

- Repertorium und Kräuterregister von A bis Z
- Signaturenlehre und Zuordnung
- Zahlreiche Rezepte und Tipps für die Praxis

Karl-Heinz Peper

Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen und Anderen

LESEPROBE



Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen und Anderen

Karl-Heinz Peper



Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch gemachten Aussagen zu Methoden, Risiken usw. wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden eine Haftung übernehmen, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge können und sollen keine fachliche Beratung durch Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

1. Auflage 2024

© 2024 ML Verlag in der
mgo fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sind unzulässig und strafbar.

Titelfoto: © Karl-Heinz Peper

www.ml-buchverlag.de

ISBN (Buch): 978-3-96474-780-8

ISBN (E-Book/PDF): 978-3-96474-781-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13	Breitwegerich	87
Wer war Hildegard von Bingen?	15	Brennnessel	89
Das Werk von Hildegard	16	Brombeere	91
Die wichtigsten Pflanzen in der Klosterheilkunde von A bis Z		Brunnenkresse	93
Acker-Minze	29	Buchsbaum	94
Akelei	31	Butter	96
Alant	33	Dachsfell	97
Aloe	35	Dill	98
Andorn	37	Dinkel	100
Angelikawurzel	39	Diptam / Spechtwurzel	101
Anis	41	Eberraute / Stabwurz	103
Apfel	43	Eberwurz	106
Aronstab	45	Efeu	108
Artischocke	47	Eibenholz und -nadeln	111
Augentrost	49	Eibisch	112
Bachbunze	51	Eisenkraut	114
Baldrian	52	Engelsüß / Tüpfelfarn	116
Balsamkraut / Marienblatt / Frauen-Minze	54	Erdrauch	118
Bärlauch	56	Esskastanie	121
Bärwurz	57	Feige	123
Basilikum	59	Fenchel	124
Beifuß	60	Flohkraut / Sandwegerich	126
Beinwell	62	Frauenmantel	127
Benediktinerdistel / Benediktenkraut ..	65	Gagelstrauch	129
Berberitze / Sauerdorn	67	Galgant	131
Bernstein	69	Gamander	133
Bertram	70	Gänsefingerkraut	135
Betonie / Heilziest	71	Gelber Enzian	136
Bibernelle (Kleine)	73	Gelöschter Wein	138
Biene	75	Gewürznelke	139
Bilsenkraut	76	Gundermann / Gundelrebe	140
Birke	77	Habichtskraut (Kleines)	142
Birne	80	Hainbuche	144
Blutweiderich	81	Hanf	146
Bockshornklee / Griechenklee	82	Hauswurz	148
Bohne (Dicke Bohne)	84	Himbeerblätter	150
Bohnenkraut	86	Hirschzungenfarn	152
		Hirse	154
		Hirtentäschel / Blutwurz / Blutkraut ..	155
		Hühnerleber	157
		Immergrün (Kleines)	159

Ingwerpulver	161	Pfirsichblätter	245
Judenkirsche	163	Pflaumenasche /	
Kalmus	164	Pflaumenaschenlauge	246
Kardamom	166	Pflaumenbaumwasser	247
Kardendistel / Wilde Karde	168	Poleiminze	248
Katzenminze	170	Quendel	250
Kerbel	172	Quitte	252
Kiefer (Föhre)	174	Rainfarn	253
Klette	176	Rebstock	255
Königskerze / Wollblume	178	Rehleber	256
Kopfsalat	180	Rettich (Schwarzer)	257
Kornelkirsche	181	Ringelblume	259
Krauseminze	182	Roggen	261
Kubebenpfeffer	184	Rose	262
Kümmel	185	Rosmarin	264
Kupferwein	187	Salbei	266
Lavendel	188	Salbei-Gamander	268
Leinsamen	190	Sanikel	270
Liebstockel	192	Schachtelhalm / Zinnkraut /	
Lilie	194	Dauwurz	272
Linde	196	Schafgarbe	274
Lorbeerfrucht / Lorbeerblätter	198	Schafsleber	276
Löwenzahn	200	Schafslunge / Schafsurin / Schafskot	277
Lungenkraut	202	Scharbockskraut / Feigwurz	278
Malve	204	Schlehe / Schlehdorn	279
Mandel	206	Schlüsselblume	281
Mariendistel	208	Schöllkraut	283
Maulbeere	210	Schwarze Nieswurz / Christrose	285
Mäusedorn	212	Schwarzkümmel	287
Meerrettich	214	Schwertlilie	289
Meisterwurz	216	Seifenkraut	291
Melde	218	Sellerie	293
Melisse	220	Senf	295
Mohn	222	Sivesanpulver	296
Mönchspfeffer / Keuschlamm	224	Spitzwegerich	297
Muskat	226	Steinbrech	299
Muskatellersalbei	228	Steinklee / Honigklee	300
Mutterkraut	230	Storchenschnabel / Pelargonie	302
Mutterkümmel / Kreuzkümmel	232	Störfisch	304
Nelkenwurz / Benediktinerwurz	233	Süßholz	305
Odermennig	235	Tanne / Weißtanne	307
Oregano / Dost / Wilder Majoran	237	Tausendgüldenkraut	309
Petersilie	239	Thymian	311
Pfeffer	241	Tormentill / Blutwurz	313
Pfingstrose	243	Veilchen	315

Vogelmiere / Hunsdarm	317	Arme	354
Wacholder	319	Arteriosklerose	354
Wasserlinse	321	Arthritis / Arthrose	354
Wasserrminze / Bachminze	322	Asthenikertyp	354
Wasserpfeffer / Erdpfeffer	324	Asthma	354
Wegerich	325	Atemwege	355
Wegrauke	326	Aufbaumittel	356
Wegwarte / Sunnewirbel	327	Aufmerksamkeit	356
Weihrauch	329	Aufstoßen	357
Weinraute	331	Saures Aufstoßen	357
Wermut	333	Auge – Hornhaut	357
Wilder Lavendel / Speik	335	Augenbindehautentzündung	357
Ysop	337	Augeninnendruck, erhöht / Glaukom	358
Ziegenmilch	339	Augenleiden	358
Zimt	340	Augenlider	359
Zitwer / Weißer Kurkuma	342	Augentrockenheit	359
Zuckerrübe / Zuckerwurz / Gerla	344	Ausgeglichenheit	359
Zwergholunder / Attich	345	Ausschlag	359

Repertorium (Krankheitsregister)

von A bis Z

Repertorium der Klosterheilkunde	347	Auszehrung	360
Abführmittel	347	Autoimmune Erkrankungen	360
Abmagerung	347	Azitis	360
Abnehmen	348	Bänder	360
Abscheu	348	Bakterielle Infektionen	360
Abstillen	348	Bandscheibenvorfall	361
Abszess	348	Bauchgrimmen	361
Abwehrsteigerung	348	Bauchschmerzen	361
Addison (Morbus)	349	Bauchspeicheldrüse	361
ADS / ADHS	349	Beine	362
After	349	Beklemmung, Gefühl von	362
Akne	349	Beruhigung	362
Alkoholentwöhnung	350	Bettnässen	363
Allergien	350	Beulen, im Gesicht / Kopf, Haut	363
Alpträume	350	Bindegewebsschwäche	363
Alterszittern	350	Bisswunden	363
Alzheimer	351	Bitterkeit	363
Amenorrhoe	351	Blähungen	364
Angina pectoris	351	Blasenleiden	364
Angst	352	Blasenschmerz	365
Antriebschwäche	352	Blasensteine	365
Aphten	352	Blässe	365
Appetit	353	Blinddarmentzündung	365
Ärger	353	Blutbildung	365
		Blutdruck	366
		Bluterguss	366
		Blutreinigung	366

Blutstauungen	367	Entzündung	383
Blutstuhl	367	Epilepsie	383
Blutungen	367	Erbrechen	383
Borreliose	368	Erholung	384
Brandwunden	368	Erkältung	384
Brennen, Gefühl von	368	Ernährung	385
Brennnesselverbrennungen	369	Erregungszustände	385
Bronchiektasien	369	Erschlaffung	385
Bronchitis	369	Erschöpfung	385
Bruch	370	Essen	385
Brust	371	Essschmerzen	386
Brustfellentzündung	371	Eustachische Röhre	386
Cholesterin	371	Falten im Gesicht	386
Colitis ulcerosa	372	Fehlgeburt	386
Crohn (Morbus Crohn)	372	Fehlsäfte	386
Darmflora	372	Fettverdauung	387
Darmgeräusche	373	Fibromyalgie	387
Darmprobleme	373	Fieber	387
Demenz	374	Finger	388
Denken	374	Fistel	388
Depression	375	Flecken	388
Diabetes	375	Fleisch	388
Diabetische Polyneuropathie	375	Flimmerhärchen in den Atemwegen	388
Divertikel / Divertikulitis	376	Freude	389
Drüsengeschwulst	376	Fröhlichkeit	389
Durchblutung	376	Frühjahrmüdigkeit	389
Durchfall	377	Füße, Kalte	389
Durchgeknallt	378	Furunkel	389
Durchwärmend	378	Fußnägel	389
Durst	378	Fußpilz	390
Dyspepsie	378	Fußrückenekzem	390
Eingeweide		Gähnen	390
(Bauchraum, Magen / Darm)	378	Gallebeschwerden	390
Einschlafstörungen	379	Ganglion	391
Eisenmangel	379	Gangrän	391
Eisprung	379	Gärungen	391
Eiter	379	Gasaustausch in der Lunge	392
Eiweißverlustniere	380	Gebärmutter	392
Ekel	380	Geburt	392
Ekzem	380	Gedächtnisschwäche	392
Energiestau	381	Gedankenflut	393
Entbindung	381	Gefangenfühlen	393
Entgiftung	381	Gehirn	393
Entschlackung	382	Gehirnerschütterung	393
Entwässerung	382	Gehör	394

Geisteskrankheit	394	Heuschnupfen	407
Gelbsucht	394	Hexenschuss	408
Gelenkleiden	394	Hitzepickel	408
Gemütslage	395	Hitzestau	408
Genitalien (weibliche)	395	Hitzewallungen	408
Gereiztheit	395	Hormonhaushalt	408
Gerstenkorn	395	Hornhautflecken im Auge	409
Geruch	395	Hüftbeschwerden	409
Geschlechtstrieb	396	Hundebiss	409
Geschmack	396	Husten	409
Geschwulst	396	Hyperaktivität	410
Geschwüre	396	Hysterie	411
Gesicht	397	Immunsystem	411
Gesichtsfeldausfall	397	Impotenz	411
Gesichtsrose, Rosacea	397	Infektionen	411
Gesundheitsstärkung	397	Insektenstiche	412
Gicht	398	Ischias	412
Gleichgewicht	399	Jähzorn	412
Gliederschmerz	399	Juckreiz	413
Gliederzittern	399	Kälte	413
Grauer Star	399	Karies	413
Grind	400	Käseallergie	413
Grippe	400	Katarrh der Luftwege	414
Gurgelmittel	400	Kehlkopfentzündung	414
Gürtelrose	400	Keuchhusten	414
Haarausfall	401	Kieferentzündung	414
Haare	401	Klarheit	415
Halsdrüsen, geschwollene	401	Klimakterium	415
Halsschlagadern	401	Kloßgefühl	415
Halsschmerzen / Entzündungen	401	Kneifen, Gefühl von	415
Hämorrhoiden	402	Kniegelenk	415
Hände	402	Knochenbruch	416
Harmonie	402	Knochenleiden	416
Harninkontinenz	402	Knorpelgewebe	416
Harnsäure	403	Koliken	416
Hartreibende Mittel	403	Konzentrationsschwäche	417
Hautleiden	403	Kopf, Durchblutung	417
Hautpflegemittel	405	Kopf, Stumpfes, schweres Gefühl	417
Heiserkeit	405	Kopfbrummen	417
Hepatitis	405	Kopfhaut	418
Herpes	406	Kopfschmerzen / Migräne	418
Herzinfarkt zur Nachsorge und Vorbeugung	406	Kopfschütteln	419
Herzprobleme	406	Kopf, Verrücktheit im Kopf	419
Herzrhythmusstörung	407	Kräftigungsmittel	419
		Krampfadern	419

Krämpfe	420	Milchknoten, in der Brust	434
Krätze	420	Milchunverträglichkeit	434
Krebsbehandlung nach Hildegard von Bingen	420	Milzleiden	434
Kreislaufschwäche	421	Morgens	434
Kreuzbein, Schmerzen	421	Müdigkeit.	435
Kropfbildung	421	Mukoviszidose	435
Kummer	421	Multiple Sklerose	435
Lachen	421	Mundfäule	436
Lähmungen	421	Mundgeruch.	436
Leber	422	Mundschleimhautentzündung	436
Leibschmerzen	423	Mundtrockenheit	437
Lendenschmerz.	423	Muskelschmerzen	437
Lernschwäche.	423	Muskelschwäche	437
Leukämie (nur zur Unterstützung)	423	Muskelschwund	438
Libido	423	Muskelverspannungen	438
Liebeskummer	424	Muttermale	438
Lippen	424	Nachgeburt	438
Luftwege	424	Nacken	438
Lunge	424	Nägel	438
Lustlosigkeit	425	Narben	439
Lymph	425	Nasenbluten	439
Magen mit Kältegefühl	426	Nasenleiden	439
Magen, nervöser	426	Nasennebenhöhlenentzündung	439
Magen, verdorbener.	426	Nässe	440
Magen- / Darmstörung	427	Nebel (Augen).	440
Magengeschwür.	427	Nebenniere	440
Magenkrebs	427	Nephrotisches Syndrom	440
Magensäure	427	Nervenleiden	440
Magenschleimhautentzündung.	428	Nervenüberreizung.	441
Magenschmerzen	428	Nervosität.	441
Magenschwäche.	429	Neurodermitis.	442
Magen, Verschleimung	430	Nieren- und Blasenleiden	442
Magenverstimmung	430	Nierenbeckenentzündung	443
Magersucht	430	Nierensteine	443
Malaria	431	Ödeme	443
Managerleiden	431	Ohnmacht	443
Mandelentzündung	431	Ohr	444
Manie.	431	Ohrgeräusche.	444
Mastdarmvorfall	431	Operationsnarben.	444
Mattigkeit.	432	Opium	444
Melancholie	432	Osteoporose.	444
Menstruation	432	Panik	445
Migräne	433	Parasiten.	445
Milchbildung	433	Parkinson	445
		Parodontose	446

Pfeifen	446	Schluckauf	457
Pflegemittel	446	Schmerzen	457
Pickel	446	Schnupfen	458
Pilzerkrankungen	447	Schock/Trauma.	459
Polyneuropathie	447	Schultergelenk	459
Polypen	447	Schuppenflechte	459
Präkanzerose	447	Schüttelfrost	459
Prämenstruelles Syndrom	447	Schwäche	460
Prellungen	448	Schwangerschaft	460
Primär chronische Polyarthrits	448	Schwangerschaftsdepression.	460
Prostata	448	Schwangerschaftserbrechen	460
Psychose	448	Schwangerschaftsstreifen	460
Quetschung	448	Schwarzsehen	461
Rachen	449	Schweißausbrüche	461
Rauchentwöhnung	449	Schweißtreibend	461
Räuspern	449	Schwellung	461
Reden	449	Schweregefühl	461
Regelblutung	449	Schwerhörigkeit	462
Regeneration	450	Schwermut	462
Reizbarkeit	451	Schwindel	462
Reizhusten	451	Schwindsucht	462
Rekonvaleszenz	451	Seekrankheit / Reisekrankheit	462
Resorption	451	Sehkraft	463
Restless legs	451	Sehnen	463
Rheuma	452	Seitenstechen	463
Rippenfellentzündung	452	Sexuelle Überreiztheit	463
Roemheld-Syndrom	453	Simmonds-Krankheit (Hypophysen-	
Rückenschmerzen	453	vorderlappeninsuffizienz)	464
Rumoren im Bauch	453	Sinn	464
Runzeln im Gesicht	453	Sodbrennen	464
Säfteentmischung	454	Solarplexus	464
Samen	454	Sonnenbrand	464
Sänger	454	Sorgen	464
Sarkoidose/Morbus Boeck	454	Speichelfluss	464
Schamlippen	455	Speisen, verdorbene	465
Schaum im Urin	455	Speiseröhre	465
Scheide	455	Spermien	465
Schilddrüse	455	Sprache	465
Schizophrenie	456	Stärkung	465
Schlafstörungen	456	Stauungsgastritis	465
Schlaganfall	456	Steinleiden	466
Schlangenbisse	456	Steißbein	466
Schleim	457	Stimme	466
Schleimhäute	457	Stimmung	466
Schließmuskel	457	Stirnhöhle	466

Stoffwechsel	467	Verrenkung	476
Stress	467	Verrückt	477
Stumpfsinnigkeit	467	Verschleimung	477
Sucht (Entwöhnung)	467	Verstand	477
Tennisarm	467	Verstauchung	478
Thrombosen	467	Verstimmungen	478
Tierbisse	467	Verstopfung	478
Tinnitus	468	Verwirrung	479
Tourette-Syndrom	468	Verzweiflung	479
Trauer	468	Vicht (Vorkrebsstadium)	479
Trauma	468	Vitalität	479
Traurigkeit	468	Völlegefühl	479
Trigeminusneuralgie	469	Wachheit	480
Triglyceride	469	Wachstumsschmerzen	480
Trinkschmerzen	469	Wadenkrämpfe	480
Trübsinnigkeit	469	Warzen	480
Tuberkulose	469	Wassersucht	480
Tumore	469	Wechseljahresbeschwerden	481
Übelkeit	470	Weichteilrheuma	481
Überbein	470	Weißfluss	482
Überforderung	470	Wetterfühligkeit	482
Übergewicht	471	Widerstandskraft	482
Übersäuerung	471	Wochenbettdepression	482
Ulcus cruris / Offenes Bein	471	Wunden	482
Unangebrachtes Lachen	471	Wundrose	483
Unfall, Verletzung	471	Wurmleiden	483
Unrat	472	Zähne, wackeln	483
Unruhe	472	Zahnfleischbluten	484
Untergewicht	472	Zahnfleiscentzündung	484
Unvernunft	473	Zahnungshilfe	485
Urin, Blut im Urin	473	Zahnschmerz	485
Urin, Schaum im Urin	473	Zappelphilipp	485
Urin, stinkt und ist trüb	473	Zellulitis	485
Vagina	473	Zerebralsklerose	486
Venenleiden	473	Zeugungsunfähigkeit	486
Verbrennungen	474	Zickigkeit	486
Verdauungsschwäche	474	Zittern	486
Verdrossenheit	475	Zorn	486
Vergesslichkeit	475	Zugluft	486
Vergiftung	475	Zunge	487
Verhärtungen	476	Zwangsjacke	487
Verkrampfung	476	Zwölffingerdarm	487
Verletzungen	476	Klösterliche Impressionen	488

Die Signaturenlehre	500	Petersilienhonigherzwein	519
Farben	500	Pfirsichblätterelexier.	519
Formen.	501	Quendel / Thymus serpyllum.	520
Geruch	502	Quendelpulver	520
Geschmack	502	Quendelkekse.	520
		Quendelsalbe	521
Rezepte nach Hildegard von Bingen .	503	Rainfarnwein/Tanacetum vulgare	522
Akeleihonig	504	Rosenblütenmischpulver.	522
Alant Elixier	504	Rosenöl	523
Aronstab Elixier.	505	Schöllkrautsalbe	523
Birnenbrei und Mischpulver	505	Selleriemischpulver	524
Bohnenkrautmischpulver	506	Sivesan-Pulver (nach der heiligen	
Brennnesselöl	507	Hildegard von Bingen)	524
Brombeer Elixier	507	Stimmkräuterwein	525
Dill-Scharfgabenpulver		Tannencreme (Weißtanne)	525
(Pulv. Aneti comp)	508	Veilchenelixier.	526
Dinkel-Kopfsalat.	508	Veilchenöl.	526
Dinkelsuppe	509	Wegerichhonig.	527
Engelsüßmischpulver	510	Weinrautensalbe.	528
Galgantgebäck	511	Wermutelixier / Maitrank	528
Galgantplätzchen	511		
Galgantwein.	512	Wichtige Persönlichkeiten	
Gewürztaler	512	in der Klosterheilkunde	
Hirschzungenelixier.	513	Priester und Pastoren	531
Ingwerkekse	514	Personen mit Bild	533
Kastanienpulver / -brei	514		
Maronihonig/Esskastanienhonig.	515	Anhang	538
Maronikekse.	515	Literaturregister der Klosterheilkunde .	538
Maronikuchen	516	Literaturverzeichnis.	539
Meisterwurzwein	516	Bildnachweise.	540
Muskateller-Salbei-Wein.	517	Bezugsquellen.	540
Musskatnusszucker		Danksagungen	541
(Nux muscatae saccart.)	517	Der Autor	542
Nervenkekse.	518		

Vorwort

Hildegard von Bingen lebte von 1098 bis 1179 n. Chr. und gilt als heilkundige Gelehrte, die vor allem die Klostermedizin stark beeinflusst hat. Knapp 900 Jahre liegt diese Zeit zurück.

Aber was war vorher? Hat sie bei Null angefangen? Nein, ganz sicher nicht. Denn es gab zu dieser Zeit bereits eine ganze Reihe von Schriften, welche auch Hildegard benutzt haben dürfte. Die Klostermedizin hat ihre ersten Wurzeln bereits bei Plinius dem Älteren (23/24–79 n. Chr.) und Dioskurides (1. Jh. n. Chr.), einem griechischen Militärarzt unter dem römischen Kaiser Nero. Allein diese beiden Werke waren und sind auch heute noch sehr bedeutsam.

Im 8. Jahrhundert kamen dann in Deutschland die ersten beiden medizinischen Kräuterbücher auf. Das „Lorscher Arzneibuch“ aus der Benediktinerabtei zu Lorsch und das „Hortulus“, ein Kräuterbuch in Gedichtform von Walahfrid Strabo (der Schielende), dem Abt der Benediktinerabtei auf der Insel Reichenau im Bodensee.

Im 11. Jahrhundert wurde dann das Kräuterbuch von Odo Magdunensis, einem Mönch aus dem Loire-Tal in Frankreich, und Constantinus Africanus, einem arabischen Kräuter- und Gewürzhändler veröffentlicht. Constantinus Africanus war vom Mönchstum und der christlichen Lehre begeistert, konvertierte und trat als Mönch in das Mutterkloster der Benediktinermönche in Salerno ein. Dieser bedeutende Mönch konnte arabisch und hebräisch lesen und schreiben und lernte dort die lateinische Schrift. Er übersetzte unter anderem die Werke des persischen Arztes Avicenna (Abdallah Ibn Sina, ca. 973–1037) ins Lateinische. Ich habe in meinem Buch besonders die von den Mönchen beschriebenen Anwendungen als Ergänzung aufgeführt.

Diese Werke standen also bereits vor Hildegard zur Verfügung. Es wird immer wieder behauptet, dass Hildegard auch den medizinischen Teil ihrer Werke aus einer göttlichen Schau erhalten hat, dem möchte ich aber zum größten Teil widersprechen.

Durch meine eigenen Nachforschungen und Vergleiche konnte ich nachweisen, dass sie neben der Bestimmung der Modalitäten wie heiß, warm, erwärmend, trocknend, kalt, kühlend sowie feucht auch die Signaturenlehre sehr gut beherrscht und benutzt hat. Es handelt sich dabei um die Lehre der von Gott dem Schöpfer unserer Erde in die Pflanzenwelt hineingelegten Zeichen. An diesen kann der Heilkundige erkennen, wofür er dieses Mittel einsetzen kann.

Nach Hildegard wurde weiterführend einiges niedergeschrieben. So entstand zum Beispiel die „Leipziger Drogenkunde“ um 1435 in einem sächsischen Kloster oder das „Elsässische Arzneibuch“, welches um 1418 in Straßburg geschrieben wurde.

Es gab einen bedeutenden Mönch des Norbertijnen-(Praemonstratenser-)Klosters in Postel in Belgien. Es handelte sich dabei um Guy van Leemput (1955–2022), der in der Heilkunde und in der Botanik sehr gut bewandert und erfahren war. Er besaß zudem auch in Bezug auf Anbau und Anwendung ein sehr großes Wissen und hatte darüber zwei Bücher in niederländischer Sprache geschrieben. Auch sein Wissen habe ich ergänzend in diesem Buch eingearbeitet.

Die geschichtliche Entwicklung der Klosterheilkunde und auch die Angaben der „Leipziger Drogenkunde“ sowie andere Quellen hat Pater Kilian Saum, ein Mönch aus einem bayrischen Kloster, in Zusammenarbeit mit zwei Ärzten sehr gut erforscht und in dem Werk „Das große Handbuch der Klosterheilkunde“ sehr gut beschrieben.

Mit diesem von mir zusammengetragenen Wissen habe ich in der Praxis an zahlreichen Patienten immer wieder sehr gut Erfolge beobachten können.

Ich wünsche den Lesern und Leserinnen viel Freude und auch Erfolg beim Arbeiten mit diesem Buch.

Karl-Heinz Peper
Heilpraktiker

Wer war Hildegard von Bingen?

Hildegard von Bingen (1098–1179) war eine Benediktiner-Nonne und Äbtissin, die bereits als Kind im Alter von 8 Jahren im Jahre 1106 in die Frauenklausur in das Kloster am Disibodenberg kam. Sie wurde der dortigen Äbtissin Jutta von Sponheim zugeteilt und von dieser in das Klosterleben eingewiesen sowie im Lesen und Schreiben unterrichtet wurde. Im Alter von 17 Jahren empfing Hildegard den geweihten Schleier vom Bischof von Bamberg. Sie war also eine Benediktinerin geworden. Nach Ablegung des monastischen Gelübdes machte sie große Fortschritte. Mit Anerkennung und Freude sah dies ihre ehrwürdige Mutter Jutta und nahm voller Bewunderung wahr, wie aus der Schülerin eine Lehrmeisterin wurde und eine Wegbereiterin, auf den „Höhenpfaden der Tugenden“.

Nach Juttas Tod im Jahre 1136 wurde die 38-jährige Hildegard einstimmig von ihren Mitschwestern zur Vorsteherin des kleinen Konvents gewählt. Hildegard, so heißt es, sträubte sich zunächst, das Amt zu übernehmen und musste erst vom Abt Kuno überredet werden.

Beinahe von Kindheit an hatte sie unter Krankheiten zu leiden. Mit 43 Jahren begann sie zu schreiben und bekam dafür sogar eine Schreiberlaubnis vom Papst Eugen III. auf der Synode von Trier (1147/48). Dieses geschah vor allem durch ihren Fürsprecher, dem französischen Abt Bernard von Clairvaux.

Papst Eugen III. sandte vorab zwei Gesandte zu Hildegard um ihre Sehergabe zu prüfen. Ein Faksimile (handgemachte, beglaubigte Kopie der Schreiberlaubnis und Anerkennung ihrer Sehergabe) hängt noch heute im Kellergewölbe des Klosters am Rupertsberg. Darauf ist Hildegard mit einem Heiligenschein abgebildet.

Sie setzte sich erfolgreich gegen den Widerstand von Abt Kuno durch und gründete unter vielen Entbehrungen ein neues Kloster am Rupertsberg (am Zusammenfluss von Nahe und dem Rhein bei Bingen). Sie musste damals über die Nahetalbrücke, welche heute noch vorhanden ist und als „Drusenbrücke“ bezeichnet wird.

Hildegard selbst leitete die Bauplanungen und legte den Grundstein für eine neue Kirche. Diese wurde am 1. Mai 1152 vom Erzbischof Heinrich I von Mainz eingeweiht. Gleichzeitig erkämpfte sich Hildegard für ihr Kloster die geistige Selbstständigkeit und die völlige materielle Unabhängigkeit. Kaiser Barbarossa stellte ihr einen Schutzbrief aus und verpflichtete sich dazu, für den Schutz des Klosters zu sorgen. Er gewährte ihr den Schutz – auch als es zum Streit kam.

Predigtreisen gab es im Mittelalter oft. Hildegard war aber die einzige Frau, die solche unternahm. 1160 reiste sie die Mosel hinauf bis nach Trier und moselaufwärts nach Metz und zur Benediktinerabtei Krauftal.

Ein Faksimile des kaiserlichen Schutzbriefes hängt noch heute im Kellergewölbe des Klosters am Rupertsberg. 1148 wurde ein bereits bestehendes Augustinerkloster in Eibingen auf der anderen Seite des Rheines gebrandschatzt. Hildegard kaufte das Kloster, ließ es renovieren und siedelte einige Nonnen dorthin um. Hildegard besuchte das Kloster in Eibingen 2-mal pro Woche.

Als 1632 (im 30-jährigen Krieg) das Kloster Rupertsberg von schwedischen Truppen zerstört wurde, siedelten die Nonnen ins Kloster nach Eibingen über. Das Kloster in Eibingen wurde im Jahre 1814 säkularisiert.

Oberhalb von Eibingen wurde um 1900 ein neues Hildegard Kloster von Fürst Karl zu Löwenstein-Wertheim-Rosenberg (1834–1921) gegründet, welches heute noch besteht. Dort wurde und wird das Wirken von Hildegard bewahrt und erforscht.

Hildegard war auch eine gute Reiterin und machte vier große Predigtreisen in die Umgebung. Dabei besuchte sie auch andere Klöster, wie zum Beispiel das Benediktinerkloster Maria Laach. Jede dieser Reisen dauerte etwa zwei bis drei Jahre und sie wurde von Soldaten begleitet, da das Reisen damals nicht ungefährlich war. Die letzte ihrer Reisen machte sie im Alter von 72 Jahren nach Schwaben über Maulbronn, Hirsau, Kirchheim bis Zwiefalten.

Das Werk von Hildegard

Neben heilsgeschichtlichen Texten wie Scivias (Wisse die Wege) verfasste sie Schriften zur Natur- und Heilkunde. Heute noch bekannt im Hinblick auf die Heilkunde ist v. a. die Physica, die in verschiedenen Kapiteln Tiere, Mineralien und Edelsteine sowie Pflanzen mit der Anwendung ihrer Wirkstoffe beschreibt.

Sie unterschied sich von zeitgenössischen oder auch antiken Medizinern durch ihr mythisches Weltbild und ihre Darstellung der Heilwirkungen von Arzneimitteln. Sie sprach auch als einzige von der Grünkraft, welche den Pflanzen innewohnt. Diese heilende Kraft war für Sie besonders wichtig. Auch verwendete Hildegard die Signaturenlehre, nach der der Schöpfer dieser Erde den Pflanzen Zeichen mitgegeben hat, durch die man erkennen kann, für welche Organe und somit auch Krankheiten sie geeignet sind.

Zu Lebzeiten stand Hildegard von Bingen im Schatten der heilkundlichen Lehren von Salerno. Erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurden ihre Lehren und Schriften wiederentdeckt und vielfältig kommentiert und editiert. Im Mittelalter spielte das Buch *Macer floridus* von Odo Magdunensis, einem französischen Mönch, eine größere Rolle. Es war ein botanisches Lehrgedicht mit 77 Hexametern und ist heute noch eine wertvolle Ergänzung zur Hildegardmedizin. Es erschien etwa um 1080 und dürfte von Hildegard ebenfalls gelesen worden sein. Auch das Botanische Lehrgedicht *Hortulus* aus dem 8. Jahrhundert von Walafrid Strabo (der Schielende), einem Abt des Klosters Reichenau, dürfte von Hildegard gelesen worden sein. Weitere Quellen finden Sie unter „Wichtige Persönlichkeiten in der Klosterheilkunde“ (S. 529) sowie im Literaturregister (S. 538).

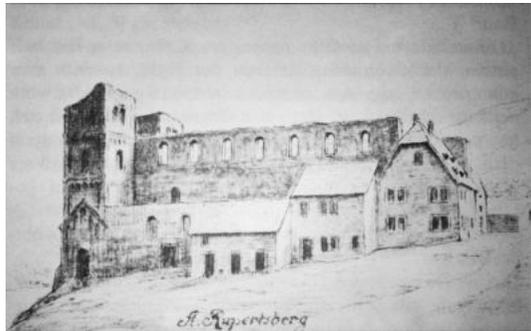


Hildegard von Bingen im Keller von Kloster am Rupertsberg

Hildegard von Bingen kam 1106 als Kind ins Kloster am Disibodenberg in die Obhut von der gebildeten Benediktinerin **Jutta von Sponheim**.



Skulptur von der kleinen Hildegard und Jutta von Sponheim im Kloster Sponheim.



Benediktinerkloster am Rupertsberg, Gemälde aus dem Hildegardmuseum in Bingen

Basilikum



Botanische Bezeichnung

Herba basilica

Niederländische Bezeichnung

Basilicum

Quelle: *Physica, Cap. 1-230, S.212.*

Indikation nach Hildegard: Drei- und Viertagefieber, Zungenlähmung

Anwendung: Hildegard schrieb, *ein Mensch, der unter seiner Zunge die Lähmung hat, sodass er nicht sprechen kann, der lege Basilikum unter seine Zunge und er wird die Sprache wiedererlangen.*

Anmerkung: Auch als Basilikumwein anwendbar.

Indikation: Fieberhafte Zustände, Schüttelfrost

Teezubereitung: 2–3 TL des Krautes auf 0,25 l kochendes Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, 3x täglich 1 Tasse.

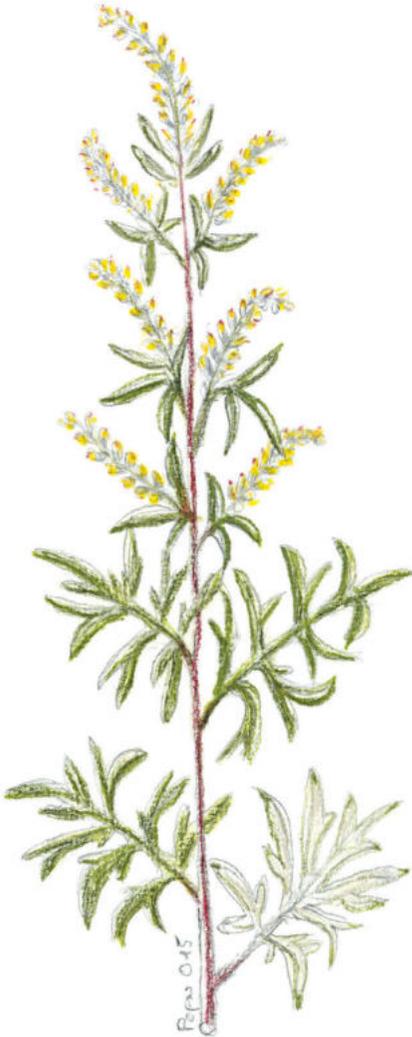
Zusätzliche Erkenntnisse: Basilikum kann frisch als Saft in Salben verarbeitet oder auch direkt aufgetragen zur **Behandlung von Narben** eingesetzt werden. Basilikum wird zudem gegen **Blähungen mit aufstoßen** eingesetzt.

Signatur: Die Basilikumblätter sind zungenförmig. Die Blattnerven zeigen dicke Einschnitte, die wie Narben aussehen.

Bekannte Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Gerbstoffe sowie ein Glykosid und ein Saponin (seifenähnlicher Stoff).

Handel: In der Apotheke unter der Bezeichnung „Herba Basilici“ gerebelt. Über Kräuter Schulte als Basilikum gerebelt. Zudem ist er auch im Bioladen erhältlich.

Beifuß



Botanische Bezeichnung

Artemisia vulgaris

Niederländische Bezeichnung

Bijvoet

Quelle: *Physica*, Cap. 1-107, S.124.

Indikation nach Hildegard: Offene Beine (Ekzeme), Völlegefühl, Ess- und Trinkschmerzen, Magen, Darm

Anwendung als Beifußelixier: Bei **Verdauungsstörungen**, zur **Anregung des Magensafts** und der **Gallesekretion**.

Hildegard speziell: *Der Beifuß ist sehr warm und sein Saft sehr nützlich, und wenn er gekocht und in Mus gegessen wird, heilt er kranke Eingeweide und er wärmt den kalten Magen. Aber wenn jemand isst und trinkt und davon Schmerzen leidet, dann koche er mit Fleisch Beifuß und esse ihn, und diese Fäulnis, die der Kranke sich durch frühere Speisen und Getränke zugezogen hat, nimmt er weg und vertreibt sie.*

Zusätzliche Erkenntnisse: Der französische Mönch Odo Magdunensis aus dem Loire-Tal beschrieb im 11. Jahrhundert den Beifuß als Mutter aller Kräuter. So heißt es bei Odo: *Vorzüglich heilt sie Frauenleiden, vor allem die ausbleibende Monatsblutung.* Aber er beschrieb den Beifuß auch als Mittel gegen **Vergiftungen** wie zum Beispiel durch Opium und durch den Biss giftiger Tiere sowie zur Stärkung des Magens. Nach eigenen Erkenntnissen ist der Beifuß hilfreich bei der **Verdauung fettreicher Speisen**, bei **Durchfall** und **Verschleimung** nach Ostfriesische Volksmedizin angewendet. Dieses lässt sich heutzutage aber auch mit Colitis ulcerosa und auch mit Morbus Crohn übersetzen, denn hier handelt es sich ja auch von der Symptomatik her um einen Durchfall mit

starker Verschleimung, was sich in der Praxis bestätigt hat.

Der belgische Mönch Guy van Leemput erwähnt noch eine **Leber und Galle stimulierende Eigenschaft**. Auch er bezeichnet es als hilfreich bei der Verdauung fettreicher Speisen.

Zudem weist er auf eine mögliche **antiepileptische Wirkung** hin.

Anwendung: Als Tee zubereitet.

Teezubereitung: 2–3 TL des Krautes auf 0,25 l kochendes Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, 3x täglich 1 Tasse.

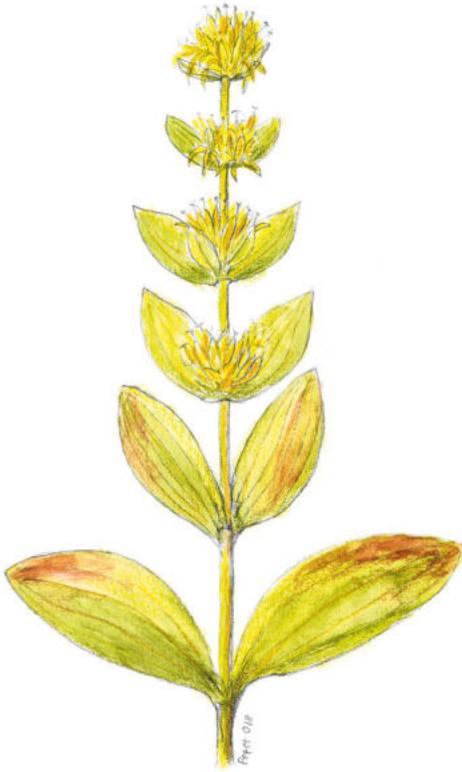
Signatur: Der Stängel ist holzig, was auf Widerstandskraft hindeutet. Die Blätter fühlen sich filzig an und weisen damit auf die Haut und Schleimhäute hin.

Zudem sind sie gefächert, was auf eine krampflösende Wirkung hinweist. Die grüngelben Blüten, die wie kleine Drüsen aussehen und sehr würzig duften, deuten auf eine anregende Wirkung auf die Verdauungsorgane hin. Die Blütenknospen haben vor der Blüte eine gewisse Ähnlichkeit mit den Eierstöcken. Die Blüten hängen an der Spitze etwas über die einzelnen Blüten nach unten und sind gerötet wie Blut, welches zum Kopf steigt.

Bekannte Inhaltsstoffe: Bitterstoffe und ätherisches Öl mit Cineol, Ferneol, Amyrine, Pineen, Flavonoid, Quercitin. In der Wurzel außerdem Inulin.

Handel: Als „Beifußelixier“ und „Beifußkrautpulver“ über die Zähringer Apotheke als „Beifußkraut“ über Kräuter Schulte, in der Apotheke unter der Bezeichnung „Herba Artemisia“.

Gelber Enzian



Botanische Bezeichnung

Gentiana lutea

Niederländische Bezeichnung

Geele Gentian

Quelle: *Physica*, Cap. 1-31, S. 65.

Indikation nach Hildegard: Herzschmerzen, Herzschwäche, fiebrige Gallenerkrankungen

Anwendung: Als Enzianwurzelpulver über die Suppe streuen oder in etwas Wein einnehmen.

Anmerkung: Für die Herzanwendung darf der Enzian nicht mitgekocht oder anders erhitzt, sondern höchstens leicht erwärmt werden. Er ist also nicht als Tee einsetzbar.

Zusätzliche Erkenntnisse: Der belgische Mönch Guy van Leemput nennt den gelben Enzian bei **Appetitlosigkeit** und zur **Anregung der Speichelbildung** und anderen Verdauungssäften. Zudem regt er die **Galleproduktion** wieder an. Nach eigenen Erkenntnissen hilft der gelbe Enzian auch bei **Magenschwäche** und **Blähungen** und ist hier auch als Tee einsetzbar.

Teezubereitung: 2–3 TL auf 0,25 l kochendes Wasser. 10–15 Minuten ziehen lassen, 3x täglich 1 Tasse. (Wirkt in dieser Form aber nicht bei Herzproblemen.)

Anmerkung: Zur Anregung des Appetits und zur Anregung der Speichelbildung sollte der Tee 0,5 Std. vor dem Essen kalt bis lauwarm getrunken werden. Bei Verdauungsstörungen nach der Mahlzeit trinken.



Handel: In der Apotheke unter der Bezeichnung „Radix Gentianae pulvis“ und über Kräuter Schulte als Enzianwurzel geschnitten und gemahlen erhältlich. Als Enzianwurzel gemahlen über Fa. Posch in Österreich erhältlich.

Signatur: Die Blütenknospe ist stark aufgebläht, was auf die Wirkung bei Blähungen hindeutet. Die Wurzel weist eine deutliche Ähnlichkeit mit dem Darm auf.

Der bittere Geschmack gibt einen Hinweis auf Magen, Darm, Leber und Galle.

Die aufrecht angeordneten herzförmigen Samenkapseln weisen auf die herzstärkende Wirkung hin. In den Blattachseln sammelt sich oftmals Regenwasser, was auf die Verbindung zu einer herzbedingten Wassersucht hindeutet.

Bekannte Inhaltsstoffe: Bitterstoffe = Gentianopigrin, Alkaloide, Zucker, Inulin, Pektin, Amarogentin



Steinleiden

- Judenkirsche → hilfreich bei Blasensteinen
- Klette → als Blätterwein bei **Steinleiden**
- Petersilie → frisch essen bei **Steinleiden**
- Pfingstrose → Wurzel Abkochung in Wein **für Kinder mit Steinleiden**
- Ysop → als Gewürz mitkochen, reinigt den **kranken Schaum der Säfte**, auch bei **Nieren- und Gallensteinleiden**

Steißbein

- Beinwell → homöopathisch als D12 bei **Schmerzen im Steißbeinbereich**

Stimme

- Ackermintze → um der **rauen Stimme** wieder Klang zu verleihen
- Aronstab → als Elixier bei **Kehlkopf / Stimmbandentzündung, Heiserkeit, Räuspern**
- Brombeersaft → hilft gegen **Heiserkeit**
- Ingwer → gekaut bei **Zungen- und Stimmbandlähmung** und zur **Kräftigung der Stimme**
- Odermennig → als Tee / Tinktur als Gurgelmittel bei **Heiserkeit** und zur regelmäßigen **Pflege der Stimme** zum Beispiel bei Sängern
- Süßholz → gekaut oder als Tee / Tinktur gibt es eine **klare Stimme**, macht die Stimmung gütig und **klärt die Augen**
- Ysop → als Gewürz / Tee bei **Husten** und bei **rauer Stimme**

Querverweis: siehe auch unter *Heiserkeit* (S. 405)

Stimmung

- Kubebeinfrüchte → kauen zur **Stimmungsaufhellung**

Querverweis: siehe auch unter *Depression* (S. 375), *Traurigkeit* (S. 468)

Stirnhöhle

- Eibenholz / Nadeln → räuchern, inhalieren mit dem Rauch bei **akutem Schnupfen**, hilft bei **infiziertem Nasen-Nasennebenhöhlensystem**
- Lindenblüten → als Tee bei **Erkältung**
- Rebtropfen (ölige) → zum Einreiben / Einträufeln bei **Nebenhöhlenentzündung**

Stoffwechsel

- Benediktinerdistel → als Tee / Tinktur regt sie den **Stoffwechsel** an
- Rainfarn → als Tee / Wein wirkt er **günstig auf die Verdauung** und den **Stoffwechsel**

Stress

- Balsamkraut → als Tee bei **Nervenüberreizung, Erregungszuständen**
 - Petersilienhonigherzwein → Beruhigung bei **Stress**
 - Rosenmischpulver (mit Salbei) → zum daran Riechen gegen **Ärger**
- Querverweis: siehe auch unter *Beruhigung* (S. 362)

Stumpfsinnigkeit

- Muskat → als Gewürz / Keks bei **Stumpfsinnigkeit, Melancholie, müdem Geist**
- Querverweis: siehe auch unter *Depression* (S. 375), *Traurigkeit* (S. 468)

Sucht (Entwöhnung)

- Kubebeifrüchte → kauen als Hilfe zur **Rauchentwöhnung**
- Süßholz → als Tee als Hilfe bei der **Alkoholentwöhnung**

Anmerkung: Mit Salbei kombinierbar.

Tennisarm

- Beinwell → als Salbe bei **Tennisellenbogen, Sehnenscheidenentzündung** und **Muskelentzündungen**
- Breitwegerich → als Auflage / Salbe bei **Sehnenscheidenentzündung**
- Eisenkraut → als Umschlag / Einreibung bei **Tennisarm, Sehenschmerz**

Thrombosen

(Vorsicht, Facharzt erforderlich!)

- Sivesan-Pulver → bei **Thrombosen**

Tierbisse

siehe unter *Bisswunden* (S. 363)



Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen** **49,95 Euro***
(1. Auflage 2024, Softcover, 544 Seiten, ISBN 978-3-96474-780-8)

___ Expl. **PDF – Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen** **44,95 Euro***
(1. Auflage 2024, 544 Seiten, ISBN 978-3-96474-781-5)

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

mgo fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221 949-311
Fax 09221 949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Karl-Heinz Peper

wurde 1958 in Spols (Ostfriesland) geboren und lernte schon früh von seiner Mutter den Umgang mit Heilpflanzen. Seit 1992 ist er als Heilpraktiker tätig und gibt regelmäßig Kurse und Seminare. Vom ihm oft aufgesucht Lehrorte sind Kloster in Deutschland, Belgien, Frankreich, den Niederlanden und der Schweiz. Dort untersuchte er unter anderem das heilkundliche Wirken von Nonnen und Mönchen und die Klostergärten. Seine Schwerpunkte liegen in traditionellen Heilverfahren wie der Pflanzenheilkunde und der Homöopathie.

Erfahrungsheilkunde aus europäischen Klöstern

Die Benediktiner-Äbtissin Hildegard von Bingen prägte und dokumentierte die Klosterheilkunde nachhaltig. Aber auch andere Gelehrte trugen zur Erforschung und Entwicklung der Anwendung von Heilpflanzen bei.

Karl-Heinz Peper forscht, liest und recherchiert seit vielen Jahren in verschiedenen Quellen zur Klostermedizin und fasst sein Wissen in diesem kompakten und strukturierten Kompendium zusammen.

Die Signaturenlehre spielt bei der Zuordnung der Heilmittel eine wesentliche Rolle. Anhand der Beschaffenheit von Stil, Blättern, Wurzeln und weiteren Eigenschaften können Hinweise auf die Anwendung bei bestimmten Organen und Krankheitsbildern abgeleitet werden. Von der Acker-Minze bis zum Zwergholunder beschreibt er rund 80 Pflanzen und Mittel der Klostermedizin. Im anschließenden Repertorium werden die Mittel aus der Perspektive der jeweiligen Erkrankungen betrachtet.

In diesem Werk wird Hildegards Wissen mit Erkenntnissen aus Schriften verschiedener Mönche, Geistlicher und Gelehrte sowie eigenen Erfahrungen vereint. Detaillierte Zeichnungen und Fotos ergänzen den Inhalt. Heilkundige und Pflanzenfreunde finden in diesem Werk einen täglichen Begleiter, der zur Neuentdeckung heimischer Gewächse und zum Staunen über altes Wissen einlädt.