

Verdauungskräuter

Mit Rezepten nach Hildegard von Bingen

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort..... | 5 |
| Der Verdauungstrakt im Fokus der Gesundheit | 9 |
| Pflanzliche Ernährung nach Hildegard von Bingen..... | 12 |
| Getreide und Nüsse..... | 13 |
| Wildobst und Beerenfrüchte | 15 |
| Gemüse und Salate | 18 |
| Vorsicht: Rohkost | 20 |
| Hildegards Küchengifte | 22 |
| Heilkräuter bei Magen-Darm-Problemen..... | 23 |
| Appetitlosigkeit | 23 |
| Darmerkrankungen..... | 28 |
| Heilkräuter bei Gallenleiden und Leberbeschwerden..... | 33 |
| Gallenleiden..... | 33 |
| Leberbeschwerden..... | 35 |
| Heilkräuter bei Harnwegserkrankungen..... | 38 |
| Blasenerkrankungen | 38 |
| Nierenerkrankungen..... | 40 |
| Schlusswort | 43 |
| Impressum | 47 |

„Kein Baum grünt ohne Kraft zum Grünen,
kein Stein entbehrt die grüne Feuchtigkeit,
kein Geschöpf ist ohne diese Eigenschaften;
die lebendige Ewigkeit selber ist nicht
ohne diese Kraft zum Grünen.“

- Hildegard von Bingen -

Vorwort

Das Studieren der Kräuterkunde ist eine Reise durch die Geschichte der Menschheit. Seit ihren evolutionären Anfängen als Jäger und Sammler haben die Menschen beachtliche Fortschritte in der Pflanzenkunde sowie der Nutzung gesundheitsfördernder Pflanzenextrakte gemacht.

Dabei fällt auf, dass pflanzliche Nahrung über alle Zeitalter hinweg meist mehr war als bloße Lebensmittelgrundlage. Eine strenge Trennung zwischen Nahrungsmitteln und Medizin wie sie für die heutige Pharmakologie üblich ist, gab es nicht. Vielmehr beugte man durch die tägliche Ernährung Gesundheitsbeschwerden vor.

In diesem Zusammenhang gaben Kräuterkundige, Botaniker und Mediziner gemeinsam den Ton an und vererbten den Völkern der Welt dank ihrer detaillierten Aufzeichnungen zu Inhaltsstoffen, Wirkung und Zubereitung pflanzlicher Lebensmittel einen reichen Wissensschatz zum Erhalt der Gesundheit.

Ein Name, um den man dabei im Bereich der gesunden Ernährung nur schwer herumkommt, ist Hildegard von Bingen. Eine geistliche Kultfigur des Mittelalters, die seit 2012 sogar als Heilige ausgezeichnet ist. Allerdings wird Hildegard der religiöse Status als Benediktinerin und Äbtissin kaum gerecht.

Es mag auf den ersten Blick etwas kontrovers anmuten, doch eine der bedeutendsten Geistlichen der römisch-katholischen Kirche ist gleichzeitig auch Würdenträgerin der heidnischen Tradition und hier insbesondere Stilikone der modernen Kräuterfrauen.

In so manchem Hexenregal schlummert zwischen Schriften zu heidnischen Bräuchen und Hexenkunst nämlich auch das ein oder andere Buch über die Heilkunst der Hildegard von Bingen. Glaubt man den Gerüchten, so war Hildegard gar selbst ein „Hexenweib“, das zu Zeiten der Hexenverfolgung nur deshalb überlebte, weil sie zurückgezogen hinter deutschen Klostermauern im Stillen ihrer Kräuterhexenkunst nachging. Schwer vorzustellen wäre das nicht bei einer Frau, die als bedeutendste Mystikerin, Poetin und Feministin des Altertums galt.

Hildegard beschritt in vielerlei Hinsicht völlig neue Wege, die nicht immer mit den gängigen Standards ihrer Zeit konform waren. Immer wieder legte sie sich diesbezüglich mit den Patriarchen der Kirche an, übte in scharfen Brandbriefen offen Kritik und maßregelte sogar König Barbarossa, dem sie regelmäßig schriftliche Standpauken zur Reichsführung hielt.¹

Auch brach sie als Universalgelehrte mit ihren Büchern eine Lanze für weibliche Schriftstellerinnen und das ganz gezielt in literarischen Bereichen wie Weltanschauung, Spiritualität, Naturkunde und Gesundheitslehre. Themen, mit denen sich Frauen nach Auffassung der mittelalterlichen Männergesellschaft eher nicht zu befassen hatten.

Für die moderne Frauenbewegung, ebenso wie für die weiblichen Mystikerinnen der Moderne ist Hildegard darum mehr als eine Klosterfrau. Sie ist Politikerin, Frauenrechtlerin, Religionskritikerin und, nicht zuletzt, auch medizinische Leitfigur auf dem Gebiet der Ernährungs- und Gesundheitslehre.

¹ Bingen.de: <https://www.bingen.de/tourismus/hildegard-von-bingen/leben-und-werk/ratgeberin-und-mahnerin/hildegard-und-friedrich-barbarossa>

Gerade in Sachen Ernährungslehre leistete von Bingen sowohl beeindruckende als auch fundamentale Arbeit. Die meisten ihrer Weisungen zur gesunden Ernährung haben bis heute ihre Gültigkeit und ihre Wirksamkeit kann inzwischen sogar durch entsprechende Studienergebnisse belegt werden.²

Und die Empfehlungen Hildegards sind aktueller denn je. Viele ihrer Behandlungsmaßnahmen basieren nämlich im Grunde auf einer naturbelassenen Ernährung, die an vielen Stellen erstaunlich präzise den Richtlinien der modernen Ernährungslehre entspricht und den Jahrtausende alten Erfahrungen unserer Vorfahren in Sachen Anbau und Gesundheitswirkung traditioneller Lebensmittel folgt.

Insofern entsprechen von Bingens Überzeugungen voll und ganz dem aktuellen Lebensmitteltrend, der sich weg von den ungesunden Ernährungsgewohnheiten unserer modernen Zivilisation und wieder mehr hin zu den Ursprüngen der traditionellen Landesküche bewegt.

Mit ihrem äußerst fundierten Wissen über die Wirkung verschiedener Lebensmittel und Kräuter setzte die Klosterfrau Hildegard bereits zu Lebzeiten grundlegende Maßstäbe für eine gesundheitsfördernde Ernährung durch bewusste Lebensmittelwahl. Und auch heute dient die Ernährungsphilosophie der Hildegard von Bingen als zuverlässige Orientierungshilfe für alle, die ihre Ernährung optimieren und damit zum Erhalt oder der Wiederherstellung ihrer Gesundheit beitragen möchten.

Hildegards Grundsätze zeigten damals wie heute wiederholte Erfolge in der Therapie von Krankheiten. Vor allem Verdauungsbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, Lebensmittelallergien und Stoffwechselstörungen behandelte sie dank individuell auf ihre Patienten zugeschnittene Ernährungspläne immer wieder erfolgreich. Entsprechende Speisen wurden mit erlesenen Kräutern aus ihrem Klostergarten kombiniert, wo sie auch die meisten Lebensmittel selbst anbaute.

Einige Nutz- und Kräuterpflanzen hatten für die Kräuterkundige ganz klar einen höheren Stellenwert als andere und das nicht ohne Grund. Nach Hildegard haben bestimmte Nutzpflanzen nämlich einen besonders umfangreichen Nutzen für die Gesundheit. Auch sagte sie vielen Kulturpflanzen, die heute nur noch als herkömmliche Lebensmittel gehandelt werden, eine wichtige heilpflanzliche Eignung nach.

Das gilt insbesondere für den Dinkel, der nachweislich einer von Hildegards Lieblingen war.³ Nach heutigem Stand der Wissenschaft durchaus nachvollziehbar, enthält Dinkel doch nicht nur alle essenziellen Mineralstoffe und Spurenelemente, die unser Körper täglich braucht. Daneben fällt Dinkel auch durch einen für Getreidesorten ungewöhnlich hohen Gehalt an Vitaminen auf und besitzt einige besondere Wirkstoffe, welche die Pflanze fast schon zu einem Heilgetreide machen.

Charakteristisch für Ernährungs Kräuter nach Hildegard ist weiterhin, dass die Klosterfrau oftmals auf Kräuter setzte, die heute als banale Wildpflanzen und Unkräuter in Aue und Wiese kaum mehr Beachtung finden. Das betrifft unter anderem die als Unkraut verschriene Brennnessel, die von Hildegard sehr vielseitig genutzt wurde.

Ob als Brennnesseltee oder Brennnesselsuppe – die Anwendungen der Pflanze im Ernährungsbereich durch die Kräuterfrau waren sehr umfassend und reichten von der Behandlung schmerzhafter Blasenentzündungen bis hin zu Entwässerungskuren im Sinne

² Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen von Wighard Strehlow: ISBN 978-3-426-65628-0

³ St. Hildegard: <https://www.st-hildegard.com/de/ernaehrung/dinkel/93-dinkel-die-15-eigenschaften.html>

der Stoffwechselreinigung. Ebenfalls große Stücke hielt Hildegard auf eher orientalische bis fernöstliche Kräuter.

Als Klosterfrau waren Hildegard freilich die großen Archive der Kirche zugänglich, in denen literarische Schätze aus aller Welt gesammelt und übersetzt wurden, darunter zahlreiche Kräuterbücher arabischer und asiatischer Herkunft.

So kannte Hildegard zum Beispiel eine spezielle Rezeptur für Garam Masala, bestehend aus Muskat, Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Nelken, Pfeffer, Anis, Fenchelsamen, Zimt und Lorbeer.⁴ Und auch das Kochen mit Ingwer, Galgant und Knoblauch, drei einschlägig fernöstliche Kräuterwurzeln mit stark antibiotischer Wirkung, war Hildegard nicht fremd.



Schon zu Hildegards Zeiten bekannt: Ayurveda Kräuter

Es lässt sich sagen, dass die Ernährungslehre Hildegard von Bingen unser heutiges Verständnis von einer gesunden Ernährungsweise entschieden mitgeprägt hat. Der hohe Stellenwert, den sie Getreidepflanzen wie dem Dinkel in der täglichen Ernährung zuschrieb, findet sich heute im Fundament der gängigen Ernährungspyramide wieder, wo Getreide- und Vollkornprodukte noch vor Obst und Gemüse die wichtigste Lebensmittelklasse darstellen.

Ihre Ansichten zur Wichtigkeit des schonenden Dünstens oder Garens von Gemüse zum besseren Nährstoffhalt haben ebenfalls bis heute Bestand. Nicht zu vergessen ist auch

⁴ HVB gesund: https://hvb-gesund.de/wordpress/?page_id=10

das Wissen um zahlreiche Heilkräuter, das dank ihrer Erstbeschreibungen bis in die Neuzeit überdauerte.

Man kann nur darüber spekulieren, wie moderne Kräuterkunde und Ernährungslehre ohne die wichtigen Eckpfeiler aussähen, die Hildegard dank Schriften wie ihrer „Physica“ oder „Causae et Curae“ stiftete. In einer Zeit, in der mehr und mehr Zivilisationskrankheiten und Allergien durch falsche Ernährung ausgelöst werden, sind ihre Weisungen echtes Gold wert und vermögen es, eine immer größere Anzahl von Menschen wieder zurück auf den Pfad der ernährungstechnischen Tugend zu führen.

Traditionsgetreide wie der Dinkel werden neu entdeckt und auch die traditionelle Art der Ernährung, wie sie für die Menschen des Mittelalters und der Antike noch üblich war, findet dank der fundierten Kenntnisse um die Gesundheitswirkung von Lebensmitteln, wie sie von Hildegard gepredigt wurden, mehr und mehr Anhänger.

„Wie nämlich der Blasebalg das Feuer entfacht und wie der Wind und der Tau die Gräser hervorbringen, so lässt auch der Saft von Speisen und Getränken das Blut, den Saft und das Fleisch des Menschen entstehen und sich vermehren“

Hildegard von Bingen

Der Verdauungstrakt im Fokus der Gesundheit

Spricht man von Verdauungsorganen des Menschen, so denken viele zunächst an Magen und Darm. In der Tat bilden die beiden Organeinheiten den Kern des Verdauungssystems, wobei der Nahrungsbrei im **Magen (Gaster)** zunächst grob zersetzt wird. Das geschieht natürlich nicht sofort, sondern in Schüben, die sich an der intervallartigen Ausschüttung von Magensäure orientieren. Die schrittweise Zersetzung der Nahrung im Magen wurde auch von Hildegard bereits erkannt. Sie schrieb über das Organ:

„[Er] ist im menschlichen Körper dafür geschaffen, dass er alle Speisen aufnimmt und verdaut. Er ist zäh und auf der Innenseite ziemlich faltig, damit er die Speisen zum Verdauen zurückhalten kann und sie nicht zu schnell verdaut werden, wie auch der Maurer seine Steine so bearbeitet, dass sie den Mörtel annehmen und festhalten und (er) nicht zerfließt und zu Boden fällt.“

Nach seiner groben Aufspaltung im Magen gelangt der Nahrungsbrei schließlich weiter in den **Dünndarm (Intestinum tenue)**. Hier findet die eigentliche Nährstoffgewinnung statt, was dem Dünndarm eine besonders wichtige Rolle im Stoffwechsel zukommen lässt. Vor allem Kohlenhydrate, Fette und Vitamine sowie die als Eiweiße bekannten Proteine, werden dem angedauten Nahrungsbrei im Dünndarm entzogen.

Sie werden im Anschluss über die Blutgefäße des Dünndarms an den menschlichen Blutkreislauf weitergegeben, bevor der Nahrungsbrei in den **Dickdarm (Intestinum crassum)** überstellt wird. Er ist maßgeblich für die Entwässerung des Nahrungsbreis sowie die anschließende Einlagerung des Kots verantwortlich, welcher später in regelmäßigen Intervallen über den Enddarm ausgeschieden wird.

Zum Dickdarm gehört auch der in Fachkreisen Appendix genannte und mitunter recht unscheinbare **Blinddarm (Intestinum caecum)**. Vermeintlich unscheinbar, denn entgegen der weitläufigen Annahme, es handle sich beim Appendix um ein rudimentäres Relikt der menschlichen Evolution, das im Körper keinerlei besondere Funktionen mehr besitzt, weiß man heute dank moderner Forschung, dass das Caecum in Wahrheit sehr wichtige Aufgaben im Bereich der Immunabwehr übernimmt.⁵

Ganz nach Manier der Gaumenmandeln, die in regelmäßigen Abständen Proben von Speise- und Zellresten aus dem Mundraum nehmen, um diese von den Lymphknoten im Gaumenbereich auf mögliche Krankheitserreger hin untersuchen zu lassen, scheint auch das Lymphgewebe des Appendix den Immunstatus des Dickdarms kontinuierlich zu überwachen. Darüber hinaus werden im Blinddarm zur Verdauung notwendige Enzyme hergestellt, die dem Dickdarm bei der Aufspaltung von hartnäckigen Nahrungsfetten helfen.

Als Rückzugsort für die Darmbakterien kommt dem Blinddarm auch mit Blick auf die gesundheitsrelevante **Darmflora (intestinale Mikrobiota)** eine wichtige Bedeutung zu. Unter dem Begriff versteht man die natürliche Besiedelung des Darms durch Mikroorganismen, die mit dem menschlichen Körper im Laufe der Evolution eine natürliche Symbiose eingegangen sind. Moderne Molekularanalysen haben ergeben, dass sich allein für die bakterielle Besiedelung der Darmflora eine Summe von stolzen 36.000 Bakterienarten

⁵ Science Daily: <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/01/170109162333.htm>

ergibt, die im Dün- und Dickdarm einerseits bei der Zersetzung des Nahrungsbreis helfen, andererseits aber auch eine immunologische Schutzfunktion innerhalb der Darmflora übernehmen.⁶

Immer wieder im Rampenlicht stehen hierbei die sogenannten Milchsäurebakterien. Wie der Name schon sagt, produzieren sie im Darm ein Sekret namens Milchsäure, das sich wie ein Schutzfilm um die Darmschleimhäute legt und so die Darmwände vor Angriffen durch potenzielle Krankheitserreger schützt. Darüber hinaus helfen die Darmbakterien auch selbst aktiv bei der Erregerbekämpfung mit, was sie zu einem wichtigen Bestandteil der adaptiven Immunabwehr macht.

Alles in Allem lässt sich sagen, dass der Darm sowohl für die Nährstoffgewinnung als auch für die Sekretbildung und die Immunabwehr des Körpers unerlässlich ist. Mit Blick auf die Sekretion im Körperhaushalt stellt der Darm für die Blutbildung und Produktion anderer Körperflüssigkeiten wie Schleim oder Verdauungsekrete die nötigen Nährstoffbausteine zur Verfügung.

Bei Störungen im Bereich der Darmfunktion kann es also zu ernststen Problemen in der Sekret- und Blutbildung kommen, was mitunter schwere Krankheiten nach sich zieht. Hildegards Deutung zur Sekretbildung fiel in Anbetracht des damaligen Forschungsstand natürlich etwas albertümlicher aus, zeugt jedoch von durchaus logischen und damit frühwissenschaftlichen Denkansätzen:

„Wenn der Mensch isst und trinkt, dann führt eine vitale, vernünftig geregelte Zugkraft im Menschen den Geschmack, den feineren Saft und den Geruch der Speisen und Getränke aufwärts zu seinem Gehirn und erwärmt es, indem es seine feinen Gefäße ausfüllt. Die übrigen Bestandteile dieser Speisen und Getränke, die in den Magen gelangen, erwärmen das Herz, die Leber und die Lunge; sie ziehen von diesem Geschmack, den feinen Saft und den Geruch in ihre feinen Gefäße, sodass diese davon ausgefüllt, erwärmt und ernährt werden, wie wenn man ein völlig vertrocknetes Darmstück in das Wasser legt und es dadurch weich wird, aufquillt und sich auffüllt.“

Als zentraler Organkomplex der Verdauung ist die Bedeutung von Magen, Dick- und Dünndarm innerhalb der körpereigenen Nährstoffverwertung eigentlich jedem geläufig. Allerdings sind an der Verdauung noch deutlich mehr Organe beteiligt als der Magen-Darm-Trakt. So ist für die Fettverdauung z.B. maßgeblich die **Leber (Hepar)** zuständig. Zu diesem Zweck produziert das Organ den sogenannten Gallensaft, welcher über die Gänge der **Gallenblase (Vesica biliaris)** in den Zwölffingerdarm, den ersten Abschnitt des Dünndarms fließt und dort bei der Zersetzung von Fettmolekülen hilft.

Ebenso münden die Gänge der **Bauchspeicheldrüse (Pankreas)** in den Zwölffingerdarm. Sie produziert ebenfalls Verdauungsenzyme, die bei der Nährstoffgewinnung im Dünndarm helfen. Und selbst der obere Teil der Harnwege lässt sich zu den Verdauungsorganen zählen.

Im Detail ist hiermit die **Niere (Ren oder Nephros)** gemeint. Ihr weit verzweigtes System aus Nierenkörperchen, das sogenannte Nephron, filtert nicht nur Stoffwechselabbauprodukte aus dem Blutkreislauf, sondern resorbiert auch letzte Reste an für den Körper

⁶ Nature Immunology: <https://www.nature.com/articles/ni1079>

verwertbaren Nährstoffen aus dem Primärharn, ehe dieser als Endharn über die Harnleiter in die Harnblase abfließt.

Es muss wohl nicht extra aufgezeigt werden, dass die Verdauung einen hochkomplexen Körperprozess darstellt, dessen störungsfreier Funktionsablauf für die körperliche Gesundheit unabdingbar ist. Sollte es zu Funktionsstörungen innerhalb der Verdauungsorgane kommen, drohen nicht nur Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Durchfall.

Ebenso kommt es bei anhaltenden Verdauungsstörungen langfristig zu einem Nährstoffmangel, der wiederum mannigfaltige Krankheiten begünstigt. Insbesondere Stoffwechsel- und Immunerkrankungen lassen sich immer wieder mit einer gestörten Verdauung in Verbindung bringen, wobei generell der gesamte Körper nachteilig auf eine verdauungsbedingt mangelhafte Nährstoffaufnahme reagiert.

In diesem Zusammenhang spielen gerade Fehlernährung und Flüssigkeitsmangel eine zentrale Rolle für die Entstehung von Verdauungsbeschwerden. Wird hier der Tagesbedarf an Nährstoffen und Flüssigkeit nicht ausreichend gedeckt, hat dies natürlich ebenfalls schädliche Auswirkungen auf die Funktionalität und damit die Gesundheit von Organen, Körpergewebe und sogar der geistigen Leistungsfähigkeit.

Umgekehrt kann sich ein riskanter Gesundheitsstatus auch durch Verdauungsprobleme bemerkbar machen. Gerade Stress und seelische Belastung führen nicht selten zu entsprechenden Beschwerden, womit der Verdauungstrakt auch als Warnsystem für Ungereimtheiten im Körperablauf fungiert.

Nicht zuletzt gehören wie erwähnt auch essenzielle Teile des Immunsystems zum Verdauungssystem. Immunschwächen und Infektionen haben deshalb die Angewohnheit, sich vermehrt über Magen-Darm-Beschwerden zu Wort zu melden. Hildegard unterstreicht hier explizit die Bedeutung einer geregelten Flüssigkeitszufuhr als Garant für eine störungsfreie Verdauung und schreibt in ihrer „Causae et Curae“ folgendes:

„Wenn der Mensch isst, arbeitet er beim Essen wie eine Mühle beim Mahlen. Durch die Arbeit beim Essen wird der Mensch inwändig warm und trocken. So beginnt er innerlich auszutrocknen, und das ist der Durst. Dann muss er etwas trinken und wieder essen, und wenn er dann wieder beim Essen durch die Wärme trocken wird, bekommt er wieder Durst, und dann muss er wieder trinken. So muss er sich während des Essens verhalten, denn wenn der Mensch beim Essen, wenn er also etwas verzehrt, nicht trinken würde, würde er geistige und körperliche Beschwerden bekommen und weder eine gute Blutflüssigkeit bilden noch eine gute Verdauung haben.“

Pflanzliche Ernährung nach Hildegard von Bingen

Mit Blick auf den großen Einfluss, den das Verdauungsgeschehen auf die körperliche Gesundheit nimmt, ist es umso wichtiger, den Erhalt einer gut funktionierenden Verdauung aufrecht zu erhalten und eine angemessene Nährstoff- sowie Flüssigkeitsversorgung der Verdauungsorgane sicherzustellen. Vor allem pflanzliche Lebensmittel rücken diesbezüglich in den Vordergrund, da sie unter allen Nahrungsmitteln die meisten Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Gleichzeitig weisen grüne Lebensmittel auch einen hohen Wassergehalt auf, was den Flüssigkeitshaushalt des Körpers nachhaltig verbessert.

Des Weiteren sind pflanzliche Lebensmittel reich an Ballaststoffen, welche vom Körper zwar nicht verwertet werden können, dafür aber die Verdauung anregen, was der Reinigung des Magen-Darm-Trakts zugutekommt. In vielen Fällen tummeln sich in Obst, Gemüse und Co. sogar heilsame Inhaltsstoffe, die so manches pflanzliche Lebensmittel zu einer Heilpflanze mit Superfood-Qualitäten macht. Das gilt insbesondere für Blattgemüse und Beerenfrüchte. Zwei Lebensmittelgruppen, bei denen der Übergang vom Lebensmittel hin zur Heilpflanze nahezu fließend verläuft.

Hildegard von Bingen war der essenzielle Beitrag einer „grünen“ Ernährung zur störungsfreien Verdauung keine Unbekannte. Kaum verwunderlich, denn sie kam schon sehr früh mit der Kultur und Zubereitung pflanzlicher Lebensmittel in Berührung. Bis zu ihrem Eintritt als Oblatin ins rheinland-pfälzische Kloster Disibodenberg bei Odernheim am Glan verbrachte Sie ihre Kindheit auf dem elterlichen Herrenhof zu Bermersheim. Der Hof war das wirtschaftliche Zentrum der Region und dementsprechend für die Bewirtschaftung der umliegenden Felder und Weideflächen verantwortlich.

Man darf annehmen, dass Hildegard in jungen Jahren nicht nur viel Zeit in der Natur und mit der Erkundung der wilden Pflanzenwelt verbrachte, sondern zeitgleich auch vertraut war mit dem traditionellen Anbau von Nutzpflanzen sowie deren Verwendung in der Küche. Dass ihre frühkindliche Erziehung den Weg ebnete für die Karriere einer ernährungsorientierten Heilkundigen, die ihre Behandlungsmethoden oftmals sehr gezielt auf ein gesundes Ernährungskonzept ausrichtete, erscheint vor diesem Hintergrund geradezu schicksalhaft. Allerdings entsprach dabei nicht alles, was heute als gesund gefeiert wird, auch Hildegards Vorstellungen von gesunder Ernährung.

So wurden beispielsweise diverse Nutzpflanzen, deren täglicher Verzehr in der Moderne wärmstens empfohlen ist, von Hildegard mit Blick auf den tatsächlichen Nutzen für die Gesundheit eher kritisch beäugt. Auch nahm sie starke Unterscheidungen bei individuellen Diäten für kranke Patienten vor und ließ hier gezielt vermeintlich gesunde Lebensmittel weg, die im Krankheitsfall eher hinderlich für die Genesung waren.

Im Gegenzug gehörte eine Fülle traditioneller Obst- und Gemüsesorten, derer sich heute kaum noch jemand erinnert, zur Grundausrüstung der Hildegardküche. Im Großen und Ganzen decken sich Hildegards Ernährungsrichtlinien aber auffallend mit denen moderner Gesundheitsexperten und lassen auf ein umfangreiches Verständnis der Heilkundigen zur Funktionalität und Wechselwirkung pflanzlicher Inhaltsstoffe mit dem menschlichen Organismus schließen.

Getreide und Nüsse

Hildegard von Bingen war ohne Zweifel eine große Verfechterin von Vollkornprodukten. Der Getreideanbau ihrer Eltern, die als Gutsherren die Kornkammern der ländlichen Bevölkerung füllten, dürfte entscheidend zur Überzeugung der Heilkundigen beigetragen haben, Getreideprodukte nicht nur als pflanzliches Lebensmittel, sondern auch als medizinisch relevante Ernährungsmaßnahme zu betrachten. Dementsprechend standen Getreide und Nussfrüchte stets auf dem Speiseplan ihrer Patienten, etwa in Form von Vollkornbrot, Nudeln oder Getreidebrei.



Erzeugnisse aus Vollkorngetreide und Nüssen hatten bei Hildegard einen ganz besonderen Stellenwert.

Vor allem über ihre heißgeliebten Dinkelprodukte ließ Hildegard kein schlechtes Wort kommen, war **Dinkel** doch mit Abstand ihr Lieblingsgetreide. Mehr als berechtigt, denn unter allen Getreidesorten gilt Dinkel als besonders gesund und unwahrscheinlich anspruchslos in Sachen Kulturbedingungen.

Dinkelkorn ist nämlich außergewöhnlich robust, was für damalige Verhältnisse ein deutlicher Pluspunkt war. Dank seiner hervorragenden Winterhärte ließ sich Dinkel selbst in den kältesten Regionen Nord- und Mitteleuropas sehr leicht anbauen und versprach so eine gute Ernte.

In Deutschland, wo zu Zeiten Hildegards gerade eine Jahrhunderte andauernde Kälteperiode zu Ende ging, dürfte der frostharte Dinkel das wichtigste Getreide gewesen sein. Das Korn war Basis für die Zubereitung zahlreicher Lebensmittel und trug in nicht geringem Maße zur Gesundheit der Menschen bei.

Denn im Dinkeln Korn stecken diverse gesundheitsrelevante Qualitäten. Einerseits ist es dank seiner zarten, jedoch ballaststoffreichen Schale besonders leicht bekömmlich, was Magen und Darm entlastet. Ferner enthält Dinkel auch viele Nährstoffe und hiervon mitunter bis zu doppelt so viele wie herkömmliche Getreidesorten.

„Dinkel bereitet gutes Blut, stärkt das Muskelwachstum und die Gabe des Frohsinns [...]“

Die exklusiven Nährstoffe im Dinkel sind dafür bekannt, insbesondere die Muskeln, Knochen, Zähne und Fingernägel zu stärken. Zudem wirken sie wärmend, regen den Stoffwechsel an und fördern die Durchblutung. Eigenschaften, die im Rahmen einer krankheitsbedingten Genesungsphase mehr als wünschenswert sind.

Durch die Anregung von Stoffwechsel und Blutkreislauf können sich medikamentöse Wirkstoffe deutlich schneller im Körper verteilen, was den Heilungsprozess beschleunigt. Darüber hinaus lassen sich auch schädliche Krankheitsstoffe durch eine verbesserte Sekret- und Blutzirkulation schneller ausleiten. Dinkel dient somit auch der Stoffwechselreinigung.

| Vitamine und Mineralien im Dinkeln Korn pro 100 g | |
|---|---------|
| Eisen | 4,17 mg |
| Kalium | 385 mg |
| Kalzium | 38 mg |
| Kupfer | 0,62 mg |
| Magnesium | 2,90 mg |
| Zink | 3,40 mg |
| Vitamin B ₁ | 0,65 mg |
| Vitamin B ₂ | 0,23 mg |



Ergänzend zum Dinkel setzte Hildegard von Bingen noch auf einige weitere traditionelle Getreidesorten und Pseudogetreide. Hierzu zählen insbesondere:

- Gerste
- Grünkern
- Hafer
- Hanf
- Hirse
- Leinsamen
- Roggen
- Weizen

Nussfrüchte, die dem Getreide in Sachen Nährstoffgehalt oft sehr stark ähneln, bekamen von Hildegard vereinzelt ebenfalls gesundheitsfördernden Status verliehen. Als gleichermaßen muskel- und nervenstärkend wie Dinkel eingestuft wurden von ihr vor allem **Mandeln** und **Walnüsse**.

Insbesondere Mandeln versprachen außerdem bei Leberbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Nieren- und Harnwegsinfekten gute Hilfe. Wenig Nutzen sah die Äbtissin dagegen in Haselnüssen, die ihrer Meinung nach zwar niemandem schaden würden, ansonsten aber keine nennenswerte Heilwirkung besäßen.

Wie schon beim Getreide vertraute Hildegard auch bei Nussfrüchten auf Sorten, die zu ihrer Zeit noch als traditionelle Hauptnahrungsmittel galten, heute jedoch allenfalls als beliebter Snack oder gar seltene Delikatesse betrachtet werden.

Bestes Beispiel hierfür sind **Edelkastanien**. Im Volksmund unter dem Namen „Maronen“ fast ausschließlich auf Weihnachtsmärkten erhältlich, wusste die Mutter aller Kräuterfrauen aus den vitaminreichen Früchten des Kastanienbaums sogar Heilmittel herzustellen.

Eine Mixtur aus 30 EL Maronenmehl und 100 g Honig empfahl Hildegard bei leichten Leberleiden, wobei über einen Zeitraum von zwei Monaten täglich mindestens 2 TL des Edelkastanienhonigs eingenommen werden sollten.

Das Maronenmehl ist hierbei nicht nur besonders reich an Vitamin C und anderen wichtigen Nährstoffen, sondern gleichzeitig auch glutenfrei, weshalb es für Zöliakie-Patienten auch eine wunderbare Alternative zum Backen bietet.

Gegen Magen-Darm-Leiden, Bauchspeicheldrüsen- sowie starke Leber- und Gallenerkrankungen verschrieb Hildegard dagegen eine Suppe aus Edelkastanien.

Die antibakteriellen Gerbstoffe, ebenso wie die antioxidativen Flavonoide der Maronen sollten hier Entzündungen des Verdauungstraktes erfolgreich lindern. Kastanieneigene Saponine wirken außerdem schleimtreibend und helfen so im Entzündungsfall, die Magen-Darm-Schleimhaut zu sanieren. Ihr Suppenrezept:

„Wer Magenschmerzen hat, koche die Früchte lange in Wasser, zerkleinere sie zu Brei und mische dann in einer Schüssel etwas Dinkelhabermus unter Zugabe von Süßholzpulver und etwas weniger Engelsüßwurzelpulver, koche daraus nochmals ein Mus und esse es dann, und es wird seinen Magen reinigen und ihn warm und kräftig machen“

Wildobst und Beerenfrüchte

Geht es um den Verzehr von Gemüse, war Hildegard bedingt durch die Zeit, in der sie lebte, vorrangig vom regionalen Fruchtangebot abhängig. Exotisches Obst wie Zitrusfrüchte oder Bananen fanden seiner Zeit nur selten ihren Weg in germanische Gefilde und wenn, waren sie äußerst kostspielig.

Zu kostspielig für ein Kloster, das bewusst auf eine minimalistische, wenn nicht gar spartanische Lebensweise setzte. Stattdessen fand in der Hildegardküche häufig

Traditionsobst Verwendung, das heute (leider) kaum mehr in der Landesküche zu finden ist. Die Rede ist von alten Obstsorten wie zum Beispiel **Hagebutten**, **Mispeln** oder **Quitten**. Sie alle stecken voller Vitamine und waren als einfach zu kultivierendes Wildobst einst kaum aus der heimischen Küche wegzudenken.



Heimisches Wildobst wie die Hagebutte war im Mittelalter wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Heute findet man Hagebutten und Co. unglücklicherweise meist nur noch als saisonale Delikatessen in versierten Restaurants oder Obsthainen traditionsbewusster Gärtner. Schade eigentlich, denn sie sind nachweislich eine zu empfehlende Nährstoffquelle bei Magen-Darm-Leiden und Durchfallerkrankungen.

Selbstverständlich setzte Hildegard von Bingen auch auf gängigere regionale Obstsorten wie **Äpfel** oder **Birnen**, deren mehlig Konsistenz abermals die Verdauung erleichtert. Das Kernobst hebt sich in diesem Punkt deutlich von vielen anderen Obstvarianten ab, die eher ein fleischiges Innenleben besitzen. Gleiches gilt für **Kirschen** und wenngleich Hildegard betonte, dass sie gesundheitstechnisch nicht besonders nützlich sind, gab sie doch an, dass ihr Verzehr zumindest nicht schadet.

Wichtig: Während Äpfel und Kirschen nach Hildegard von Bingen auch roh verzehrt werden können, sprach sie sich bei Birnen entschieden für eine Erhitzung der Früchte aus. Auch Hagebutten, Mispeln und Quitten sollte man vor dem Verzehr ausreichend erwärmen und ggf. mit braunem Zucker oder Honig abschmecken, da die Früchte roh relativ ungenießbar sind.

Verantwortlich für das feste und doch unwahrscheinlich mehliges Fruchtfleisch von Äpfeln, Birnen und Kirschen sind Pektine. Eine besondere Art von Mehrfachzuckern, die bis heute als natürliches Geliermittel zur Verdickung von Marmelade, Desserts und Kuchenbelag genutzt werden.

Im Vergleich zum herkömmlichen Haushaltszucker sind Pektine aber wesentlich gesünder, weil für ihre Aufspaltung im Verdauungstrakt mehr Energie benötigt wird. Dementsprechend wird die Darmtätigkeit während der Zersetzung von Pektinen zusätzlich angeregt.

Zusätzlich zum Kern- und Steinobst fielen der Kräuterkundigen Hildegard bereits damals hiesige Beerenfrüchte als Träger außergewöhnlicher Heilkraft auf. Heute weiß man, dass diese Heilkraft nicht nur dem hohen Vitamingehalt von Beeren, sondern auch deren Pflanzenfarbstoffen, den sogenannten Flavonoiden, zu verdanken ist.



Eines der besten heimischen, antioxidativen Lebensmittel gegen Verdauungsbeschwerden: Blaubeeren und Heidelbeeren.

Der Name der Flavonoide geht auf das lateinische Wort *flavus* für „gelb“ zurück, da die ersten jemals entdeckten Pflanzenfarbstoffe gelb färbende Substanzen der Färber-Eiche waren. Sie wurden in Folge zum Färben von Textilien verwendet und sind teilweise bis heute zu diesem Zweck in Gebrauch.

Nach und nach entdeckte man aber noch weitere Pflanzenfarbstoffe, die neben gelb auch orange, rot, violett, blau und grün färben. In Beeren sind diesbezüglich vor allem rot und blau bis violett färbende Flavonoide am Werk.

Medizinisch von größter Bedeutung sind blau-violett bis schwarzfärbende Flavonoide aus der Gruppe der Anthocyane, die gerade in dunklen Beerenfrüchten reichlich vorkommen.

Ihre besondere Heilwirkung liegt in einer antioxidativen, harntreibenden und entzündungshemmenden Wirkung, die vor allem von Frauen gerne zur Behandlung von Harnwegsinfekten genutzt wird. Die wichtigsten Beerenfrüchte hierfür stellen nach Hildegard von Bingen:

- Brombeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Maulbeeren

Auch bei Herz- und Gefäßerkrankungen sowie Verdauungsbeschwerden ließen sich mit Antioxidantien bislang gute Erfolge erzielen, befreien Sie den Körper doch von schädlichen Schlacken, die Stoffwechselfähigkeit, Sekret- und Blutfluss beeinträchtigen.

Gemüse und Salate

Zu Hildegards weiteren Allroundtalenten auf dem Gebiet der heilsamen Lebensmittel zählen auch Hülsenfrüchte aller Art. Vor allem **Bohnen**, die sie in Punkto Gesundheitswert den Erbsen und Kichererbsen überlegen sah, setzt sie wiederholt bei Magen-Darm- und Nierenleiden ein.

Ähnlich sah es bei einem anderen Lieblingsgemüse der Klosterfrau, dem **Fenchel** aus. Bis heute gilt er als eines der besten pflanzlichen Arzneimittel gegen Verdauungsprobleme und Harnwegserkrankungen, da er gleichzeitig verdauungsfördernde und harntreibende Eigenschaften besitzt und dabei so schonend wirkt, dass er selbst für Kinder und Säuglinge geeignet ist.

Die dritte wichtige Gemüse-Säule in der Hildegardküche bildet das Wurzelgemüse. Dabei sind es allerdings nicht die allseits beliebten Mohrrüben, die in Hildegards Ernährungslehre den Ton angeben – Karotten wurden von der Heilkundigen zwar nicht als schädlich, aber auch nicht als besonders nützlich angesehen – sondern vielmehr weniger populäre Rüben und Knollen wie:

- Knoblauch
- Pastinaken
- Rettich / Meerrettich
- Rote Beete
- Sellerie

Sie alle tragen laut Hildegard zu einem gesunden Sekretfluss im Verdauungstrakt bei und regulieren die Verdauungsprozesse, da sie einen hohen Wassergehalt und eine Fülle wichtiger Mineralstoffe enthalten, die im Körper zur Sekretherstellung benötigt werden.

Die üppigen Ballaststoffe, die in Wurzelgemüse enthalten sind, wirken ferner reinigend und stimulieren die Darmperistaltik.

Hinzu kommen in der Hildegardküche verschiedene, ebenfalls die Verdauung regulierende Blattgemüsearten. **Spinat** ist hier in wunderbares Allroundtalent, denn einerseits ist er reich an Wasser und liefert so große Mengen an Flüssigkeit, die für eine gute Verdauung wichtig sind.

Andererseits besitzt er viele Vitamine und Mineralien, wobei gerade das Zink im Spinat als stoffwechsellanregend gilt. Ergänzend stimulieren die Ballaststoffe im Spinat die Darmperistaltik, was die Verdauungsfunktion ebenfalls stärkt.



Mitunter das wichtigste Blattgemüse in der Hildegardküche: Spinat

Ganz ähnlich wie mit dem Spinat sieht es auch bei **Salat** aus. Allerdings muss in diesem Fall nach dem Verständnis Hildegards stark zwischen einzelnen Salatsorten differenziert werden. Während sie zum milden Kopfsalat beispielsweise sogar Würztipps gab – sie schlug das Anmachen des Kopfsalats mit Knoblauch, Dill und Essig vor – schrieb sie über die als Stammgattung von Endivie, Radicchio und Chicorée geltende Wegwarte:

„Die Wegwarte ist warm und feucht und symbolisiert den Anstand [...] Wer sie jedoch bei sich trägt, zieht sich den Hass der anderen Menschen zu [...]“

In der Sprache einer Geistlichen lässt sich daraus schließen, dass die Zichorie eher mit Vorsicht zu genießen und in der Küche eher sparsam zu verwenden ist. Auch Kohlgemüse betrachtete die Kräuterfrau mit gemischten Gefühlen:

„[...] Ihr Saft zu nichts nutzt. Aus ihnen entstehen Schwächezustände, weil sie schwaches Eingeweide verletzen. Nur Gesunde, die nicht sehr dick sind, können durch ihre Kräfte Kohl und Kraut verdauen. Für fette Menschen ist Kohl schädlich, weil er das Fleisch noch mehr aufschwemmt. Für Kranke ist er genauso schädlich. Als Gemüse oder mit Fleisch gekocht vermehrt Kohl die schlechten Säfte mehr als dass er sie mindert.“

Es sei aber gesagt, dass Kohlgemüse und Wegwarte nun nicht prinzipiell gesundheitsschädlich sind. Gerade im Winter stellen Kohlarten als Lagergemüse eine wichtige Nährstoffquelle dar. Um es mit dem blähenden Gemüse aber nicht zu übertreiben, sollte man mit anderem klassischen Wintergemüse wie Rüben oder Kartoffeln für ausreichende Abwechslung im Speiseplan sorgen.

Vorsicht: Rohkost

Apropos Rohkost, die heute von überzeugten Anhängern als äußerst gesund gefeierte Rohkost sah von Bingen im Allgemeinen eher kritisch. Ihre aus schulmedizinischer Sicht durchaus nachvollziehbare Argumentation hierfür war, dass rohe Lebensmittel für die Verdauung einen massiven Mehraufwand bedeuten, wenn es um die Zersetzung der Nahrung geht.

Hildegard sieht die Ursache hierfür in einem kalten Magen, der wie eine kalte Herdplatte kein Essen nachträglich erwärmen kann. Es bedarf also einer wärmenden Energiezufuhr von außen, die den Magen vorab erwärmt und so den Verdauungsprozess quasi „anheizt“. Ihrer Auffassung nach ist nur ein warmer Magen dazu in der Lage, den Nahrungsbrei „weich zu kochen“.

„Wenn ein Mensch nüchtern ist, soll er zuerst eine Speise essen, die aus Früchten und Mehl zubereitet wurde, weil das Essen trocken ist und dem Menschen gesunde Kraft schenkt. Er soll auch zuerst ein warmes Essen zu sich nehmen, damit sein Magen warm wird, und kein kaltes Essen; denn wenn er zuerst ein kaltes Essen zu sich nimmt, macht er dadurch seinen Magen kalt, sodass er später kaum mehr durch warme Speisen warm werden kann. Er soll zuerst ein warmes Essen zu sich nehmen, bis sein Magen gut durchwärmt wird. Wenn er dann eine kalte Speise isst, verkraftet die Wärme, die seinen Magen durchzieht, die nachfolgende Kälte im Essen.“

Die Klosterfrau hat mit ihren Aussagen nicht ganz Unrecht. Da der Nahrungsbrei beim Verzehr von roher Kost gegenüber weich gekochten Speisen eine relativ feste Konsistenz besitzt, dauert es länger, um darin enthaltene Nahrungspartikel aufzuspalten. Der Nahrungsbrei verweilt somit länger im Magen-Darm-Trakt, wodurch sich vermehrt Verdauungsgase bilden, die dann Blähungen und Bauchschmerzen verursachen.

Rohes Getreide, wie es etwa in Müsli vorkommt, enthält außerdem hohe Mengen Phytin. Die bioaktive Pflanzensäure bindet in Getreidesorten wie Kleie große Mengen an Mineralstoffen, welche bei rohköstlicher Ernährung folglich nur unzureichend vom Körper aufgenommen werden können.

Viele Gemüsesorten bilden wiederum teils giftige Schutz- und Bitterstoffe aus, die nur durch erhöhte Hitzezufuhr neutralisiert werden können. Bestes Beispiel hierfür sind Nachtschatten- und Kürbisgewächse. Den Kürbisgewächsen ist diesbezüglich nicht nur gemeinsam, dass sie mit dem Kürbis verwandt sind.

Ihre Pflanzenteile bilden auch gleichermaßen sogenannte Cucurbitacine aus. Namensgebend ist hier die Fachbezeichnung der **Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)**, zu denen neben Kürbissen auch Zucchini, Gurken und Melonen gehören. Cucurbitacine stellen eine Untergruppe der Bitterstoffe, welche die Kürbisgewächse gegen Fressfeinde und Pilzkrankheiten schützen sollen.

Dass die Pflanzentoxine auch gegen den Fressfeind Mensch etwas auszurichten vermögen, belegen zahlreiche Lebensmittelvergiftungen mit tödlichem Verlauf, die sich in der Vergangenheit nach dem Verzehr roher Kürbisgewächse ereigneten.

Was **Nachtschattengewächse (Solanaceae)** anbelangt, ist insbesondere der Verzehr roher Kartoffeln nicht zu empfehlen. Das Knollengemüse, das einst mit anderen Nachtschattengewächsen wie Paprika oder Tomaten aus Amerika nach Europa kam, ist für seinen hohen Gehalt des Pflanzengiftes Solanin bekannt. Es ist in den meisten Pflanzenteilen der Solanaceae sehr stark konzentriert, weshalb die Pflanzenfamilie bis auf ihre wenigen essbaren Vertreter als besonders giftig gilt.

Wie tödlich ein Verzehr von Nachtschattengewächsen ausgehen kann, beweisen patentierte Giftpflanzen wie Belladonna oder der namensgebende Nachtschatten. Bei der Kartoffelknolle konzentriert sich das Solanin maßgeblich an den Wurzelaugen, die nach dem Keimaustrieb der Knolle entstehen, sowie an grünen Stellen unreifer Kartoffeln.

Da Solanin außerdem hitzebeständig ist, sollten grüne und keimende Kartoffeln weder roh noch gekocht verzehrt werden. Und selbst unreife Tomaten sind gefährlich. Schon 100 g enthalten hier bis zu 32 mg des giftigen Solanins, wobei 400 mg bereits zum Tode führen können. Man sollte also grundsätzlich nur reifes Nachtschattengemüse verzehren.

Eine dritte, für Hildegard von Bingen problematische Gruppe pflanzlicher Lebensmittel waren die Arten der **Lauchgewächse (Allioideae)**. Mit Ausnahme des Knoblauchs, den sie zum heilsamen Knollengemüse zählte, begegnete sie Lauchgemüse wie den Zwiebeln eher mit gemischten Gefühlen. Auf keinen Fall sollten diese nach dem Rat der Kräuterkundigen roh gegessen werden, nicht einmal als fein gehackte Zutat für Salatdressings.

Auch für Menschen, die an Verdauungsbeschwerden leiden sei die Zwiebel nicht empfehlenswert. Vor allem „Magenkranken macht sie Schmerzen, da sie feucht ist.“ schreibt sie. In der Tat kann der hohe Schwefelanteil der Zwiebel bei Menschen, die ohnehin schon an einem empfindlichen Magen leiden, zu sehr schmerzhaften Blähungen bis hin zu Krämpfen und Koliken führen.

Bei gesundem Magen schien Hildegard gegen den Zwiebelverzehr jedoch keine Einwände zu haben. Mehr noch, würden gekochte Zwiebeln Menschen mit Fieber, Gicht, Herz- und Gefäßerkrankungen sogar helfen. Im Bereich der Verdauung unterstützen Zwiebeln zudem einen gesunden Appetit sowie die Speichel- und Magensekretion, was folglich der

Verdauung dienlich ist. Dies abermals jedoch nur, wenn die Zwiebel zuvor ausreichend gekocht und nicht roh verzehrt wurde. Ganz anders sah es da bei den oberirdischen Pflanzenteilen des Lauchs aus, die Hildegard zu den sogenannten Küchengiften zählte.

Hildegards Küchengifte

Nicht nur Rohkost, auch diverse Obst- und Gemüsesorten, die nach modernem Verständnis getrost täglich konsumiert werden dürfen, waren nach Hildegards Verständnis alles andere als unbedenklich und wurden von ihr als Küchengifte behandelt.

Darunter verstand sie verschiedene pflanzliche Lebensmittel, die bei zu häufigem Konsum den Sekretfluss im Verdauungstrakt stören, ihn übermäßig verschleimen oder allergische Reaktionen und Hautausschläge befördern. Einige Beispiele für derartige pflanzliche Küchengifte sind:

- Aprikosen
- Erdbeeren
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Lauch

Tatsächlich lässt sich zumindest für Lauch belegen, dass er durch seinen hohen Schwefelanteil die Vermehrung von Leukozyten im Blut anregt. Was wiederum eine übermäßige Eiterbildung provozieren kann. Eine erhöhte Produktion von Gallensäure lässt sich wiederum nach dem Verzehr von Pflaumen beobachten, was den pH-Wert des Verdauungstraktes auf Dauer empfindlich beeinflussen kann.

Bei Erdbeeren kam Hildegards Auffassung nach erschwerend hinzu, dass die Früchte gefährlich nah am Boden wachsen. Dadurch nähmen sie vermehrt schädliche Bodengifte und Pilze auf, die in Folge die Entstehung von Allergien und Infektionen begünstigten.

Bei den Allergie befördernden Pfirsichen kann Hildegards Meinung nach nur eine besondere Vorbereitung, etwa durch Entfernung der Schale, ausreichendes Garen oder das Einlegen in Wein oder Essig die toxischen Bestandteile des Steinobstes neutralisieren.

Heilkräuter bei Magen-Darm-Problemen

Wie bereits aufgezeigt, legte Hildegard von Bingen in ihrer Ernährungs- und Kräutertherapie stets besonderen Fokus auf den Magen-Darm-Trakt. Dieser bildet bekanntlich auch das Kernstück der Verdauung und ist mitunter besonders anfällig für Beschwerden bei gesundheitlichen Problemen. Dabei können Magen und Darm nicht nur lokale Erkrankungen schwer zusetzen.

Auch Krankheitsverläufe in angrenzenden Organen sowie nervliche und seelische Belastung machen sich immer wieder durch entsprechende Verdauungsbeschwerden im Magen-Darm-Abschnitt bemerkbar. Eines der häufigsten unspezifischen Symptome ist hier die Appetitlosigkeit.

Appetitlosigkeit

Ein mangelnder Appetit ist, außer bei konkreten Magen-Darm-Erkrankungen, auch bei Fieber- und Infektionskrankheiten häufig anzutreffen. Ebenso zeichnen sich Essstörungen, Lebensmittelvergiftungen und depressive Verstimmungen durch Appetitlosigkeit als Begleiterscheinung aus.

In vielen Fällen ist diese auf einen Nährstoffmangel – vor allem Vitaminmangel – zurückzuführen, der sich im Rahmen eines Krankheitsgeschehens sehr leicht einstellt, weil der Körper für die Regeneration überdurchschnittlich viele Nährstoffe verbraucht. Ebenso sorgen zahlreiche Medikamente und krankheitsbedingte Veränderungen im Geschmackempfinden gerne für einen herabgesetzten Appetit.

Nährstoffmangel als Ursache für Appetitlosigkeit kann oft schon durch bloße Anwendung pflanzlicher Lebensmittel aus der Hildegardküche reguliert werden. Während Obst reichlich Vitamine zur Genesung beisteuert, liefern Gemüse und Getreide wertvolle Mineralstoffe zur Stärkung von Stoffwechsel und Immunsystem. Zudem ist oftmals auch schlichtweg ein guter Wille hilfreich. Zwar sollte man sich nicht zum Essen zwingen müssen, mit dem Wissen, dass der Appetit schneller zurückkehrt, wenn man ihm durch geschmackliche Anreize auf die Sprünge hilft, kann jedoch eine ausreichende Motivation zur Nahrungsaufnahme bieten.

Sollte sich die Appetitlosigkeit besonders hartnäckig zeigen, empfehlen sich zudem Heilkräuter zur Steigerung des Hungergefühls. Hildegard setzte diesbezüglich insbesondere auf aromatische Kräuter wie den **Muskatellersalbei** (*Salvia sclarea*). Anders als sein berühmter Artverwandter, der Echte Salbei, blüht diese Salbeiart nicht blau, sondern weiß-rosa und ist auch in ihrem Aroma deutlich würziger.

Auch die Blätter des Muskatellersalbeis unterscheiden sich deutlich von denen seines berühmten Artgenossen, was mitunter bei der Identifizierung von Wildpflanzen helfen kann. Während letzterer sich durch schmale, länglich-ovale, kaum behaarte Blattspreiten auffällt, zeichnet sich Muskatellersalbei durch deutlich größere, herzförmige Blattlappen aus, die für gewöhnlich auch stark filzig behaart sind.

Muskatellersalbei ist gemeinhin auch als Römischer Salbei bekannt, weil seine Anwendung gerade im Mittelmeerraum lange Tradition hat. Hildegard dürfte ihr Wissen um die Pflanze daher zum Teil auch antiken Schriftquellen aus der römisch-griechischen Antike zu verdanken haben. Sie verwendete die Heilpflanze gerne zusammen mit anderen

appetitanregenden Kräutern wie der Poleiminze (*Mentha pulegium*) und bereite aus ihnen mit etwas Honig und Weißwein einen das Hungergefühl stimulierenden Trank auf, um so nicht nur Appetitlosigkeit, sondern auch Verdauungsbeschwerden gleich mitzubehandeln.



Muskatellersalbei-Elixier:

- 1 l Weißwein
- 50 g Honig (*abgeschäumt*)
- 10 g Blätter des Muskatellersalbeis
- 6 g Blätter der Poleiminze
- 2 g Fenchelsamen

Man gebe die Blatt- und Samenkräuter gemeinsam mit dem Wein und Honig in einen Kochtopf und lasse das Ganze für 3 bis 5 Minuten aufkochen.

Anschließend seihe man den Trank durch ein Sieb ab. Täglich 1 bis 2 Likörgläser des Elixiers als Aperitif eingenommen, fördern so den Appetit. Nach dem Mittag- und Abendessen getrunken, verbessert das Elixier zudem die Verdauung.

Tipp: Zur Lagerung des Elixiers ist es wichtig, dieses in eine dunkle, luftdicht verschließbare Flasche abzufüllen, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Wer an einem schwachen Magen leidet, der nehme den Trank jedoch nur teelöffelweise ein.

Es fällt auf, dass die von Hildegard gegen Appetitlosigkeit genutzten Kräuter häufig auch bei Verdauungsbeschwerden etwas auszurichten vermögen. Mutter Natur hat hier offensichtlich eine Vorliebe für die kompakte Wirkungsweise ihrer Verdauungskräuter. Dies insbesondere, wenn es um den Magen-Darm-Trakt geht.

Magenbeschwerden

Entzündungen können ähnlich wie Appetitlosigkeit mitunter viele verschiedene Ursachen haben. Die **Magenentzündung (Gastritis)** ist hierfür das beste Beispiel. Unterscheiden lässt sich hier je nach Entzündungsursache zwischen bis zu 5 verschiedenen Gastritis-Varianten, wobei neben Infektionserregern auch Autoimmunprozesse, chemische Substanzen und sogar körpereigene Sekrete in Form von Magensäure oder Gallenflüssigkeit als Verursacher der Entzündung in Frage kommen.

Am häufigsten sind jedoch bakterielle Erreger wie *Helicobacter pylori* für die Gastritis verantwortlich. Dabei kommt es zunächst zu einer anhaltenden Reizung der Magenschleimhäute, bis diese sich schließlich entzünden und in Folge zu zersetzen beginnen. Da sehr explizit die Schleimhäute des Magens von der Entzündung betroffen sind, wird für Gastritis auch häufig die Bezeichnung Magenschleimhautentzündung verwendet. Typische Begleitsymptome einer Magenentzündung sind:

- ⇒ Druckgefühle in der Magengegend
- ⇒ Magenschmerzen
- ⇒ Sodbrennen
- ⇒ Verdauungsprobleme

Wird die Entzündung nicht zeitnah behandelt, kann es sogar zu Magenblutungen und im späteren Verlauf zu gefährlichen Entartungen der Magenschleimhaut kommen, die dann in einem **Magengeschwür (*Ulcus ventriculi*)** resultieren. Die Schleimhautentartung ist deutlich gefährlicher als die bloße Magenschleimhautentzündung und erhöht langfristig das Risiko auf Magenkrebs.

Die Magenschmerzen, die bei einem Magengeschwür auftreten, sind ganz besonders unerträglich und finden ihren Höhepunkt meist unmittelbar nach dem Verzehr von Lebensmitteln, wenn vermehrt Magensäure zur Verdauung freigesetzt wird. Die aggressive Säure kann ob des krankheitsbedingt mangelhaften Schleimhautschutzes die Magenwände direkt angreifen, was mitunter kolikartige Schmerzen verursacht. Auch die Verdauung an sich kann unter diesen Koliken leiden, sodass ein Verschluss des Magens durch anhaltende Krämpfe nicht auszuschließen ist.

„[...] wer unter Verstopfung im Magen und im Bauch leidet, der pulverisiere Ingwer und mische dieses Pulver mit ein wenig Saft von Ochsenzunge. Und aus diesem Pulver und Bohnenmehl mache er Törtchen, und er backe sie in einem Ofen, dessen Feuerhitze etwas nachgelassen hat. Und so esse er diese Törtchen oft nach dem Essen und nüchtern, und es mindert den Unrat des Magens und stärkt den Menschen [...].“

Die Hildegardküche kennt nun sehr viele verschiedene Kräuter gegen Magenerkrankungen. Erstaunlicherweise nutzte die Kräuterfrau des Mittelalters für viele ihrer Rezepturen schon damals diverse, Gewürzkräuter, die man heute eher den fernöstlichen Disziplinen des Ayurveda sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin zuschreibt. Sowohl **Ingwer (*Zingiber officinale*)**, als auch **Galgant (*Alpinia galanga*)**, zwei Wurzelkräuter, die klassischerweise der asiatischen Medizin zugeschrieben werden,

wusste Hildegard sehr vielfältig einzusetzen. Dies nicht ohne Grund, denn beide Ingwergewächse gelten als außergewöhnlich entzündungshemmend und krampf- bzw. schmerzstillend. Darüber hinaus regulieren sie die Sekretion von Magensäure und Gallensaft, was der Verdauung zugutekommt.



Ingwer-Mischpulver:

- 20 g Galgantwurzel
- 10 g Ingwerwurzel
- 5 g Zitwerwurzel

In diesem Mischpulver finden wir drei von Hildegard gewählte Ingwergewächse, daher auch der Name „Ingwermischpulver“.

Es werden die vorab getrockneten Wurzelkräuter im Mörser zu einem feinen Pulver gemahlen.

Alternativ kann man Galgant, Ingwer und Zitwer auch vorgemahlen bzw. vorgetrocknet in der Apotheke oder im Reformhaus erstehen.

Für die Anwendung werden dann 1 bis 3 Messerspitzen des Ingwermischpulvers in ein Likörglas voll Wein gegeben und dieses nach dem Essen sowie vor dem Schlafen getrunken.

Tipp: Ein magenfreundlicher Wein lässt sich im Übrigen sehr leicht aus 2 bis 3 Teelöffeln Lorbeeren und 500 ml Rotwein herstellen. Beides für ca. 3 Minuten im Topf aufgekocht und danach abgeseiht, bildet eine wunderbare Basis für die Einnahme des Ingwermischpulvers.

Hildegards Wissen um fernöstliche Heilkräuter aus der Familie der Ingwergewächse hatte sie höchstwahrscheinlich ihrem Zugang zu den klösterlichen Kräuterarchiven zu verdanken. Heilpflanzliche Schriften aus aller Welt lagerten hier und warteten darauf, von den Geistlichen in das damals gebräuchliche Kirchenlatein übersetzt zu werden. Häufig stammten Abschriften zu exotischen Kräutern dabei aus Griechenland oder dem arabischen Raum, wo gerade indische Heilkräuter schon lange vor Beginn des Mittelalters in Gebrauch waren.

Nun wusste die Klosterfrau aber nicht nur asiatische Kräuter, sondern natürlich auch ganz banale heimische Pflanzen gegen Magenbeschwerden einzusetzen. Besonders interessant erscheint ihr Einsatz von Rinde und Früchten erlesener Laubbäume wie der **Edelkastanie** (*Castanea sativa*) oder der **Feldulme** (*Ulmus minor*).



Kastanien-Süßholzwurzel-Mischpulver:

- 60 g Pulver der Süßholzwurzel
- 40 g Pulver des Engelsüßes
- 1 TL Mehl der Edelkastanie
- 1 Schale Habermus

Brei aus Ulmenrinde:

Es werden 2 TL Pulver der Ulmenrinde mit lauwarmem Wasser oder Milch gemischt, bis sich daraus eine breiige Konsistenz ergibt. Täglich einige Teelöffel davon eingenommen, vermag der Brei (z. B. bei Sodbrennen) den Schleimhautschutz des Magens zu verbessern.

Gegen Magenbeschwerden den Ulmenrindenbrei oder 1 TL des Mischpulvers in eine Schale mit Habermus gemischt 4 bis 6 Wochen täglich zum Frühstück zu sich nehmen.

Die genannten Baumkräuter sind für ihren reichen Gehalt an Schleimstoffen bekannt, die in der Medizin immer wieder zur Behandlung von entzündeten Schleimhäuten Anwendung finden. Zudem mildern Schleimstoffe auch das Schmerzpotential von Schleimhautentzündungen, Magenschmerzen und Sodbrennen, da sie beruhigend und kühlend wirken.

Darmerkrankungen

Das Feld der Darmerkrankungen und Darmbeschwerden ist noch deutlich umfangreicher als das der Magenerkrankungen. Eine wichtige Gruppe bilden hier die Darmentzündungen, wobei je nach Lokalisation und Krankheitsbild zwischen verschiedenen Formen der Darmentzündung unterschieden werden muss:

- ⇒ **Zwölffingerdarmentzündung (Duodenitis):** Eine Entzündung der Schleimhäute im Zwölffingerdarm, die nicht selten einer vorangegangenen Gastritis oder Darminfektion geschuldet ist. Ebenso als Ursache denkbar sind reger Alkoholkonsum, bestimmte Medikamente (v.a. Rheumamittel wie NSAR), Nervenreizungen und entzündliche Erkrankungen von Nachbarorganen wie der Galle oder Bauchspeicheldrüse.
- ⇒ **Dünndarmentzündung (Enteritis):** Ursächlich sind in der Regel Dünndarminfektionen durch Bakterien wie Campylobacter, Clostridien, Escherichia coli, Salmonellen, Shigellen oder Staphylokokken, seltener Viren wie Adeno- und Rota-Viren oder Einzeller wie Amöben. Aggressive Strahlentherapien im Rahmen einer Krebserkrankung und Intoxikationen wie sie durch eine Lebensmittelvergiftung entstehen sind ebenfalls als Auslöser denkbar. Eine Sonderform der Dünndarmentzündung stellt zudem die als Magen-Darm-Grippe bekannte Magen-Darm-Entzündung dar.
- ↳ **Magen-Darm-Entzündung (Gastroenteritis):** Eine kombinierte Entzündung aus Gastritis und Enteritis, bei der häufig bakterielle Erreger als Auslöser ausgemacht werden können. Meist sind dabei Lebensmittelvergiftungen, etwa durch Salmonellen oder mangelnde Hygienestandards für die ursächliche Infektion verantwortlich.
- ⇒ **Dickdarmentzündung (Kolitis):** Ähnlich wie bei der Enteritis stellen auch bei der Kolitis Infektionserreger die häufigste Ursache. Daneben gibt es strahlen- und medikamentenassoziierte Formen der Dickdarmentzündung. Letztere treten nicht selten als Folge einer Antibiotikabehandlung ein, welche das natürliche Bakterienmilieu der Darmflora ebenso angreift wie bakterielle Krankheitserreger. Des Weiteren gibt es drei wichtige chronische Formen der Darmentzündung
 - ↳ **Colitis ulcerosa:** Eine auf die Dickdarmschleimhäute beschränkte, chronisch-entzündliche Darmerkrankung, die Patienten immense Verdauungsprobleme bereitet. Die Ursachen von Colitis ulcerosa sind noch nicht vollständig geklärt, Experten vermuten aber eine erblich bedingte Entzündungsneigung sowie krankhaft gesteigerte Immunreaktionen hinter dem Krankheitsgeschehen.

- ↪ **Morbus Crohn:** Obwohl in ihren vermuteten Ursachen mit Colitis ulcerosa identisch, unterscheidet sich die chronische Darmentzündung Morbus Crohn gleichzeitig auch entschieden von dieser, wenn es um die Tragweite der Entzündung geht. Betroffen sein können neben dem Dickdarm auch der Dünndarm, Magen und sogar die Speiseröhre. Die Annahme, es handle sich bei Morbus Crohn um eine Autoimmunerkrankung, konnte bislang nicht bestätigt werden, ist jedoch nicht abwegig.
- ↪ **Divertikulitis:** Diese Entzündung manifestiert sich in den Divertikeln der Darmwände. Darunter versteht man Ausstülpungen der Darmschleimhaut, die eigentlich gutartig sind und keiner besonderen Behandlung bedürfen, solange sie keine Beschwerden verursachen. Nehmen Divertikel im Darm jedoch überhand, so sind sie vermehrt anfällig für Entzündungsprozesse, die unbehandelt auch Darmkrebs begünstigen.
- ⇒ **Blinddarmentzündung (Appendizitis oder Typhlitis):** Ist bei einer Blinddarmentzündung nur der Wurmfortsatz des Organs betroffen, so spricht man von einer Appendizitis. Sie wird immer wieder durch kleinere Fremdkörper wie Kirsch-, Melonen- oder Weintraubenkerne ausgelöst, die sich während der Verdauung in den Blinddarm verirren und so zu entzündlichen Reizungen führen. Bei einer kombinierten Entzündung des Blinddarms sowie des aufsteigenden Colons spricht man dagegen von einer Typhlitis. Ihre Entstehung ist für gewöhnlich auf einen verminderten Wert von neutrophilen Granulozyten im Blut zurückzuführen, wie er im Rahmen einer Chemotherapie entsteht. Unbehandelt bergen Blinddarmentzündungen die Gefahr schwerer Folgeerkrankungen, darunter Gewebenekrosen, Bauchfellentzündungen und Darmperforationen.

Obgleich so unterschiedlich in ihrer Ausprägung, zeigen die meisten Darmentzündungen doch die gleichen Symptome, nämlich entzündliche Gewebereizungen und Beschwerden in Form von **Bauchschmerzen, Blähungen, Darmkrämpfen, Durchfall** und **Verstopfung**. Sie treten bei Darmentzündungen häufig gezielt nach der Nahrungsaufnahme oder nach dem Verzehr bestimmter Risikolebensmittel auf (z.B. scharfes oder säurehaltiges Essen) und setzen dem Verdauungstrakt durch wiederholte Störungen des funktionellen Ablaufes stark zu.

Eines von Hildegards Kräutern schlechthin bei derartigen Verdauungsbeschwerden war der auch heute noch vielseitig genutzte **Fenchel (*Foeniculum vulgare*)**. Seit Jahrhunderten stellt er eines der wichtigsten Kräuter in Verdauungsschnäpsen, was seine heilsamen Eigenschaften bei Darmbeschwerden belegt.

Dabei wirkt Fenchel so schonend, dass er selbst von Kindern und Säuglingen hervorragend vertragen wird. Selbst als Küchengewürz und Traditionsgemüse kann Fenchel ohne Bedenken täglich verzehrt werden. Sein Teesud, ebenso wie Extrakte seiner Samen sollten daher in keiner Küche fehlen.

„Auch roh gegessen schadet der Fenchel nicht. Wie auch immer der Fenchel gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm angenehme Wärme und guten Schweiß, und er verursacht gute Verdauung. Auch sein Same ist von warmer Natur und nützlich für die Gesundheit des Menschen, wenn er anderen Kräutern beigegeben wird in Heilmitteln. Denn wer Fenchel oder seinen Samen täglich nüchtern isst, der vermindert den üblen Schleim oder die Fäulnisse in ihm und er unterdrückt den üblen Geruch seines Atems.“



Fenchelmischpulver:

- 16 g Fenchelsamen
- 7 g Anissamen
- 5 g Galgantpulver
- 2 Habichtskrautpulver

Man zerstoße die Fenchel- und Anissamen in einem Mörser zu einem feinen Pulver und mische dann Galgant- und Habichtskrautpulver unter. Von diesem Mischpulver gebe man anschließend 2 bis 3 Messerspitzen in ein Likörglas voll mit warmem Wein und trinke dies dann täglich nach dem Mittagessen.

Mutterkümmel-Mischpulver:

- 36 g Mutterkümmelsamen
- 4 g Weiße Pfefferkörner

Die Samen des Mutterkümmels mit den Körnern des Weißen Pfeffers zu Pulver zerstoßen, werden nach altem Vorbild gerne zur Herstellung von „Durchfall-Ei“ hergenommen. Dafür einen Teelöffel des Mischpulvers mit sechs Eigelb verrühren, auf ein Backblech streichen und bei 100 °C für ca. 30 bis 40 Minuten trocken ausbacken. Danach die Masse vom Bleck kratzen und die Eiflocken mit Dinkelbrot servieren.

Das Geheimnis des Fenchels liegt in der besonderen Zusammensetzung seiner Inhaltsstoffen, die von ätherischen Ölen über verdauungsfördernde Flavonoide bis hin zu Mineralstoffen und Vitaminen aus fast jeder medizinisch wertvollen Pflanzenstoffgruppe mehrere Komponenten beinhalten.

Gerne gemischt wird Fenchel mit *Anis (Pimpinella anisum)*, der wie Fenchel zur Familie der Doldenblütengewächse gehört und diesem in inhaltsstofflicher Zusammensetzung sowie Aroma und Wirkung stark ähnelt.

Überhaupt nutzte Hildegard von Bingen mit Vorliebe Kräuter und Gewürze aus den Reihen der Doldenblütler zur Behandlung von Darmbeschwerden. Dies wie so oft nicht ohne Grund, denn den Gewürzkräutern unter den Doldenblütlern ist gemein, dass sie vor Bitterstoffen nur so strotzen. Dahinter verbergen sich bitter schmeckende Pflanzenstoffe, die dafür bekannt sind, dass sie die Sekretion von Verdauungssäften anregen. Kräuter- und Magenbitter haben ihren Namen also nicht ganz zufällig erhalten.

Auch der **Kreuzkümmel** (*Cuminum cyminum*) macht den bitterstoffhaltigen Doldenblütlern hier alle Ehre. Ein weiteres klassisches Küchengewürz mit verdauungsfördernder Wirkung, das wie seine Artgenossen Anis und Fenchel in so manchem Kräuterbitter zu finden ist. Der im Altertum auch Mutterkümmel genannte Kreuzkümmel zeigt abermals auf, wie vertraut Hildegard mit orientalischen Kräutern war. Denn das Gewürz gilt als Grundpfeiler der indischen Küche und hat folglich auch in der indischen Heilkunst des Ayurveda seinen Platz.

Die Verwendung von Mutterkümmel-Mischpulver gemeinsam mit Eiflocken und Dinkelbrot unterstreicht außerdem die Bedeutung kombinationstherapeutischer Maßnahmen innerhalb der Hildegardküche, bestehend aus Kräutern, Gewürzen und gesunder Ernährung.

Abermals seien an dieser Stelle Hildegards Getreideprodukte erwähnt. Der früher auch unter dem Namen Spelt oder Spelz geführte **Dinkel** (*Triticum aestivum subsp. spelta*) war hierbei, wengleich Hildegards Lieblingskorn längst nicht die einzige Getreidevariante mit gesundheitsrelevanter Wirkung, die therapeutisch zur Anwendung kam.

Einen hohen Stellenwert hatten auch zwei andere, die Verdauung fördernde Getreidesorten, nämlich **Leinsamen** (*Linum utisatissimum*) und **Flohsamen** (*Plantago ovata*). Sie enthalten ähnlich wie Edelkastanie und Ulmenrinde wertvolle Schleimstoffe, die sich wie ein schützender Film um die Darmschleimhäute legen und so Entzündungen und Schmerzen lindern.

Oftmals reicht es schon aus, einen gehäuften Teelöffel der leicht aufquellenden Getreidesamen über das noch warme Essen zu streuen, um ihnen ihre Schleimstoffe zu entlocken. Wer aber auf Nummer sicher gehen möchte, der lässt sie vorab in Wasser, Milch oder auch Naturjoghurt vorquellen. Milch und Joghurt liefern hier zusätzlich wichtige Milchsäurebakterien, die bei der Sanierung der Darmflora helfen und so den geschwächten Darmtrakt weiter stärken.

Die erwähnten pflanzlichen Heilmittel helfen auch bei einer weiteren Darmerkrankung, die aufgrund ihrer nahezu identischen Symptomatik nur allzu gerne mit einer Darmentzündung verwechselt wird. Die Rede ist vom **Reizdarmsyndrom**.

Zwar kann es durchaus als Folge einer entsprechenden Entzündung und hier insbesondere durch eine anhaltende Gastroenteritis entstehen, die genauen Entstehungsursachen für einen Reizdarm sind bislang aber noch ungeklärt. Wo sich in der schulmedizinischen Forschung aber die Geister an stress- und erblich bedingten Ursachen scheiden, weiß die Hildegardküche wieder einmal seit Jahrhunderten Rat.

Zu den Doldenblütlern, die in der Hildegardküche getrost als explizite Darmkräuter beschrieben werden können, gesellt sich hier der **Koriander** (*Coriandrum sativum*). Aus der Familie der Ingwergewächse empfiehlt Hildegard neben Ingwer selbst ferner den mediterranen **Kardamom** (*Elettaria cardamomum*) gegen gereizten Darm.

Letzterer ist in der indischen Küche weit verbreitet, was abermals das Wissen der Klosterfrau um die heilsamen Kräuterschätze des Orients aufzeigt. Und selbst die unverkennbar aromatisch-würzige Rinde am berühmten **Zimtbaum** (*Cinnamomum verum*) scheint nach ihren Kenntnissen beruhigend auf den Reizdarm einzuwirken.

Die genannten Kräuter wirken ebenso gut bei Darmbeschwerden wie Durchfall oder Verstopfung, weshalb sie eine gute Zutat für jeden Verdauungstee sind. Gemeinsam mit sanften Bauchmassagen zur Entkrampfung des Darms sowie leichter körperlicher Aktivität wie einem langen Spaziergang, kann die Verdauung so schnell wieder ins Gleichgewicht finden.

Heilkräuter bei Gallenleiden und Leberbeschwerden

Gallenblase und Leber bilden anatomisch eine gewisse Einheit innerhalb des Verdauungskomplexes. Immerhin werden zwischen beiden Organen fortwährend Sekrete und Nährstoffe ausgetauscht, darunter Fettsäuren, Proteine, Enzyme und Blutfarbstoffe. Erkrankungen eines der beiden Organe beeinflusst darum auch recht schnell das anschließende Organ, sofern keine angemessene Behandlung erfolgt.

Gallenleiden

Gallenprobleme entstehen bereits dann, wenn der in der Leber gebildete Gallensaft an seiner Gallengangspassage gehindert wird. Kommen kann es hierzu unter anderem durch ein **Gallensteinleiden (Cholelithiasis)**. Die als Colelithen bekannten Gallensteine entstehen immer dann, wenn es in der Gallenblase zu kristallinen Ausfällen der Gallenflüssigkeit kommt.

Gallenflüssigkeit besteht neben Gallensäure maßgeblich aus Cholesterin, Protein sowie den Gallenfarbstoffen Bilirubin und Biliverdin, wobei Cholesterinsteine mit etwa 80 Prozent und Bilirubinsteine mit ca. 20 Prozent die häufigsten Gallensteinvarianten bilden.

Gallensteine wachsen mitunter sehr langsam über einen Zeitraum von mehreren Jahren hinweg. Nicht immer verursachen Sie dabei sofort entsprechende Beschwerden. Erst, wenn die Steine eine bestimmte Größe erreicht haben, und wiederholt gegen die Gallenblasenwände stoßen, stellen sich allmählich wiederkehrende und äußerst schmerzhaft Koliken ein.

In vielen Fällen entsteht durch diese anhaltende Reizung der Gallenwände auch eine **Gallenblasenentzündung (Cholezystitis)**. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass die Steine in die Gallengänge abwandern, was nicht nur stärkere Schmerzen, sondern auch Stenosen im Bereich der Gallenwege begünstigt.

Die Gallenflüssigkeit kann bei derartigen Verschlüssen nicht mehr oder nur unzureichend abfließen, was im weiteren Verlauf zu einer **Stauungsblase (Gallenblasenhydrops)** führt. Für die Verdauung bedeutet dies, dass immer weniger Gallenflüssigkeit in den Dünndarm gelangt, was wiederum die Fettverdauung massiv beeinträchtigt. Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen oder Blähungen sind deshalb als Folgebeschwerden nicht auszuschließen.

Sollte der Bilirubinstoffwechsel im Rahmen eines Gallenleidens nachhaltig gestört werden, kann es zu einer erhöhten Konzentration des gelben Gallenfarbstoffes im Blut kommen. Die Folge ist dann meist eine ausgeprägte **Gelbsucht (Ikterus)**, wie sie im Übrigen auch durch schwere Lebererkrankungen zustande kommen kann. Anzeichen der Gelbsucht sind dabei deutliche Gelbfärbungen der Haut, Schleimhäute, sowie der Lederhaut der Augen.

„Wer Gelbsucht hat, zerreiße den Steinbrechsam in Wein und lasse ihn eine Stunde lang liegen. Er trinke das oft nach dem Essen, und die Gelbsucht in ihm wird ausgelöscht, weil diese manchmal durch ein Überfließen der Galle ausgelöst wird und so etwas oft zu Verhärtungen in Form eines Steines führen kann.“

Es muss nicht erwähnt werden, dass die Behandlungsmöglichkeiten für Gallensteine im Mittelalter sehr begrenzt waren. Die chirurgische Entfernung der Steine war damals noch völlig unbekannt, weshalb man damals primär auf eine Ausleitung bzw. eine Auflösung der Gallenkonkremente durch natürliche Heilmittel setzte.

Ein Heilkraut, das hier sogar seinen Namen der guten Wirkung gegen Steinleiden aller Art verdankt, ist der Steinbrech, genauer gesagt, der **Knöllchen-Steinbrech** (*Saxifraga granulata*). Denn sowohl an seinen felsigen Standorten in freier Natur als auch im menschlichen Organismus durchbricht dieses Heilkraut ohne Mühen steinige Hindernisse.



Steinbrechsamen-Wasser:

- 2 g Steinbrechsamen
- 100 ml Wasser

Bei Gallengries oder Gallensteinen zerstoße man 2 g Steinbrechsamen im Mörser zu einem feinen Pulver. Eine $\frac{1}{2}$ Messerspitze davon in ein Glas Wasser gegeben und täglich nach dem Essen getrunken, vermag es kleinere Gallensteine aufzulösen.

Steinbrechwein:

- 10 g Steinbrechsamen
- 1 l Rotwein

Es werden die Steinbrechsamen für etwa 60 Minuten in 1 l Rotwein eingelegt. Nach dem Absieben der Samen, wird bei bestehendem Gallenleiden dreimal täglich nach dem Essen 1 Likörglas des Steinbrechweins getrunken.

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen des Steinbrechs gehören Gerb- und Bitterstoffe. Zwei Pflanzenstoffe, die dafür bekannt sind, unwahrscheinlich anregend auf Stoffwechsel und Verdauung wirken.

Auch besitzen sie entzündungshemmende und keimtötende Eigenschaften, was sowohl bei Gallen-, als auch bei Leberentzündungen eine wertvolle Unterstützung sein kann. Der adstringierende Effekt von Steinbrech sorgt außerdem für einen verbesserten Blutfluss, wodurch Bilirubinrückstände im Blut schneller ausgeleitet werden können.

Leberbeschwerden

Bilirubin und Biliverdin sind Abbauprodukte des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin, das nach einer Zirkulationsdauer im Blutkreislauf von maximal 120 Tagen regelmäßig in der Leber abgebaut und durch frisches Hämoglobin ersetzt wird.

Das grüne Biliverdin bildet bei besagtem Abbauprozess die Vorstufe zum gelblichen Bilirubin. Sollte es zu Komplikationen beim Abbau von Hämoglobin in der Leber kommen, hat dies nicht nur Auswirkungen auf die Produktion der Gallenflüssigkeit.

Ebenso begünstigen Störungen im Hämoglobinabbau ernste Leberschäden. Sie nehmen ihren Anfang zumeist in einer vermehrten Einlagerung von Nahrungsfetten ins Lebergewebe. Die Folge ist dann langfristig eine sogenannte **Fettleber (Steatosis hepatis)**. Eine Erkrankung, die auch nach einer langjährigen Fehlernährung durch stark fetthaltige Lebensmittel eintreten kann und in diesem Zusammenhang häufig als Begleiterscheinung von Übergewicht auftritt.

Gefährlich ist eine Fettleber insbesondere für die Funktionalität der Leberzellen, die krankheitsbedingt irgendwann so überladen mit Fettsäuren sind, dass sie ihrer blutreinigenden Aufgabe nicht mehr nachkommen können. Ganz ähnliche Schädigungen der Leberzellen verursacht auch exzessiver Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenkonsum, der im weiteren Verlauf eine regelrechte Lebervergiftung provoziert.

Zu den weiteren denkbaren Auslösern zählen Leberinfektionen und Verletzungen der Leber. Ungeachtet der Ursache führen geschädigte Leberzellen früher oder später unweigerlich zur Entstehung einer **Leberentzündung (Hepatitis)**. Als Folgeentzündung kann diese übrigens auch im Zuge einer Gallenblasenentzündung auftreten. Überhaupt neigen Entzündungsprozesse im Verdauungstrakt dazu, nach einer Weile der ausbleibenden Therapie zu streuen. Dies umso mehr, wenn ein Infektionsgeschehen an der Entzündung beteiligt ist.

Zur heilpflanzlichen Behandlung sind deshalb Kräuter gefragt, die bei bestehendem Entzündungsgeschehen Leber, Galle und ggf. auch den Magen-Darm-Trakt gleichermaßen entlasten und das Risiko weiterer Folgeentzündungen in angrenzenden Organen reduzieren.

Eine besondere Empfehlung Hildegards ist an dieser Stelle ein weiteres längst vergessenes Traditionskraut: der **Gemeine Odermennig (Agrimonia eupatoria)**. Einst als wichtige entzündungshemmende und verdauungsfördernde Heilpflanze bekannt, die selbst in Nordafrika und Asien hochgeschätzt wurde, kennen den Odermennig heutzutage viele nicht einmal mehr vom Namen her. Und das obwohl seine Inhaltsstoffe medizinisch nach wie vor äußerst relevant sind.

Von seltenen Gerbstoffen wie Corilagin über altbewährte Flavonoide wie Apigenin und Quercetin bis hin zu hochwertigen Pflanzensäuren wie der Kieselsäure, mangelt es *Agrimonia eupatoria* kaum an wenigen heilpflanzlichen Wirkstoffgruppen.

Die ganzheitliche Wirkung des Odermennigs auf den gesamten Verdauungstrakt beinhaltet dabei auch gallen- und leberschützende Aspekte. Es gibt sogar Quellen, die von einer Wirksamkeit des Odermennigs bei akutem Leberversagen berichten. Die beste Form der Darreichung ist dabei die als Teekraut in Kombination mit anderen Leberkräutern.

Teemischung mit Odermennig als Leberkraut:

Es werde eine Kräutermischung vorbereitet, die zu 2 Teilen aus Odermennig und je 1 Teil aus Löwenzahn, Mariendistel, Wermut, Wegwarte und Kalmuswurzel besteht. Man entnehme dieser Teemischung pro Tasse einen Teelöffel und gebe ihn in 250 ml kochendes Wasser. Nach einer Ziehzeit von ca. 10 Minuten werden die Teekräuter abgeseiht und der Tee in kleinen Schlucken getrunken. Für 2 bis 3 Wochen kann man bis zu 3 Tassen täglich zubereiten, ehe eine zweiwöchige Anwendungspause erfolgt.

Besonders gefährlich an der Hepatitis ist, dass sie ohne geeignete Gegenmaßnahmen noch weitaus größere Leberschäden verursachen kann. Im schlimmsten Fall tritt eine **Leberzirrhose (Kirrosi)** ein, bei der es zu einem schleichenden Untergang von Lebergewebe kommt.

Das betroffene Gewebe kann sich aufgrund einer vorliegenden Leberkrankheit nicht mehr in ausreichendem Tempo regenerieren. Stattdessen bildet sich in geschwächten Abschnitten des Lebergewebes vermehrt überschüssiges Bindegewebe aus, was die Durchblutung des Organs beeinträchtigt und auch die Gallenproduktion gravierend stört.

Begleitsymptome wie starke Schmerzen, entzündungsbedingte Verschleimungen und selbst Eiterungen in der Leber sind bei einer Leberzirrhose, welche das gefährliche Endstadium vieler Lebererkrankungen markiert, nicht mehr auszuschließen. Ein Leberversagen ist nun eine allgegenwärtige Gefahr für Gesundheit und Leben des Patienten. Es gilt daher, durch tiefgreifende Ernährungsmaßnahmen und Lebertherapeutika so schnell wie möglich eine Entlastung der Leber herbeizuführen.

Hildegard wusste selbst gegen solch ernste Zustände noch Rat. Sie setzte hier auf ein altes Farngewächs, und zwar den **Hirschzungenfarn (*Asplenium scolopendrium*)**. Ihr daraus hergestelltes Hirschzungenelixier ist weltberühmt und wird Leberkranken noch heute in Apotheken als heilpflanzliches Lebertherapeutikum angeboten.

Es sei aber erwähnt, dass derartige Maßnahmen bei schweren Leberschäden keine Alleinmaßnahme darstellen. Eine fundierte ärztliche Behandlung ist hier optionslos und kann durch Heilkräuter lediglich unterstützend begleitet werden. Dies aber sehr zuverlässig.

„Die Hirschzunge hilft der Leber, der Lunge und bei schmerzhaften Eingeweideleiden. [...] Das Hirschzungen-Elixier hilft der Leber, reinigt die Lunge und heilt die schmerzenden Eingeweideleiden, beseitigt innere Eiterungen und Verschleimung. [...] Trinke davon oft vor und nach dem Essen.“

Die Hirschzunge wurde in der Vergangenheit immer wieder gegen die verschiedensten Erkrankungen eingesetzt. Bekannt sind Anwendungen in der Lungenheilkunde, der Urologie, bei Erschöpfungszuständen sowie in der Behandlung von Geschlechts-, Drüsen- und Magen-Darm-Erkrankungen.

Außer Hildegard von Bingen erwähnen diesbezüglich auch andere namhafte Heilkundige, wie etwa Dioskurides, Plinius, Theophrast, Hieronymus Bock oder Otto Brunfels. Sie zeigen auf, dass die Heilwirkung des Hirschzungenfarns über alle Jahrhunderte hinweg stets neu beurteilt und für bedeutsam befunden wurde. Ein erprobtes Heilkraut also, dessen lange Anwendungsgeschichte seine gute Wirkung bestätigt.

Als Lebertherapeutikum hilft Hirschzungenfarn nun einerseits durch seine das Immunsystem und den Stoffwechsel stimulierenden Vielfachzucker beim Stoffabbau des Organs. Gleichzeitig wirken die Polysaccharide im Falle von Leberschmerzen auch als beruhigende und schmerzlindernde Schleimstoffe auf das irritierte Gewebe.

Nicht zuletzt stecken in der Hirschzunge auch Gerbstoffe und Antioxidantien, die sehr gezielt gegen Entzündungen und Organschlacken vorgehen. Einer geplagten Leber wird mittels eines Hirschzungenelixiers also gleich auf mehrfache Weise etwas Gutes getan. Lesen Sie nachstehend Hildegards Originalrezept zur Herstellung des berühmten Hirschzungenelixiers.

Hirschzungenelixier:

- 50 g Mehl
- 20 g Hirschzungenfarn
- 10 g Zimtrinde
- 1 g Pfeffer
- ½ l Rotwein

„Die Hirtzunge [Hirschzunge] ist warm und tut Leber, Lunge und schmerzenden Eingeweiden wohl. Koche sie stark in Wein, füge reines Mehl hinzu, lasse es dann noch einmal aufsieden, pulverisiere dann langen Pfeffer und zweimal so viel Cynamomum [Zimt] und lasse die Milch mit dem Wein noch einmal aufsieden, drücke sie durch ein Tuch und mache so einen luterdranck und trinke ihn oft nüchtern wie nach dem Frühstück.“

Tipp: *Eine entsprechende Hirschzungenkur wird heutzutage mit 4 bis 6 Wochen Anwendungsdauer angesetzt, wobei in der ersten Woche 3 x täglich ein Likörglas des Elixiers nach dem Essen einzunehmen sind. In den Folgewochen wird jeweils vor und nach dem Essen ein Likörglas gereicht.*

Heilkräuter bei Harnwegserkrankungen

Es lässt sich wohl mit Recht behaupten, dass Hildegard von Bingen auch eine Frauenheilkundlerin gewesen ist. Für sich selbst, ebenso wie für ihre Klosterschwester und die Frauen von den umliegenden Gutshöfen, die sich um das Kloster Disibodenberg und später auch um das Kloster Rupertsberg befanden.

Letzteres wurde später von Hildegard selbst begründet und diente als reines Nonnenkloster, was ihren medizinischen Fokus noch mehr auf klassische Frauenleiden gelenkt haben dürfte. Neben Zyklusbeschwerden und Geburtshilfe waren Harnwegserkrankungen in diesem Zusammenhang höchstwahrscheinlich das häufigste Behandlungsfeld.

Blasenerkrankungen

Der Dritte Organkomplex im Verdauungstrakt neben Magen-Darm-Trakt und Leber-Gallenblasen-Trakt ist der Nieren-Harnblasen-Trakt. Aufsteigende Entzündungen bilden auch hier eine besondere Komplikation, mit der insbesondere Frauen häufig zu kämpfen haben. Vor allem die **Blasenentzündung (Cystitis)** ist für das weibliche Geschlecht oft ein wiederkehrendes Problem. Grund hierfür ist die verkürzte Harnröhre der Frau, die gefährlich einladend auf Infektionserreger wirkt.

Schon die falsche Wischtechnik beim Toilettengang kann zur Entstehung einer Cystitis beitragen. Daneben gehört mangelnde Hygiene der Frau oder des Mannes beim oder nach dem Geschlechtsakt zu den häufigen Ursachen für Cystitis. Die Keime steigen in solch einem Fall relativ rasch bis zur Harnblase auf und es entstehen die typischen, von Frauen gefürchteten Begleitsymptome in Form von ständigem Harndrang, unerträglichen Schmerzen beim Wasserlassen und ggf. auch Blut- und Eiterbeimengungen im Urin.

Gegen Blasenentzündung gibt es eine Vielzahl hilfreicher Kräuter, wie zum Beispiel Aronia, Bärentraube, Birke oder **Brennnessel (Urtica dioica)**. Letztere stellt dabei auch ein Kraut aus der Hildegardküche dar und ist mitunter ein viel zu selten als Heilkraut geschätztes Pflänzchen und das obwohl sie eines der besten Blasenkräuter überhaupt ist. Unter Gärtnern wegen ihrer wuchsfreudigen Art als Unkraut verschrien, genießen Brennnesseln heutzutage nicht gerade den besten Ruf.

Die Frauenheilkunde weiß dieses Kraut schon seit dem Altertum erfolgreich als Diuretikum und entzündungshemmendes Heilkraut anzuwenden. Es kann als Trockenkraut in jeder Apotheke gekauft werden und ist als heilpflanzliche Zutat mitunter auch in zahlreichen Naturheilmitteln gegen Cystitis zu finden. Neben der Brennnessel empfahl Hildegard gegen die Frauenkrankheit Nummer eins außerdem:

- **Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense)**
- **Eibisch (Althaea officinalis)**
- **Goldrute (Solidago virgaurea)**
- **Quecke (Elymus repens)**

Idealerweise werden die Kräuter für eine harntreibende und antibakterielle Teemischung verwendet, mit der dem Körper gleichzeitig auch zusätzliche Flüssigkeitsreserven bereitgestellt werden. Auf diese Weise werden die Harnwege im Krankheitsfall ausreichend durchspült und Infektionserreger ausgeschwemmt.

Um jedoch einer Austrocknung des Körpers vorzubeugen, sollte gerade bei Goldrute und Quecke nur jeweils ein Teil der Teemischung aus besagten Kräutern bestehen. Die Heilpflanzen sind nämlich stark entwässernd, was den Flüssigkeitshaushalt des Körpers bei mehrtätiger Anwendung extrem belasten kann.



Tee aus Blasenkräutern:

- 30 g Ackerschachtelhalm
- 30 g Brennnessel
- 30 g Eibisch
- 30 g Goldrute
- 30 g Quecke

Man gieße die Teekräuter mit 500 ml Wasser auf und lasse den Sud ca. 5 Minuten lang ziehen, ehe die Kräuter abgelfert werden. Täglich sollten Patienten bis zum Abklingen der Blasenentzündung 4 bis 5 Kannen dieses Tees trinken.

Saure Lebensmittel sind unterdes zu meiden, um den pH-Wert des Urins im alkalischen Bereich zu halten und so unnötigen Schmerzen beim Wasserlassen vorzubeugen.

Ergänzend können auch Gerstenwasser und verschiedene Beerensäfte zum Einsatz kommen. Es gibt hier diverse Beerenfrüchte, die durch einen besonders hohen Gehalt an antioxidativen Flavonoiden aus der Gruppe der Anthocyane ähnlich desinfizierend und harntreibend auf Blase und Harnleiter wirken, wie entsprechende Blattkräuter.

Dies gilt insbesondere für dunkle Beeren, da sie die größte Konzentration an Anthocyanen aufweisen. Zudem enthalten die Beeren eine Fülle an Vitaminen, die zusätzlich das Immunsystem stärken und ihm bei der Bekämpfung der Infektionserreger helfen. Die wichtigsten Beerenkräuter bei Harnwegserkrankungen sind hierbei:

- Schwarze Apfelbeere (*Aronia melanocarpa*)
- Brombeere (*Rubus sect. rubus*)
- Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*)
- Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Alle genannten Kräuter helfen auch gut gegen **Blasensteine (Urolithe)**, die gemeinhin noch wesentlich schmerzhafter sind als Harnwegsentzündungen, ansonsten aber durch ein ähnliches Beschwerdebild auffallen. Und auch Erkrankungen der Niere, in die anfängliche Blasenentzündungen bei ausbleibender Behandlung nur allzu gerne aufsteigen, reagieren auf herkömmliche Blasenkräuter mitunter sehr positiv.

Nierenerkrankungen

Haben sich Erreger einmal von einer lokalen Harnwegsinfektion aus in die Niere ausgebreitet, lösen sie meist umgehend eine Folgeentzündung in Form der **Nierenentzündung (Nephritis)** aus. Eine gefährliche Entwicklung, welche die Funktionalität der Niere unweigerlich bedroht und mit der nicht zu spaßen ist, da sie das Risiko einer lebenslangen Niereninsuffizienz oder gar eines Nierenversagens mit sich bringt. Die Einnahme von Harnwegskräutern kann bei Nephritis deshalb nur unterstützende Hilfe bieten. In jedem Fall sollte zusätzlich eine umfassende Antibiotikatherapie erfolgen, um chronische Verläufe zu vermeiden.

Eine weitere, weniger mit Entzündungen dafür aber mit umso heftigeren Schmerzsymptomen verbundene Nierenerkrankung sind **Nierensteine (Nephrolithe)**. Dabei handelt es sich um Harnkonkremente, die durch kristalline Ausfälle des Harns entstehen und auf einen gestörten Stoffwechsel bzw. eine falsche Ernährung hindeuten. Typische Ursachen sind zum Beispiel Stoffwechselkrankheiten wie Gicht oder Diabetes sowie eine Ernährung durch zu viele Milchprodukte oder oxalsäure- bzw. purinreiche Lebensmittel.

Im Bereich der Niere kommt es in Folge zu einer gestörten Resorption von Nährstoffen während der Harnbildung. Sie verändert die stoffliche Zusammensetzung des Harns dahingehend, dass sie zu viele Feststoffe enthält, die zur Harnkristallisierung beitragen. Gicht, Diabetes und purinreiche Ernährung führen diesbezüglich häufig zum Ausfall von Harnsäurekristallen im Urin.

Milchprodukte begünstigen dagegen die Entstehung von Kalziumkristallen und Lebensmittel wie Chicorée, Kohlgemüse oder Rhabarber, die viel Oxalsäure enthalten, können wiederum Oxalatsteine provozieren. Zu Hildegards Zeiten setzte man in der Behandlung von Nierensteinen und Nierengries wie schon bei den Gallensteinen auf heilpflanzliche Wirkstoffe, welche imstande waren, die Steinkonkremente aufzulösen und / oder die Durchspülung der Nieren anzuregen.

Neben Blasen- und Nierenkräutern wie der Quecke oder dem Eibisch, kannte Hildegard hierzu auch sehr explizite Nierensteinkräuter, so z.B. *Oregano (Origanum vulgare)*. Ein mediterranes Kraut, das eigentlich eher als Küchengewürz bekannt ist. Tatsächlich stecken in Oregano aber auch eine Fülle desinfizierender, harntreibender sowie verdauungsfördernder Inhaltsstoffe, die das Gewürzkraut für eine Anwendung bei Magen-Darm-Beschwerden und Nierenerkrankungen prädestinieren.

Oregano gehört gemeinsam mit Majoran zur Gattung Dost und war im Mittelalter auch eher unter dem Namen Echter Dost bekannt. Er wurde bereits vom Urvater der Medizin, Hippokrates von Kos als Heilkraut zur Geburtseinleitung verwendet, was die lange heilpflanzliche Anwendungsgeschichte des Oregano belegt. Im Mittelalter erkannte man dann auch die gute Wirkung des Krautes gegen Harnwegserkrankungen, was maßgeblich den Bitterstoffen im Echten Dost zu verdanken ist.



Tee gegen Nierensteine:

- 60 g Dost
- 60 g Eibisch
- 30 g Glaskraut
- 30 g Klebkraut
- 30 g Maisbart
- 30 g Quecke

Es werden die Kräuter wie gewohnt zusammen gemischt und mit 500 ml Wasser zu einem Teesud aufgeköcht. Als Maisbart versteht sich hier der haarige Griffel der Maiskolben, welcher für die Zubereitung des Tees fein gehackt wird.

Insgesamt empfiehlt Hildegard bei bestehendem Steinleiden im Bereich der Harnwege die Zufuhr von 2 bis 3 l Flüssigkeit zu trinken, davon ½ l abends und insgesamt so viel, dass pro 24 Stunden mindestens ½ l Urin ausgeschieden wird.

Drei weitere Nierenkräuter Hildegards stechen aus obigem Rezept besonders hervor, weil sie heute kaum noch als solche in Verwendung sind. Die Rede ist von:

- Aufrechtes Glaskraut (*Parietaria officinalis*)
- Klebkraut / Kletten-Labkraut (*Galium aparine*)
- Maisbart (*Zea mays*)

Ähnlich den Blasenkräutern bereitete die Kräuterkundige aus diesen Heilpflanzen einen Teesud zu, den sie ihren Patienten regelmäßig verordnete, um die Harnsteine loszuwerden. Eine Entsprechende Diät, die auf kritische Lebensmittel verzichtete, welche zur Steinbildung beitragen könnten, war höchstwahrscheinlich die zweite Säule der Hildegardtherapie gegen das Steinleiden.

Schlusswort

Die Zubereitung von Kräuterrezepturen zur heilpflanzlichen Behandlung von Verdauungsbeschwerden und Erkrankungen des Verdauungstraktes ging bei Hildegard von Bingen auch stets einher mit einer auf die besonderen Bedürfnisse ihrer Patienten zugeschnittenen Ernährungsrichtlinie.

Je nachdem, welche Lebensmittel in der Therapie zu Komplikationen führen konnten, wurden diese aus dem Ernährungsplan ausgeklammert und stattdessen gezielt Getreide, Obst und Gemüse verordnet, das von Natur aus heilsame Eigenschaften besaß. Zudem sah die Heilkundige eine gesunde Ernährung grundsätzlich als unabdingbar, wenn es um die Vermeidung von Krankheiten ging.

Aus heutiger Sicht lag sie damit schon im frühen Mittelalter goldrichtig. Denn wie Mediziner und Ernährungsexperten inzwischen wissen, rühren zahlreiche Erkrankungen des Verdauungstraktes von einer ungesunden Ernährung her, wie sie insbesondere für die schnelllebige Gesellschaft der Moderne typisch ist. Alte Traditionslebensmittel geraten in Vergessenheit, ebenso wie Traditionskräuter und das Wissen um ihre Anwendung.

Es bleibt zu hoffen, dass dieser Leitfaden nicht nur zur erfolgreichen Behandlung entsprechender Krankheiten beiträgt, sondern auch zur Rückbesinnung auf traditionelle Ernährungsgewohnheiten und eine größere Wertschätzung des reichen Wissensschatzes, den uns Jahrtausende der Erfahrung mit Heilkräutern und Lebensmitteln hinterließen.

Denn der Natur verbunden zu sein, heißt nicht nur, mit ihr zu leben, sondern auch von ihr zu leben. Von ihr zu lernen und sich von ihr heilen zu lassen. Eine Heilung, die Eigeninitiative ebenso erfordert wie die Bereitschaft, unserem eigenen Organismus und unserer Gesundheit zuliebe auf unnatürliche Elemente in der Ernährung zu verzichten.

Impressum

Verdauungskräuter

Mit Rezepten nach Hildegard von Bingen

Band 1 der Buchserie „Kräuterwelten“
aus der Wortschmiede des Grünen Archivs

© 2021

Das Grüne Archiv

gruenes-archiv.de

Text und Bild: Miriam Adam