Wir müssen auf unser Herz hören

Hildegard Heilkunde zur vorbeugenden Herzgesundheit

Daniela Dumann Heilpraktikerin Berlin

Praxisschwerpunkt Hildegard von Bingen

Seit 2002 Heilpraktikerin

Seit 2015 im Vorstand der Internationalen Gesellschaft Hildegard von Bingen

Seit 2023 Vizepräsidentin der Internationalen Gesellschaft

Ernährungsberatung

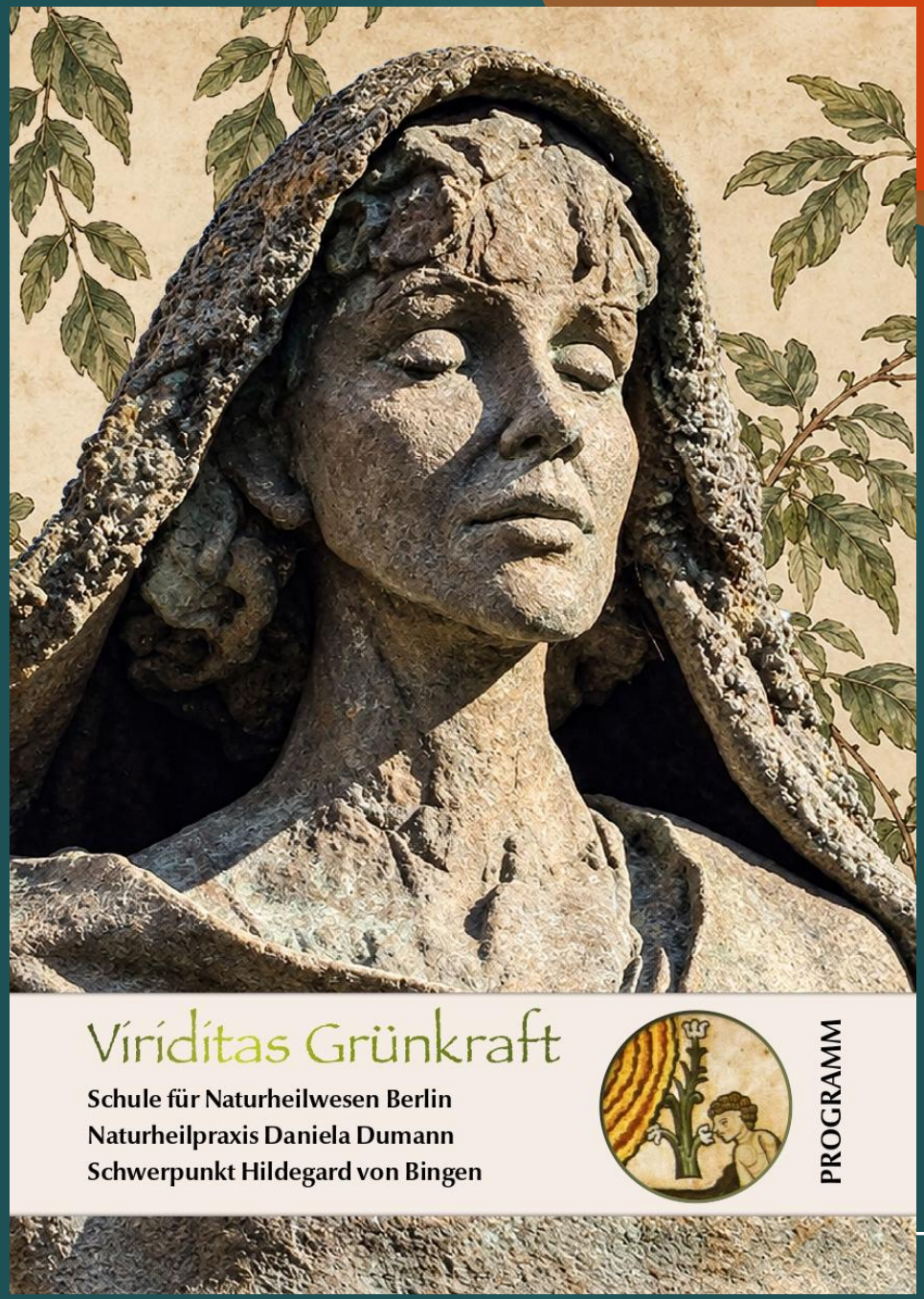
Darmsanierung

Kräuterheilkunde

Aderlass, Schröpfen

Hildegard Fasten

Fernkurse z.B. Ernährungstherapie , Kräuterwissen, Gesundheitsberater *in



Das Herz bei Hildegard



Herzerkrankungen

Tugenden und Laster

Zusammenhänge Herz Milz Darm Leber

Hildegards Herzmittel

Hildegard Zeitschrift Nr 170

Internationale Gesellschaft Hildegard von Bingen

www.hildegard-gesellschaft.org

Schwerpunktthemen 2024

Fasten

Bewegungsapparat

Herz

Schwerpunktthemen 2025

Salutogenese

Urlaub

Leber

Mitglied werden

3 mal pro Jahr Mitgliedszeitschrift

Alle Hefte nachlesen und aus der gesammelten Fülle schöpfen im Mitgliederbereich

Herzerkrankungen … nur eine kleine Übersicht

Rhythmusstörungen

Herzinsuffizienz

Angeborene Herzfehler

Erworbene Herzklappenfehler

Koronare Herzerkrankungen

Angina pectoris

Herzinfarkt

Bluthochdruck 10 Mio in Dtland

3 Mio , die es nicht wissen



Hildegard von Bingen

1098 – 1179

Benediktinerin

Visionen

Scivias Wisse die Wege

3 große theologische Bücher

2 naturheilkundliche Bücher

2 Klostergründungen

Volkheilige

Heiligsprechung 2012

Kirchenlehrerin





Sechs Lebensregeln

1. Lebensmittel als Heilmittel
2. Mit der Natur leben
3. Ora et labora
4. Schlaf und Regeneration
5. Säftereinigung
6. Tugenden und Laster

„Im Herzen…..



wird das Denken geordnet und der Wille großgezogen.

Daher ist das Wollen gleichsam das Licht der Menschen….

Der Mensch weiß wohl um das Gute, auch wenn er es nicht tut.“

Das Buch der göttlichen Werke
Liber divinorum operum

LDO vierte Schau

Sprichwörter und Gedanken rund ums Herz

- „das Herz brechen“ , „wir müssen auf unser Herz hören“
- Das Herz ist mehr als eine Pumpe , es ist die Quelle der Weisheit und aller Religiosität
- Herz = Sitz der Gedanken
- Im christlichen Leben – **„und ein Herz zum Denken gab er ihnen“**
- Er bildete ihnen Mund und Zunge, Auge und Ohr, und ein Herz zum Denken gab er ihnen.
  Mit kluger Einsicht erfüllte er sie und lehrte sie, Gutes und Böses zu erkennen.
  Er zeigte ihnen die Größe seiner Werke, um die Furcht vor ihm in ihr Herz zu pflanzen.
  Sie sollten für immer seine Wunder rühmen
  und seinen heiligen Namen loben.
- Jesus Sirach 17

Sprichwörter und Gedanken rund ums Herz

- In der benediktinischen Regel heißt es beim Umgang der Brüder, Schwestern und Menschen untereinander
- **„neige das Ohr deines Herzens“**

- **Aus dem Herzensdenken erwächst der Wille zur Änderung.**

- **Herz und Wille bei Hildegard**
- Der Wille muß nach Hildegard großgezogen werden.
  Sie kennt auch den Willen zur Gesundheit

- Also das Bemühen um Gesundheit

Die Tugenden und Laster bei Hildegard



Tugenden und Laster, die mit dem Herzen zusammenhängen und ihre Lösung

- **Obduratio-Misericordia**
- **Hartherzigkeit – Barmherzigkeit**
- Die Hartherzigkeit ist eines der schlimmsten Laster bei Hildegard, da sie unmenschlich macht. „ ich kenne doch nur mich und jeder Einzelne soll sich doch selbst um sein eigenes Leben kümmern“
- Die Hartherzigkeit will sich auf der selben Ebene wie Gott sehen.
- „Sollte es nicht erlaubt sein, daß sich Einer wie Gott fühlt und ihm gleichgestellt bleibt?“
- Daraus sprechen Verachtung und Verantwortungslosigkeit

Hartherzigkeit – Barmherzigkeit

- Die Hartherzigkeit soll sehr streng fasten ; nicht nur das Essen reduzieren, sondern sich ganz neu orientieren
- Die **Barmherzigkeit** sagt von sich „ich bin aller Grünkraft ein süßes Heilkraut und mein Herz ist voller Liebe“
- Eine Umwertung unserer Leistungsgesellschaft – denn der erste Schritt ist auch mit uns selbst barmherzig zu sein (weg vom dauernden größer, weiter , schneller) und Mitgefühl zu haben und dann eben auch mit allem anderen Leben.
- Die Barmherzigkeit geht mit gutem Beispiel voran und ist entschlossen allen Trauernden die Hand zu reichen.

Tugenden und Laster, die mit dem Herzen zusammenhängen und ihre Lösung

- **Obstinatio – Compunctio cordis**
- **Starrsinn/Hartnäckigkeit – Reue / Herzenszerknirschung**

- „ Was könnte es schon schaden, wenn ich in bestimmten Angelegenheiten hart bliebe?“ die **Obstinatio** beharrt auf den eigenen oft festgefahrenen Wegen , ohne Hilfe von Gott zu erbitten
- Dem gegenüber steht die Reue oder auch Herzenszerknirschung ….

Obstinatio – Compunctio cordis

- Die Reue sagt :
- „Dies mögest Du Gott nicht wegen meiner geringen Verdienste tun, sondern aus deiner großen Güte und Gnade. Glücklich ist derjenige, den Gott anhört und der das von Gott empfängt, was er erbittet.“
- Reue zeigt immer wieder den Weg zur Umkehr

Tugenden und Laster, die mit dem Herzen zusammenhängen und ihre Lösung

- **Discordia – Concordia**
- **Zwietracht und Eintracht**

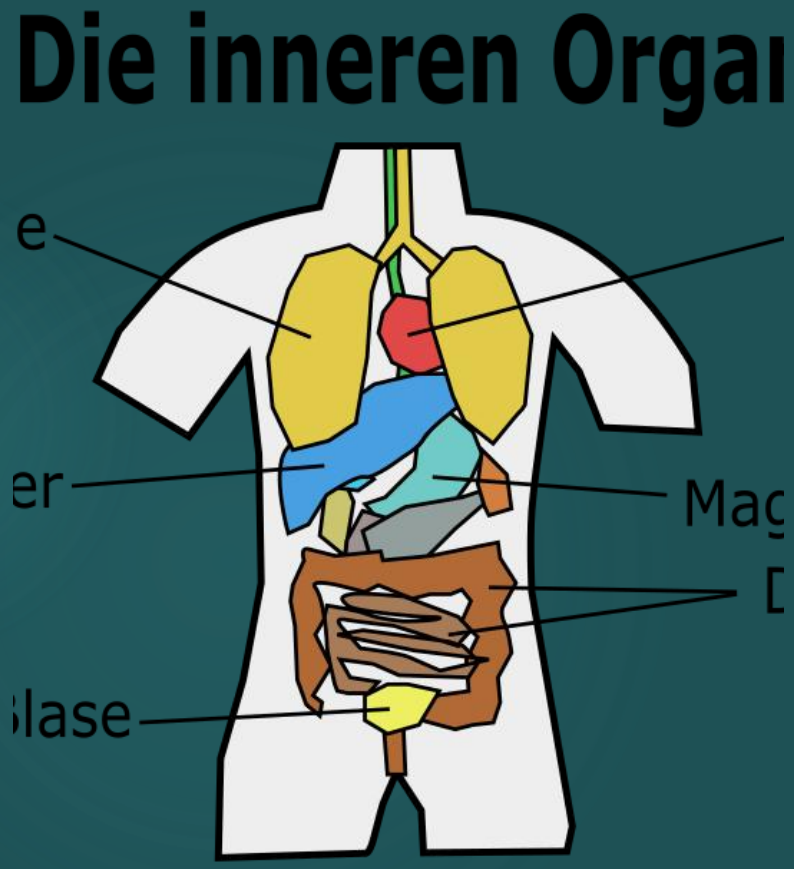
- **Die Discordia sagt von sich „ Ich tue, was mir gefällt. Soll doch jeder tun, was er für richtig hält .**
- **Die Zwietracht hat sich von Gott abgewendet. Diese Disharmonie kann sowohl im Menschen selbst, als auch in seinen Beziehungen oder auch in der Beziehung zur Schöpfung auftreten.**
- Die Eintracht – „ ein Herz und eine Seele“ verbindet uns mit uns selbst und untereinander und eben auch mit Gottes Heilswillen.

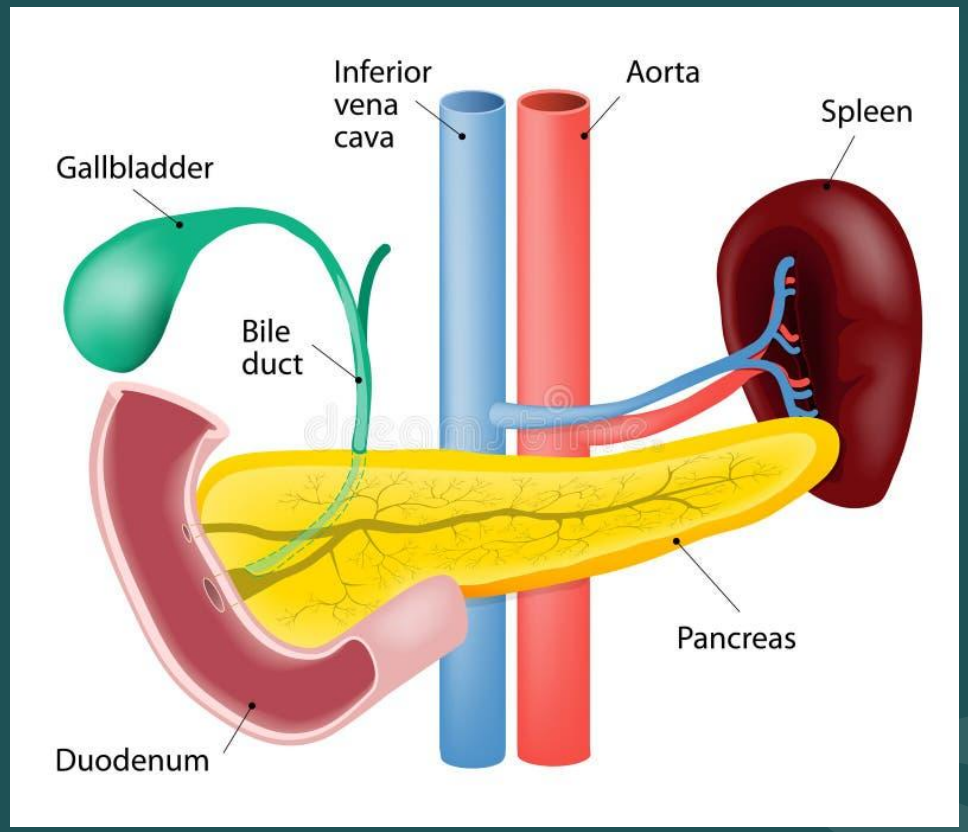
Das Herz und die Organbezüge

Milz, Darm und Leber



Milz in der Schulmedizin und bei Hildegard von Bingen





Die Milz bei Hildegard

- **„Wenn ein Mensch rohe Äpfel oder Birnen oder rohes Gemüse oder sonstige ungekochte Speisen genossen hat, die weder auf dem Feuer noch mit irgendeinem Gewürz zurechtgemacht waren, so können diese in seinem Magen nicht leicht fertiggekocht werden, weil sie vorher nicht zurechtgemacht waren.“**

Die Milz bei Hildegard

- **„……„So steigen die schlechten Säfte eben der Speisen, die durch das Feuer oder mit irgendeinem Gewürz wie Salz oder Essig hätten abgemildert und vertrieben werden müssen, aber nicht abgemildert und vertrieben sind,**
- **zur Milz auf und bringen dieser Schwellung und Schmerz „**

Milz und Herz bei Hildegard

- **Wenn der Magen von verschiedenen und schädlichen Speisen gereizt und wenn die Blase durch verschiedene und schädliche Getränke verletzt wird, bringen sie den Eingeweiden schlechte Säfte und schicken nun schlechten Rauch an die Milz.**
- **Und diese wird davon aufgebläht und geschwollen und verletzt und durch ihre Schwellung und den Schmerz bringt sie auch dem Herzen Schmerz und bildet Schleim um es herum. „**

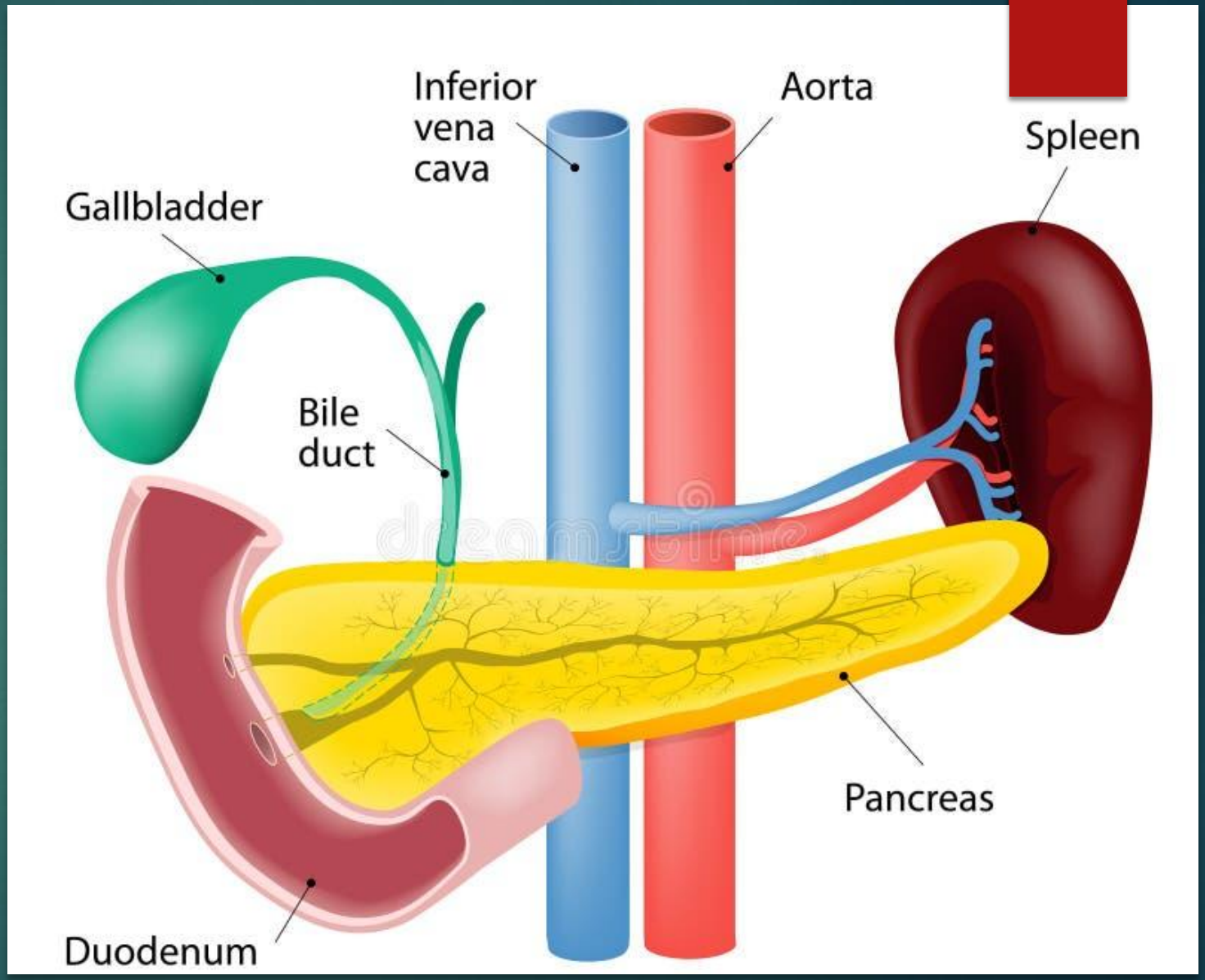
„Wenn aber die schlechten Säfte in der Milz des Menschen ihr Maß überschritten haben und auch das Herz in Mitleidenschaft gezogen haben, kehren die schlechten Säfte zur Schwarzgalle zurück und mischen sich mit ihr.

Und so steigt , durch die Mischung in Bewegung gebracht, die Schwarzgalle gemeinsam mit den Säften als schwarzer, schlechter Rauch zum Herzen und ermüdet dieses durch zahlreiche und ganz plötzlich auftretende Anstrengungen. „



Was heißt das konkret ?

- Milz als Vorhüterin des Herzens
- Wir können viel Positives bewirken, wenn wir uns an die Ernährungsvorschriften halten, die Hildegard und hinterlassen hat.



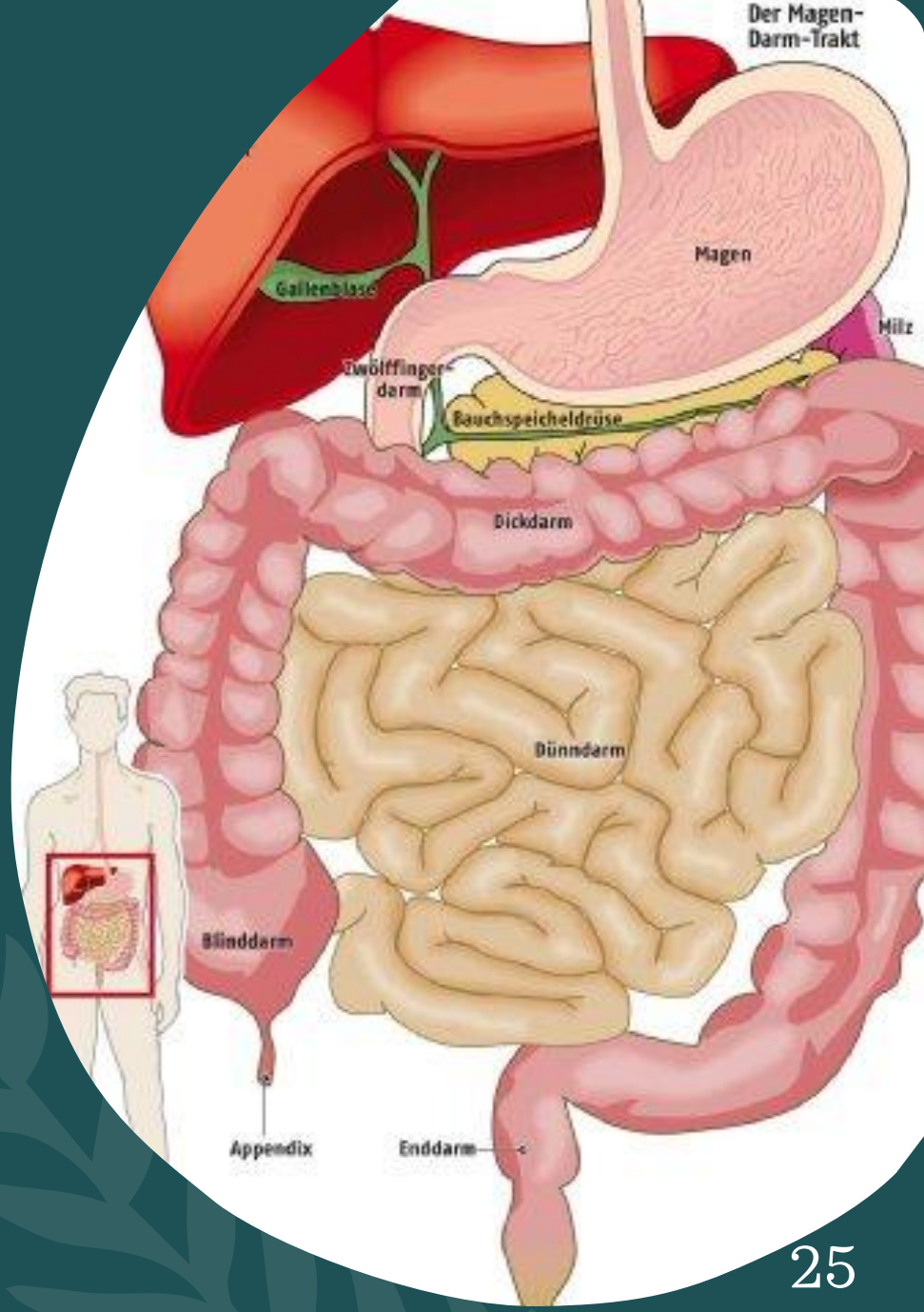
Der Darm und das Herz



Verdauung bei Hildegard

- Im Hinblick auf die Milz als “Hüterin des Herzens”

- Eine gute, abwechslungsreiche, einfache Ernährung ist nach Hildegard wichtig
- Und ebenso eine gute Darmfunktion , gute Mikroflora
- Gasbildung mit Störung der “Milz”

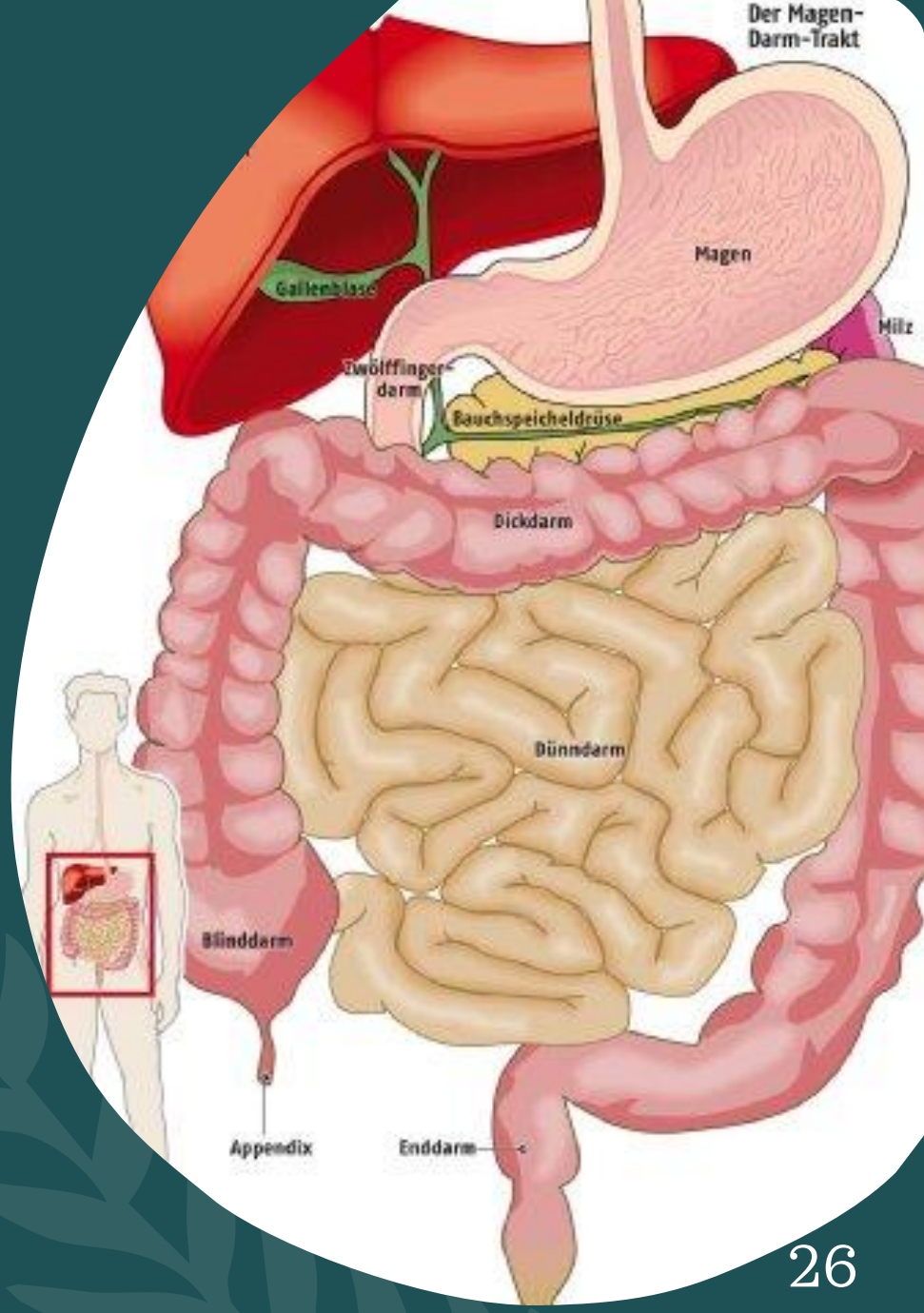


Verdauung bei Hildegard

- Im Hinblick auf die Milz als "Hüterin des Herzens"

- Diätfehler und die Rolle von Rohkost
- d.h. zuviel Rohkost
- Zu wenig Verdauungskraft

- Diätfehler **…"blähen sie auf , sie schwillt an oder wird wund , dann macht sie durch ihre Schwellung und Schmerz auch das Herz schadhaft und lässt um dasselbe Schleim auftreten."**



„Wenn aber einmal manchen Menschen zu viele Speisen zu sich genommen haben und zwar rohe, ungekochte, halbgare und übermässig sowie außerordentliche fette und schwere oder trockene und saftlose,

dann können manchmal Herz, Leber, Lunge und die sonstige Wärme im Menschen

dem Magen kein so grosses und so starkes Feuer geben, dass diese Speisen gar werden können.

Daher gerinnen sie im Magen …. -> „



„Daher gerinnen sie im Magen…

und werden hart und schimmelig…

Manchmal verbreiten sie auch wie ein fauliger Misthaufen schädliche Säfte und schlimmen Gestank im ganzen Körper„ CC131f



Verbindung der Organe in Bezug auf das Herz

Leber – bleibt gesund

Bildung schädlicher Säfte vom Magen aus, die Milz und Herz schaden

Herz- als Herzfehler gefühlt

Magen – rohe Speisen schaden

Milz- als schmerzhafte Geschwulst

Herztherapie bei Hildegard von Bingen

35 Herzmittel vs 35 Tugenden und Laster



Dr Gottfried Hertzka

- 35 Herzmittel bei Hildegard und der Verweis auf die 35 Tugenden und Laster
- Hertzka sagte:
- **„ Die Herzmittel unterscheiden sich ganz gewaltig voneinander. Es ist kaum eines drunter, welches eine Parallele zu einem anderen hat.“**
- **Der Patient müsse am Anfang seinen ganzen „Kram „ auf den Tisch legen, damit man die seelisch auslösenden Ursachen finden kann.**



Wichtige Herzmittel bei Hildegard

Wichtige Herzmittel bei Hildegard



Die Kardinalmittel Aderlass Schröpfen und Fasten

Aderlass

Nach Hildegards Regeln

Nach dem Vollmond

Nüchtern

Wichtige Herzmittel bei Hildegard

Galgant
Diptam

Wermutkur
Habichtskraut
Habichtskraut -Mischungen

Enzianwurzelpulver
Königskerze
Petersilien Herzwein

Pfefferkraut /Bohnenkraut
(Bärwurz-Birnen Honig)

Storch(en)schnabel
Jaspis

Wichtige Herzmittel bei Hildegard

Pfefferkraut /Bohnenkraut (Bärwurz-Birnen Honig)

Storch(en)schnabel

Jaspis

Pelargonienmischpulver

Esskastanie

Omega 3 Fettsäuren

Galgant Alpinia officinarum

1. Heilmittel, das in der Hildegard Heilkunde Verwendung fand

„Schmerzen im Herzen“ „ sogleich eine hinreichende Menge Galgant „ und „ es wird ihm besser gehen“

Initialzündung für die weitere Beschäftigung mit den Hildegard Rezepturen

Scharfstoffe gegen Erreger

Auch gegen entartete Zellen



Diptam Diptamnus album

Der Röhrenputzer in der Hildegard Heilkunde

Im SIVESAN Pulver (Fenchelmischpulver) – Sive sana, sive infirma

Wird oft in Zusammenhang mit dem Wermuttrank eingesetzt



SIVESAN Pulver

Im SIVESAN Pulver (Fenchelmischpulver) – Sive sana, sive infirma

Diptam

Fenchelsamenpulver

Galgant

Habichtskraut









Habichtskraut Hieracium pilosella

Viele verschiedene Sorten

Im Garten Hieracium aurantiacum mit orangefarbener Blüte

Weniger heilkräftig als das einfache

Waldhabichtskraut – der Habicht wirft sich Bestandteile der Blüten in die Augen. Man sagt , deswegen kann er so gut sehen

…..gegessen stärkt es das Herz.

Es vermindert die schlechten Säfte…“

Nicht allein essen, weil es zu herb ist



Kombinationen mit Habichtskraut

Mit Galgant – schlechte Säfte an Rücken , Seite, Herz – Herzschmerzen, Herzschwäche, Kornarsklerose

Mit Diptam – schlechte Säfte an Herz, Nieren, Blase. Koronarsklerose, Herzschmerz, Stoffwechselstörungen

Mit Zitwer – kalte Säfte an Nerven , Speicheldrüsen – Nervenschwäche, Koronarsklerose



Wermut Artemisia absinthium

Im Mai geerntet und zu **Wermuttrank** gekocht

Als Kur über die Sommermonate

Mai- Oktober

Jeden 3. Tag ein Likörglas voll

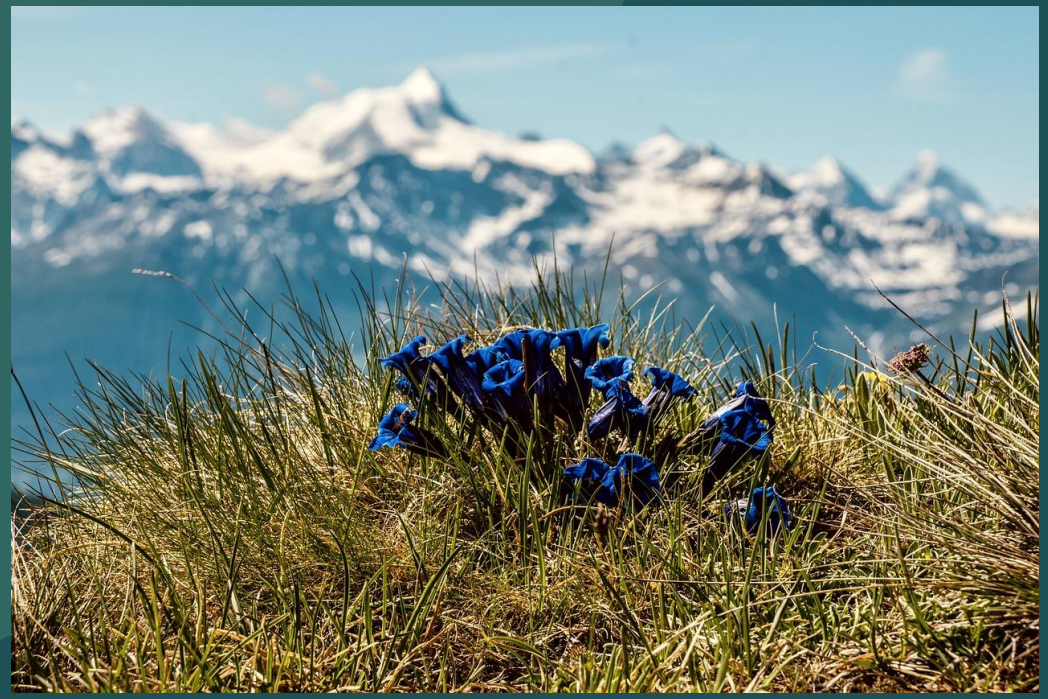
Nüchtern , morgens nach dem Ausstehen

Wermuttrank als Universalheilmittel in Kombination mit Diptam – gegen Arteriosklerose



Enzianwurzelpulver Gentiana lutea

Wenn das Herz wie an einem Faden hängt





Königskerze Verbascum denisflorum

Stärkt das Herz, wenn man sie mit Kucheln , Fleisch oder Fisch- aber ohne andere Gewürze - kocht

Es sind wohl auch die Blätter solcherart heilwirksam

Mineralstoffe für das Herz

(durch Sonneneinwirkung)



Petersilienherzwein

Weinabkochung mit Petersilie , Weinessig und Honig

Stärkt das Herz , hilft bei allen Krisen

(zum Beispiel beim Fasten)

Nach allen Herz-Kreislauf- Krankheiten

(Herzinfarkt ,Schlaganfall)

Hat sich in der Coronazeit sehr bewährt zur Stärkung (mit Pelargoniengewürzmischung)

Auch nach einer normalen Grippe soll man noch eine Zeit lang Herzwein mit diesem Grippepulver trinken



Petersilienherzwein zur Nachsorge nach Infekten





Pelargoniengewürzmischung







Bohnenkraut Satureja montana

.“.. Und ein Mensch, der ein schwaches Herz und einen kranken Magen hat, soll es roh essen und es stärkt ihn.

Wenn jemand, der ein trauriges Gemüt hat, es ebenfalls isst, macht es ihn fröhlich…“

Auch als Bestandteil des

Bärwurz Birnen Honig bekannt



Storchschnabel Geranium robertianum

Im Süddeutschen , in Österreich und in der Schweiz heißt er auch Storchenschnabel

Storchschnabel ist der botanisch richtige Name

„ und wer am Herzen Beschwerden hat und immer traurig ist, der nehme Storchenschnabel und weniger Polei und weniger Raute

40 Gramm , 30 Gramm , 20 Gramm











Weitere wichtige Herzmittel bei Hildegard

Jaspis

Herzstein bei Arhythmien

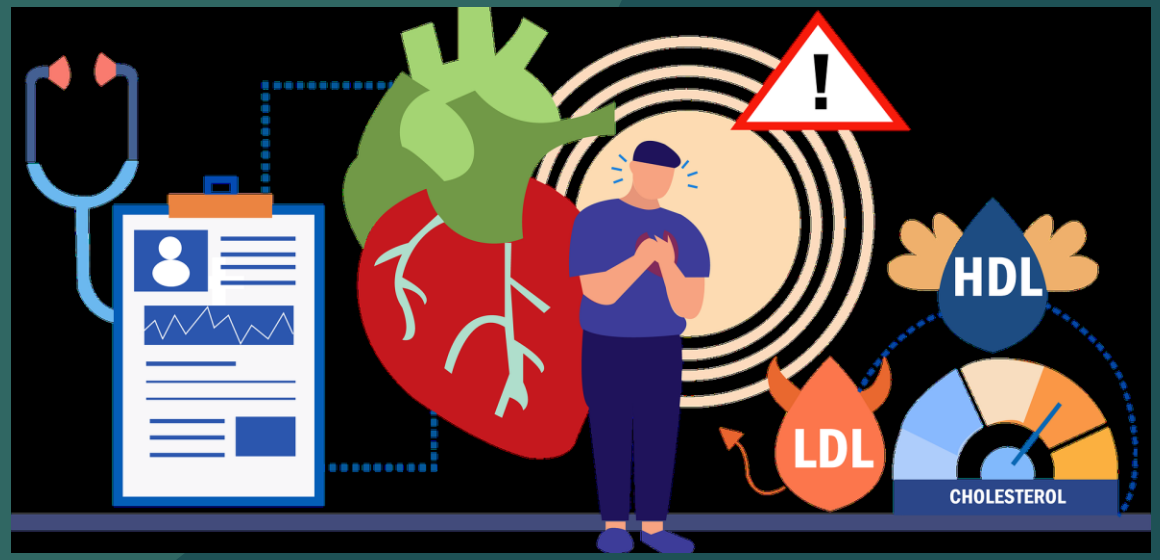


Esskastanie – gegen jede Schwäche im Menschen - auch Herzschwäche





Omega 3 Fettsäuren





Cholesterin und Herz Kreislauf

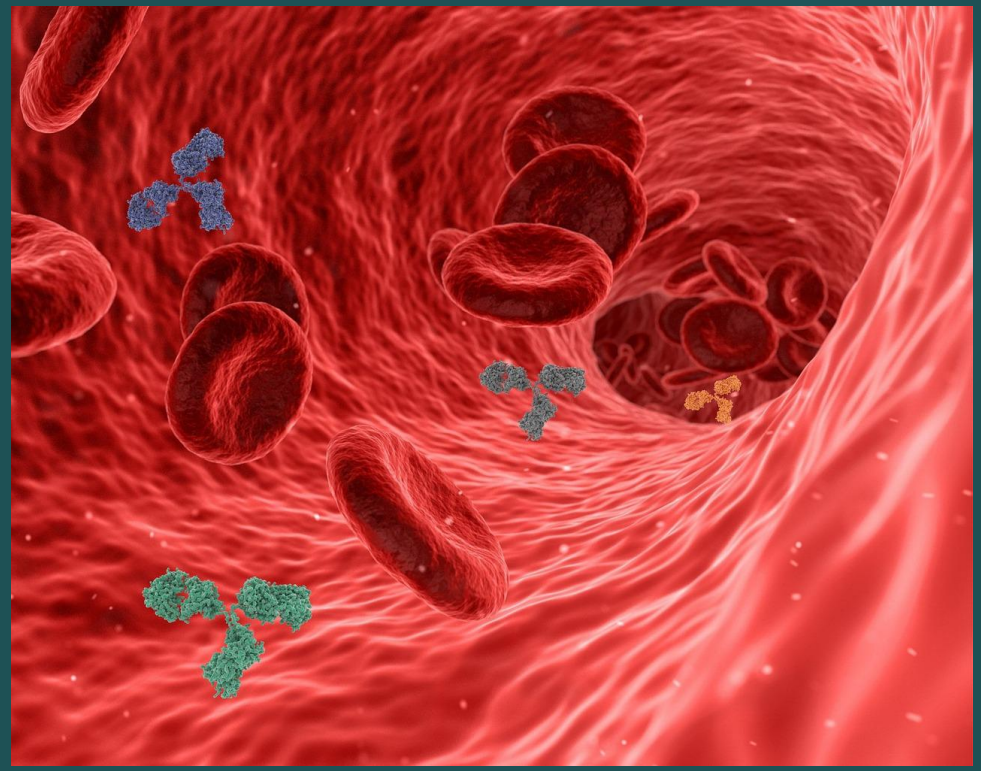
Cholesterin als Bestandteil der Zellmembran und der Steroidhormone

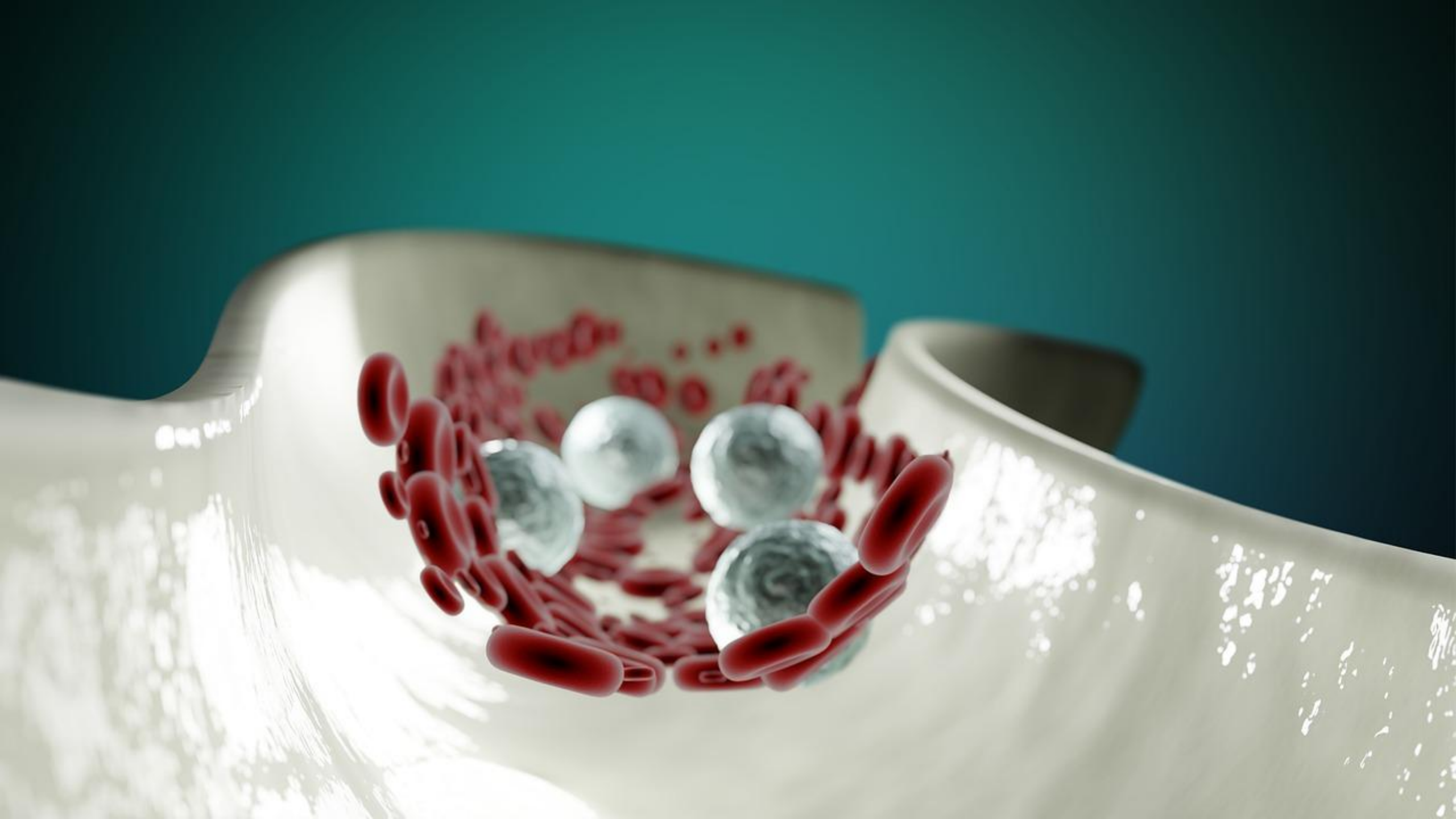
(Geschlechtshormone)

Cholesterin bei Stress -> erhöht

Gutes (HDL) und schlechtes (LDL) Cholesterin

Cholesterin und hoher Blutdruck

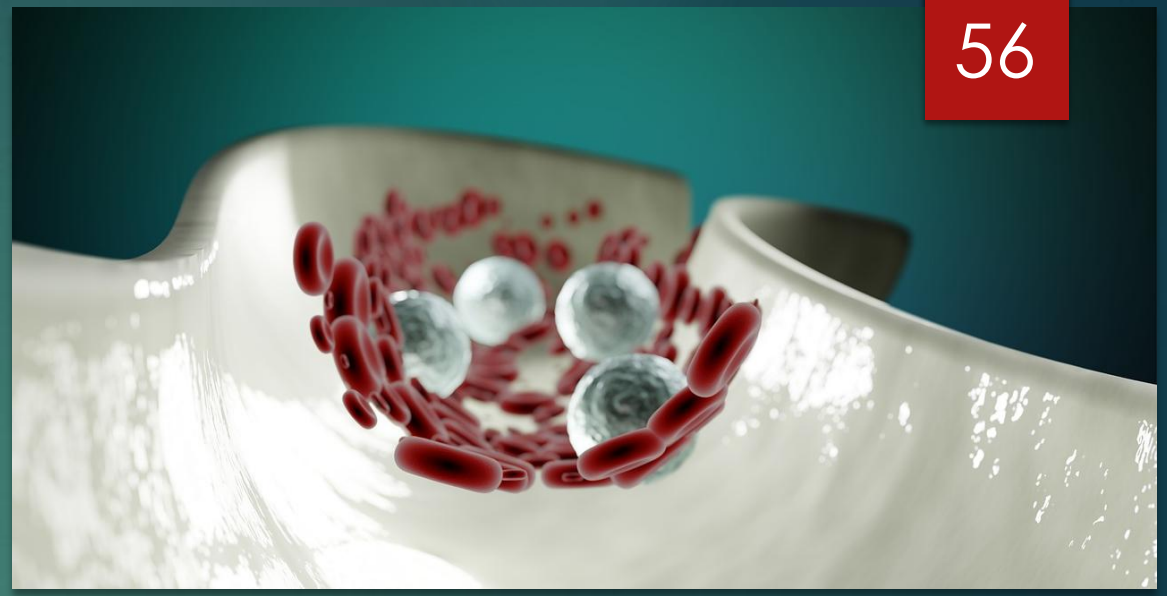


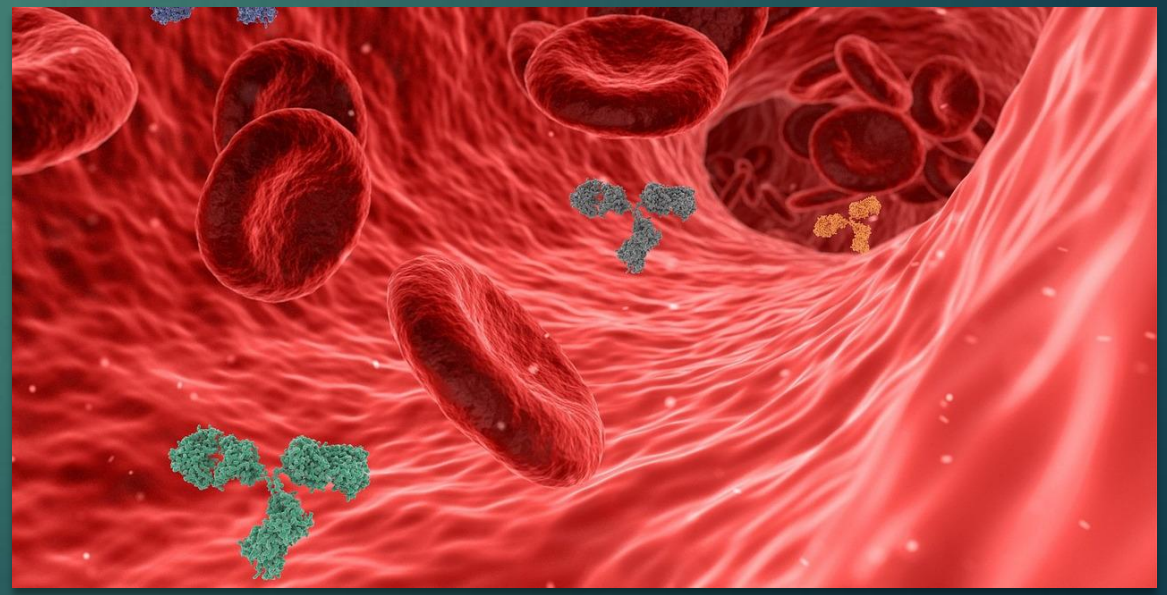


Wichtige Blutwerte

- Homocystein – erhöhte Werte lassen sich mit B Vitaminen und Arginin senken
- Lipoprotein A – genetischer Faktor für Arteriosklerose

- Magnesium
- Aktive B Vitamine

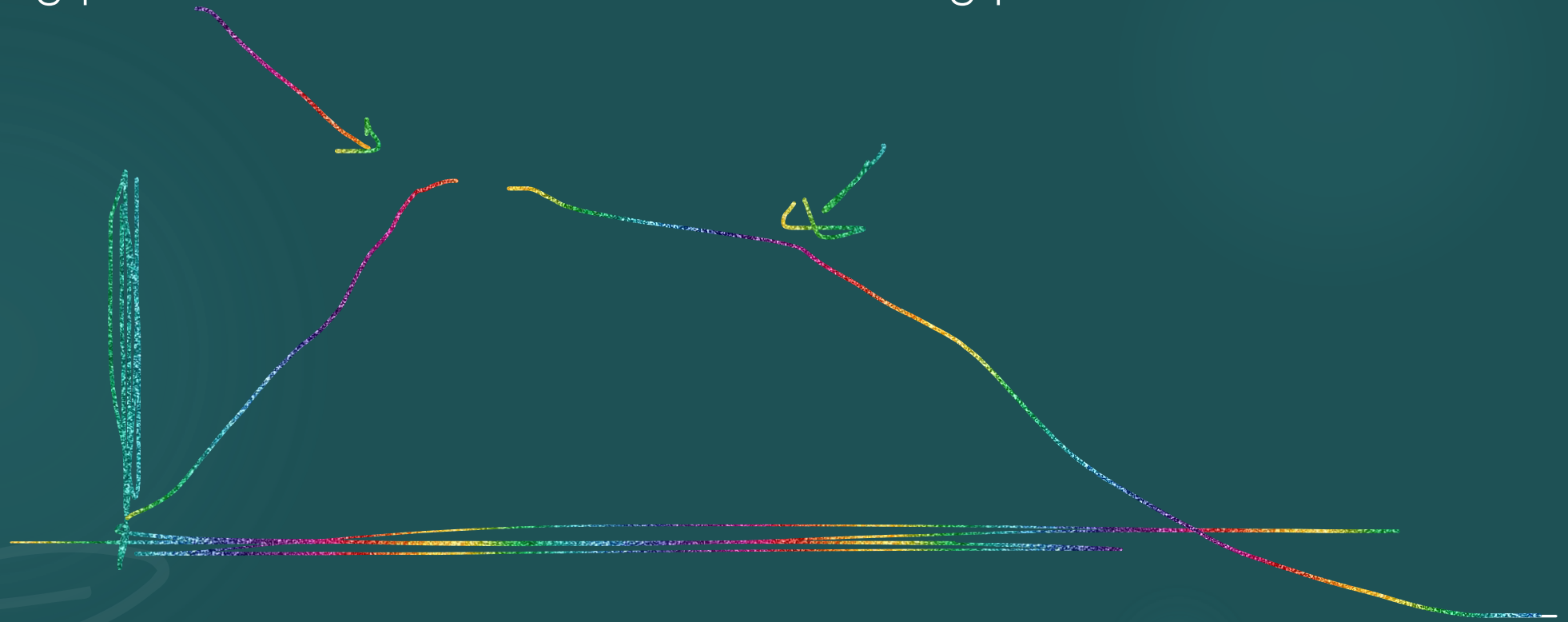




Omega 6 /Omega 3 Fettsäuren

Omega 6 Fettsäuren starten den Entzündungsprozess

Omega 3 Fettsäuren beenden den Entzündungsprozess



Unsere heutige Ernährung

100% Omega 6 lastig

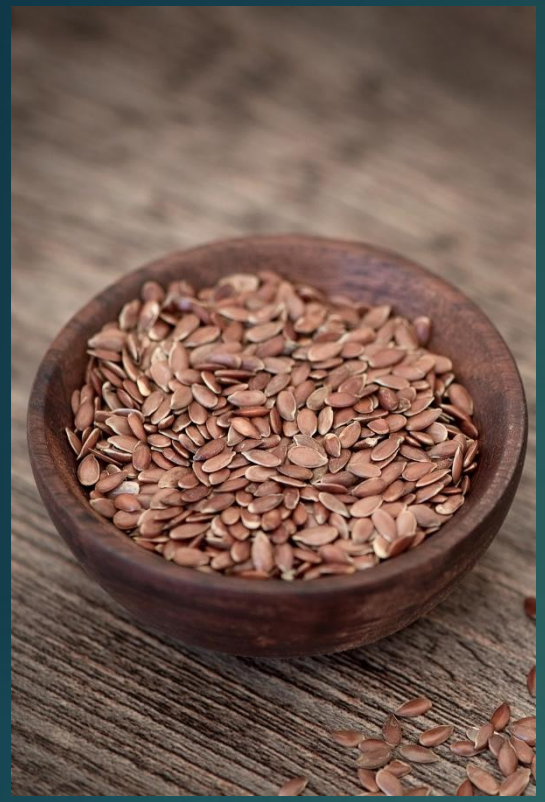
Vegetarische Ernährung

Aufstriche --→ auf der Beschreibung die Art des Fetts überprüfen



Transfette zum Beispiel in Pommes, Fertigprodukten, Speiseeis ,aber auch in Margarine und Backwaren

Omega6/3 sollte 2,3-3:1 sein









Omega 3 Öle

- Hanföl
- Kürbiskernöl
- Traubenkernöl

- Leinöl und Olivenöl – nicht bei Hildegard

- Sonnenblumenöl – zu viel Omega 6 Fettsäuren
- fördern Entzündungen

Omega 3 und 6

Omega-3-Fettsäuren wirken

entzündungshemmend, blutverdünnend und senken den Blutdruck.

Omega-6-Fettsäuren wirken

entzündungsfördernd, blutgerinnend und erhöhen den Blutdruck.



Fischöl – Algenöl

Omega 3 Fettsäuren

machen die Zell-

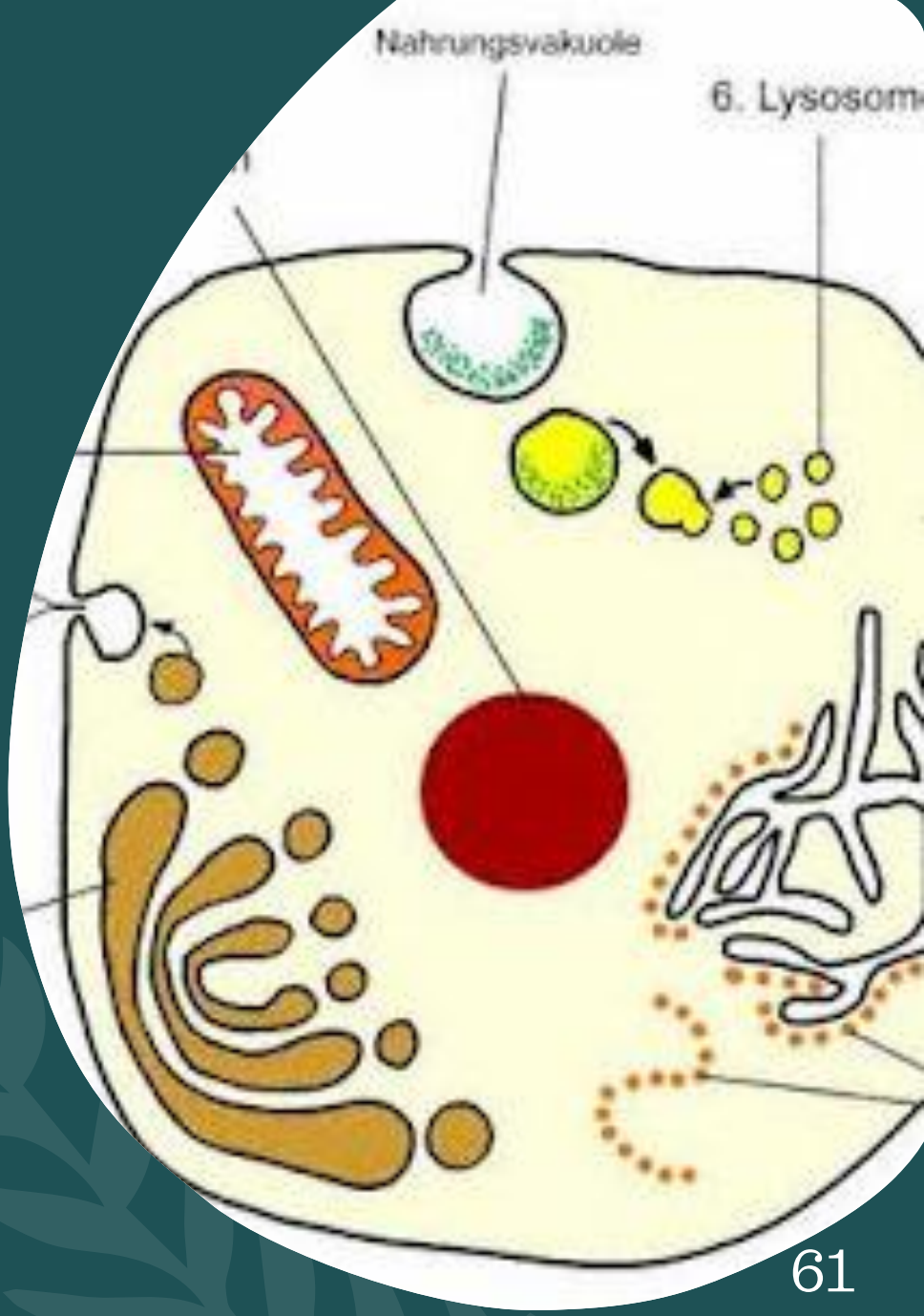
Membranen

Flexibel

für Versorgung und

Entsorgung

Dauert 6 Monate bis 1 Jahr, bis sie in die Menbranen eingebaut sind

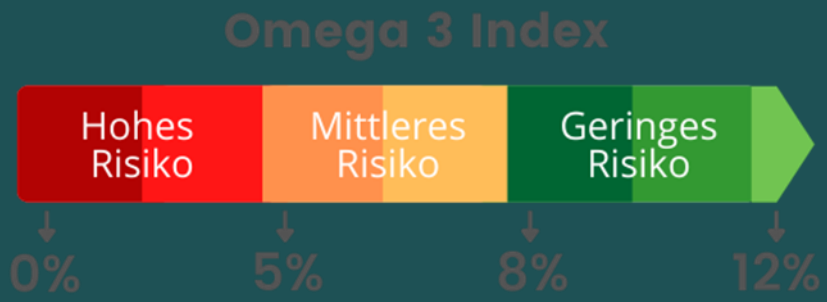


Omega 3 Index

Marker für
Risiko für Herz Kreislauf Erkrankungen
Demenz und Augenprobleme

Westen 4%
Japan 8%
Nabelschnur 11%

Erstrebenswert wäre 8-12



Kein Fisch aus Aquakultur!

Fischöl vs Algenöl

Die Liebe ist die Mitte von allem

Im Menschen wie im Wirken Gottes.
Und von der Mitte her breitet sie sich aus wie eine Flamme.
Wer sich die Liebe ganz zu eigen macht,

der wird in keiner Richtung fehlgehen.
Denn die Liebe ist in der Mitte von allem.
Sie übertreibt und vernachlässigt nichts,
sie weicht nicht aus und verliert nicht.
Sie ist und bleibt der Kern unseres Daseins.
Sie ist die Seele und das Auge.
Sie rundet den Lauf der Welt und verwirklicht das Gute.





www.hildegard-von-bingen-berlin.de
www.danieladumann.de

Daniela Dumann Telefon 030-36430358