



Gesunder Darm- Gesunder Körper

Hildegard Heilmittel und Darmgesundheit

2025

© Daniela Dumann, Heilpraktikerin Berlin-Charlottenburg



„Der Körper ist
an keiner Stelle ohne Seele,
weil sie mit ihrer eigenen Wärme
den ganzen Leib durchströmt“

... also auch Magen und Darm

2012

Heiligsprechung und
Ernennung zur
Kirchenlehrerin

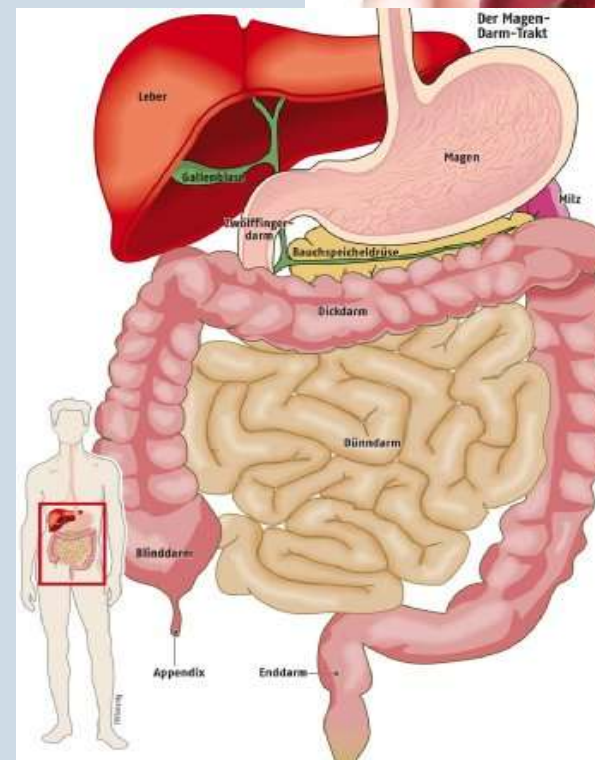
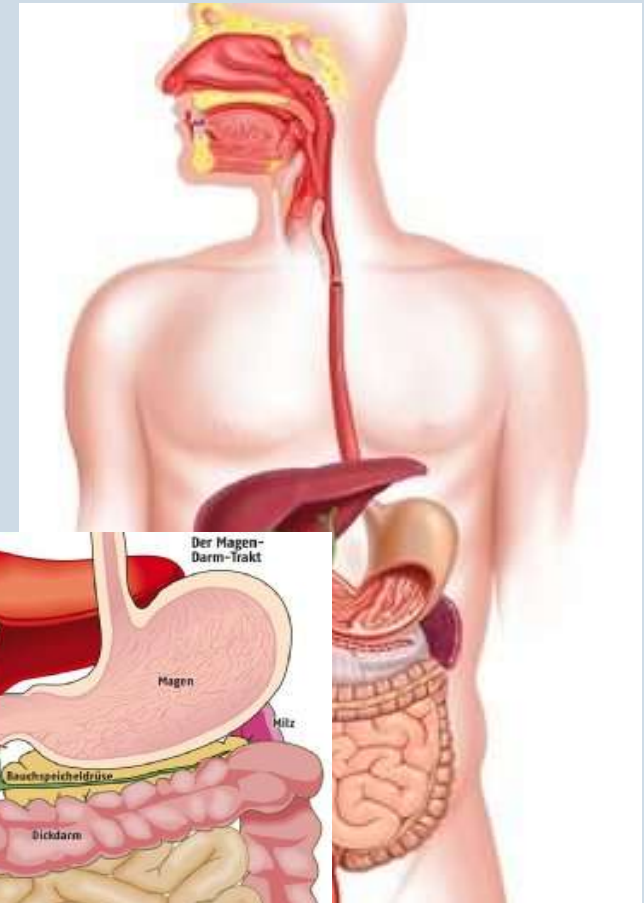


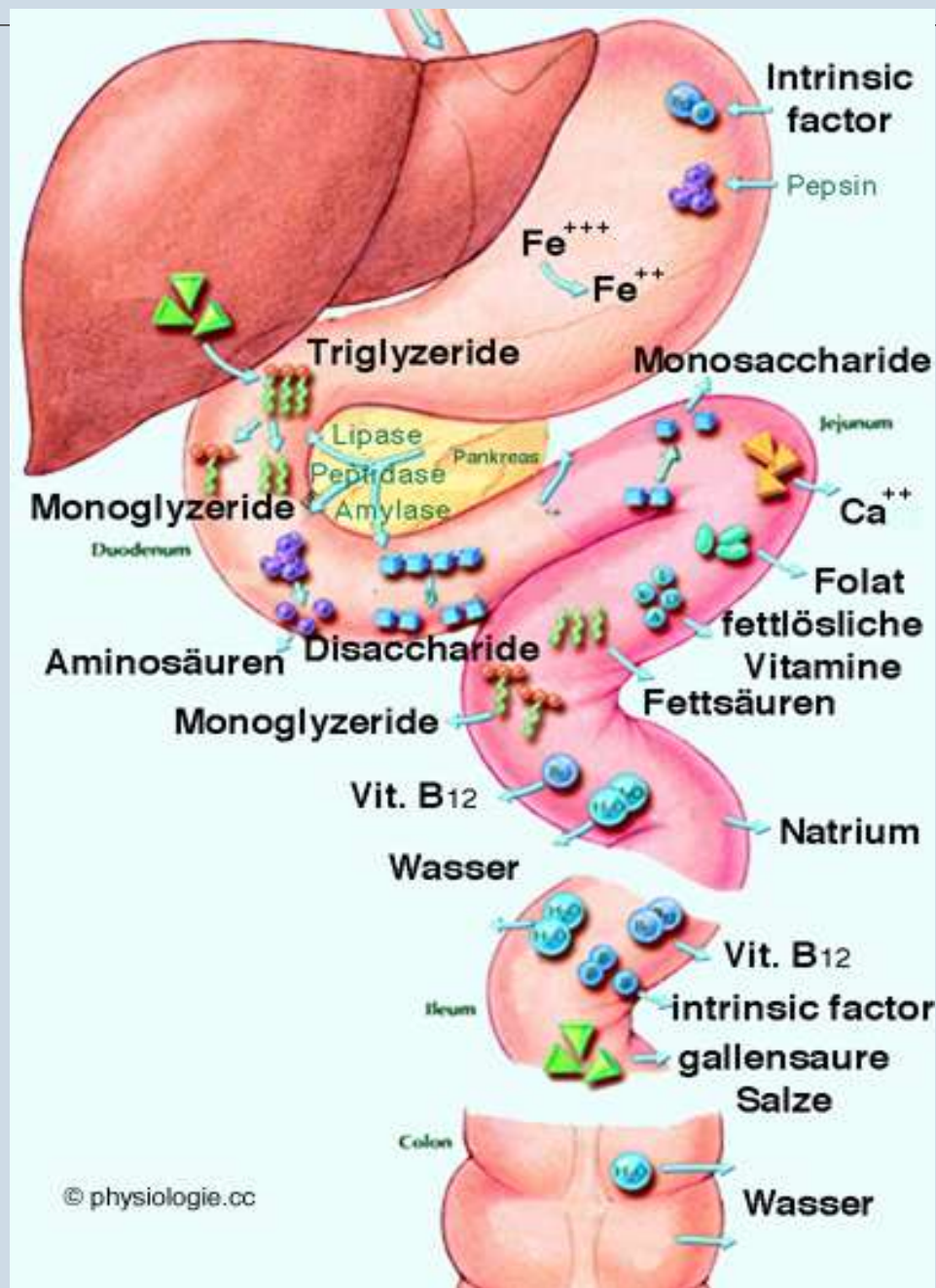
„Der Tod sitzt im Darm „

Oder

„Der Darm ist die Wurzel aller
Gesundheit „

80% des Immunsystems





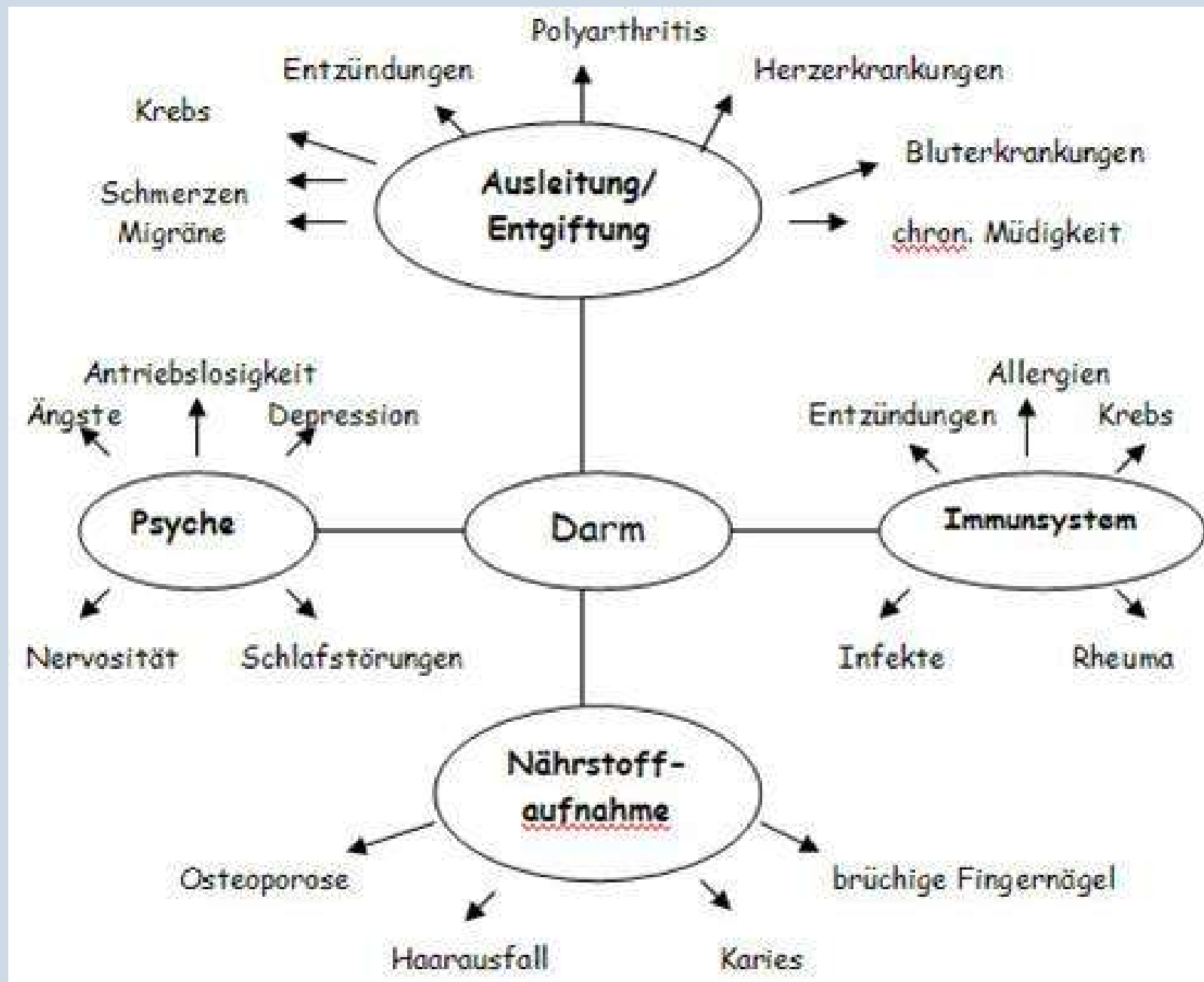
Enzyme im Mund

Magensäure

Gallensäuren für
die Fettverdauung

Enzyme aus dem
Pankreas

400 qm zur
Aufnahme der
Nährstoffe



- baut Kohlehydrate ab, nimmt Nährstoffe auf
- bildet kurzkettige Fettsäuren, Essig-,
Butter- und Milchsäure
- bildet Vitamine, vor allem Vitamin B
und Vitamin C
- beeinflusst den Hormonstoffwechsel
(Schilddrüse, Geschlechtshormone)
- bildet Neurotransmitter, die Botenstoffe für
das Nervensystem
- fördert eine gesunde Entgiftung über die
Bildung und Unterstützung von Enzymen
- hilft dem Körper Tumorzellen zu zerstören

Was macht ein
gesunder
Darm?

Dünndarm

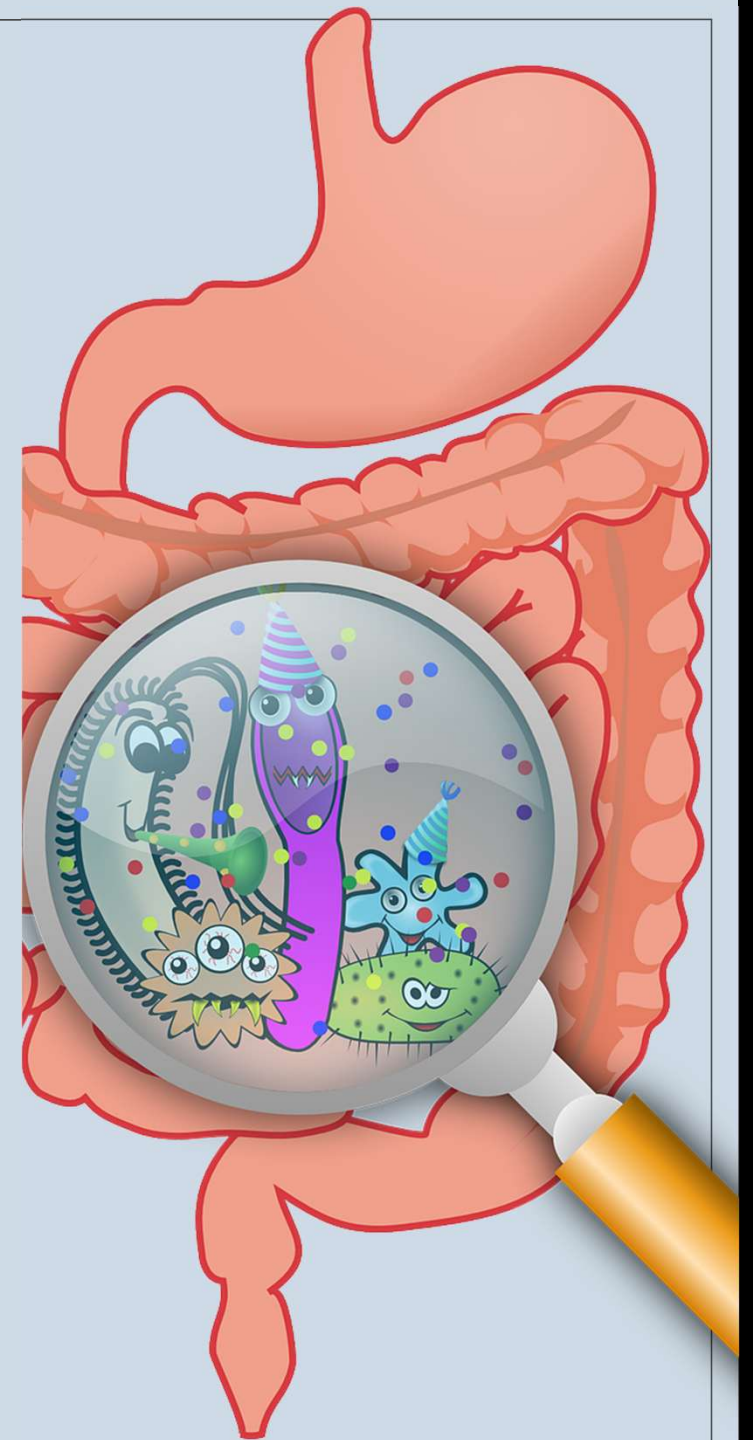
- verdickt den Stuhl
- resorbiert Wasser und holt noch notwendige Mineralstoffe zurück
- holt Gallensäuren zurück (Recycling)
- wandelt die giftigen Abbauprodukte von Fleisch, Fisch und Eiern um

Was macht ein
gesunder
Darm?

Dickdarm

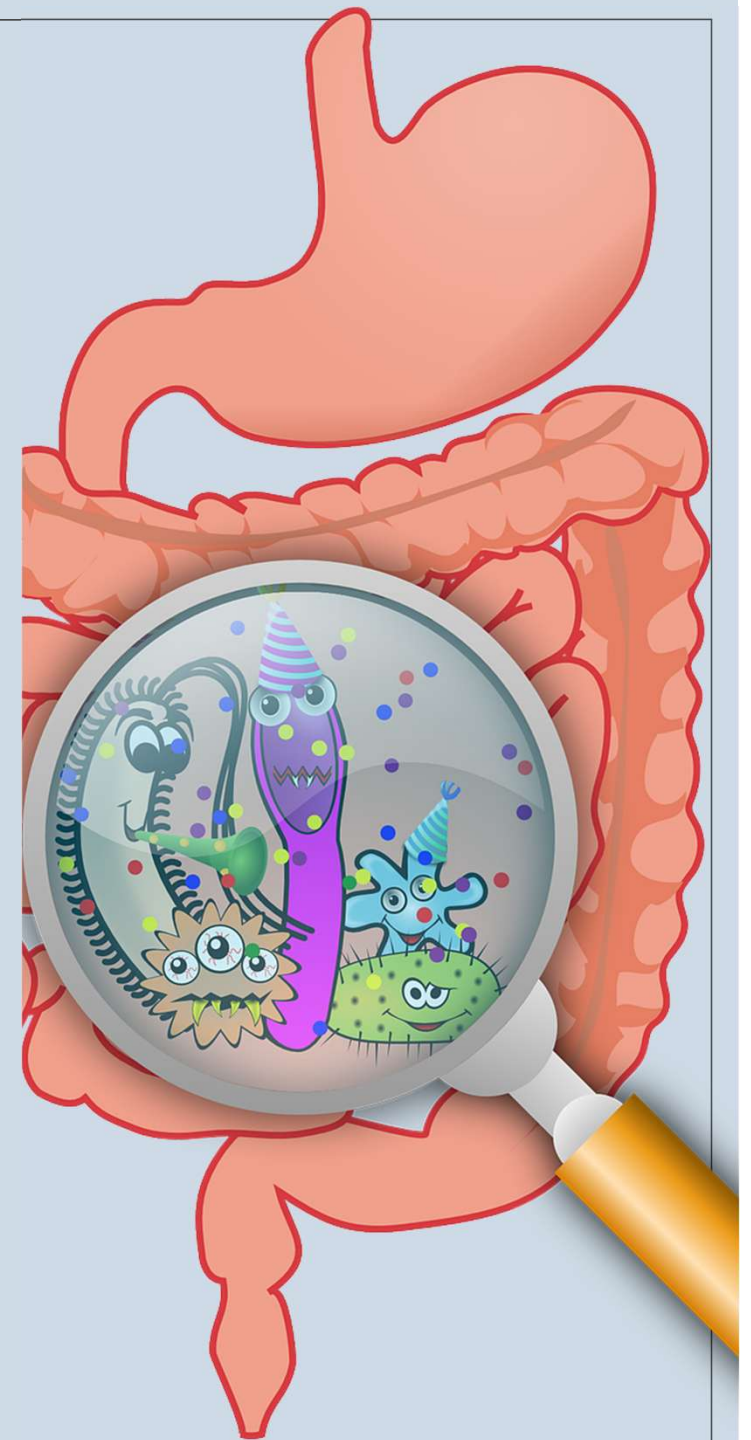
Verschiedene Darmbakterien

- Enterokokken
 - Bifidobakterien
 - Laktobakterien
 - Escherichia Coli
 - → SYMBIOSE
-
- Clostridien
 - Andere fakultativ pathogene Keime



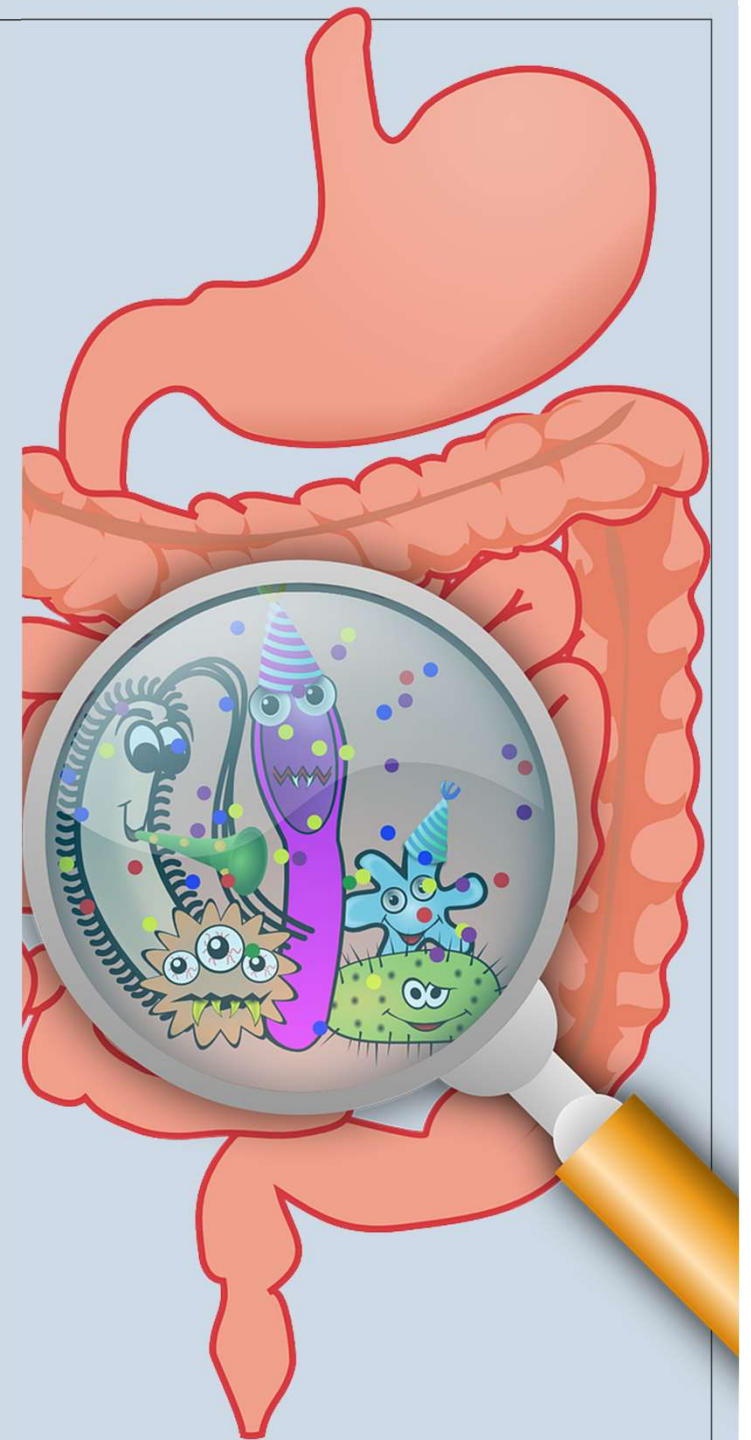
Symbiose der Darmbakterien gestört durch :

- **Medikamente**
- **vor allem Antibiotika, wenn sie über die Gallengänge ausgeschieden werden**
- **alle anderen Arten von Medikamenten – z.B. L Tyroxin, Herzmedikamente**
- **durch Hormone- zum Beispiel Einnahme der Antibabypille**



Symbiose der Darmbakterien gestört durch

- mikrobiell behandeltes Essen,
- Fast Food und Lebensmittel mit Zusatzstoffen
- Farbstoffen oder Konservierungstoffen
- Mikroplastik
- durch Nahrungsmittel, die Giftstoffe wie Glyphosat enthalten
- durch genveränderte Nahrungsmittel, wie moderne Getreidesorten -ATI



ATIs:

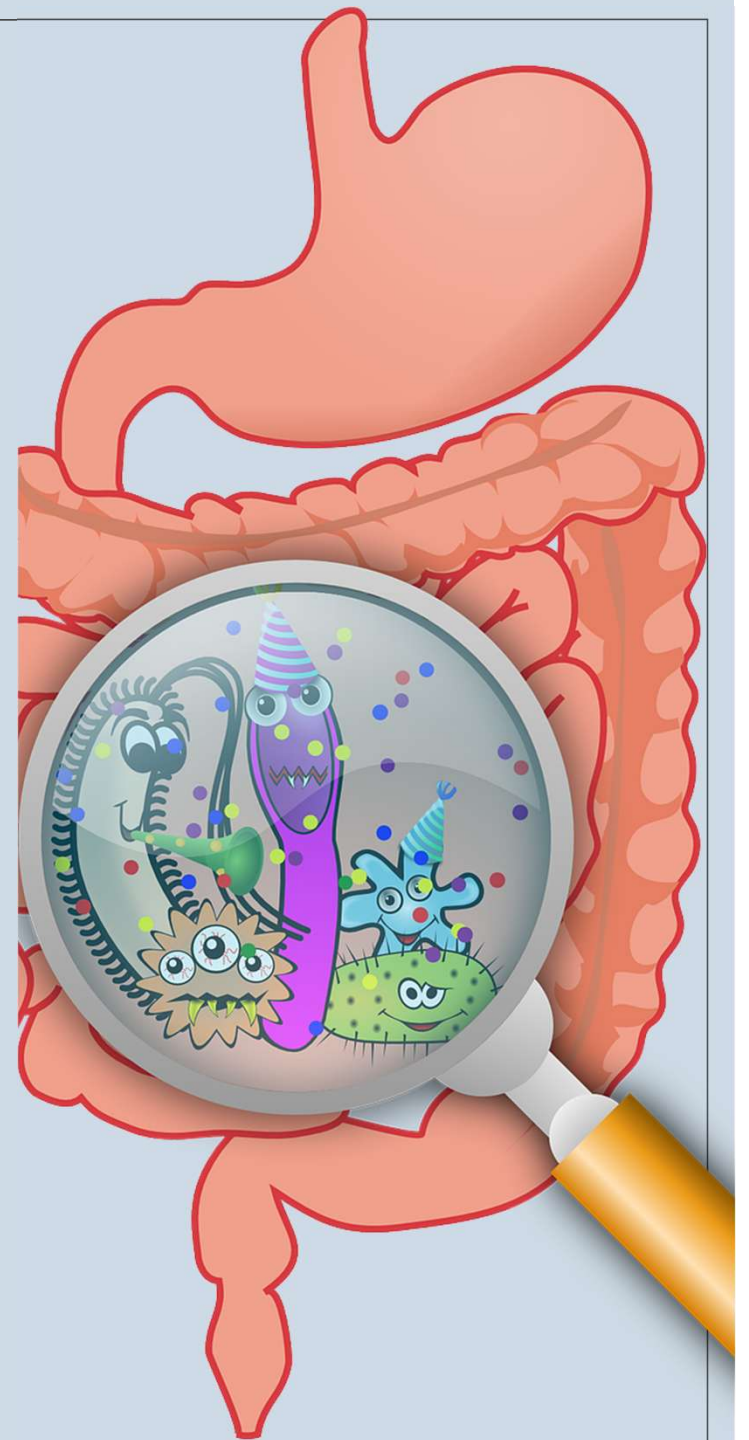
Ein Faktor bei Zöliakie und Weizensensitivität

- **Amylase-Trypsin-Inhibitoren**
- "Nicht-Zöliakie-Nicht-Allergie-Weizensensitivität"
- Moderne Züchtungen – alte Getreidesorten
- Entzündungen auf der Darmschleimhaut
- Löst eine immunologische Kaskade aus und führt zu verschiedenen Erkrankungen im autoimmunen Bereich



Symbiose der Darmbakterien

- Gestört durch :
- Streßfaktoren wie
- Sorgen,
- Kummer,
- Hetze,
- Angst,
- Ärger,
- Trauer und Enttäuschung



Hildegards Lebensregeln

1. Lebensmittel sollen Heilmittel sein
2. Heilkraft der Natur nutzen
3. Bewegung und Ruhe im Gleichgewicht
4. Ora et labora – Gebet und Arbeit im Gleichgewicht
5. Den Körper reinigen
- 6.
7. Seelische Abwehrkräfte entwickeln

Stichwort: Tugenden und Laster

Freude bei Hildegard





Körper

Was der Saft im Baum ist,
das ist die Seele im Körper
und ihre geistigen Kräfte
entfaltet sie wie der Baum
seine Gestalt.

Geist

Seele

Die Seele liebt in allen
Dingen das diskrete Maß.
Deshalb soll sich der
Mensch in allen Dingen das
rechte Maß auferlegen

DIE DARM-HIRN-ACHSE

Der Darm produziert Hormone, die unsere Stimmung beeinflussen, wie zum Beispiel das Glückshormon Serotonin oder der Stress-Botenstoff Adrenalin.

Nur **10%**
der Informationen sendet
das Gehirn an den Darm.

Bei **85%**
der Menschen wirkt sich
Stress negativ auf die
Verdauung aus.

90%
der Kommunikation funkt
der Darm zum Gehirn.

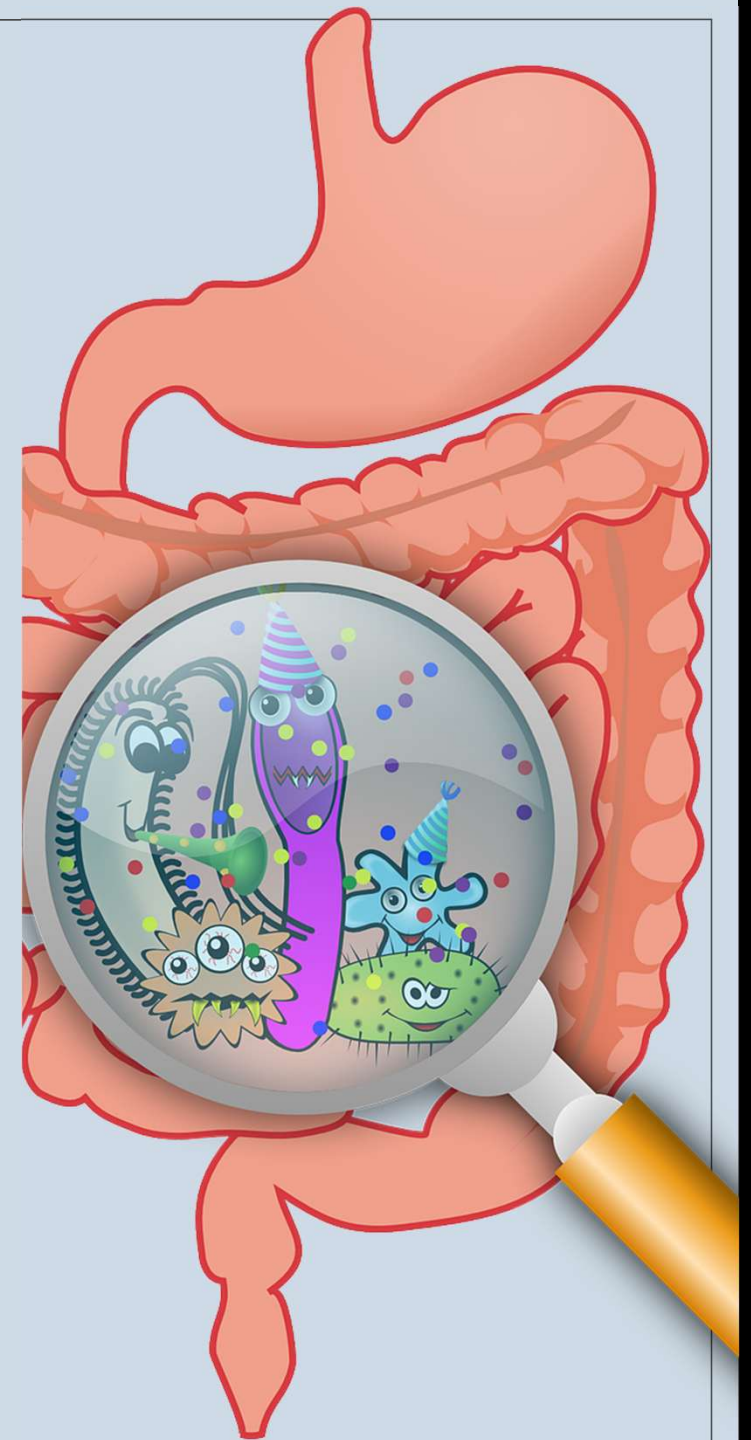
In unserer Darmwand sitzen
100 Mio.
Nervenzellen - mehr als
im Rückenmark.

Aus dem Bauch
heraus
entscheiden

Grafik: Institut Allergosan | Bild: iStockphoto | Quellen: Fachakademie für Darmgesundheit

Verschiedene Störungen

- **Dysbiose**
- Entzündungen im Darm
- **Leaky Gut**
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Laktoseintoleranz
- Fruktoseintoleranz
- Darm als Auslöser für Autoimmune Erkrankungen



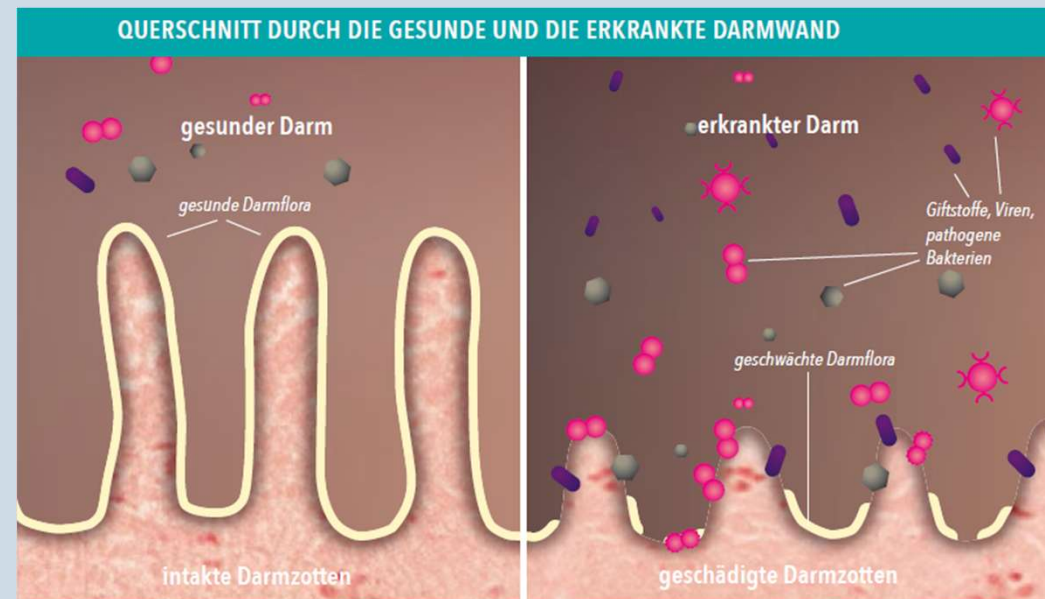
Einstrom von Bakterien, Viren u.a. Giften in
den Körper Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Infektanfälligkeit

Rheuma

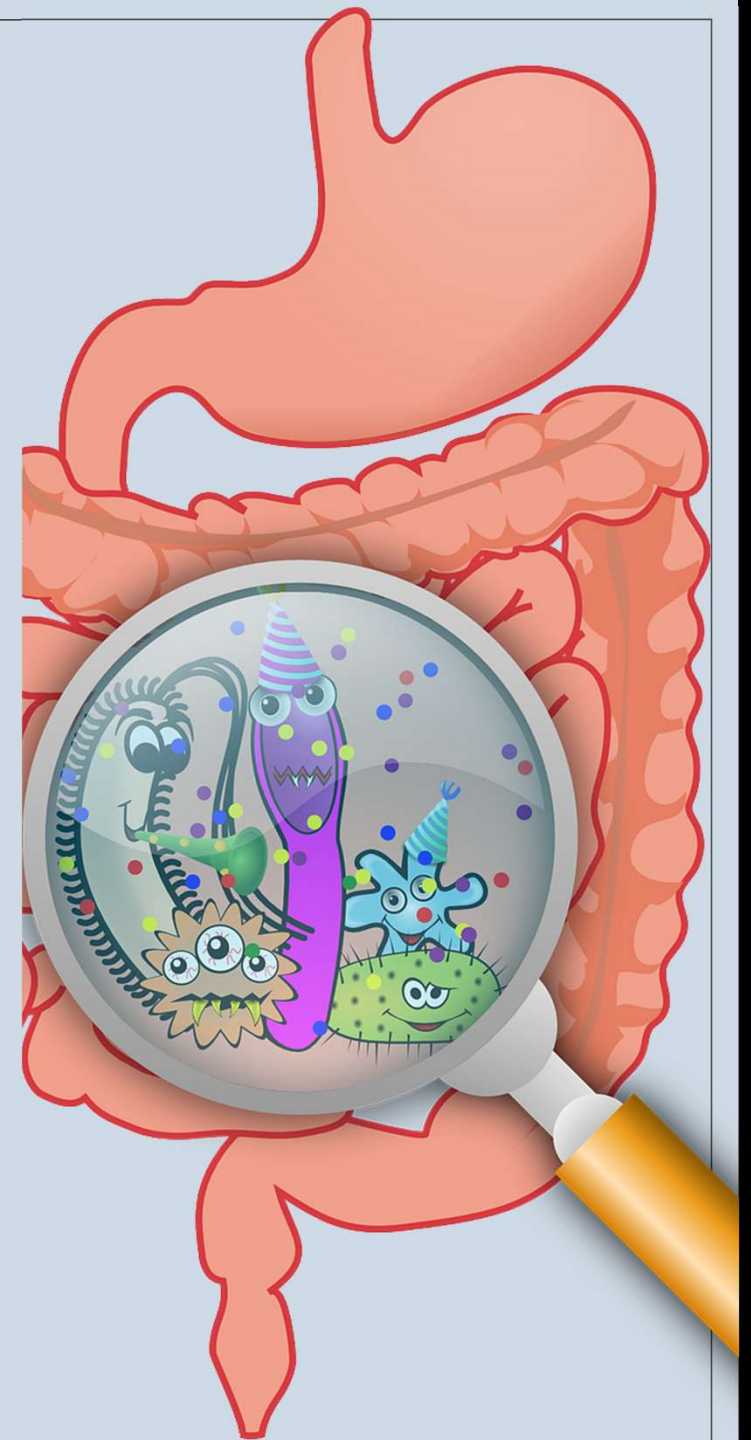
Nahrung wird nicht mehr
vertragen

Gewichtszunahme



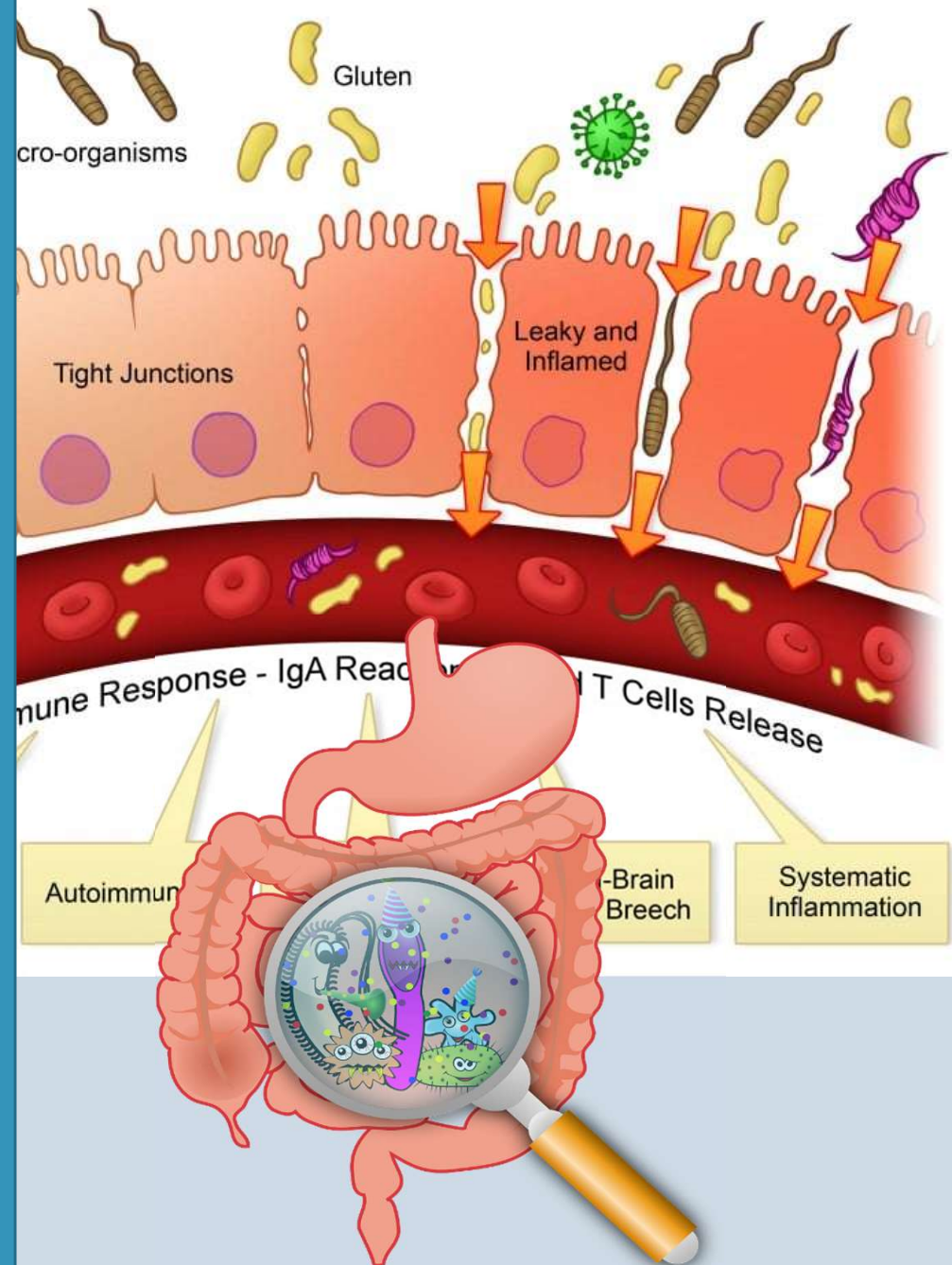
Verschiedene Störungen und ihre Lösung

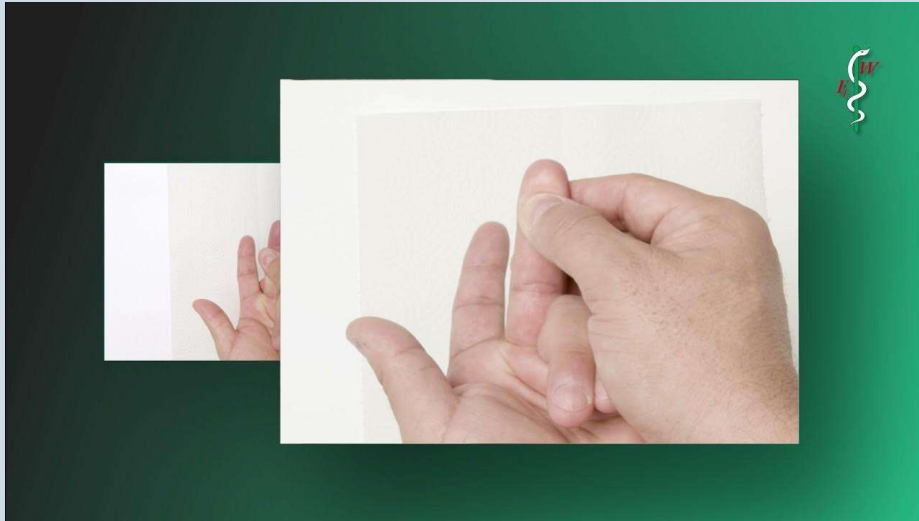
- Dysbiose
- -> Entfernung der Fehlbesiedlung, Wiederaufbau des gesunden Milieus
- Entzündungen im Darm - > antientzündliche Therapie
- Leaky Gut - > Wiederaufbau der Schleimhaut und Wiederaufbau der Symbiose
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Laktoseintoleranz
- Fruktoseintoleranz → Ursachen suchen



7 Schritte zur Heilung eines Leaky Guts

1. Identifizieren Sie Nahrungsmittelintoleranzen
2. Lassen Sie Nahrungsmittel weg, die in Ihrem Darm eine Entzündung verursachen
3. Reduzieren Sie Stress
4. Rotten Sie pathogene/ schädliche Bakterien aus
5. Verbessern Sie Ihre Verdauung/ Fähigkeit zu verdauen
6. Stellen Sie die Darmschleimhaut wieder her
7. Führen Sie gute Darmbakterien ein



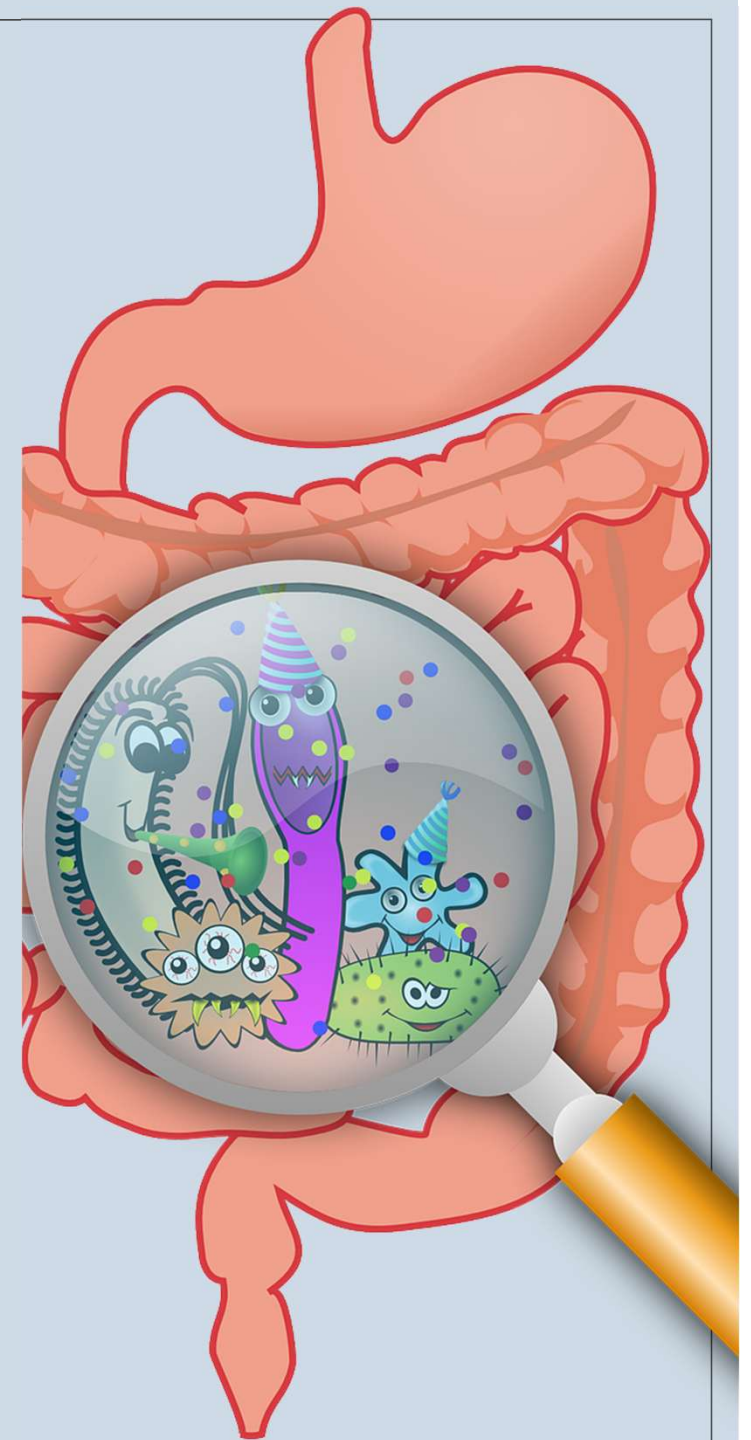


Darmsanierung Stuhlprobe Dünndarm Trockenblutanalyse

- Auch online möglich
- Testkit über mich oder Medivere
- 5% mit Code AP35027
- Videosprechstunden datensicher

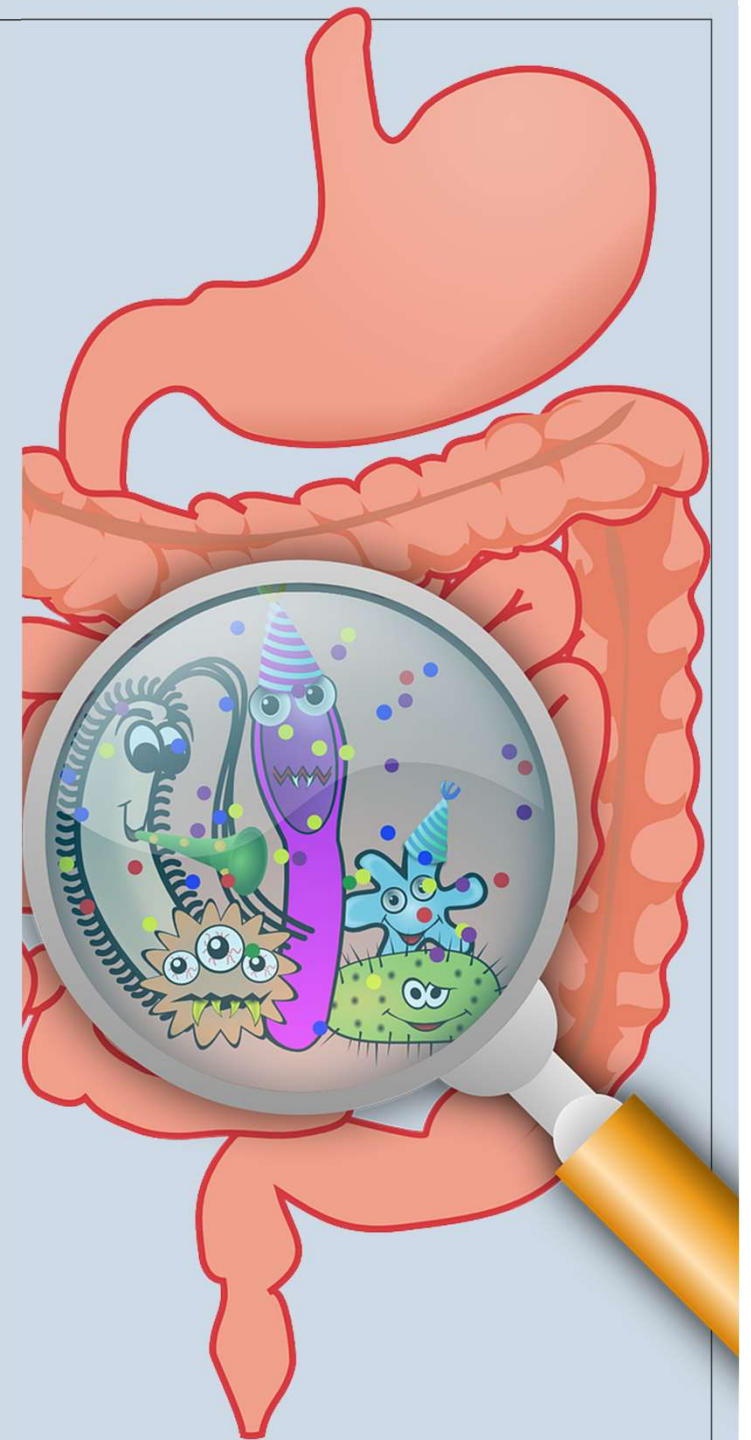
Stuhluntersuchung

- Bakterien im Dün- und Dickdarm
- Pilze im Darm
- Verdauungsrückstände
- Entzündungsmarker der Schleimhaut
- Funktion der Bauchspeicheldrüse
- Leaky Gut – Darmdurchlässigkeit
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Nahrungsmittelallergie
- Parasiten



Trockenbluttest /Dünndarm

- Bakterien im Dünndarm
- Pilze im Darm , auch Schimmelpilze
- Viren im Darm (EBV, Herpes, Chlamydien)
- Entzündungen an der Schleimhaut
- Leaky Gut – Darmdurchlässigkeit ->
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Thema Histamin
- Parasiten
- Hormonelle Probleme
- Kompensationsmöglichkeiten des Körpers



Vorgehen bei einer Darmsanierung

- - Stuhlprobe oder Trockenbluttest (mehr Dünndarm)
- - evtl. Blutentnahme Marker der Schleimhaut
- - Nahrungsmittelintoleranzen ? -> evtl. Blutentnahme
- - Ernährungsumstellung nach Befund
- bei autoimmunen Erkrankungen -> Mikroimmuntherapie
- Darmreinigung ?
- Hildegard Heilmittel in Verbindung mit naturheilkundlichen Präparaten

Magen-Darm-Diagnostik

Florastatus:

Stuhlfarbe	braun		braun
Stuhlkonsistenz	breiig		fest
Stuhl pH-Wert	6,5		6,0 6 - 6,5

aerobe Leitkeime:

Escherichia coli	4×10^4		3×10^6	$1 \times 10^6 - 9 \times 10^7$
E. coli - Biovare (Laktose neg.)	$< 1 \times 10^4$		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Proteus species	5×10^5		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Klebsiella species	$< 1 \times 10^4$		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Enterobacter species	$< 1 \times 10^4$		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Hafnia alvei	$< 1 \times 10^4$		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Serratia species	$< 1 \times 10^4$		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Providencia species	$< 1 \times 10^4$		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Morganella morganii	$< 1 \times 10^4$		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Kluyvera species	$< 1 \times 10^4$		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Citrobacter species	$< 1 \times 10^4$		$< 1 \times 10^4$	$< 1 \times 10^4$
Pseudomonas species	$< 1 \times 10^4$			$< 1 \times 10^4$
Enterococcus species	4×10^7		4×10^4	$1 \times 10^6 - 9 \times 10^7$

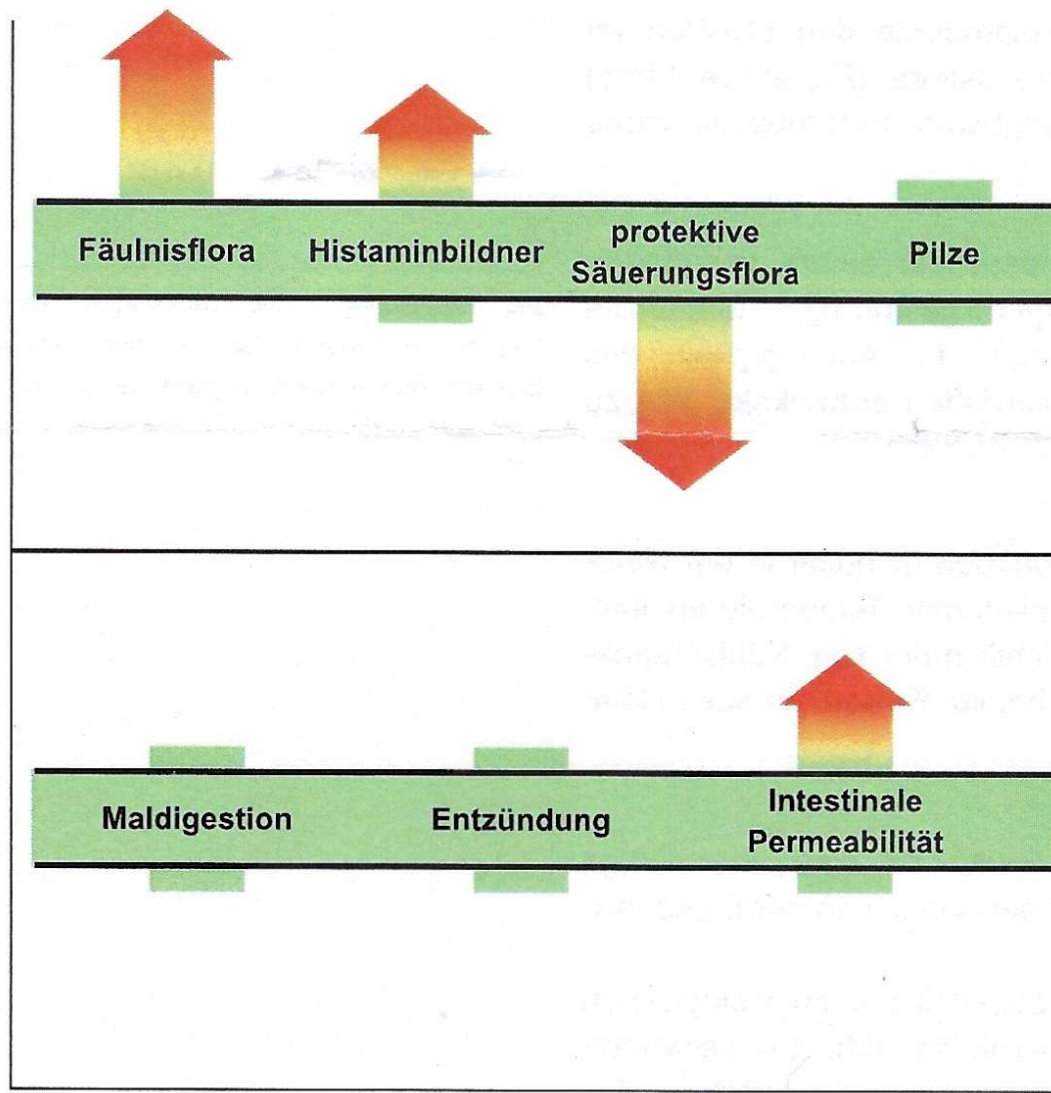
anaerobe Leitkeime:

Bacteroides species	5×10^8		4×10^4	$1 \times 10^9 - 9 \times 10^{11}$
---------------------	-----------------	---	-----------------	------------------------------------



Laborärztlicher Befundbericht

Endk

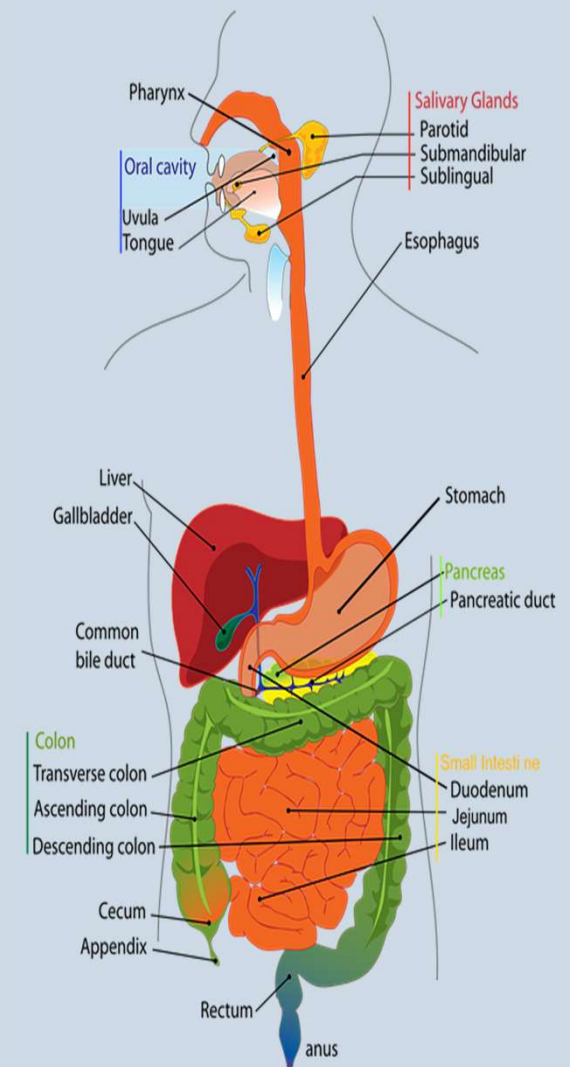


Darmflora

- Fäulnis
- Histamin
- Schützende Säuerungsflora
- Pilze
- Wie wird
- verdaut ?
- Entzündung der Schleimhaut ?
- Parasiten ?
- Nahrungsmittelallergie ?
- Durchlässigkeit der Schleimhaut

Verdauungssystem

- Erst reinigen , dann wieder aufbauen
- Mund – Kohlehydrate
- Magen – Eiweiß
- Leber/ Galle – Fett
- Bauchspeicheldrüse – Kohlehydrate, Eiweiß und Fett
- Dünndarm – Aufnahme der Nährstoffe
- Dickdarm – Verdickung des Stuhls , Rückresorption von Gallensäuren u.a.





Hildegard Heilmittel

- Hildegard Ernährung
- Bärwurz Birnen Honig
- Mundgesundheit
- Wermuttrank – Universalheilmittel
- Bertram /Bertramwurzelwein
- Ysop - Leberheilmittel
- Kastanienhonig – Leberheilmittel
- Flohsamen/ - wein – Entlastung der Verdauung , nimmt Gifte

Grundzüge der Hildegard Ernährung



Dinkel ist das beste Getreide

- wärmend und fettend
- gelinder als alle anderen
Getreidekörner
- bildet gutes Muskelfleisch und
gesundes Blut (führt zu einem
rechten Blutbild)
- **bringt ein aufgelockertes
Gemüt und die Gabe des
Frohsinns**



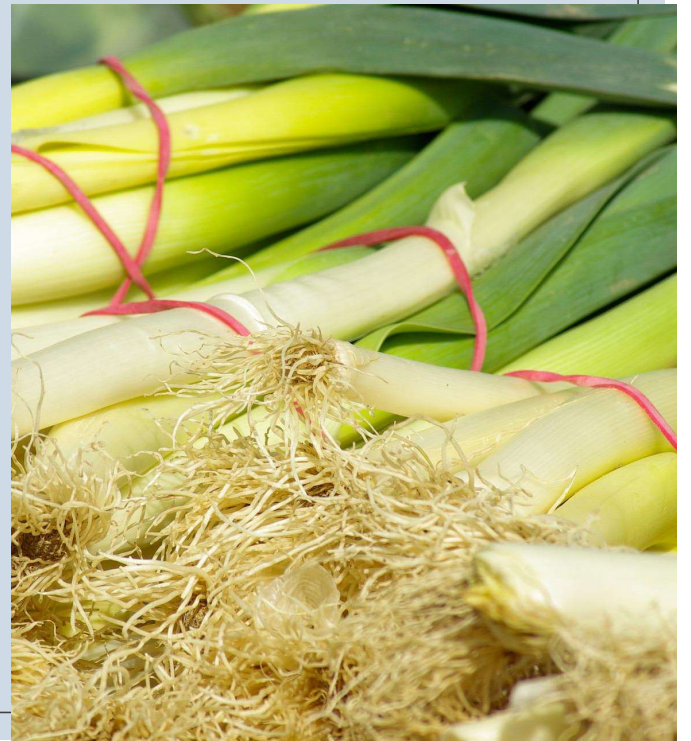
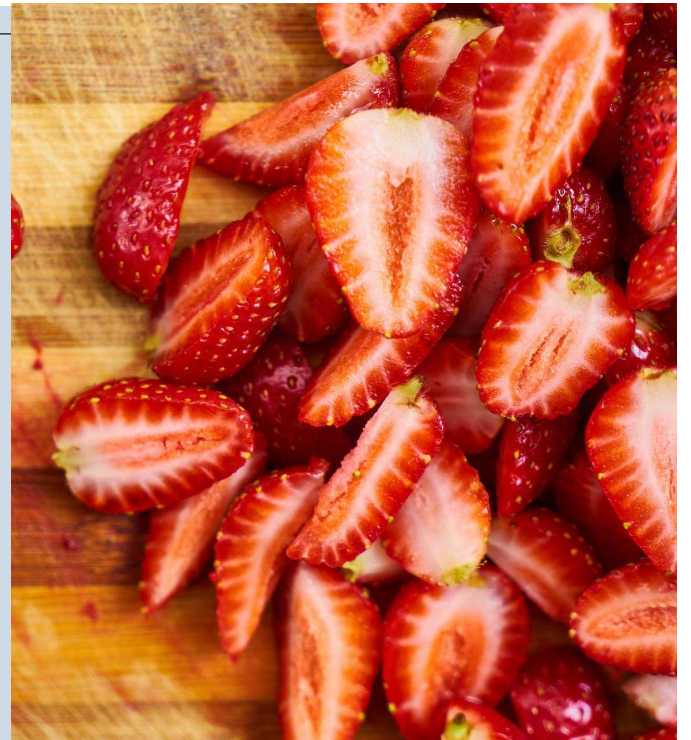
© Daniela Dumann, Heilpraktikerin Berlin-Charlottenburg



© photocrew - Fotolia.com











Wenn die Gedanken eines Menschen weder leichtfertig noch leichtsinnig sind, wenn sie weder halsstarrig noch dumm, sondern vielmehr harmonisch sind, dann schenken sie ihm körperliche Ruhe und tiefe Einsichten.



Körper

Geist

Seele

Hildegard Ernährung
als Grundbaustein

E Book zur
Ernährungsumstellung auf
meiner Webseite



Kohlehydrat- verdauung im Mund

- Gut kauen
- Gut einspeicheln (Enzym)
- Langsam essen

- Vorteil des Chromatests (Dünndarm) – Einblick in die Bakterien der Mundschleimhaut
- Entzündungen, Pilze, Störfelder, NICO

Hildegard Heilmittel für die Mundgesundheit

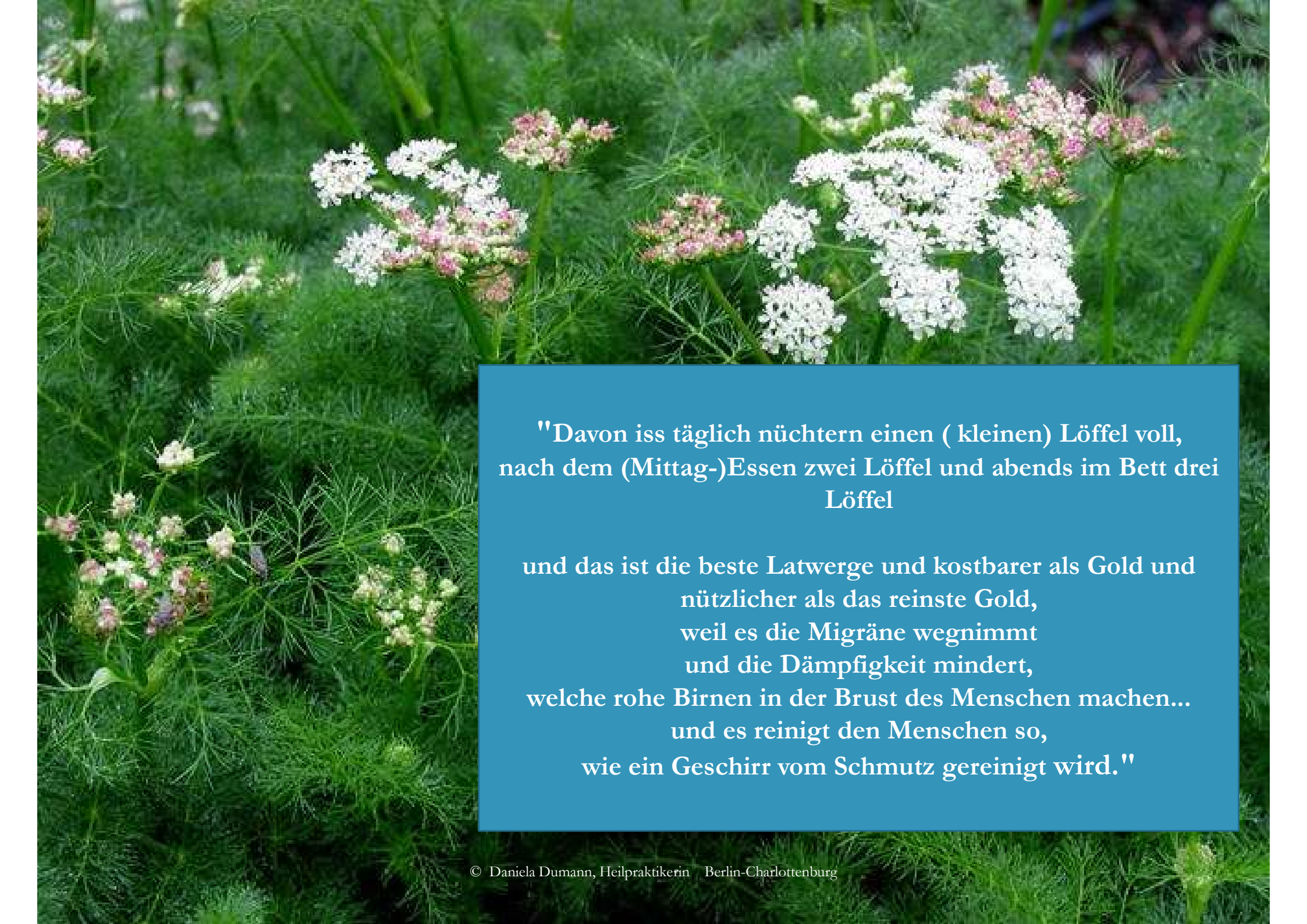
- Rebaschenlauge
- Kaltes Wasser
- Bertram ziehen
- Öl ziehen



Bärwurz *Meum athamanticum*

Darmheilmittel Nr 1





"Davon iss täglich nüchtern einen (kleinen) Löffel voll,
nach dem (Mittag-)Essen zwei Löffel und abends im Bett drei
Löffel

und das ist die beste Latwerge und kostbarer als Gold und
nützlicher als das reinste Gold,
weil es die Migräne wegnimmt
und die Dämpfigkeit mindert,
welche rohe Birnen in der Brust des Menschen machen...
und es reinigt den Menschen so,
wie ein Geschirr vom Schmutz gereinigt wird."

Vom Bärwurz Birnen Honig

**"Davon iss täglich nüchtern einen (kleinen) Löffel voll,
nach dem (Mittag-)Essen zwei Löffel und abends im Bett drei Löffel**

**und das ist die beste Latwerge und kostbarer als Gold und nützlicher
als das reinste Gold,
weil es die Migräne wegnimmt
und die Dämpfigkeit mindert,
welche rohe Birnen in der Brust des Menschen machen...
und es reinigt den Menschen so,
wie ein Geschirr vom Schmutz gereinigt wird."**

Rezepte für den Bärwurz Birnen Honig

- Kräuterpulver-Mischung aus (Bärwurzgewürzmischung)
- 35 Gramm Bärwurzkrout,
- 28 Gramm Galgantwurzelpulver
- 22 Gramm Süßholzwurzelpulver und
- 15 Gramm Pfefferkraut (Bohnenkraut/Mauerpfeffer)

- 3 große Birnen
- 3 Esslöffel Honig
- 5 Teelöffel Bärwurzgewürzmischung

Vom Süßholz – *Glycyrrhiza glabra* Cap1- 19

- „ Das Süßholz ist von gemäßigter Wärme und bereitet dem Menschen eine klare Stimme,
- auf welche Weise auch immer es gegessen wird,
- und es macht seinen Sinn mild
- und erhellt seine Augen und erweicht seinen Magen zur Verdauung.
- Aber auch dem Geisteskranken nützt es sehr,
- wenn er es oft ißt,
- weil es die Wut, die in seinem Gehirn ist, auslöscht.“



Vom Bohnenkraut - Satureja hortensis

Cap 1-38 und Cap 1-155/156

- ist mehr warm als kalt
- Vertreibt die „Gicht „
- bei schwachem Herzen und krankem Magen
- - es macht ihn wieder kräftig“
- „Auch wer ein trauriges Gemüt hat, den macht es froh , wenn er es isst.
- Und heilt die Augen und macht sie klar.“



Erfahrungen mit dem Bärwurz Birnen Honig

- **Bestes Darmreinigungsmittel nach dem Heilfasten**
- **Gut gegen pathogene Keime**
- **Verändert die Darmflora zum Guten**
- **Eventuell kombinieren mit einem Präbiotikum und Probiotikum**

- **Auch gegen Entzündungen im Darm – Süßholz !**
- **Keine zu lange Anwendung – Süßholz !**
- **Vorsicht bei Leaky Gut**

- **Bei längeren Kuren auch Rückgang von Migräne**
- **Gegen falsche Säfte !**



Wenn die Gedanken eines Menschen weder leichtfertig noch leichtsinnig sind, wenn sie weder halsstarrig noch dumm, sondern vielmehr harmonisch sind, dann schenken sie ihm körperliche Ruhe und tiefe Einsichten.

Universalheilmittel Wermuttrank

- **Es unterdrückt den Nierenschmerz (also die „Flankenkrankheit“)**
- **und die Melancholie in dir**
- **klärt deine Augen**
- **stärkt das Herz**
- **lässt nicht zu, daß die Lunge geschwächt wird**
- **erwärmt den Magen**
- **reinigt die Eingeweide und**
- **macht eine gute Verdauung**

Daniela Dumann, Heilpraktikerin Berlin-Charlottenburg



Erfahrungen mit dem Wermuttrank

- **Meister gegen jede Erschöpfung**
- **Baut wieder auf , regeneriert**
- **Bringt wieder auf die Beine
z.B. nach einer Erkältung/
Grippe/ Post Covid**
- **Senkt den Blutdruck**
- **Verbessert alle Magen-Darm
Funktionen → Bitterstoffe**



BERTRAMWURZELWEIN

1 LITER ROTWEIN
1 ESSLÖFFEL
BERTRAMWURZELN



Beifuß

Artemisia vulgaris Cap 1.107

- ... wenn jemand etwas gegessen oder getrunken hat, wovon er Beschwerden hat, dann soll er Beifuß mit Fleisch oder mit Fett oder in Mus oder in irgendeiner Tunke und Mischung kochen und essen.
- **Er beseitigt die Fäulnis, die sich jener durch frühere Speisen oder Getränke zugezogen hat und vertreibt sie**
- **Wenn er gekocht und in Mus gegessen wird, heilt er kranke Eingeweide und erwärmt einen kalten Magen**



Muskatellersalbei

Salvia sclarea Cap 1.162

- „Wem der Magen so schwach ist,
- daß er vom Essen leicht krank wird
- und dass er von Speisen eitrig wird,
- der nehme Muskatellersalbei und ein Drittel davon Polei und Fenchel und koche das zusammen in gutem Wein unter Beigabe von etwas Honig.
- ... der Magen wird sanft gereinigt
- Magenschwäche , Eisenmangel Anämie, Probleme mit den Knochen



Poleiminze

Mentha pulegium Cap

1.126

- „Auch wer oft Poleiblätter roh mit Salz oder wer oft Polei mit Fleisch gekocht isst,
- dem macht er den Magen warm, wenn er einen kalten Magen hat und wenn der Magen voller Gift und Eiter ist,
- dann reinigt und heilt er ihn“
- Ohne Alkohol, einfach mitkochen , sehr mild
- Nur in kleinen Mengen und nicht in der Schwangerschaft



Bertram ist von gemäßigter und ziemlich trockener Wärme und diese sanfte Mischung ist rein und enthält gute Wirkkraft.

Denn für einen gesunden Menschen ist er gegessen zuträglich, weil er in ihm die Fäulnis mindert, das gute Blut in ihm vermehrt und im Menschen einen klaren Verstand bewirkt, weil die Wärme des Bertrams gut ist, denn sie ist weder zu groß noch zu klein, sondern wohl gemischt.



Bertram Anacyclus
pyretrumCap
Cap1.18

Er bringt aber auch einen
Kranken ,
der körperlich schon fast am
Ende ist,
zu seinen Kräften zurück
und er lässt im Menschen
nichts unverdaut,
sondern verschafft
demjenigen eine gute
Verdauung, der ihn häufig
isst, weil er jede Speise mit
seiner guten Wärme verdaut



Bertram Anacyclus
pyretrumCap Cap
1.18

Sanikel für den Darm Cap 1.45

- .. Ist warm und hat mehr Reinheit in sich und sein Saft ist mild und gesund, d.h. heilsam.
- Für schwachen Magen und schwache Eingeweide
- Im Sommer : Sanikel mit Wurzel ausreißen und in Wasser kochen, abseihen, Honig und etwas Süßholz hinzufügen und so eine Honigwürze machen



Sanikel für den Darm Cap 1.45

- Im Winter: das im Sommer getrocknete und grob zerstossene Kraut
- Wein mit etwas Honig und Süßholz zum Kochen bringen (aufwallen) und das Pulver kochen , oft nach dem Essen trinken
- „Es reinigt den Magen von Schleim und bringt den schmerzenden Eingeweiden die Gesundheit zurück „
- SANIVIN – Fa Posch oder selbst kochen





Vom Ysop
Hyssopus officinalis
Cap 1.65

- Gegessen macht er die Leber quicklebendig und reinigt die Lunge ein wenig...
- Mit Fleischgerichten oder mit ausgelassenem Speck..
- Hühnchen in Ysop , wenn die Leber durch Traurigkeit geschwächt ist

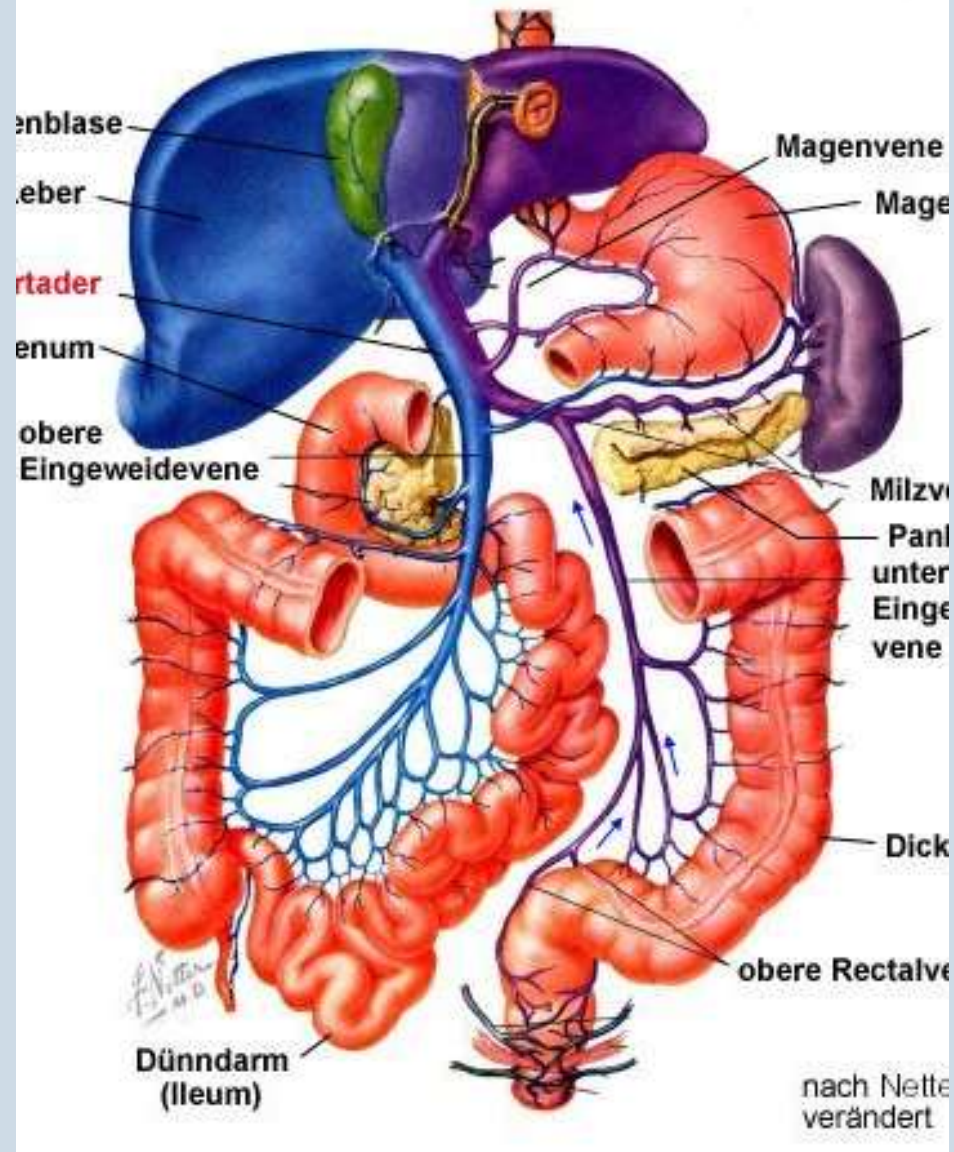


Kastanienbaum

Cap3.12

- Auch wer an der Leber Beschwerden hat, soll diese Kerne vorsichtig zerstoßen und sie so zerreiben in Honig einlegen und oft mit diesem Honig essen, und seine Leber wird geheilt werden
- Frisch oder Kastanienmehl

Blutgefäße vom Darm zur Leber



Pfortader und Enterohepatischer Kreislauf

- Gallensäuren werden vom Körper in einem Recyclingsystem zurückgeholt
- Aber auch die von der Leber schon entsorgten fettlöslichen Gifte

Flohkraut ist von kalter Natur
und hat in dieser Kälte eine süße
Beimischung.

Und wer es in Wein kocht
und den Wein so heiß trinkt,
von dem nimmt es starke
Fieber

Auch macht es den
niedergeschlagenen Sinn des
Menschen durch seine süße
Beimischung froh und verhilft
dessen Gehirn sowohl durch
seine Kälte als auch durch seine
Mischung zu Gesundheit und
stärkt es.

Flohsamen
- Semen psyllium
Cap 1.24



Plantago afra L.
©Thomas Schoepke
www.plant-pictures.com

- Verbesserung des Stuhlgangs
- Mehr oder auch weniger Stuhlfrequenz
- Eindickung oder mehr Peristaltik
- Verhinderung der Rückresorption von Giftstoffen
- Beruhigung der Darmwand



afra L.
s Schoepke
nt-pictures.com

Flohsamenwein gegen Leaky Gut

Rezept

3 Esslöffel Flohsamen
auf 1 Liter Wein
Kochen
3 mal täglich
1 Likörglas
vor dem Essen

Magenkompressen mit den
ausgekochten Flohsamen



Flohsamen
- Semen psyllium
Cap 1.24



**Seelische Komponente nicht
vergesen**

**Menschliche Entwicklung des
Fötus**

**Darm aus dem Entoderm , dem
inneren Keimblatt, das sich
bereits in der 3. Woche anfängt
auszubilden**

