

HILDEGARD  
VON BINGEN.

KLOSTERGEIST &  
KRÄUTERZAUBER

SONNENTOR®



„**DER MENSCH LEBT NICHT VON BROT ALLEINE, SONDERN VON JEDEM WORT AUS GOTTES MUND. NUR EINE GESUNDE SEELE KANN IN EINEM GESUNDEN KÖRPER IHRE ARBEIT VERRICHTEN.**“ *HILDEGARD VON BINGEN*

SONNENTOR hat einen Querschnitt aus den vielen Rezepten und den Rohstoffen dieser großen Frau der Naturmedizin ausgewählt. Ihre Ratschläge sind erfüllt von *Klostergeist und Kräuterzauber* und haben in all den Jahrhunderten nichts von ihrer Aktualität verloren. Hildegard gründete die Klöster Rupertsberg (anno 1147) und Eibingen (anno 1165). Sie beschrieb in ihren Büchern die Ursachen und Behandlungen von Krankheiten. Sie lebte uns ein Leben voll *innerer Ausgewogenheit und Toleranz* vor.



## Hildegard von Bingen: Dichtung oder Medizin?

Schon bei oberflächlicher Beschäftigung mit Kräuterkunde oder heilender Nahrung begegnet einem unweigerlich Hildegard von Bingen. Die Ordensfrau, deren Schrifttum zurzeit wieder eine Renaissance erlebt, wirkte im 12. Jahrhundert. *Ihr ganzes Streben galt dem Ziel, die Gesundheit des Menschen zu erhalten.* Sie vertrat die Ansicht, dass Gott zu jedem Leiden auch ein Naturheil-

mittel geschaffen hat. Für sie stellte die Natur eine Apotheke dar, deren man sich nur bedienen musste. Trotzdem war Hildegard von Bingen keine abgehobene Mystikerin. Im Gegenteil: Sie wusste, dass nur ein tief greifendes Studium der Pflanzen- und Tierwelt, eine genaue Dokumentation der Ergebnisse und viel Erfahrung zum richtigen Umgang mit der Apotheke Gottes gehört. Ihre bedeutendsten Werke über Ursachen und Behandlungen von Krankheiten entstanden in den Jahren 1150 - 1158. Bezeichnenderweise sind die Ansichten der Hildegard von Bingen auch in der

chinesischen Medizin und in der asiatischen Gesundheitslehre Ayurveda schon seit Jahrhunderten hoch geachtet.

Ob sie ihr naturkundliches Wissen auch durch göttliche Visionen empfangen hat, ist durchaus umstritten. Manch einer vertritt die Theorie, sie habe die Ergebnisse ihrer Studien auf diese Weise getarnt, um nicht als Hexe zu gelten. *Tatsache ist, dass sich auch aufgeschlossene Schulmediziner immer häufiger mit ihrer Heilkunde auseinandersetzen und Hildegards Erkenntnisse in ihre Therapien einbeziehen.*

*Die Beschreibungen und Heilanpreisungen der Kräuter und Auszüge stammen aus alten Überlieferungen und aus der Volksmedizin.*



## Das Universum als Spiegel.

Bei ihren ausgiebigen Naturbeobachtungen konnte Hildegard von Bingen immer wieder das – wie sie es bezeichnete – Wunder Gottes erkennen. Ein perfektes System, in dem alles sinnvoll ist. Und ein System, das sich vom kleinsten Teil bis ins Universum zu erstrecken schien. Eine entscheidende Leistung der Hildegard von Bingen war es, dieses System auf den menschlichen Organismus umzulegen. So steht im Zentrum ihrer Krankheitsanalyse die

Theorie von den vier Körpersäften, die wie die vier Elemente der Erde im gesunden Gleichgewicht sein müssen. Dank ihrer konsequenten Gedankenfolge kam Hildegard von Bingen zu einem Ergebnis, an dem die moderne Medizin teilweise immer noch knabbert:

*Körper und Seele sind untrennbar und im Krankheitsfall gleichermaßen zu behandeln.*

So gibt die Ordensfrau in ihren Werken ganz präzise Rezepte und Behandlungsanleitungen, aber beantwortet auch moralische Fragen zum Umgang mit Körper, Seele und Umwelt.

# DINKEL



Hildegard schreibt, dass jemand, der nichts mehr essen kann, durch Dinkel, die am leichtesten verdauliche Getreideart,

wieder genesen wird. „*Der Dinkel ist das beste Getreide, er ist warm, fett und kräftig und milder als andere Getreidearten.*“ Dinkel ist eigentlich ein Vorfahre des Weizens und enthält von allen Getreidearten die meisten Aminosäuren. Der hohe Gehalt an Eiweiß, Vitaminen A, B und E und Mineralstoffen zeichnen ihn besonders aus. Dinkel wird von Menschen mit Weizenallergie gut ver-

tragen. SONNENTOR verwendet nur Dinkelsorten, die nicht zur Ertragssteigerung mit Weizen eingekreuzt sind!

Dinkelkaffee ist besonders magen- und darmfreundlich; ebenso der Instant-Dinkelkaffee, der leicht und schnell zubereitet ist.

Dinkelflocken: Sorgsam gequetschtes Dinkelkorn; für Müsli, Gebäck, Aufläufe, als Frühstück in warmer Milch, mit Honig und Zimt.

Dinkel-Habermus, bestehend aus Dinkelflocken, Äpfeln, fein gewürzt mit Galgant, Zimt, Bertram und Zitrone.

Habermus ist ein von Hildegard sehr empfohlenes Gericht zum Frühstück. Es wird mit Wasser gekocht, mit Honig und Mandeln gesüßt und warm bis heiß gegessen.

## Dinkel-Kekse & Gute Laune-

Kekse: Hildegard sagt: „Iss diese oft und alle Bitternis deines Herzens und deiner Gedanken weichen. Du wirst froh und deine Sinne rein.“

Dinkel-Waffeln: *(pur oder mit Amaranth)* Extrudierter Dinkel, in noch heißem Zustand in Form gepresst, die ideale Zwischendurch-Knaberei oder als besonderes Frühstück mit SONNENTOR-Fruchtaufstrichen verfeinert!

Dinkel-Kräcker: *(natur oder mit Mohn)* Ideal zum Mitnehmen, eine gesunde Jause für zwischendurch, pur oder mit einem delikaten Aufstrich (z.B. SONNENTOR Energie- oder Fruchtaufstrich), zum Dippen... Hildegard empfiehlt Mohn gegen Juckreiz und unterstützend bei juckenden Hauterkrankungen.

Dinkel-Fertigsuppe: Die rein pflanzliche klare Gemüse-Kräutersuppe ist mit Hildegard-Gewürzen abgeschmeckt. Eine wohlschmeckende, schnell zubereitete Mahlzeit für die ganze Familie.

Dinkel-Cremesuppe mit Dinkel-Vollmehl und typischen Hildegard-Gewürzen. Eine einfach zubereitete, ergiebige Cremesuppe, schmeckt Groß und Klein.

Energie-Suppe: Ebenfalls mit Dinkel-Vollmehl, Hildegard-Gewürzen und zusätzlich einer Extraportion Ysop und Galgant.

Dinkel-Teigwaren, zubereitet aus 100% Dinkel, ohne Zugabe von Ei, Salz und Konservierungsstoffen.

## Energie-Dinkel-Spaghetti & Energie-Dinkel-Spiralen:

Gehaltvoller, leicht verdaulicher Dinkel und Kraft spendende Maroni – eine gelungene Kombination! Ohne Zugabe von Ei, Salz und Konservierungsstoffen.

Unser Knabber-Dinkel (extrudierter Dinkel, wird zubereitet wie Popcorn) ist eine gute Alternative zu den überzuckerten Frühstücks-Cerealien. Er schmeckt auch als vollwertige, gehaltvolle Zwischenmahlzeit.

**Knabber-Buchweizen:** Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, enthält keine Stärke wie Weizen und ist daher leicht verdaulich. Bestens geeignet bei Weizenallergie & Zöliakie.

**Knabber-Hirse:** (*Zubereitung wie Popcorn*) Reich an Kieselsäure, Eisen, und Lecithin. Speichert die Kraft der Sonne! Glutenfrei!

**Energie-Brotaufstrich** mit Grünkern (das ist in der Milchreife geernteter und auf dem Holzfeuer getrockneter Dinkel) und typischen Hildegard-Gewürzen.

**Energie-Honig** ist ein etwas anderer Brotaufstrich: biologischer Blütenhonig, mit Bio-Galgant gemischt und cremig gerührt. „Galgant-Honig“ ist ein Basisrezept von Hildegard zur Herzstärkung und Konzentrationsförderung.

**Gute Laune-Pastete:** Eine würzige, süße Verführung aus Maroni, Kichererbsen, Zimt, Muskat, Galgant und Süßholzwurzel. Macht das Gemüt friedlich und fröhlich. Auch für Müsli oder Cremen.

**Quittengelee** stärkt die Lebenskraft und schmeckt gar himmlisch köstlich! Die Quitte wurde als „Venusapfel“ der Göttin der Liebe geweiht. Nostradamus beschreibt Quittengelee als vorzügliches Mittel zur Stärkung der Liebeskraft und des sexuellen Empfindens.

Es hat regulierende Wirkung auf Magen, Darm und Unterleib. Der hohe Anteil an Eisen macht es zum Vorbeugungsmittel gegen Rheuma, Gicht und Arteriosklerose. „...denn wer gichtkrank ist, esse oft diese Frucht gekocht und gebraten...“

**Edelkastanien:** (*ganz oder als Mehl*) Ein Universal-Kraftmittel! Füllt ein leeres Gehirn, hilft bei Konzentrationsschwäche, Nervenleiden und ist nützlich gegen alle inneren Krankheiten. Edelkastanien haben einen Basenüberschuss und wirken deshalb bei übersäuertem Magen. Reich an Kalium, Vitamin B (beruhigend auf das Nervensystem). Ein paar Edelkastanien vor dem Schlafengehen helfen bei Einschlafproblemen. Im Vergleich zu Nüssen

# HILDEGARD

## Spezialitäten

sind Edelkastanien fettarm (nur 2% Fett). Getrocknete Edelkastanien über Nacht in Wasser einweichen, dann verwenden wie frische Früchte!

Kirschkernkissen: Hildegard beschreibt Kirschkerne als wurmtreibend und als altes Hausmittel gegen Koliken. Unsere Kirschkernkissen können entweder warm aufgelegt werden (auch ein guter Ersatz für die Wärmeflasche) oder als kalte Kompresse dienen. (*Genau Beschreibung ist dem Kissen beige packt.*)

Dinkelspelt-Kräuterkissen: Dinkelspelt hält negative Erdstrahlung ab und passt sich jeder Körperform ideal an. Gleichzeitig werden durch die Körperwärme die ätherischen Öle in der Kräutermischung freigesetzt und sorgen für wunderbare Entspannung.



Rosenöl: Olivenöl aus kbA mit ätherischem Damascena-Rosenöl. Laut Hildegard hilft das „Baumöl“ (= Olivenöl), kräftig einmassiert „*dass die Haut vom Reiben sogar warm werde*“ bei Waden- und anderen Krämpfen, Koliken und sogar „*bei beginnenden Gallenkoliken*“. Rosenöl ist eine wunderbare Hilfe für Frauen, die an Wechselbeschwerden leiden.

# HILDEGARDS

## KRÄUTER WEISHEITEN

**Energie-Kräutertee:** Eine aromatische Mischung aus Ysop, Krauseminze, Fenchel, Hagebutten und Gänseblümchen, die Schwung und Kraft gibt!

**Entspannungs-Kräutertee:** Die wohltuende Mischung aus Melisse, Salbei, Lavendel, Petersilie, Fenchel und Ringelblumen. Tut gut nach einem stressreichen Tag.

**Fasten-Kräutertee:** Wirkungs-  
voll mit Holunderblüten, Salbei,  
Schafgarbe, Brombeerblättern,  
Wacholderbeeren, Schlüsselblumen,  
Quendel und Gänseblümchen.

**Feuertee:** Ein kräftiger, wärmen-  
der Gewürztee, der das innere Feuer  
entfacht und mehrt. Besonders emp-  
fehlenswert in der kalten Jahreszeit!



**Frauen-Gewürztee:** *(im Aufgussbeutel)* Unter anderem mit Frauenmantel, Melisse, Rosenblüten. Harmonisierend und ausgleichend, aber auch aktivierend. Hilft bei Hormonbeschwerden und Frauenleiden.

**Früchtetee:** Apfelstücke, Hagebutten, Birnen, Quitten und Zimtstücke sorgen für eine gute Verdauung und allgemeines Wohlbefinden.

**Harmonietee:** Eine wohl-schmeckend-aromatische Mischung aus Quitten, Fenchel, Melisse, Süßholzwurzel, Hagebutten, Anis, Koreander, Kleeblumen und Galgant.

**Klostergeheimnis-Tee:** Eine feine Kräuter-Gewürzmischung: alte Kräutergeheimnisse und zeitgemäßer Geschmack vereint. Ein „geistiges“ Getränk, macht offen für feine Schwingungen.

**Konzentrationstee:** Eine harmonisch-würzige Kräuter-Gewürzmischung. Klärt und schärft die Sinne, macht den Blick frei für das Wesentliche.

**Schutzengel-Tee:** Stärkend und „schützend“, gerade zu Grippezeiten. Mit Äpfeln, Koreander, Fenchel, Hagebutten, Krauseminze, Anis, Melisse und Kornblumen. Den Tee kurz aufkochen und 5-8 Min. ziehen lassen.

**Männer-Gewürztee:** *(im Aufgussbeutel)* für den aktiven Mann. Vitalisierend und inspirierend. Unter anderem mit Süßholz, Kardamom & Muskat.

**Wärmender Hildegard-Kräutertee** mit Brombeerblättern, Salbei, Quendel, Beifuß, Melde, Fenchel, Ringelblumen, Galgant. Den Tee gegen schlechte Magensäfte und zur Körperreinigung trinken. Auch für Waschungen und Gesichtsdämpfe, zum „Innen- und Außenputz“!

*Sonnentor schöpft viele Ideen für das HILDEGARD-SORTIMENT aus den Kräuterbeschreibungen der HILDEGARD-NATURHEILKUNDE. Dabei versuchen wir, durch sensible Adaption der Rezepte dem Geschmack unserer Zeit gerecht zu werden.*

# HILDEGARD

## GEWÜRZE =

„Beifuß ist sehr warm, und wenn er gekocht und in Mus gegessen wird, heilt er kranke Eingeweide und erwärmt den Magen.“ Hilfreich bei Verdauungsstörungen, verdorbenem Magen, Magenschleimhautentzündung. Zu verwenden als Gewürz in Suppen, Fleisch, Gemüse und zu fetten Speisen. **BEIFUSS**  
IMMER MITKOCHEN!

### Bertram-Wurzel

(lateinisch ein *Anacyclus*-Gewächs)  
Hildegard sagt: „Der Bertram ist von gemäßigter, trockener Wärme. Er ist für einen gesunden Menschen

gut zu essen, weil er die Fäulnis mindert, das gute Blut vermehrt und einen klaren Verstand macht. Er mindert den Schleim im Kopf und macht reine Säfte. Er zieht üble Säfte heraus und fördert den Speichelfluss.“

Als Gewürz verwendet man Bertam in Suppen, Soßen, Salaten. Er kann aber auch pur auf einem Stück Brot gegessen werden.

### Fenchelsamen

„Wenn Fenchel gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und eine angenehme Wärme und gute Verdauung.“  
Er hilft bei Verdauungs-

störungen, Kraftlosigkeit, zur allgemeinen Erhaltung der Gesundheit, ob als Tee oder als Gewürz, in Süßem oder Saurem. Fenchel vermindert den üblen Schleim und die Fäulnisbildung, macht einen guten Atem und die Augen klar.

Flohsamen sind die reifen Samen einer Wegerichart (*Plantago ovata*, *Plantago afra*). Flohsamen helfen gegen Depression und Unlust. Pur essen (1-2 EL) und pro EL 1/4 l Flüssigkeit nachtrinken (Flohsamen nehmen viel Flüssigkeit auf!). Oder 1-2 TL in 1/4 l Wein kochen, abseihen, den Flohsamenwein gegen Allergie-Neigung, bei Stimmungsschwankungen und Depressionen trinken. Die noch warmen, ab-

gekochten Samen in ein Tuch schlagen und auf die Magengegend legen, das fördert die Verdauung und hilft gegen „Fieber im Magen“.

**Galgant** ist warm und heilkräftig, hilft bei Herzschmerz, Durchblutungsstörungen, rascher Ermüdung, Kraftlosigkeit, Angina pectoris, Kreislaufschwäche. „*Galgant verwendet man segensreich bei Bauchkoliken und Rückenverspannungen.*“

**Hildegard-Kräutersalz** bestehend aus Meersalz, Galgant, Ysop, Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch, Paprika und Knoblauch.

**Hirschzungen-Farnkraut**  
Hirschzunge ist ein immergrüner Farn. Die

heilenden Eigenschaften bei Durchfall und äußerlich als Umschläge bei Wunden und Verbrennungen sind seit zweitausend Jahren bekannt. Hildegard empfiehlt Hirschzungen-Farnkraut als „allgemeines Schmerzmittel“:  
1 Messerspitze pur oder in einem Likörglas warmem Wein, gegen Kopfschmerzen und bei Schwächezuständen.

**Krauseminze**  
*„Wie Salz jeder Speise mäßig beigefügt zu Fleisch, Fisch, Mus, gibt sie einen guten Geschmack, wärmt und schafft gute Verdauung.“*  
Natürlich auch als Tee zu verwenden. Krauseminze enthält im Gegensatz zu Pfefferminze kein Menthol!



**Kuchen- und Keksgewürz** ist eine Mischung aus gemahlenden Nelken, Zimt und Muskat.

**Mariendistel-samen** Diese „Leberschutzpflanze“ lindert Leberschwäche und -störungen. Ein Magen- und Darmmittel, das auch bei Appetitmangel und Stauungen in den Krampfadern hilft.

## Mutter- oder Kreuzkümmel

(CUMIN) Hildegard empfiehlt diesen speziellen süßen Kümmel zu rohem, gekochtem oder gebratenem Käse, „damit man davon keine Schmerzen leide“. Zu verwenden auch bei Übelkeit, Erbrechen, Schwangerschaftserbrechen und verdorbenem Magen.

Nelken „Wenn jemand Kopfschmerzen hat, so dass ihm der Kopf brummt, esse er oft Nelken...“

Quendel (wilder Thymian) „Ein Mensch, der krankes Fleisch im Körper hat, dass es wie Krätze ausblüht, der esse oft Quendel als Gewürz oder in Mus gekocht“. Quendel hilft bei Hautausschlägen, Neurodermitis, Ekzemen und Akne. Zu verwenden als Fleisch- & Gemüsegewürz, auch als Tee, als Badeszusatz oder den kalten Tee als Gesichtswasser.

Schabzigerklee ist ein hervorragendes Gewürz zu jeder Form von Kuh-, Schaf- oder Ziegenfrischkäse.

Schafgarbenpulver

ist laut Hildegard ein klassisches Wundmittel. Äußerlich wie auch innerlich anwendbar.

Schwarzkümmel (lateinisch *Nigella sativa*) Diese alte orientalische Gewürzpflanze regt den Stoffwechsel an, hilft bei Blähungen, Koliken und gilt als traditionelles Hausmittel gegen Würmer. Ebenso das SCHWARZKÜMMEL-ÖL, das auch als Antiallergiemittel neu entdeckt wurde!

Suppen- und Fleischgewürz Dies ist eine praktische Mischung aus Ysop, Liebstöckel, Krauseminze und Galgant.

Süßholzwurzel-Granulat Süßholzwurzel enthält Glycyrrhizin, das 150-mal süßer ist als Rohr-



„Die Seele liebt in allen Dingen  
*das diskrete Maß*. Wann immer der  
Mensch ohne Diskretion isst oder  
trinkt, oder etwas anderes dieser  
Art verrichtet, werden die Kräfte  
der Seele verletzt. In allen Dingen  
soll sich der Mensch das rechte  
Maß auferlegen.“ HILDEGARD VON BINGEN

Hildegard erinnert damit ganz  
deutlich an die EIGENVERANTWORT-  
LICHKEIT des Menschen für seine  
Gesundheit.

zucker. Sie ist schon seit mehreren tausend Jahren geschätzt, stark entzündungshemmend, hilft bei Magen- und Brustbeschwerden, Husten und vor allem bei Mundgeschwüren. Hildegard schreibt:  
*„Süßholz ist von mäßiger Wärme und bereitet dem Menschen eine klare Stimme, macht seinen Sinn mild und erweicht seinen Magen zur Verdauung.“*

### Ysop

*„Wenn die Leber von Trauer krank ist, koche junge Hühner mit Ysop und iss beides.“*

Ysop reinigt den ganzen Körper und hilft bei Leberschmerz, Depressionen, Melancholie. Ysop sollte man so oft wie möglich als Gewürz verwenden.

YSOP IMMER KURZ  
MITKOCHEN!

# PRESSLINGE

Presslinge sind gemahlenes Fenchel- bzw. Galgantpulver, das zu handlichen, kleinen Pillen gepresst wird.

### Fenchel-Presslinge

Fenchel macht fröhlich, sorgt für eine gute Verdauung und hat eine krampflösende Wirkung. Er ist hilfreich bei Menstruationsbeschwerden, Blähungen und Völlegefühl.

### Galgant-Presslinge (scharf)

Gegen jegliche Herzschmerzen oder -schwäche. Sie stimulieren die Durchblutung, unterstützen die Verdauung nach „deftigen“ Leckerbissen, helfen bei Erschöpfung, Schwäche und Überanstrengung.

*Auch die Kombination der beiden Sorten ist empfehlenswert!*

ENTDECKEN SIE DEN UNTERSCHIED: DENN SONNENTOR STEHT FÜR FRISCHE, FÜR BESTE QUALITÄT, FÜR SORGSAME VERARBEITUNG VON HAND. UND NATÜRLICH FÜR HOCHWERTIGE & WERTVOLLE PRODUKTE AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCHEM ANBAU. WIR INFORMIEREN SIE GERNE ÜBER UNSERE WEITEREN PRODUKTE. [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)

**SONNENTOR KRÄUTERHANDELS GMBH**, SPRÖGNITZ 10,  
A-3910 ZWETTL, TELEFON +43(0)2875/7256, FAX +43(0)2875/7257,  
SONNENTOR@WVNET.AT