

SALUTOGENESE - oder wie wir unsere Gesundheit erhalten können.

Samstag: 17.08.24 – Gesundes gesund erhalten mit HILDEGARD H e i l mitteln.

K l e i n e, aber feine Unterschiede der Mittel. Ref.: Lucia Rauh, D-Salem

Wie anders kann ich beginnen, doch nur mit St. Hildegards Worten aus CC*1, Kap.96-Stichworte.

< ausgeglichene Mischung der Säfte – Elemente – als Voraussetzung für das Leben >

Kap. 97: < Wie nun aber ... die Elemente gleichzeitig die Welt zusammenhalten, so sind die Elemente auch der Leim des Körpers des Menschen, und ihre Ausbreitung und Aufgaben teilen sie so über den Menschen auf, dass er gemeinsam zusammengehalten wird, wie sie auch über die Welt ausgebreitet sind und wirken, denn **Feuer, Luft, Wasser und Erde** sind im Menschen und aus diesen besteht er:

Denn aus dem F e u e r hat er die W ä r m e,
aus der L u f t den A t e m, aus dem W a s s e r das B l u t
und aus der E r d e das F l e i s c h,
so dass er vom F e u e r das S e h e n, von der L u f t das H ö r e n,
vom W a s s e r die B e w e g u n g und von der E r d e den G a n g hat.

... so erhalten die Elemente den Menschen, wenn sie geordnet in ihm arbeiten, **und machen ihn gesund**. Aber wenn sie in ihm streiten, **machen sie ihn krank und töten ihn**.

Die Verbindungen von Säften, die von Wärme, Feuchtigkeit, Blut und Fleisch in den Menschen hinabsteigen und in ihm existieren, bergen G e s u n d h e i t, wenn sie mit Ruhe und rechter Mischung in ihm wirken. Wenn sie ihn aber gleichzeitig ungetrennt berühren und im Übermaß über ihn herfallen, machen sie ihn schwach und töten ihn.... Und wenn eines von diesen im Menschen übermäßig wächst, so dass es von einem anderen nicht eingeschränkt und abgemildert wird, zerstört und schwächt es den Menschen. Aber **wenn jedes einzelne sein Maß richtig bewahrt**, so dass es von einem anderen auch so abgemildert wird, dass es gezwungen ist, seine Menge richtig zu wahren, erhält und m a c h t es den M e n s c h e n g e s u n d. > das schreibt uns HILDEGARD ca. 1151-58

Kap.130 – S. 86 – HvB: <...**die Seele teilt den Saft der Speisen** in rechter Weise dem ganzen Körper zu und scheidet das Übrige aus, wie sich der Wein im Bodensatz reinigt, und der Körper ist an keiner Stelle ohne Seele, wie sie mit ihrer Wärme den ganzen Körper *2 durchdringt. >

HHHHHHHHH

*1 CC = Causae et Curae – Das Buch über den Ursprung u. Behandlung der Krankheiten. HvB

*2 Frau **Hildegard Strickerschmidt**+ sagte uns immer wieder, St. HILDEGARD hätte das Wort L E I B statt Körper benützt, LEIB drückt viel mehr die Lebendigkeit aus, wie Körper, sei seelenlos.

*3 **Florentiner Physica** ist die, die seit 2012 (1.Auflage) im Beuronen KV gedruckt wird. Wenn ich Texte abschreibe, dann aus dieser Ausgabe. Somit erwähne ich es nicht mehr. Bis 2012 hatten wir die sog. **Pariser Physica**- die zuerst von der BASLER Hildegard Gesellschaft in Auftrag gegeben wurde, die von **Frau Marie-Luise Portmann** wunderbar übersetzt wurde. Meine PARISER Phys. wurde als Lizenzausgabe des Pattlochverlages bei HERDER verlegt. Weltbild Verlag ©1991, HERDER- Freiburg-Basel-Wien ©1993

*4 **Schleim im Kopf !!** da denkt Lucia an den Film – Honig im Kopf – die Demenz des Opas.... So haben wir mit BERTRAM sogar dafür ein wertvolles GEWÜRZ, bitte nehmen, roh (Salat) und zu den Hauptgerichten. Messerspitze ist viel zu wenig, aber auch nicht übertreiben, MASS halten.

16.-18.08.24 – Tg.-Internat. Gesellsch. HvB - D-HERSBERG - < Gesundes gesund erhalten >: Lucia Rauh, Salem

Sie wollen nun einige besondere Hildegard Gewürze und Kräuter kennenlernen, die besonders auf die Gesundheit WERT legen, auf die richtige Mischung – auf den Einfluss der Körper-Säfte.

Als ich mein THEMA bekam: **Gesundes gesund erhalten** - dachte ich sofort, wie so viele von Ihnen sicher auch, an das hochbewährte und sehr geliebte

> **F e n c h e l – M i s c h p u l v e r** – Florentiner Physica *3

als < SIVESAN > vielleicht besser bekannt.

1.66 **F E N C H E L** - HILDEGARDs Grundaussage über den Fenchel:

< FENCHEL hat eine **sanfte Wärme** und ist weder trockener noch kalter Natur: auch r o h gegessen schadet er dem Menschen nicht. – Wie immer er gegessen wird, macht er den Menschen f r o h und bringt ihm sanfte W ä r m e und guten S c h w e i ß und bringt ihm eine **gute Verdauung**. Auch sein S a m e n ist warmer Natur und nützlich für die G e s u n d h e i t des Menschen, wenn er **in A r z n e i e n anderen K r ä u t e r n beigefügt wird.**>

HvB schreibt 11 verschiedene Anwendungen mit dem Fenchel, wähle das Rezept zur **Stärkung** aus:

< Der Mensch nehme auch Fenchel-S a m e n und halb so viel GALGANT (**-wurzelpulver**) und wieder die Hälfte davon DIPTAM (**-wurzelpulver**) und nochmals die Hälfte davon HABICHT-**kraut**, zerstoße das miteinander, streiche es durch ein Tuch, gebe es etwa **eine Stunde nach dem Essen** in warmen, aber nicht kochenden Wein und trinke es.> (Dr. Hertzka gab an, nehmen sie es in Herzwein)

< Dieses Pulver erhält den g e s u n d e n Menschen g e s u n d ,
den kranken Menschen s t ä r k t es;
es fördert die V e r d a u u n g des Menschen und verleiht ihm K r ä f t e ,
bringt ihm eine gute und schöne G e s i c h t s f a r b e .

Es nützt jedem Menschen, sei er g e s u n d oder k r a n k, wenn man es nach dem Essen einnimmt.>

Die weiteren, guten Wirkungen des Fenchels beschreibt HILDEGARD bei Verschleimung, bei Schlaflosigkeit, für die Augen, bei Katarrh, bei schwachem Magen, bei Melancholie, bei Verdauungsbeschwerden, bei Hodenschwellung, schwere Geburt und S c h a f krankheit.

Schnellste gute Wirkung, viel Fencheltee trinken, gerne auch Rosenblüten beifügen, Fenchelsamen kauen, wenn Sie Fenchelgemüse zubereiten, immer auch einige Stücke roh schnabulieren....

Was bewirkt GALGANTwurzelpulver - es s t ä r k t das HERZ u. bringt den Kreislauf in Schwung.

DIPTAMwurzelpulver – r e i n i g t und schützt die Adern, besonders die Arterien.

HABICHT krautpulver – auch ein S t ä r k u n g s mittel, so gelesen bei Pfarrer KÜNZLE+, Schweizer, besonders bei beginnender Blutarmut, die ja mit dem Alter beginnen kann.

Bei HILDEGARD wird das Zusammenwirken der verschiedenen W I R K stoffe groß geschrieben !!

Dr. rer.nat. W.Strehlow (*22.09.39) HP in Allensbach, Buchautor etc., er beschreibt als Chemiker auch immer die versch. Inhaltstoffe der jeweiligen < Arzneien >. Bei HILDEGARD erfahren wir, ob dieses Nahrungsmittel **nützlich oder unnütz ist**, ob es **uns stärkt**, oder schwächt, ob es uns **gute** Säfte zuführt, **schlechte** Säfte **ableitet**, das ist doch ein sehr guter Einstieg, wenn ich mich gesund erhalten will.

Da sind wir gleich beim nächsten sehr wichtigen GEWÜRZ von HILDEGARD:

1.18 – Vom **B E R T R A M** (-w u r z e l p u l v e r !)

HILDEGARDs Text ist so wichtig, dass ich ihn fast ganz abschreiben möchte:

< Der BERTRAM ist von gemäßigter und ziemlich trockener W ä r m e,
und diese s a n f t e Mischung ist rein und erhält gute W i r k k r a f t.

Denn für einen g e s u n d e n Menschen ist er gegessen zuträglich,
w e i l er in ihm die F ä u l n i s mindert,
das g u t e Blut in ihm v e r m e h r t und
im Menschen einen k l a r e n Verstand bewirkt.

Weil die W ä r m e des BERTRAMs g u t ist, denn sie ist weder zu g r o ß noch zu k l e i n,
sondern w o h l g e m i s c h t.

Der BERTRAM (das Wurzelpulver) bringt auch einen K r a n k e n, der körperlich schon fast am Ende
ist, zu seinen K r ä f t e n zurück und e r l ä s s t im Menschen nichts u n v e r d a u t, sondern verschafft

demjenigen eine gute V e r d a u u n g, der ihn häufig isst,
weil e r j e d e S p e i s e mit seiner g u t e n W ä r m e verdaut.

!!! und der Mensch, der in seinem K o p f viel S c h l e i m*4 hat, vermindert, wenn er ihn häufig isst,
den S c h l e i m in seinem Kopf, da Schleim oft von u n r e c h t e n S ä f t e n kommt. !!!

Oft gegessen, vertreibt BERTRAM aber auch Brustfellleiden (wir sagten früher auch Rippfellentzdg.,
die oft zur Lungenentzündung führte – ohne Antibiotika war das oft ein Todesurteil, durch immer
häufigere Resistenzen hören wir vermehrt, dass Herr/Frau an Lungenentzündung heute gestorben ist.)

B e r t r a m bewirkt g u t e S ä f t e im Menschen und macht seine Augen hell. Und womit immer ER
gegessen wird, sei es trocken (pur LR) oder in Essen, ist e r n ü t z l i c h und g u t sowohl
für einen k r a n k e n wie für einen g e s u n d e n Menschen.

Denn wenn der Mensch ihn oft isst,
v e r t r e i b t er K r a n k h e i t von ihm und **verhindert**, dass er k r a n k wird.

Dass er aber gegessen im Mund F e u c h t i g k e i t und S p e i c h e l hervorruft, ist deswegen so,
weil e r s c h l e c h t e S ä f t e auszieht und die G e s u n d h e i t zurückgibt. > HvB

Viele fragen immer, woher kommt denn der Name, das ist doch auch ein Männervorname, so heißt
z.B. der Bischof (seit 6.6.20) von Augsburg: **BERTRAM Johannes Meier**.

In meinem Buch über Pflanzen etc. habe ich erfahren, dass er vom Feuerkraut PYRETHRUM stammt,
das würde so starkes Brennen u. Speichelfluss hervorrufen, dass es auch Speichelwurzel genannt
wurde. Die eigentliche Feuerwurz, *Anacyclus officinarum Hahne*, ist eine ausländische Pflanze aus
dem Mittelmeerraum, die aber schon zusammen mit der Kamille in den altdeutschen Klostergärten
gepflegt wurde, da man die Wurzel als wirksames Kaumittel bei Zahnschmerzen anwandte....

!! Durch den altgriechischen Namen PYRETHRUM entstand im dt. Mittelalter durch Abschleifung im
Volksmund: P e r t h e r a m, P e r c h t e r a m endlich B E R T R A M, wie der Name schon bei der
Hl. Hildegard, Äbtissin zu Bingen (+1179), lautet. **Bei BERTRAM blieb der Name stehen.**

Solche Abschleifung fremdsprachlicher Pflanzennamen, wie wir es schon bei der echten Kamille: (*Matricaria chamomilla* Linné) erfahren haben und nachher beim **Mutterkraut: *Chrysanthemum Parthenium* Linné u. Bernhard** finden, dies beweist, dass die betr. Pflanzen, sei es ihres Nutzens oder ihrer Schönheit wegen, im Mund des Volkes geblieben sind und niemals zu den Pflanzen gehörten, die das Volk < nicht nennt >.

Gegenüber einer 2. Art – dem **römischen BERTRAM** = *Anacyclus pyrethrum* DC., der in Nordafrika, Arabien und Syrien heimisch ist, wurde sie, obwohl keineswegs einheimisch, zuletzt

„**deutscher BERTRAM**“ genannt.

Ihre bei der kultivierten Art ansehnlichen Blüten zeichnen sich durch die unten rötlichen Strahlblüten aus, die viel kürzer als bei anderen Kamillen sind und manchmal fehlen.

In letzterer Beziehung nähert sich dem BERTRAM eine andere Gartenkamille, das M u t t e r k r a u t, das der schwed. Botaniker **Carl von Linné** (1707-78) als Schwester der echten Kamille ansah und es deshalb *Matricaria parthenium* nannte.....

Der heute richtige Name für das Mutterkraut = *Chrysanthemum parthenium* L. Bernh..

Soweit meine kleine Exkursion aus dem Buch: **Unsere Pflanzenwelt** – von CARUS STERNE und AGLAIA VON ENDERS, erweitert u. neu bearbeitet von WERNER HOPP – Safari Verlag Berlin 1952

Hier habe ich auch erfahren, dass es auch an Übersetzungsfehlern in der Bibel, auch im NT nicht mangelt. So könnte JESUS nie und nimmer ein YSOP Stab mit dem Schwamm getränkt mit Essig gereicht worden sein. YSOP Stengel sind schwach und werden zwar bis zu 50 cm lg., aber nie stark.... In der heutigen neuen Einheits-Übersetzung von 2017 wird YSOP dabei nicht mehr erwähnt. LR

WER sich für die ganze Abhandlung interessiert, oder auch andere Beschreibungen der Pflanzen liebt, kann mich gerne fragen. Man soll auch in anderen Büchern nachschlagen und erfahren, was andere HEILKUNDIGE über die Pflanze, die HILDEGARD so liebt, gesagt hat. Bei Pfr. Künzle wird nur die Kamille in seinem großen Kräuterheilbuch beschrieben, das ich sehr liebe.

Der Untertitel lautet: **Die Kunst, gesund zu bleiben**. Habe die 14. Auflage, 1.Aufl. © 1945 HILDEGARD erwähnt nur Bertram und Mutterkraut – aber nicht die Kamille.

Moderne Studien stellen fest, dass BERTRAM unbedingt bei Diabetes mell. Typ 2 – also Altersdiabetes hilfreich sei. In Indien ist BERTRAM sehr beliebt heißt nur anders - Indien hat viele DiabetikerInnen.

Wichtigste Inhaltsstoffe unseres so wichtigen Gewürzes, dass es einzigartig macht.

- **Pyrethrin** (Pellitorin), dass sowohl den Speichelfluss anregt als auch Entzündungsprozesse im Körper mildert.
- **Anacyclin**, das Ihnen Schutz vor Infektionen bietet und Ihren Gehirnstoffwechsel pos.beieinfl.
- **Campher und Cineol**, mit pos. Wirkungen auf Atemwege u. stimmungsbedingte Beschwerden.
- **Pflanzliche Harze**, Fäulnisprozesse und Gärung unterbinden, die Wundheilung unterstützen.
- **Beta-Glucan u. Inulin**: Beides Ballaststoffe, welche Ihre Darmflora stärken und die Verdauungsleistung im Darm fördern. Gleichzeitig wird durch sie der Cholesterinsp. gesenkt.
- Die Inhaltsstoffe der BERTRAMwurzel wirken im einzelnen sehr stark. Daher sollte keinesfalls überdosiert werden. – Diesen Abschnitt mit den Inhaltsstoffen aus dem Internet.

Was ich auch spannend finde, dass durch BERTRAMwurzelpulver nicht nur die Darmflora gestärkt wird, sondern dass die Resorption der Nährstoffe – die ja im DARM erfolgt – DANK Bertram so viel intensiver und besser erfolgt. - Wir haben wirklich gute GEWÜRZE – DANK H I L D E G A R D !!!