



HILDEGARD VON BINGEN

ÄBTISSIN DES BENEDIKINERORDENS

MYSTIKERIN • MUSIKERIN • DICHTERIN

HEILIGE DER RÖMISCH-KATHOLISCHEN KIRCHE

VISIONÄRIN • SEHERIN • PROPHETIN

NATURHEILKUNDIGE HEILERIN





HILDEGARD VON BINGEN - LEBEN UND WERK

Hildegard von Bingen, Abkömmling des fränkischen Hochadels, wurde im Jahre 1098 als zehntes und letztes Kind der Edelfreien Hildebert und Mechthild in Bermersheim bei Alzey geboren.

1112 zieht Hildegard zusammen mit ihrer Lehrmeisterin **Jutta von Sponheim** in die Klause Disibodenberg. Mit 15 Jahren nimmt Hildegard „den Schleier“ und wird Benediktinerin. Nach dem Tode Juttas wird Hildegard **Äbtissin**.

Hildegard hat schon als Kind die Gabe der Prophetie. Im 43. Lebensjahr erhält sie von Gott den Auftrag, ihre Visionen schriftlich festzuhalten. Der Mönch **Vollmar** unterstützt sie dabei.

Nachdem Papst Eugen III. auf der Synode zu Trier 1147 ihre Sehergabe anerkannte, verbreitete sich Hildegards Rum im Abendland. 1147 gründete sie ein eigenes Frauenkloster auf dem **Rupertsberg** an der Nahemündung.

SCHRIFTEN

1. PROPHETISCHE SCHRIFTEN

„**Liber scivias**“ - wisse die Wege - von 1141 bis 1151. Das Werk beschreibt in gewaltigen symbolischen Bildern die Schau göttlicher Geheimnisse, die Schaffung des Menschen und des Kosmos, die Erlösung durch Jesus Christus, den Auftrag der Kirche und prophetische Bücher über die Endzeit.

2. MEDIZINISCHE SCHRIFTEN

Die medizinische Schrift, das „**Liber subtilitatum diversarum naturam creaturum**“ - vom inneren Wesen der verschiedenen Naturen der Geschöpfe entstand zwischen 1151 und 1158.

Der erste Teil trägt den Titel „**Liber simplicis medicinae**“ - von der einfachen Medizin - bekannt als „Physica“

Der zweite Teil trägt den Titel „**Liber compositae medicinae - cause et curare**“ - von der Ursache und der Behandlung von Krankheiten.

Diese beiden Bücher werden im Protokoll der Heiligsprechung als von Hildegard selbst geschrieben genannt.

Das „**Liber vitae moritorium**“ - Buch der Lebensverdienste entstand von 1158 bis 1165. Hier wird der sittliche Kampf des Menschen beschrieben:

Die Gotteskräfte der Tugenden ringen mit den zerstörerischen Kräften der Laster, die Hildegard als entstellte Gestalten schaut. Es geht um den inneren Kampf, die ethischen Entscheidungen und die Verantwortung des Menschen in der Welt und für die Welt.

Das „**Liber divinorum operum**“ - Buch der göttlichen Werke entstand zwischen 1163 bis 1173 und ist das ausgereifteste Werk Hildegards.

Es enthält u. a. gewaltige Visionen über den Kosmos, den Menschen als Abbild des Kosmos i. S. eines Mikrokosmos und die tiefen Zusammenhänge zwischen Mensch, Natur, Leib, Seele, Gott und Mensch.

Ebenso, die Zusammenhänge Körper - Seele - Geist. Hildegard hat bei Visionen den Gesang der Engel vernommen.

Sie verfasste Text und Musik von 77 Liedern und das Singspiel „Ordo virtutum“

Am 17. September 1179 stirbt Hildegard. Der Reliquienschrein Hildegards befindet sich heute in der Abtei von Rudesheim-Eibingen



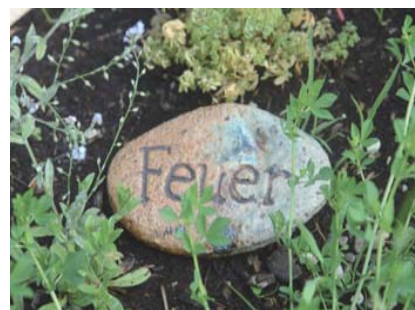
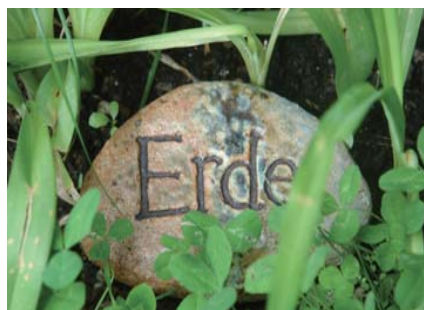
DIE GANZHEITLICHE HEILKUNDE DER HEILIGEN HILDEGARD VON BINGEN

Hildegard von Bingen schrieb eine ganzheitliche Heilkunde, die sich einerseits in die alternativen Heilverfahren einreicht, andererseits weit darüber hinaus geht.

Hildegard vergleicht die traditionellen Heilweisen anderer Kulturen, die in der Behandlung von körperlichen Krankheitssymptomen auch den spirituell-religiösen, den kosmischen, den seelischen und sozialen Aspekt sehen.

Für Hildegard als christliche Mystikerin steht immer der ganze Mensch als *Körper-Seele-Geist-Einheit* im Mittelpunkt, als jemand, der heil werden und sein Heil finden soll.

Es geht ihr nie alleine um die Behebung von äußerlichen Beschwerden, sondern immer auch um Erforschung und Behebung von inneren Konflikten, weil sich die Seele immer im Leib ausdrückt.



Hildegard beschreibt, auf welche Weise sich Negativ - Gefühle oder - Gedanken in den verschiedenen Organen auswirken.

Dabei helfen sowohl die Heilkräfte der Natur, wie auch eine Besinnung auf sich selbst und das Anrufen der Hilfe Gottes.

Die Hildegard - Heilkunde baut auf der Lebenseinstellung auf und schließt die ganze Lebensführung, wie Ernährung und das richtige Maß in allen Lebensbereichen mit ein.

Freude am Leben schließt sie als die gesundmachenste Kraft mit ein. „*Der Mensch baue seinen Leib als ein wohnliches Haus, damit die Seele gern darin wohnt.*“

Der Mensch kann selbstverantwortlich Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude fördern.



HILDEGARD VON BINGEN

ENTSCHEIDUNGEN • VERANTWORTUNG • GOTTES EBENBILD



Der Mensch als solcher muss sich ständig entscheiden. Das ist der Preis der Freiheit und der Preis, ein Mensch zu sein. Alle Entscheidungen in Freiheit stehen notwendiger Weise immer im Kontext zu einer immerwährenden und stetigen Verantwortung des Menschen in der Welt und für die Welt. Alle Entscheidungen haben letztlich immer Auswirkungen auf den Bestand der gesamten Schöpfung.

Hildegard postuliert dazu weiter: „ *Der Mensch bewirkt außerhalb seiner selbst, was er in sich selbst entscheidet. Der Mensch ist vernetzt und verästelt im Kosmos, sozusagen in der Mitte des Weltenrades. Der Kosmos, die gesamte Schöpfung hinter der Gott steht ist eingesenkt in das Herz Gottes.*“

Hildegard von Bingen steht mit ihrem „Denken“ inmitten der Großen Denker, Philosophen, Heiler und Ärzte des Abend- und des Morgenlandes, wie Meister Eckhard, Cusanus, Aristotels, Avicenna und nimmt auf wundersame Weise bereits im 12. Jahrhundert spätere Erkenntnisse u. a. eines Immanuel Kant, eines Pfarrers Kneipp eines Viktor E. Frankl oder eines Hahnemann auf geradezu geniale Weise vorweg.



HILDEGARD VON BINGEN

GANZHEITLICHE MEDIZIN • ALTERNATIVMEDIZIN • NATURHEILKUNDE

Der Begriff „**Hildegard-Medizin**“ wurde 1970 von dem Arzt **Gottfried Hertzka** eingeführt. Er beruft sich dabei auf die Schriften von Hildegard von Bingen.

Grundlage sind die Werke ***Causae et curae und Physica***.

Hildegard beschreibt darin die Krankheitsentstehungen entsprechend der antiken Vorstellung der Säftedyskratie:

„Wenn die vorgenannten Säfte im Menschen die richtige Ordnung und das rechte Maß bewahren [...], so befindet er sich in Ruhe und in körperlicher Gesundheit. Haben sie sich aber in Gegensatz zueinander gestellt, dann machen sie ihn [...] hinfällig und krank.“

Den vier konstitutionsbedingten Säften, entsprechen prinzipiell die vier Elemente, mit denen der Mensch untrennbar verbunden ist.

„ ... liefern die Elemente, wie sie die ganze Welt zusammenhalten, ebenso auch den Zusammenhang für den menschlichen Körper ... Feuer, Luft, Wasser und Erde sind im Menschen und aus diesen besteht er.“

Der Gelehrtenstreit, in wieweit die Hildegard-Medizin nicht Teil oder nur eingeschränkter Teil ihrer Visionen sein sollen, befremdet einigermaßen.





HILDEGARD VON BINGEN • HEILPFLANZEN

[HILDEGARDS HEILPFLANZEN FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSEITE / PATIENTEN-INFO / KRÄUTERLEXIKON - CLICK HERE](#)

Zur Hildegard-Medizin gehören **Pflanzenheilkunde, Ernährungsregeln, Ausleitungsverfahren** und **Edelsteintherapie**.

Hildegard hob **Kräuter** und **Gewürze** hervor, außerdem **Dinkel, Edelkastanie, Fenchel**,

„ ... der Dinkel ist das beste Getreide und er ist warm und fett und kräftig und er ist milder als andere Getreidearten und er bereitet der, der ihn ißt, rechtes Fleisch und rechtes Brot und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen.“

Hildegard wendet zahlreiche **pflanzliche Arzneien, Minerale und Edelsteine**, manchmal sogar Berücksichtigung der **Mondphasen** an. Ausleitungsverfahren wie

Aderlaß, Schröpfen, Fasten und *Schwitzbäder* stehen ebenso im Fokus wie der geregelte Wechsel von Ruhe und Aktivität, seelische Reinigung durch Liebe, Hoffnung, Musik, Gebet, und Meditation.

Hildegard verwendet die damals bekannten, meist mediterranen Heilpflanzen aus den Klostergärten und exotischen Gewürze und Pflanzen aus Asien.

Hildegard führt in ihre Pflanzenheilkunde **erstmalig einheimische Heilkräuter** ein. Besonders wurden von ihr geschätzt:

Galant, Meisterwurz, Quendel, Estragon (Bertram), Dinkel, Schafgarbe, Fenchel, Quitte, Wermut, Edelkastanie, Liebstöckel.





HILDEGARD VON BINGEN

LEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR



Fünf Säulen der Hildegard-Medizin

- **Naturheilmittel**

Hildegard von Bingen sah in der ganzen Schöpfung, den Pflanzen, Tieren und den Steinen subtilitäten (Heilkräfte) verborgen.

- **Ernährungstherapie**

„Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein.“ Hippokrates

- **Ausleitungsverfahren**

zur Entgiftung zählen Aderlaß, Schröpfen, Blutegeltherapie und Fasten.

- **Seelisches Gleichgewicht**

Selbsterkenntnis der eigenen Stärken und Schwächen. Hildegard versuchte dies durch positives und konstruktives Denken auszugleichen

- **naturgemäße Lebensregeln**

Stressbewältigung in Beruf und Familie durch optimales Selbstmanagement zur Regeneration

- **Einstieg in die bewußte Ernährung**

Durch Fehl- und Überernährung kommt es zu Gefäßablagerungen und zu einer Übersäuerung des Stoffwechsels. Im Fasten werden die sauren Stoffwechselformen ausgeschieden und die Selbstheilungskräfte angeregt. Es geht dabei, auf den inneren Arzt zu hören. Hildegard drückt dies so aus: „Wir müssen auf die Stimme der Seele hören, wenn wir gesunden wollen.“

- **Heilfasten nach Hildegard von Bingen**

Durch Entsäuern und Entgiften zu neuer Lebenskraft und Vitalität gelangen. Bei regelmäßigem Fasten wird das biologische Alter herabgesetzt und die Vitalität prinzipiell gesteigert. So kann das sanfte Fasten und die Meditation den Körper reinigen und zu innerer Harmonie verhelfen.

„Die Seele lebt in allen Dingen das rechte Maß.“, so Hildegard von Bingen.

- **Dinkel das beste Getreide**

Die biologische Wertigkeit ist aufgrund des Mineralstoffreichtums (Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen) am höchsten. Hildegard bereitete damit Brot und „Nervenkekse“.



HILDEGARD VON BINGEN MEDIZINISCHE ETHIK



Das ärztliche Leitbild Hildegards für den Arzt, Heiler, Pfleger sind die Kraft (fortitudo) und die Barmherzigkeit (misericordia) zum Mitmenschen.

Aus der Sicht Hildegards ist der Arzt Pfleger des ihm anvertrauten Lebens.

Dazu bedarf es lt. Hildegard keiner besonderen Berufung, keiner Standeslehre und keines Berufseides.

Hildegard postuliert eine ärztliche, seelsorgerische und allgemein menschliche Ethik: *„Pflege das Leben bis zum Äußersten!“ Sei stark und gerüstet auf jedem Gebiet, und pflege das Leben, wo du es antriffst.“*

Hildegard selbst war Zeit ihres Lebens körperlich leidend und oft fehlte ihr die Gesundheit, Kraft und Stärke.

In der Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Leid deutete Hildegard ihr Leben als eine Prüfung: *„Mehr als jedes andere Wesen muss der Mensch geprüft werden.“*

Hildegard sieht, wie auch später Viktor Frankl, dass Krankheit zwar Macht über den Menschen haben kann, nicht aber Recht über ihn. Krankheit ist daher in Hildegards christlicher Sichtweise niemals ein gottgewolltes Schicksal bzw. eine Art Läuterung oder Prüfung mit der Konsequenz des Kapitulierens.

Jesus hat die Menschen nicht gelehrt, den Sinn ihrer Krankheit zu erkennen, sondern er hat sie von ihren Krankheiten geheilt. Der Arzt soll nach Hildegards Überzeugung für den Patienten Heiler und Helfer sein - Begleiter in der Krankheit mit all ihren Folgen sein - auch dem Sterben.

Die Einsicht, dass Leid und Leiden auch einen Sinn hat, wird bereits bei Hildegard von Bingen evident. Dieser Gedankenansatz findet 900 Jahre später u. a. mit Viktor E. Frankl und Frau Dr. E. Lukas ihren wissenschaftlichen Niederschlag.





HILDEGARD VON BINGEN

MEDITATION • GEBET

*„Der gläubige Mensch richtet sein Trachten
immer auf Gott,
dem er in Ehrfurcht begegnet.*

*Denn, wie der Mensch mit den
leiblichen Augen allenthalben die Geschöpfe sieht,*

*so schaut er im Glauben
überall den Herrn.“*

Hildegard von Bingen, Liber divinorum operum





HILDEGARD VON BINGEN

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Für eine Naturheilkundliche Arztpraxis ist es heute geradezu Verpflichtung, auf Hildegard von Bingen hinzuweisen und ihre medizinisch, heilerischen Erkenntnisse in die Behandlungsmethoden einer modernen Arztpraxis einfließen zu lassen.

Es ist nicht unser Anliegen, mit einer Heiligen der katholischen Kirche wirtschaftliche Gewinn-Maximierung zu betreiben.

Es ist viel mehr objektiver Anspruch, mit Hilfe von Hildegard von Bingen zum Wohle unserer Patienten zu handeln.

Hildegard von Bingen, wie auch Viktor E. Frankl oder Pfarrer Kneipp sind für uns Leitfiguren und Vorbilder für unser ärztliches Handeln, i. S.von Heilen, Helfen und menschlicher Zuwendung.

Unser Handeln richtet sich ausschließlich auf das Wohl unserer Patienten.



Menschen, wie Hildegard von Bingen, helfen mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung noch heute mit, Kranken die Hilfe zu geben, derer sie bedürfen.

Und wenn die Schlacht im Gesundheitswesen und das Gefeilsche um jeden Cent bis zur Unerträglichkeit weiter geht, so werden wir eben auf eine andere Weise kranken Menschen zu helfen.

Wie werden dies nicht tun, indem wir ihnen etwas verkaufen, sondern, wir werden einfach für sie da sein.

Glaube, Hoffnung, Liebe in einen gnädigen Schöpfer und die Liebe zu unseren Mit-Geschöpfen und Pflanzen sollten nicht nur als intellektuell - theoretische Ergüsse auf Papier gebracht werden, sondern in tätiger Hingabe aufscheinen.

Jesus hat Menschen geheilt und keine theoretisch-philosophischen Abhandlungen darüber verfasst.



NATURHEILKUNDLICHE ARZTPRAXIS ANNE-MARIE VOLLMER

PRAXISKOORDINATORIN



annemarievollmer 

Ansprechpartner

Praxiskoordinatorin

■ Frau Antje Keil

Fon. 08232.77551

Fax. 08232.77552

Email: [info \(at\) arztpraxis-vollmer.de](mailto:info@arztpraxis-vollmer.de)

Internet: www.arztpraxis-vollmer.de

Blumenstr.1 • 86836 Untermeitingen