignet sich hervorragend zur Tagespflege. Fette Haut kann von innen heraus beseitigt werden, indem man auf Süßigkeiten, Torten, Schweinefleisch verzichtet, zugunsten von Dinkel, Obst und Gemüse.

#### Die Mischhaut

Diese Haut hat gleichzeitig trockene und fette Partien, deshalb muß man für eine ausgewogene Zufuhr von Feuchtigkeit und Fett sorgen. Während man die trockenen Partien mit feuchtigkeitsspendender Vitita Lilienblüten Creme pflegt, braucht man für die entzündeten Stellen Veilchenblüten Wasser. Überflüssige Ablagerungen des Fettgewebes werden mit Virita Salbei Anticellulite Creme beseitigt.

### Die reife oder alternde Haut

Früher oder später bekommt jede Haut langsam Falten und Runzeln, je nachdem wie gut die Haut von innen oder außen gepflegt wurde. Das Bindegewebe verliert seine Dehnbarkeit und Elastizität und die unterste Hautschicht des Fettgewebes verschwin-



det. Zur Anregung der Hautfunktion eignen sich das durchblutungsfördernde Lilenblüten Wasser. Die Lilienblüten Creme ist eine hormonellen Erfrischung der Haut, die sowohl Feuchtigkeit spendet als auch den vorzeitigen Alterungsvorgängen entgegen wirkt. Die Augen- und Halspartien sowie das Dekolleté werden ausschließlich mit Orangenblüten Öl oder Virita Balm betupft und gepflegt.

#### Unreine Haut und Akne

erkennt man an Mitessern, verstopften Poren, Pickeln und Pusteln. Neben Hormonregulationsstörungen verursachen Drogen Nikotin und Schweinefleisch Akne. Die Akne bricht aus, wenn vermehrt gebildeter Talg nicht rasch genug abfließen kann. Speziell dafür wurde die Virita Lavendel Purgations Maske entwickelt, weil Lavendelöl alle drei Hautschichten durchdringt, durchblutet und somit verflüssigtes Fett abtransportieren kann.

# Vorteile der Hildegard-Kosmetik

- 100% natürlich
- keine Erdölprodukte, Stearine, Vaseline, Paraffine
- keine Konservierungsstoffe, keine Parabene
- · keine synthetischen Duftstoffe
- kein Aluminium
- keine Tierexperimente

# Virita® LilienBlütenWasser



#### **Anwendung**

Vor Gebrauch schütteln! Morgens nach dem Duschen direkt auf die Haut leicht einmassieren oder noch besser mit dem Zerstäuber einsprühen. Bei Bedarf immer wiederholen. Diese Blütenmilch eignet sich auch zur Erfrischung ermüdeter Augen, wobei sie bei geschlossenen Augen sanft aufgetragen oder aufgesprüht wird. Babys mit getränktem Wattebausch einmassieren.

#### **X** Zusammensetzung

Aqua, weiße Lilie, Myrrhe, orientalisches Amberbaumharz, Balsam von Tolu, Parfüm ätherischer Öle, wohlriechendes Veilchen, Ringelblume, Heidekraut, Duftrose, schwarzer Holunder, Lindenblüten, Molke, Dinkelextrakt, sind aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung!

Diese einzigartige Lotion sorgt für eine sofortige Entspannung der gestressten, geröteten und erschlafften Haut, fördert die Durchblutung, die Feuchtigkeitsaufnahme und die Hautatmung. Aufgrund der hautfreundlichen Inhaltsstoffe erfrischt die Lotion auch die durch Computerarbeit oder Fernsehen angestrengten Augen und deren Umgebung. Die vorhandene Molke sorgt für eine Tiefenreinigung und für die Wiederherstellung des natürlichen Säureschutzmantels vom pH-Wert 5,5 nach dem Duschen oder Baden.

Bei manchen Hauttypen kann das Lilienblütenwasser die Hautdurchblutung sichtbar anregen, sodass es zu einer Rötung kommt, die aber nach kurzer Zeit wieder verschwindet. Eine Allergie ist bisher noch nie beobachtet worden.

#### Ideal für:

- unreine und sensible, gerötete Haut, Pickel, Mitesser, brüchige Blutgefäße (Couperose), Rosacea, spannungsbedingte Fältchen
- die Erfrischung, Reinigung und Entspannung, nach dem Sonnenbad
- Durchblutung und Atmung der Haut, zur Wiederherstellung des Säureschutzmantels
- ermüdete Augen
- Reinigung und Pflege von Babys, Intimpflege, Brustpflege

Madonnenlilie heilt alle Hautausschläge. Der Duft übt auf die menschliche Psyche eine harmonisierende, antimelancholische Wirkung aus. Der Lilienduft hebt nicht nur die Stimmung, sondern erfreut auch das Herz nach lang anhaltenden kosmetischen Sorgens. Mit einer positiven Einstellung heilt alles besser, auch Hautausschläge. Die Lilienwirksamkeit ist besonders im Alter wichtig, wenn die Hormone nachlassen und die Körperhaut trocken, rissig, geschwürig und schuppig wird. Die Hormonschwäche kann Allergien, Akne, Pusteln oder juckende Hautausschläge verursachen.

Myrrhe hemmt Entzündungen, heilt und regeneriert das Granulationsgewebe der Haut. Myrrhe beseitigt die negative Grundstimmung, die die Heilungskräfte blockieren kann.

# Verita® Veilchen Blüten Wasser

Diese Lotion eignet sich zur Vitalisierung, Tiefenreinigung und Heilung verletzter und gereizter Haut, besonders bei Neurodermitis oder Psoriasis. Die Veilcheninhaltsstoffe bringen die Wundheilung voran. Veilchen sind das aller stärkste Wundheilmittel, wenn es darum geht, Hautkrankheiten zu heilen oder den Körper vor krebsartigen Entartungen zu schützen. Die tägliche Anwendung erhöht die Abwehrkraft und Vitalität der Haut und schafft ein Hautgefühl, das sich angenehm auf Leib und Seele auswirkt.

#### Ideal:

- bei unreiner, verletzter, trockener oder rissiger Haut, Pickel, Mitesser, Akne, Schwellungen und Knoten, Hautund Nagelpilz
- für trockene und empfindliche Männerhaut, besonders nach Verletzungen und nach dem Rasieren
- zur Verhütung und Behandlung von Virusinfektionen, die zu Warzenbildung oder Hautkrebs führen können
- zur Beseitigung von Stress aus Gesicht und Körper, insbesondere bei Computerarbeit oder beim Handy

### Die Veilchen enthalten sehr wertvolle Inhaltsstoffe

In dem Blütenöl befinden sich **ätherische Öle** mit dem charakteristischen veilchenartigen Geruch mit einer ausgeprägten Wirkung als Antioxidans und Radikalfänger. Das Öl hat eine deutliche antiseptische, antimikrobielle, antivirale und antimykotische Wirkung, wodurch das Veilchenöl als Wundheilmittel eingesetzt werden kann.

Von besonderer Bedeutung sind die Bioflavonoide die als starke Antioxidantien wirksam sind und somit stressbedingte Sauerstoffradikale aus dem Wundgebiet entfernen können. Außerdem sind die Bioflavonoide als Vitamin P in der Lage, verletzte Zellen und Blutgefäße zu reparieren. Das im Veilchen befindliche Vitamin C hat eine stärkere und

raschere Wirkung als synthetisch hergestelltes Vitamin C. Es spielt eine grosse Rolle bei der Wundheilung.

Das Veilchen wirkt entzündungshemmend. Alle Pflanzenteile enthalten antikarzinogene Eigenschaften und können auch Schmerzen lindern.



### **Anwendung**

Vor Gebrauch schütteln.

Das Veilchenblüten Wasser wird zur Regeneration der Haut als allererstes nach dem Duschen eingesetzt. Mit dem Zerstäuber können Sie sparsam das Gesicht, den Körper, die Achselhöhlen und den Intimbereich befeuchten und das Veilchenblüten Wasser einwirken lassen.

#### **X** Zusammensetzung

Aqua, wohlriechendes Veilchen, orientalisches Amberbaumharz, Balsam von Tolu, Parfüm ätherischer Öle, Ringelblume, Heidekraut, Duftrose, schwarzer Holunder, Lindenblüten, Molke.
Dinkelextrakt aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung!

# Virita® LilienBlütenCreme



#### **Anwendung**

Befeuchten Sie die Gesichts- und die Körperhaut jeden Morgen nach dem Duschen zunächst mit dem Lilien-BlütenWasser oder bei Problemhaut mit Veilchenblüten Wasser, auch den Intimbereich. Erst dann verwenden Sie die Lilienblüten Creme.

#### **X** Zusammensetzung

Aqua, weiße Lilie, Duftrose und Sonnenblumenöl, Kaolin, Haselnuss, Shea-Butter, orientalisches Amberbaumharz, Lecithin, Heilerde, Ringelblume, Lindenblüten, wohl riechendes Veilchen, Parfüm ätherischer Öle, natürliche Sorbinsäure, Vitamin E, Dinkelextrakt, sind aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung!

Diese kostbare Feuchtigkeitscreme eignet sich besonders zur Ernährung, Heilung und Regeneration von trockener und extrem sensibler und reaktiver Haut und zur zärtlichen Hautpflege von Babys, Kindern und Erwachsenen. Der Reichtum der ätherischen Pflanzenöle in dieser Lilienblüten Creme dringt durch alle drei Hautschichten, ernährt die Haut mit lebensnotwendigen Fetten, macht die Haut schön, geschmeidig und sorgt für einen angenehmen Feuchtigkeitsmantel über den ganzen Tag. Die Creme zieht rasch ein ohne zu fetten.

Viele Menschen leiden ihr ganzes Leben lang an Hautproblemen, meistens, weil ihre Darm- und Hautfunktion in früher Kindheit durch Impfungen und Antibiotika geschädigt wurde. Die Folgen sind katastrophal: trockene, juckende Haut und stressbedingte Neurodermitis, die manche zur Verzweiflung bringen. Cortison ist keine Hilfe, die Haut wird papierdünn und rissig. Genau hier helfen die pflanzlichen Hormone der Madonnenlilie.

Besonders hilfreich sind die Phytohormone der Lilie bei Hormonschwäche im Klimakterium. Hildegard beschreibt sehr genau, wie die Hormone eintrocknen und die Haut trocken, geschwürig und schuppig wird. Hautauschläge sind oft symbolhafte Zeichen für eine unglückliche Lebenslage. Mit frohen Gedanken verschwinden kosmetische Sorgen und alles heilt besser, auch Hautausschläge. Pflege Leib und Seele mit dem Geist und der erfrischenden Hormonkraft der Lilie.

#### Ideal für:

- empfindliche, trockene, gerötete und reife Haut
- Faltenbildung, Hautausschlag, Rosacea
- Hautpflege von Babys, Kindern und Erwachsenen
- Erneuerung des Säureschutzmantels der Haut
- Verjüngung der Haut, Anti Aging

Shea Butter vom afrikanischen Nußbaum ist der Inbegriff für eine schöne braune gesunde Haut. Sie übertrifft alle anderen Zusätze durch ihre unübertroffenen feuchtigkeitsspendenden und anti-aging Eigenschaften, wodurch die Haut ultra feucht, elastisch und strahlend wirkt. Falten, verschwinden und die Haut wird wieder elastisch und vor vorzeitiger Alterung geschützt.

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe hilft Shea Butter der Haut bei einer Vielzahl von Hautleiden, die durch schädliche Umwelteinflüsse ausgelöst werden: Ekzeme, Allergien, Austrocknung und Alterung.

# Virita® SalbeiAntiCelluliteCreme

Diese Creme mobilisiert den Fettstoffwechsel und aktiviert die Lymphflüssigkeit zum Fettabtransport, wodurch sich der Zustand der Haut innerhalb von wenigen Wochen intensiver Behandlung sichtbar verändern kann. Durch die Straffung von Haut und Bindegewebe entsteht eine elastische, faltenfreie Haut, insbesondere bei Orangenhaut (Cellulite). Die Cellulite ist eine typische Erkrankung der Unterhaut, meistens bei Frauen. Sie entsteht durch vermehrte Fetteinlagerung ins Unterhautbindegewebe. Die Fettzellen verselbständigen sich und werden ins Unterhautbindegewebe wie Läppchen eingelagert. Dadurch lagert die Haut am Bauch, Po und den Oberschenkeln vermehrt Körperflüssigkeit ein und bekommt beim Drücken Dellen.

#### Ideal:

- zur Straffung der Haut und des Bindegewebes
- für eine elastische, faltenfreie Haut, auch während der Schwangerschaft und für Babymassage
- um das Altern der Haut zu verhüten, die Durchblutung zu fördern, Füße und Venen zu pflegen
- um den Fettstoffwechsel und den Lymphfluss anzuregen
- gegen Herpes genitalis, Kondyloma Warzen bei HP-Viren, Fuß- und Hautpilz

Salbei reinigt in allen drei Hautschichten die schlechten Säfte, die durch Toxine, Ernährungsfehler oder Umweltgifte entstanden sind. Salbei hat eine antibakterielle, fungizide und antivirale Wirkung.

Schachtelhalm unterstützt und strafft aufgrund seines Silikatgehalts die Elastizität des Bindegewebes und repariert brüchige Blutgefäße (Couperose).

**Ginkgo** vitalisiert die Zellfunktion durch eine bessere Durchblutung und schützt die Hautzellen vor dem zerstörerischen Angriff freier stressbedingter Radikale.

Thymian wird von Hildegard zur Reinigung und Beseitigung von Fäulnis bei lepröser, schuppiger, geschwüriger und schmerzhafter Haut empfohlen.

Weizenkeimöl enthält wertvolle, lebensnotwendige, ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Linol- und Linolensäure mit entzündungshemmenden Eigenschaften und antimikrobieller Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze. Es ist das Öl mit dem höchsten Vitamin E Gehalt (215mg/100g) und hat einen positiven Einfluß auf die Funktion der Keimdrüsen, weshalb es bei Fruchtbarkeitsstörungen empfohlen wird. Vitamin E bindet stressbedingte freie Radikale und kann so die Haut vor der Entstehung und Ausbreitung von Hautkrebs schützen.



#### **Anwendung**

Haut mit Veilchen- oder LilienBlüten-Wasser reinigen und zwei- bis dreimal wöchentlich Salbei-Creme auf die Hautpartien von Gesicht und Körper einmassieren und einwirken lassen. Fußsohlen vor dem Schlafen zur Verbesserung der Schlafqualität einmassieren.

### **X** Zusammensetzung

Aqua, Salbei, Sonnenblumenöl, Kaolin, Haselnuss, Weizenkeimöl, orientalisches Amberbaumharz, Lecithin, Hectorit, Parfüm ätherischer Öle, Aralie, Schachtelhalm Gingkoblätter, Thymian, natürliche Sorbinsäure, Vitamin E (Tocopherol), Fenchel, Dinkelextrakt, sind aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung!

# Virita® SonnenSchutzCreme®



#### **Anwendung**

Vor Gebrauch schütteln! Einmassieren und am ersten Tag nur 10–15 Min. sonnenbaden, am zweiten Tag 20 Min., am dritten Tag 30 Min. usw. Vor dem Sonnen großzügig auftragen. Zuwenig Creme mindert die Schutzleistung. Mehrfach auftragen, um den Schutz zu erhalten, besonders beim Schwitzen, nach dem Baden und Abtrocknen. Bei Hautausschlägen die betreffenden Stellen einmassieren

Babys und Kleinkinder vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und Kleidung tragen: Hut, Hemd, Hose. Intensive Mittagssonne meiden.

#### Zusammensetzung

Aqua, Lavendel, Orangenblütenöl, Sonnenblumenöl, Kaolin, Sesamöl, Jojobaöl, Avocadoöl, Titandioxyd, Shea-Butter, orientalisches Amberbaumharz, Lecithin, Eibisch, Hectorit, Römische Kamille, Sorbinsäure, Parfüm ätherischer Öle, Vitamin E, Dinkelextrakt, aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung!

Diese Sonnenschutzcreme hat einen doppelten Schutz, sowohl vor den gefährlichen ultravioletten A als auch vor den UVB-Strahlen der Sonne, die entweder Hautkrebs oder Sonnenbrand auslösen können. Winzige Teilchen aus mikrokristallinem Titandioxyd legen sich wie ein Schutzschild auf die Haut und reflektieren von außen wie ein Spiegel die Sonnenstrahlen zurück. Gleichzeitig schützt die Shea-Butter mit ihrem natürlichen Sonnenschutzfilter auch noch vor Sonnenbrand. Vor allem aber stimuliert das Sesamöl in der Haut die Melanin Synthese. Melanin ist das bräunende, körpereigene Pigment und verhindert das Eindringen der ultravioletten A-Strahlen, die Hautkrebs auslösen können. Die meisten Sonnencremes haben nur einen Schutz vor Sonnenbrand, wobei sogar die dafür verantwortlichen chemischen Lichtschutzfilter stärker Krebs auslösen können als die Sonne selber.

Diese Creme schützt die Haut im Sommer und im Winter vor Sonne, Wind und Wetter. Sie hat sich auch bei allen Hautausschlägen bewährt, wenn die Haut juckt, trocken wird oder sich entzündet. Diese SonnenschutzCreme hat einen geringen Lichtschutzfaktor (LSF) von 3,5 gegen UV A und 6 LSF gegen UV B Strahlen, weil sie keine krebsauslösenden chemischen Lichtfilter enthält! Die normale, ungebräunte Haut hat einen gewissen Eigenschutz von ca. 20 Minuten gegenüber Sonnenstrahlen, bevor sie rot wird. Der LSF ist ein Maß, um wie viel länger man einen Sonnenschutz haben kann, im Vergleich zur ungeschützten Haut. Der Sonnenschutz nimmt mit dieser Sonnenschutz Creme durch den körpereigenen Sonnenschutz von Tag zu Tag zu. Bereits am zweiten Tag entspricht der mittlere LSF 10 und steigt am dritten Tag auf LSF 15 an. Die Sonnenintensität ist mittags zwischen 11 und 14 Uhr am höchsten, wird von leichten Wolken nur um 10% reduziert, beträgt im Schatten immer noch 50% und kann sich im Schnee um 80% erhöhen.

Neben Luft, Wasser, Essen und Trinken ist die Sonnenenergie unser wichtigstes Lebensmittel. Die Sonne stärkt unsere Lebensenergie und das Immunsystem, hebt die Stimmung und lässt die Knochen wachsen. Beim Durchtritt durch die Augen trifft die Sonnenenergie auf die Zirbeldrüse und regt somit das gesamte Hormonsystem an. Sonnenlicht synthetisiert in der Haut Vitamin D, wodurch die Knochen Calcium aufnehmen und sich regenerieren. Ohne Sonne kann unser Körper kein Vitamin D herstellen und es kommt zu Arthritis und Osteoporose.

## Ideal für:

- progressive Förderung des körpereigenen Sonnenschutzes gegen Hautkrebs und Sonnenbrand auch bei empfindlicher, geröteter und rissiger Haut, Ekzeme, Neurodermitis
- Kinder und Erwachsene zum Schutz gegen Sonnenbrand, nach Verbrennungen und Hautausschlägen, Hautkrebs Rezidiv Prophylaxe
- Förderung der Wundheilung bei entzündeten, juckenden Hautausschlägen, Candida albicans

Die Afrikanische Shea Butter wird von den Schwarzen als natürliche Sonnenschutzcreme verwendet. Heute wissen wir, dass sich in der Shea Butter Zimtsäureester befindet, der die Haut vor Sonnenbrand schützt. Darüber hinaus schützt Shea Butter die trockene und rissige Haut und hilft wegen ihrer wundheilenden Eigenschaften vor Sonnenbrand und Hautausschlägen.

Orientalischer Balsam enthält ebenfalls Zimtsäureester, einem natürlichen Sonneschutzfilter. Hildegard schreibt: "Balsam ist von königlicher Natur, soll im rechten Maß verwendet werden ... ist fiebersenkend, ... salbe Schläfen und Nacken ein, sodass es nicht Scheitel und Gehirn berührt, ... nimmt Wahnsinn weg und kehrt zum Verstand und zur Gesundheit zurück."

Sesamöl ist für empfindliche Haut, aktiviert die Melaninsynthese und dadurch die Selbstbräunung der Haut. Sesamöl ist reich an lebensnotwendigen essentiellen Fettsäuren, die die Haut ernähren und in alle drei Hautschichten vordringen.

Avocadoöl schützt die Haut vor Austrocknung und Sprödewerden und erweicht erhärtetes und unelastisches Bindegewebe. Da es sehr gut von der Haut aufgenommen wird schützt es die schuppige und trockene Haut vor Hautschäden und Ausschlägen.

Jojobaöl wird aus der Nuß des Jojobastrauchs gewonnen, der in der heißen Wüste der USA und Mexikos wächst. Das Öl ist für alle Hauttypen extrem gut verträglich, hat einen natürlichen LSF von 4 und sorgt für eine lang anhaltende Bräune. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften helfen bei der Wundheilung, Schuppenflechte und Muskelschmerzen.



# Virita® IrisPeelingPulver



## **Anwendung**

Das Pulver wird mit Orangenblütenöl oder Lilienblütenwasser angerührt und auf alle Hautpartien mit sanfter kreisförmiger Bewegung aufgetragen und einmassiert, dann noch 3 Minuten einwirken lassen und abduschen. Das Ergebnis ist eine wunderbar verjüngte Haut. Das Iris-Peelingpulver ist eine professionelle Fußpflege und beseitigt sanft und rasch Hornhaut, Schwielen und Warzen. Es gibt dem Fußpilz keine Chance.

Zur Zahnpflege wird die mit Wasser befeuchtete Zahnbürste ins Iriswurzelpulver eingetippt und die Zähne von Rot nach Weiss geputzt.

## Zusammensetzung

Iriswurzelpulver aus Iris florentina

Die sichtbare Haut besteht aus toten, abgestorbenen Hautzellen, die dauernd abfallen und sich erneuern. Mit dem Peelingpulver können wir diesen Prozess auf natürliche Weise unterstützen, sodass eine sofortige und sichtbare Regeneration und Verjüngung der Haut zu beobachten ist. Die Tiefenreinigung mit der Schwertlilie aktiviert den Hautstoffwechsel und die Hautfunktion. Peeling beseitigt dadurch in kürzester Zeit tote Hautzellen der Oberhaut und langfristig sogar Besenreiser auf den Beinen.

Mit der Iriswurzel-Orangenblütenöl-Paste kann man wahre Wunder vollbringen und sogar Hautschuppen nach der Entfernung von Gipsverbänden, oberflächliche Warzen oder gutartige Basaliome narbenlos zum Verschwinden bringen. Dazu wird die Hautstelle täglich, mindestens vier Wochen lang, vor dem Duschen kreisförmig sanft einmassiert.

## Ideal für:

- Tiefenreinigung bei rauer, fettiger, schuppiger, unreiner Haut, verstopfte Poren, Altersflecken, Warzen, Basaliome und Narben wegen Akne und Mitessern
- Entfernung von Hautschüppchen und "Fischhaut", die sich nach mehrwöchigen Eingipsen bildet.
- einen strahlenden, frischen Teint, für seidig, weiche und glatte Haut
- Zähneputzen

Iris (Schwertlilie) hat eine entzündungshemmende und wundheilungsfördernde Wirkung gegen alle Hautausschläge. Sie hilft gegen Warzen, gutartige Altersflecken, Basaliome und bei der Verhütung von Hautkrebs. Als Antioxidans wird der Angriff stressbedingter Sauerstoffradikale verhindert und somit die vorzeitige Alterung der Haut. Aufgrund ihres Vitamin-P-Gehalts repariert Schwertlilie brüchige Blutgefäße und Besenreiser. Hildegard schreibt:

"... die ganze Kraft liegt in der Iriswurzel und ihre Heilkraft steigt in die Blätter auf. ... Wer im Gesicht eine harte Haut hat, oder wer dort Pickel hat oder eine schlechte Gesichtsfarbe, wasche sein Gesicht mit diesem Irisbrei und es bewirkt eine angenehme Haut und eine gute schöne Gesichtsfarbe."

# Virita® LavendelPurgationsMaske®

Diese Maske ist eine Erlösung für alle, die von Pickeln und Akne geplagt sind. Lavendelöl dringt sehr rasch durch alle drei Hautschichten und sorgt für eine gute Durchblutung und Erwärmung der Haut. Alle Verunreinigungen in der Haut werden aufgelöst und wegtransportiert. Die Purgationsmaske erwärmt die verstopften Talgdrüsen und erleichtert die narbenlose und natürliche Entleerung der Pickel. Dadurch verschwinden Aknepickel, Mitesser und Altersflecken auf natürliche Weise.

### Ideal für:

- unreine Haut, Akne, Geschwüren, Pickeln, Warzen, Herpes
- Tiefenreinigung und Reduktion der Produktion von Talg
- Erwärmung der Talgdrüsen, Verjüngung der reifen Haut
- Verhütung von Hautinfektionen, Geschwüren und Ekzemen

Lavendel hat beruhigende, schmerzlindernde und wundheilende Eigenschaften. Das Lavendelöl mit antibakterieller, antiviraler und antiseptischer Wirkung hilft bei der Behandlung von Akne, Geschwüren und Abszessen.

Quendel oder wilder Feldthymian sorgt für eine gute Hautdurchblutung und für die Reinigung aller drei Hautschichten, so dass die Heilung von innen ablaufen kann. Als Maske aufgetragen dringt der Quendel optimal in die Haut ein und ist generell zur Behandlung von allen Hauterkrankungen, besonders Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte geeignet.

Schafgarbe ist das beste Wundheilmittel der Hildegard-Heilkunde, da sie gegen innere und äußere Verletzungen schützt. Jede Operation sollte unter Schafgarbenschutz durchgeführt werden. Das Schafgarbenöl ist eine kostbare, wohlriechende Rarität. Von besonderer Bedeutung für die Wirkung der Schafgarbe sind die 156 Bioflavonoide, die sowohl als Antioxidantien stressbedingte Sauerstoffradikale beseitigen, als auch brüchige Kapillaren und Gefäße reparieren und abdichten können.



### **Anwendung**

Vor Gebrauch schütteln! Maske dick im ganzen Gesicht auftragen, Augen frei lassen. 30 Minuten einwirken lassen. Mit reichlich lauwarmem Wasser abspülen und mit Veilchenblüten Wasser reinigen. Pickel, Mitesser und Unreinheiten täglich vor dem Schlafen mit der Maske betupfen. Die ganze Nacht einwirken lassen, morgens abduschen.

## **X** Zusammensetzung

Aqua, Kaolin, Lavendel und Sonnenblumenöl, orientalisches Amberbaumharz, Lecithin, Hectorit, Gänseblümchen, Steinklee, schwarzer Holunder, Thymian, Schafgarbe, natürliche Sorbinsäure, Jojobaöl, Parfüm ätherischer Öle, Molke, Quendel, Dinkelextrakt, sind aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung!

# Virita® OrangenBlütenÖl



## **Anwendung**

Körper sanft einmassieren, auch abends zur Beruhigung strapazierter Haut.

Vor dem Duschen: Orangenblütenöl einmassieren.

Zum Baden: Ein Esslöffel Orangenblütenöl mit zwei Esslöffel Sahne ins Badewasser, 20 Min. bei 36º baden und genießen

### **X** Zusammensetzung

Römische Kamille und Sonnenblumenöl, Dinkelextrakt, Ringelblumenöl, Parfüm ätherischer Öle aus Orangenblüten, sind aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung! Dieses wohltuende Körperöl auf der Basis von biologischem Sonnenblumenöl und einem hohen Anteil von Vitamin F ernährt und schützt trockene, faltige und empfindliche Haut. Sie wird wieder elastisch, die Falten verschwinden, und die Vitamine F und E als Radikalfänger beseitigen stressbedingte Sauerstoffradikale und schützen so die Haut vor vorzeitigem Altern und Krebs.

#### Ideal:

- für trockene, sensible, faltige, überstrapazierte Haut
- zum Auffüllen leerer Fettdrüsen, Anti-Aging
- zum Schutz vor Umwelteinflüsse, Wind und Kälte
- für Beckenboden-Massagen während der Schwangerschaft, Verhütung von Schwangerschaftsstreifen und Dammriss
- für die Massage, besonders für Füße und Beine
- für die Venenpflege und Besenreiser
- zur Entspannung und zum Wohlfühlen
- zur Beseitigung von Muskelkrämpfen, Sehnen-, Bändernund Gelenkschmerzen.

Orangenblütenöl oder Neroliöl bekam seinen Namen von der französischen Aristokratin Anna Maria, Prinzessin von Neroli, und hat als teuerste Essenz eine erfrischende, harmonisierende und antimelancholische Duftnote. Es schützt die Haut vor krankheitserregenden Bakterien, Viren und Pilzen.

Römische Kamille besitzt wegen seines enormen Schleimstoffgehalts bei Sonnenbrand, Verbrennungen, Wundheilungsstörungen und Hautausschlägen besänftigende, heilende und entzündungshemmende Eigenschaften. Sie hat entzündungshemmende, antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Das römische Kamillenöle fördert die Wundheilung und stärkt das Immunsystem der Haut. Die Bioflavanoide schützen die Haut nicht nur vor oxydativen Stress und den UV Strahlen der Sonne, sondern auch vor Gewebeschäden, ausgelöst durch Sonne, Stress und Umweltschäden.

Ringelblumen eignen sich aufgrund ihrer antimikrobiellen und pilzhemmenden Wirkung zur Behandlung schwer heilender Wunden und Hautpilzinfektionen. Wegen der entzündungshemmenden Eigenschaft hilft die Ringelblume bei der Behandlung von Hautentzündungen, Geschwüren und geschwollenen Lymphknoten.

Sonnenblumenöl aus der Provence mit seinem hohen Vitamin E Gehalt ist in der Lage krebsauslösende und stressbedingte Sauerstoffradikale zu beseitigen.

## Virita® Balm

Virita Balm ist der Inbegriff einer schönen und gesunden Haut. Im Namen "Virita" verbirgt sich das lateinische Wort für Kraft: "Vir", die Lebenskraft. Hildegard nennt diese Kraft "Viriditas", die Kraft, die das Leben voran bringt und vor Zerstörung schützt. Virita Balm, die aller beste Salbe, vereinigt das Optimum für eine schöne und gesunde Haut in sich. Hildegard schreibt in ihrem Heilkräuterbuch Physika: "Die Rose erfreut die Seele, die Salbei tröstet das Herz... Nimm deshalb Rose, zur Hälfte davon Salbei und frisches Fett, bereite daraus eine Salbe. Und wo der Mensch von Krampf oder von der Lähmung geplagt wird, soll er mit dieser Salbe gesalbt werden und es wird ihm besser gehen." Veilchensalbe ist in der Hildegard Heilkunde das Wundheilmittel Nr. 1. Keine andere Salbe vermag so schnell und so viel zu helfen. Sie entstört das verletzende Geschehen und beendet dank ihrer wirksamen Inhaltsstoffe die entzündliche Reaktionskette. Die ätherischen Öle stärken den äußersten Schutzmantel der Haut und unterstützen die körpereigene Abwehrkraft der Haut gegen Mikroorganismen und Umwelteinflüsse.

Hildegard war die Erste überhaupt, die auf die Entstehung von Krebs durch Viren aufmerksam machte. Sie nannte sie "vermes" – mikroskopisch kleine Würmer, die sich im Hautfett aufhalten. Ja noch viel mehr, die Veilchensalbe ist ein wichtiger Schlüssel zur Verhütung und zur Behandlung der Krebskrankheit.

## Bei Hildegard steht geschrieben:

Salbe damit die Körperstellen, wo der Krebs und andere Würmer (Viren, Herpes-oder Papiloma-Viren) den Menschen anfressen. Sie werden sterben, wenn sie von der Veilchensalbe gekostet haben. Salbe aber auch andere Schmerzstellen tüchtig ein, und wenn jemand Kopfschmerzen hat, salbe damit Stirn und Schläfen sowie den Nacken ein.

## Ideal für:

- trockene, sensible, wunde und empfindliche Hautzonen:
   Augenbereich, Lippen, Dekolleté, für die Busen- und Intimpflege
- Neurodermitis, Zysten, Knoten, Allergie, Juckreiz, Falten, Warzen
- einen Schutz vor Hautkrebs, Lippen- und Genital-Herpes, Hautallergien, Ekzeme, Candida, schädlichen Umwelteinflüssen, bei Männern und Frauen mit trockenen Schleimhäuten, kann vaginal als Gleitmittel die Sexualität verbessern.



## **Anwendung**

Vor jeder Anwendung die Haut mit Rosentau oder Lilienblüten Wasser reinigen und danach Virita-Balm auftragen.

### Zusammensetzung

Shea-Butter, Salbei und Sonnenblumenöl, Duftveilchen, Dinkelextrakt, Parfüm ätherischer Öle aus Rose und Geranie, sind aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung!

# Virita® Bernstein Make-up



**Anwendung** 

Vor Gebrauch schütteln! Halten Sie eine Hand vor die Flasche, bevor Sie mit dem Daumen den Öffner drücken. Wenig Make-up nach dem Reinigen der Haut auf die Gesichtspartie mit einem Wattebausch oder Kosmetikschwamm (-pinsel) auftragen. Für Ihren eigenen Hauttontyp können Sie diese Make-up je nach Gefallen auch mischen.

## **X** Zusammensetzung

Aqua, Ylang Ylang, Lavendel und Sonnenblumenöl, Kaolin, Sesamöl, Titandioxyd, Shea-Butter, orientalisches Amberbaumharz, Glimmer und Eisenoxyd, Lecithin, Dinkelextrakt, Klatschmohn, Hectorit, natürliche Sorbinsäure, Parfüm ätherischer Öle mit Rose und Geranium, Vitamin E, Molke, sind aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung!

Diese getönte Tagescreme erfüllt sowohl den Wunsch nach einer schönen, ebenmäßigen Haut als auch nach einem ganztägigen Schutz vor Umwelt- und Wettereinflüssen. Durch ihre mineralischen und pflanzlichen Farbstoffe werden optische Unebenheiten auf natürliche Weise ausgeglichen. So können Rosacea (Hautröte), brüchige Kapillaren (Besenreiser, Couperose), Pickel und Mitesser auf natürliche Weise zum Verschwinden gebracht werden.

Sie können durch Mischen mit z. B. Lilienblüten Creme den für Sie passenden Farbton selber herstellen. Die schützende und feuchtigkeitsspendende Wirkung der Shea-Butter ist die afrikanische Antwort auf die umweltbedingten Schäden auf unserer Haut.

## Ideal:

- für optimale Ebenmäßigkeit und natürlichen Ausstrahlung, einen perfekten individuellen Hautton
- zum Ausgleich optischer Unebenheiten der Haut und füreinen sichtbaren Schutz vor Hautröte, Besenreiser, Couperose, Pickel und Mitesser
- zum Schutz vor Umwelteinflüssen und zur Ernährung der Haut
- für die Zellregeneration und zum Schutz vor stressbedingtem Angriff freier Sauerstoffradikale auf die Haut

\*\*\*

Der Duft des Südseeparfüms Ylang Ylang sorgt für eine gute Stimmung und harmonisiert Körper und Seele, indem es beruhigend auf Atmung und Herz wirkt.

## Virita® Rosentau

Die Inhaltsstoffe und spezielle Herstellung des Virita Rosentaus verleihen der Hildegard Kosmetik eine Spitzenstellung in der gesamten Naturkosmetik. Kein anderes Mittel vermag auf natürliche Weise die Haut besser von ihren Unreinheiten zu befreien wie dieses Rosenwasser. Hergestellt durch Fermentation von Weintrauben entfernen die pflanzlichen Enzyme sämtliche Unreinheiten und verleihen der Haut einen strahlenden Glanz. Pflanzliche Schleimstoffe aus Flohsamen, Eibisch, Blasentang und Mispel legen sich wie ein medizinisches Pflaster über die geschundene Haut und schützen sie vor äußeren Angriffen. Spuren von Spurenelementen wie Gold, Silber, Mangan, Magnesium und Kupfer gelangen durch die spezielle Dinkelaufbereitung auf die Haut und beseitigen durch taktische Reize krankmachende Mikroorganismen. Dieses geniale Konzept basiert auf der ähnlichen Wirkung wie Goldstaub bei der Immunmodulation und der Beseitigung von Krankheitserreger durch die Hildegardische "Goldkur" im Darm.

### Ideal für:

- enzymatische Tiefenreinigung, Entgiftung der Haut von Umweltschäden wie Feinstaub durch Autoabgase, Entfernung von Schwermetallen z. B. Blei und die Beseitigung von Make-up Resten
- die Hygiene der Haut, Akne, Narbenbildung, Wundheilung, Neurodermitis
- reife, faltige, schlaffe Haut, Couperose, Rosacea, Folikulitis in den Haaren

Die drei Rosen Geranium pelargonium, Palmarosa und echter Rose damascena (Rosendestillat) sind entzündungshemmend, heilen und regenerieren das Granulationsgewebe der verletzten Haut. Sie helfen bei der Entstörung von Narben bei Akne und korrigieren fette Haut durch ihren Gehalt an Tanninen. Als Antioxidantien beseitigen sie stressbedingte freie Radikale und schützen so gegen vorzeitiges Altern der Haut und Hautkrebs.

Die Duftrose "Damascena" auch Rose von Schirasch genannt, ist so kostbar wie Gold. Aus fünf Tonnen Rosen gewinnt man nur einen Liter Rosenöl. 30 Blüten ergeben nur einen Tropfen Rosenöl. Das wertvolle Rosenöl hilft der trockenen und rissigen Haut bei Hormonregulationsstörungen. Rosenöl ist schmerzlindernd, krampflösend, bakterizid, antiviral, antimykotisch, zellregenerierend und vitalisierend. Echtes Rosenöl verstärkt die Wirksamkeit aller anderen Inhaltsstoffe, Salben und Tinkturen um das Zehnfache.



## **Anwendung**

Mit dem Wattebausch in kreisenden Bewegungen und Fingespitzendruck die Haut einmassieren und 15 Min. einwirken lassen. Danach erst die Hildegard Naturkosmetik auf die gereinigte Haut auftragen.

## **Zusammensetzung**

Aqua, Palmarose, Weintraube, Wilde Malve, Kardamom, Mispel, Ringelblume, Flohsamen, Eibisch, Rosenöl, Blasentang, Parfüm natürlicher ätherischer Öle, Quendel, Orientalisches Amberbaumharz, Heidekraut, Schachtelhalm, sind aus kontrolliert biologischem Anbau.
Die ätherischen Öle enthalten Geraniol und Limonen.

## Virita<sup>®</sup> Intim Creme



## **Anwendung**

Zur täglichen Intimpflege, sanft im Intimbereich einmassieren und einwirken lassen.

### 

Aqua, Rosmarin in Sonnenblumenöl, Kaolin, Kokosnussöl, Lecithin, Mönchspfeffer, Heilerde, Schafgarbe, Steinklee, Schwarze Johannisbeere, Weiße Lilie, Tonkabohne, Sarsaparilla, Dinkelextrakt, Duft aus 100% reinen ätherischen Ölen, natürliche Sorbinsäure aus Früchten, natürliches Vitamin E (Tocopherol), sind aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlungen! Virita Intim Fluid und Vitita Intim Creme schützen die Intimschleimhaut vor Trockenheit, Herpes, HP-Viren, Candida und bakteriellen Hautkrankheiten, aber einen 100% sicheren Schutz wird es nie geben. Jedoch führt die Hildegard Intim Pflege zu einer Stärkung des Immunsystems, wodurch das Übertragungsrisiko und damit die Ansteckung erheblich gesenkt werden können. Die Hautzellen entscheiden mit ihren Abwehrstoffen darüber, was in die Hautzelle hinein oder hinaus darf. Die ätherischen Öle der Hildegard Intimpflege verstärken nicht nur den Säureschutzmantel und die körpereigene Hautflora, sondern aktivieren durch ihre Duftwirkung das Gefühlszentrum und die Hypophyse, wodurch Abwehrstoffe gegen Bakterien, Pilze und Viren mobilisiert werden. Dazu enthalten sowohl die Virita Intim Fluid als auch die Creme die brasilianischen Tonkabohnen. deren zauberhafter Duft an Frühlings-Waldmeister, Blumenwiesen und glückliche Sommertag im Heu erinnern und ein Gefühl von Geborgenheit, Kraft, Freude und Wohlbefinden auslösen.

Da es sich bei den hier beschriebenen Krankheiten um Symptome von Geschlechtskrankheiten handelt, muss die Behandlung durch den Facharzt erfolgen. Diese Produkte sind vor allem zur Vorbeugung und für die tägliche Hygiene geeignet.

## Ideal zur:

- Pflege des Intimbereichs für Männer und Frauen
- Vitalisierung der Intimschleimhaut, verbessert die Ansiedlung der Döderlein Bakterien auf der Intimschleimhaut
- Senkung des Ansteckungsrisikos von Herpes genitalis, HPV und Candida, Rehabilitation bei HPV Infektion
  - wachstumshemmend gegen Bakterien, Viren, Pilze
- Verbesserung der Wundheilung bei infizierten Wunden, die Antibiotika resistent sind
- Verbesserung intimer Beziehungen und der Sexualkraft, besonders bei trockener Intimschleimhaut

Hildegard von Bingen hat als erste Frau bereits vor 800 Jahren die Sexualität von Männern und Frauen beschrieben. Erstaunlicherweise findet man auch im gleichen Buch eine präzise Darstellung über die Entstehung von Krebs unter der Beteiligung von "pediculi" – vom Lateinischen pedes - "Fuß" Plural -"Tausendfüßlern". Heute würde man die winzigen Erreger "Viren" nennen. Hildegard war somit die erste, die

## Virita® Intim Fluid®

Viren für die Auslösung von Krebs verantwortlich machte, eine Tatsache, die erst heute wissenschaftlich bestätigt wird. 2008 erhielt Dr. Harald zur Hausen den Nobelpreis für Medizin. Er hatte entdeckt, dass Humane Papilloma Viren (HPV) Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Dennoch: Die Viren sind es nicht! Bei 90% aller Infizierten heilt die Infektion wieder aus, wenn sie ein starkes Immunsystem haben. Bei nur 10% entwickelt sich eine prämaligne Vorstufe (Dysplasie), die Hildegard als Vicht oder Präcancerose beschrieben hat, aus der dann durch den Krebssprung folgender Krebs entstehen kann: Zervix-, Vulva-, Vagina- und Peniskarzinom. Allein das Abwehrsystem entscheidet, ob sich Krebs bildet oder nicht. Bei einer gesunden Ernährung und einem vernünftigen Lebensstil kann die Krebsrate um 80% gesenkt werden!

Ganz besonders rasante verbreiten sich die HPV aufgrund der heutigen oralen-analgenitalen Sexualpraktiken junger Menschen und dem Verkehr mit wechselnden Partnern (Promiskuität). Die dabei über den Hautkontakt verbreiteten HPV-Infektionen verursachen heute die zweithäufigsten Krebserkrankungen und der dritthäufigsten Krebsursachen bei Frauen. Bei 99,7% aller Gebärmutterhalskrebserkrankungen wurden die hoch riskanten HP- Viren nachgewiesen. Mittlerweile kennt man über 150 verschiedene Humane Papiloma Viren, die meisten davon sehr stark krebsauslösend. Einen 100% tigen Schutz durch Impfen gibt es nicht, denn im Impfstoff befinden sich nur vier der 150 HP Viren und täuschen einen "Schutz vor Krebs" vor. Entscheidend ist wie so oft, die Stärke der körpereigenen Abwehrkraft und der Lebensstil der jungen Menschen.

In der wissenschaftlichen Phytotherapie werden u. a. Fenchel zur hormonellen Stimulation von Östrogen und Mönchspfeffer zur Progesteron-Stimulation empfohlen, die beide in der Hildegard Intimpflege für eine natürliche Hormonerfrischung sorgen.



# Anwendung Intimbeeich einsprayen oder Tampon befeuchten.

## **X** Zusammensetzung

Aqua, Orientalisches Amberbaumharz, Balsam von Telu, Mönchspfeffer, Schafgarbe, Ringelblume, Fenchel, Süßholz, Duftrose, Quendel, Tonkabohne, Duft aus 100% reinen ätherischen Ölen, Dinkelextrakt, sind aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildpflanzensammlung!

## Virita® Blue



Anwendung

**X Zusammensetzung** Kokosbutter, Schafgarbe ÷l Durch die Kombination von Schafgarbe mit Kokosöl entsteht ein Spitzenprodukt für eine schöne, gesunde und gepflegte Haut. Aufgrund seiner einzigartigen Wirkung, ist der Virita Schafgarbe Balm das beste Wundheilmittel selbst bei infizierten Wundinfektionen, die sich mit keinem Antibiotikum mehr beseitigen lassen. Zusätzlich ist das Kokosöl in der Lage, die Zellwände von Bakterien, Viren und Pilzen aufzulösen und die Haut vor Infektionen sogar vor Hautkrebs zu schützen

### Ideal:

- als Universalheilmittel bei schlecht heilenden infizierten Wunden und Geschwüren, Bestrahlungsschäden, Verletzungen durch Operationen, offene infizierte Beingeschwüre
- für Ekzemen, Geschwüre, Schuppenflechte, Sonnenbrand
- für Anti-Aging, vorzeitige Faltenbildung
- als Infektionsschutz der Haut und Schleimhaut gegen Bakterien, Pilze und Viren
- als starker Schutz gegen Krebs, Tumor Rezidiv Prophylaxe, Rehabilitation nach Hautkrebs

## Hildegard in ihrer Physika:

"Die Schafgarbe hat ganz ausgeglichene und feinstoffliche Heilkräfte zur Ausheilung von Wunden... Sie nimmt der Wunde das Eitern und Geschwürigwerden und heilt die Wunde. Wenn sich die Wunde zusammenzieht und zu verheilen anfängt, dann kann man den Verband entfernen und die (gekochte/warme) Schafgarbe direkt auf die Wunde legen und sie heilt noch komplikationsloser und vollkommener"

Das Schafgarben-Öl ist ein blaues Öl und eine besonders kostbare, wohlriechende Rarität mit bis zu 40% Azulen. Die heilenden Eigenschaften der Schafgarbe beruhen auf dem wirksamen Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe. Dazu gehören vor allem die wundheilenden und infektionshemmenden Wirkstoffe aus dem blauen ätherischen Schafgarben-Öl. Die neu entdeckten Inhaltsstoffe der Schafgarbe haben Naturstoffe, mit einer starken krebshemmenden Wirksamkeit.

Die Bioflavonoide sind wertvolle Antioxydantien, die stressbedingte Sauerstoffradikale einfangen und beseitigen und auf diese Weise Entzündungen hemmen und Krebs verhüten. Gleichzeitig können die Bioflavanoide als sogenanntes Vitamin P brüchige Kapillaren und Gefäße reparieren und Hautschäden reparieren.

Schafgarbe enthält sehr viel Chlorophyll mit Magnesium als Zentralatom. Chlorophyll aktiviert den Zellstoffwechsel und trägt zur Reparatur und Regeneration von verletzten Zellen bei. Die Tanningerbstoffe der Schafgarbe sorgen für die Granulation des Wundgewebes und somit für eine optimale Wundheilung.

Die Phytosterine der Schafgarbe können als Phytohormone die Zellen erfrischen und als Anti-Aging die vorzeitige Faltenbildung und Alterung der Haut verhüten. Schleimstoffe schützen Haut und Intimschleimhäute vor Mikroorganismen, wie z. B. Bakterien, Pilze und Viren. Schafgarbe enthält Coumarine, die die Hautdurchblutung verbessern und die Verklumpung der Thrombozyten verhindert. Die Schafgarbe fördert somit den venösen Rückfluss des Blutes zum Herzen, wodurch sich der Kreislauf und die Durchblutung der Beine verbessert und Durchblutungsstörungen bei schweren Beinen, Krampfadern, Schaufensterkrankheit und Kreislaufschwäche beseitigt werden können.

Schafgarbe hat aufgrund seiner Inhaltsstoffe eine bewiesene entzündungshemmende und wundheilende Wirkung. Von aller größter Bedeutung ist die starke antiseptische, desinfizierende und antimikrobielle Wirkung des Azulens gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten, selbst in Fällen, wo Antibiotika nicht mehr helfen. Diese Wirksamkeit wurde bei vielen Wundheilungsstörungen durch Krankenhaus infizierte Keime beobachtet und kürzlich durch Prof. Michael DeBakey in Houston, Texas bewiesen.





## Förderkreis Hildegard von Bingen e.V.

Dr. Wighard Strehlow leitet seit 1997 den Förderkreis Hildegard von Bingen e.V. Dieser Verein hat sich zum Ziel gesetzt, die Klassische Hildegard-Heilkunde weltweit zu verbreiten. Mitglieder erhalten viermal jährlich den Hildegard-Brief mit den aktuellsten Informationen und bleiben so auf dem neuesten Stand der Hildegard-Heilkunde. Alle zwei Jahre wird der Internationale Hildegard-Kongress in Konstanz mit den führenden Vertretern der Hildegard-Freunde aus aller Welt veranstaltet. Werden auch Sie zu Ihrem eigenen und zum Wohl Ihrer Familie Mitglied des Fördervereins Hildegard von Bingens. Verbreiten Sie das kostbare Gut der Hildegard-Heilkunde, um sich selbst und viele andere Menschen glücklich zu machen. Es kann der Sinn Ihres Lebens werden.

Für mehr Informationen: Förderkreis Hildegard von Bingen, Strandweg 1, 78476 Allensbach

## Unterstützen Sie die Internationale Hildegard von Bingen Stiftung

"Zweck der Internationalen Hildegard von Bingen Stiftung ist die Verbreitung und Erforschung der Klassischen Hildegard Heilkunde als christliches Gedankengut zur Förderung der Volksgesundheit." Wighard Strehlow, 1939 in Stettin geboren, studierte Chemie an der Technischen Universität in West-Berlin und promovierte auf den Gebieten Naturstoffchemie, Lebensmittelchemie und Biochemie. Nach einem Forschungsjahr an der Yale University in New Haven, Connecticut, USA, arbeitete er 13 Jahre in der Pharmazeutischen Chemie auf den Gebieten der Naturstoffsynthese, Antibiotika, Psychopharmaka und in der klinischen Forschung. Die Grenzen der Chemotherapie inspirierten sein Interesse für die Naturheilkunde, die er als Heilpraktiker zuerst noch in der Konstanzer Pharmafirma Byk Gulden und später in der Praxis von Herrn Dr. Gottfried Hertzka ausübte. Dr. Gottfried Hertzka (1913–1997) war der erste Arzt, der die Hildegard-Heilkunde praktizierte. Sein Werk und die Hildegard-Forschung werden heute von Dr. W. Strehlow im Hildegard-Zentrum in Allensbach am Bodensee fortgeführt.

### Literaturhinweise

## Aus dem Strehlow Verlag, Allensbach:

Das Gesundheitsprogramm im Taschenbuch Magen-und Darmleiden Herz-und Kreislauferkrankungen Krebs und Abwehrschwäche Rheuma und Gicht Hautkrankheiten Frauenheilkunde

## Lüchow Verlag, Stuttgart

Die Heilkunde der Hildegard von Bingen, 2003 Hildegard-Medizin – Eine Einführung, 2004 Die Edelstein-Heilkunde der Hildegard von Bingen, 2004

### Knaur Verlag, München

Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen – Rezepte, Kuren und Diäten, vollständig überarbeitete Neuausgabe, 2009 Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen – Heilen mit der Kraft der Seele, vollständig überarbeitete Neuausgabe, 2010 Hildegard-Heilkunde von A–Z, Originalausgabe Dezember 1993, letzte Auflage 2000

Hildegard-Medizin für alle Tage, Originalausgabe 2001

### Herder Verlag, Freiburg

Das Hildegard-Gesundheitsprogramm Altes Heilwissen für die Krankheiten von heute, 2004 Verletzungen heilen – Die Heilkräfte von Schafgarbe, Veilchen und Bertram, 2006

### Wilhelm-Heyne-Verlag, München

Das Hildegard von Bingen Kochbuch – Die besten Rezepte der Hildegard-Küche, 9. Auflage 2002

## Internationale Hildegard von Bingen Stiftung

Sicherlich schätzen Sie die Hildegard Heilkunde und wünschen, dass vielen anderen Menschen damit auch geholfen wird.

800 Jahre hat es gedauert, bis diese Medizin wiederentdeckt wurde und jetzt müssen wir alles in unseren Kräften stehende tun, dass diese erste und einzige christliche Heilkunde internationale Verbreitung findet. Dafür haben wir die Internationale Hildegard von Bingen Stiftung gegründet, um diese Heilkunde für künftige Generationen zu erhalten. Dazu bitten wir um Ihre Hilfe. Mit Ihrer Spende leisten Sie einen entscheidenden Beitrag, um den Zustand der Volksgesundheit zu verbessern. Weltweite Studien bestätigen, was Hildegard konkret beschreibt, daß man mit einer guten Ernährung und einem sinnvollen Lebensstil die Rate der chronischem Autoaggressionkrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Rheuma um 80% senken könnte. Da die Stiftungseinlage bedingt durch die Finanzkrise z.Zt. nur geringe Gewinne für unsere Arbeit erbringt, sind wir auf Ihre großzügigen Spenden angewiesen, die Sie von Ihren Steuern absetzen können.

### Den Stiftungszweck unterstützen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Stiftungszweck zu unterstützen oder sich an der Internationale Hildegard von Bingen Stiftung zu beteiligen. Jeder kann Spenden oder Zustiften, dem die Förderung des Stiftungszweckes am Herzen liegt. Das gilt für Privatpersonen, Personengruppen, juristische Personen und Unternehmen. In Konstanz ist die Stiftung gemeinnützig anerkannt und alle zugewendeten Spenden können Sie steuerrechtlich geltend machen.

#### Zustiften

Bei einer Zustiftung fließt das Kapital in das Vermögen Internationale Hildegard von Bingen Stiftung. Dadurch wird das finanzielle Fundament der Stiftung gestärkt und mit den zusätzlichen Erträgen können weitere Aktivitäten zur Erfüllung des Stiftungszweckes gefördert werden. Der Zustifter erhält eine Spendenbescheinigung für die abzugsfähige Anerkennung der Spende durch das Finanzamt.

### Spenden

Bei der Zuwendung einer Geldspende an die Internationale Hildegard von Bingen Stiftung wird die Summe vollständig und unmittelbar zur Realisierung des Stiftungszweckes eingesetzt und verbraucht. Der Spender erhält eine Spendenbescheinigung für die abzugsfähige Anerkennung der Spende durch das Finanzamt.

Bitte geben Sie ungedingt Ihre Adresse an, damit wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zuschicken können.

Um der Stiftung eine Spende zukommen zu lassen, finden Sie hier ein Überweisungsformular.

BANKVERBINDUNG:

BadenWürtembergische Bank (BLZ: 60050101) Konto-Nr.: 200 1430 IBAN: DE xxx

BIC: xxx

## Wichtiger Hinweis

Die in dieser Broschüre beschriebenen Mittel und Ratschläge dienen ausschließlich der Erhaltung Ihrer Gesundheit und beruhen auf den Lehren Hildegard von Bingens und meiner über 20-jährigen Erfahrung mit dieser Heilkunde, die nicht unbedingt mit der heutigen Schulmedizin übereinstimmt. leder Leser ist selber verantwortlich zu entscheiden, ob und inwieweit die in dieser Schrift vorgestellte Hildegard-Heilkunde für ihn eine Alternative zur "Schulmedizin" darstellt. Die hier beschriebenen Ratschläge und Mittel ersetzen

nicht eine notwendige medizinische Behandlung durch einen Arzt. Sämtliche Angaben sind unverbindlich. Haftungsansprüche werden

ausgeschlossen.