

## Hildegard von Bingen und das Fasten und Entgiften

Aufgrund der Massnahmen des Bundes kann der Februar-Treff 2021 der Hildegard-Gruppe Heiligkreuz zum Thema «Hildegard und das Fasten und Entgiften» nicht stattfinden. Deshalb finden Sie die Ausführungen zu diesem Thema hier:

Das **Hildegard-Fasten** hat nicht in erster Linie eine Gewichtsreduktion zum Ziel, sondern eine heilende und befreiende Wirkung dank einem freiwilligen Verzicht auf Überflüssiges. Durch bescheideneres Verhalten können wir auch Umweltsünden vermeiden helfen und übermässigem Konsum entgegenwirken. Überfluss führt zu Überdross oder gar Krankheit. Das Fasten kann eine **Initialzündung** darstellen, achtsamer zu leben und bewusster mit den Ressourcen der Welt und seinen eigenen umzugehen. Der / die eine oder andere stellt danach vielleicht seinen Speiseplan um und ernährt sich vermehrt nach Hildegards Empfehlungen mit Dinkel, Obst und Gemüse.

Der **reinigende Aspekt** bezieht sich bei Hildegard nicht nur auf den Körper. Mindestens ebenso wichtig ist der innere Prozess, der für geistige Klarheit und seelisches Wohlbefinden sorgt.

**Genügsamkeit**, bei Hildegard «Discretio» genannt, ist eine wertvolle Tugend. Sie macht frei, weil wir mit dieser Haltung erfahren, dass auf allen Ebenen wenig auch reicht und genug immer genügt.



Skulptur vor der Abtei  
St. Hildegard in Eibingen

*Die Heilmittlempfehlungen inklusive Dosierungsangaben stützen sich auf die Schriften der Heiligen Hildegard und die Anwendungserfahrungen zahlreicher Ärzte und Heilpraktiker der heutigen Zeit. Es wird keine Gewähr übernommen. Bei ernsthaften Beschwerden wird eine ärztliche oder alternativmedizinische Konsultation empfohlen.*

### 1. Fasten auf drei Ebenen – Körper, Geist, Seele

#### ❖ **Fasten auf körperlicher Ebene**

«Achte auf deinen Körper, damit sich die Seele darin wohl fühlt»

Hildegard von Bingen

Im Körper werden beim Fasten wichtige Reinigungsprozesse durchgeführt.

#### ❖ **Fasten auf geistiger Ebene**

«Nun hat aber die Gnade Gottes den Menschen, der sich auf die Vernunft stützt, erschaffen, damit er in der Erkenntnis des Guten und Bösen Gerechtigkeit wirke und aus dieser Erkenntnis heraus das Gute erstrebe und das Böse von sich werfe.»

Hildegard von Bingen

Durch die Nahrungsreduktion/ den Nahrungsverzicht werden die Gedanken klarer und das Denken geordnet.

#### ❖ **Fasten auf seelischer Ebene**

«Wir müssen auf unsere Seele hören, wenn wir gesund werden wollen!»

Hildegard von Bingen

Beim Fasten kann sich die Seele mit ihren Bedürfnissen bemerkbar machen in Form von Träumen.

Immer wieder macht Hildegard auf die Kraft der Reue aufmerksam, als Heilmittel erster Wahl. Sie sieht die Reue als reinigende Kraft. Reinigung von innen her, indem wir auf diese Weise «unsere Seele putzen»:

„In der Reue wird die Welt von der Liebe Gottes durchflutet... Reue ist schlechthin die welterneuende Dynamik, mit ihr können wir die kosmischen Elemente in Bewegung setzen, rühren wir gleichsam an die Sterne... «

## 2. Übersicht Fasten

«Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist, dem bringt es die Gesundheit.  
Auch die Gesunden sollen diese Kur machen, weil es ihnen die Gesundheit erhält  
damit sie nicht krank werden.»

Hildegard von Bingen

Menschen mit psychischen Erkrankungen, akuten Infektionskrankheiten, Krebspatienten und Menschen mit einem reduzierten Allgemeinzustand sollten nicht fasten, da ihre Krankheit ausser Kontrolle geraten könnte. Zudem sollte bei folgenden sieben seelischen Schwächen nicht gefastet werden: Materialismus, Schwermut, Masslosigkeit, Seelenlosigkeit, Hochmut, Vergessen und Traurigkeit.

### Wichtige Grundregeln beim Fasten:

- Für ruhige, entspannte Atmosphäre sorgen
- Sich mit Dingen beschäftigen, die Freude bereiten
- Die vier Elemente bewusst beachten und sich mit ihnen beschäftigen
- Festgesetzte Essenzeiten einhalten und achtsam / bewusst essen
- Speisen sollten weder zu heiss noch zu kalt sein
- Die Mahlzeit mit Freude und Dank zu sich nehmen – in Form von Gebet oder eines Dankes
- Nahrung gut einspeicheln und bewusst kauen
- Genügend trinken (Tee, Steinwasser)
- Bei Heiligkeit die letzte Mahlzeit einnehmen
- Möglichst in angenehmer Tischgemeinschaft speisen

### Fastenarten

#### ❖ Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten (leichteste Fastenart)

Für jede Personengruppe geeignet. Man verzichtet auf Fleisch und tierische Fette sowie auf Genussmittel (Alkohol, Koffein). Hier wird dreimal am Tag Dinkel in irgendeiner Form verzehrt, zudem viele Arten von Gemüse, Obst und Salat nach saisonalem Angebot.



#### ❖ Dinkel-Reduktionskost (Kombination aus Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten und Brotfasten)

Jeden zweiten Tag isst man 3x täglich Dinkelbrot, bis sich das Sättigungsgefühl einstellt. Das Brot am Mittag kann durch einen «Dinkel-Kopfsalat» oder eine Griesssuppe ersetzt werden.

Jeden anderen zweiten Tag ernährt man sich wie beim Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten.

Zu den Mahlzeiten und zwischendurch Fencheltee trinken.

#### ❖ Dinkelbrot-Fasten

Grundsätzlich isst man beim Brotfasten 3x täglich zwei Tage altes Dinkelbrot (Alternativ am Abend eine Dinkelgriesssuppe) und trinkt Kräutertee (Fencheltee). Nur so viel Brot essen, bis ein Sättigungsgefühl eintritt.

Das Urdinkelfeinmehl enthält alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Dinkelvollkornbrot ist zu schwer für Magen und Darm.

#### → Dinkelbrot-Fasten mit Dinkel-Kopfsalat

Nach der Typenlehre der Hl. Hildegard/Erfahrung zeigt sich bei Menschen mit einer trägen Verdauung ein grösserer Erfolg, wenn sie das Dinkelbrot am Mittag durch einen Dinkelkopfsalat ersetzen und wenn sie am Abend eine dünne Dinkelgriesssuppe einnehmen.

#### ❖ Hildegard-Saft-Fasten – («strenges Hildegard-Fasten»)

**Frühstück:** Gut temperierten Fencheltee in kleinen Schlucken trinken; **Mittagessen:** Klare Bouillon oder Bouillon mit püriertem Gemüse; **Abendessen:** Fencheltee mit Apfel-, Trauben- oder Johannisbeersaft gemischt oder eine Dinkelbouillon.

### ❖ Intervallfasten

Beim Intervallfasten wird stundenweise auf Nahrung verzichtet (**8 Std. essen / 16 Std. fasten**). Trinken kann man während den 16 Stunden. Man lässt zum Beispiel das Frühstück weg. Da die Nacht zu den 16 Std. zählt, kann z. B. um 19.00 Uhr die letzte Mahlzeit beendet und dann am folgenden Tag die erste Mahlzeit um 11.00 Uhr eingenommen werden, idealerweise nach Hildegards Ernährungsrichtlinien.

Diese Fastenart entspricht dem, was Hildegard meinte mit:

«Der gesunde erwachsene Mensch braucht kein Frühstück, weil er von der Nacht ausgeruht ist.»

---

## 3. Vorgehen und Tagesablauf

### Begleitmassnahmen für alle Fastenarten

Folgende Massnahmen, wie Einnahme von Birnbrei, Herzwein, Ruhephase mit Leberwickel, Fussbad und Bewegung sind täglich einzuhalten. Um genügend Zeit zu haben, ev. Wecker eine halbe Stunde vorstellen. 😊

Dazu kommen:

Leichte Morgengymnastik  
Goldtopas Morgenmeditation  
Darmtraining  
Mundspülen mit Kristallwasser  
Morgendusche

Hautpflege  
Mittagsruhe  
Gespräche / freudvolle Aktivitäten  
Abendritual (Impuls, Meditation...)

**Beginn mit zwei Entlastungstagen**, welche bereits keine Genussmittel und Fleisch beinhalten:

- Am Morgen vor dem Zähneputzen 1-2 Teelöffel Birnbrei-Ausleitungsverfahren
- Warmen Tee trinken – kaltes Getränk benötigt Energie vom Körper, welche für andere Tätigkeiten genutzt werden kann.

### 1. – 6. Fastentag

Eine Fastenform auswählen und nach dieser fasten, Begleitmassnahmen beachten.

### Nach dem Fasten: Fastenbrechen und zwei Entlastungstage

„Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig brechen“

George Bernard Shaw

Ein möglich **sanfter Einstieg in den Alltag** könnte so aussehen:

Frühstück: Bratapfel oder gebratene Quitte

Mittagessen: Dinkel-Gemüse-Suppe und eine Scheibe Dinkelbrot oder gedämpftes Gemüse ohne Fettzugabe

Abendessen: Dinkelsuppe, Fencheltee

Abschliessende zwei Tage gestalten, wie die Entlastungstage zu Beginn der Fastenzeit: Der Körper sollte während der **Entlastungstage** schrittweise an die Normalkost gewöhnt werden, denn üppiges Essen würde zu

Verdauungsstörungen führen. Gut kauen ist wichtig!

Der Grundsatz lautet: „Weniger ist mehr und einfacher besser!“

---

## 4. Heilmittel und Rezepte

### a) Birnbrei – auch bekannt als Bärwurzbirnhonig

„...Das ist das köstlichste Latwerge und wertvoller als Gold und nützlicher als das reinste Gold, weil es die Migräne vertreibt...“

1 kg reife Birnen

vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit viel Wasser weichkochen. Das Wasser abgiessen und die Birnen pürieren

35 g Birnbreipulver

zusammen aufwärmen und gut mischen

150 g Bienenhonig beifügen, nochmals köcheln lassen, in kleine Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Der Birnbrei wird beim Fasten zum Ausleiten verwendet.

Anwendung: täglich morgens nüchtern vor dem Zähneputzen und abends nach dem Zähneputzen jeweils 1-2 TL

### b) Maronihonig

Während des Fastens – bei Heisshunger auf was Süßes:

500 g Bienenhonig langsam erwärmen und 120-200 g Maronimehl einrühren. Abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Anwendung: morgens nüchtern oder am Abend vor dem Schlafengehen einnehmen

Maronihonig hilft bei Stress, Depressionen oder Aggressionen, er unterstützt die Leber beim Entgiften, Heisshunger.

Bei Bedarf einen ½ bis 1 TL einnehmen

### c) Petersilienhonigwein – Herzwein

1 Liter Rot- oder Weisswein

8-10 Stängel Peterli

2 EL Weinessig Zutaten zusammen 10 Min. kochen

3 EL Bienenhonig Honig dazu geben und nochmals 5 Min. köcheln, abschäumen und absieben – in Flaschen abfüllen und kühl lagern

Immer temperiert trinken (im Mund behalten, bis er Körpertemperatur angenommen hat).

Anwendung: 2-3-mal täglich Herzwein einnehmen – für den Kreislauf.

Auch bei Kreislaufbeschwerden, Übelkeit, Heisshunger/Lust auf Süßes einen Schluck Herzwein trinken

### d) Griesssuppe

1-2 EL Dinkelgriss

½ Liter Wasser

Galgant, Bertram, Quendel

Salz, gehackte Kräuter

in einer Pfanne trocken anrösten, mit aufgiessen und gut rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Mit würzen und 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss dazugeben.

### e) Weitere Heilmittel

- ❖ Heisses Fussbad wohltuend bei Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlafstörungen
- ❖ Betonikakraut-Kissen bei Angstträumen, beruhigt Gedanken (neben sich ins Bett legen)
- ❖ Rosenriechpulver daran riechen in Stresssituationen
- ❖ Rosenöl hilft bei Rheuma- und Gliederschmerzen, Wadenkrämpfen, kalten Füßen
- ❖ Wermutcreme bei rheumatischen Beschwerden – am besten vor einer Wärmequelle gut einreiben, damit sie tief ins Gewebe eindringen kann
  
- ❖ Heilsteine:
  - Bergkristall «Stoffwechsel- und Drüsenstein». Kristallwasser zubereiten – bei Beschwerden täglich trinken; an der Sonne wärmen, z. B. auf Schilddrüse legen
  - Chalzedon «Hormon- und Sprachstein». Wirkt ausgleichend auf Stimmungsschwankungen
  - Chrysopras «Rheumastein» Hilft mit, Rheumagifte auszuleiten – bei Beschwerden Chrysopraswasser trinken, Anhänger oder Kette auf Haut tragen
  - Indischer Blutjaspis «Schmerzstein». Hilft bei Schmerzen aller Art (Herzstolpern, Ängste, Kummer, seelischer Druck...)
  - Smaragd Ein Stein mit besonderer Grünkraft / «Viriditas»: Lindert Kopfschmerzen. Stein anhauchen, Stirn und Schläfen damit bestreichen.

---

## 5. Entgiften durch Darmsanierung, Aderlass und Schröpfen

Das Fasten ist eine Möglichkeit, den Körper zu entlasten und in ihn hinein zu spüren, bevor uns Schmerzen oder eine Krankheit dazu zwingen.

Beim Fasten kommt es auf körperlicher Ebene zu einer **Reinigung und Regeneration**. Das Gewebe wird straffer durch eine bessere Durchblutung und eine vermehrte Entwässerung. Überschüssige Säuren werden ausgeschieden, Fettreserven abgebaut.

Um im Verlauf des Fastens die **Azidose**, das heisst die Übersäuerung des Körpers, auszuschwemmen und die Basenreserven zu schonen, ist es notwendig, viel zu trinken. Basische Flüssigkeiten nach Hildegard sind Gemüsesuppe oder Fencheltee.

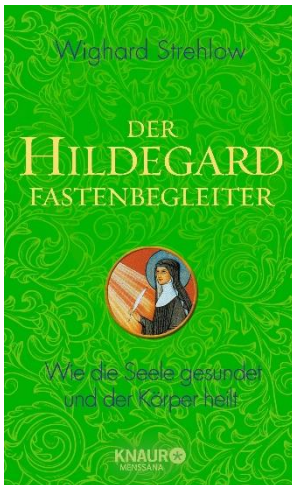
Die **Verdauung** beginnt im Mund. Durch gründliches Kauen wird mehr Speichel produziert. Am Morgen (nachts geringere Speichelproduktion) sind mehr Bakterien im Mund. Diese werden idealerweise zuerst ausgespült. Danach kann man **«Bertram ziehen»**: 1 Msp. Bertramwurzelpulver einspeicheln, 3 bis 5 min. lang durch die Zähne ziehen und anschliessend ausspucken. Den Mund nochmals ausspülen. Frühestens nach 15 min. die Zähne putzen.

### Ausleitende Verfahren nach Hildegard:

- ❖ Bärwurzbirnbrei zur Darmsanierung, siehe 4 a)
- ❖ Leinsamenwickel leitet Körpergifte aus und regt die Verdauung an  
Warmen Leinsamenbrei auf die Hälfte eines Geschirrtuches streichen, mit der anderen Hälfte abdecken und auf die Gürtelzone legen. Den Wickel mit einer Bettflasche warm halten, an der Wärme eine halbe Stunde ruhen.
- ❖ Sauna Durch das Schwitzen werden die Säuren und Gifte besser ausgeleitet.
- ❖ Massagen tun dem Körper (Vorbeugung und Linderung von Schmerzen) und der Seele gut:  
Lymphdrainagen entstauen das Gewebe, Fussreflexzonenmassagen regen die Organe und somit die Entgiftung an, klassische Massagen lösen Muskelverspannungen und beschleunigen den Entsäuerungsprozess.
- ❖ Hildegard-Aderlass Beim Aderlass, der immer von einem Hildegard-Arzt / einer Hildegard-Ärztin oder Heilpraktiker(in) durchgeführt werden sollte, wird dem Körper auf sanfte Art Blut entnommen. Dadurch wird dieser besser von Schlacken befreit. Während der Birnbreikur soll kein Aderlass erfolgen.  
Der Hildegard-Aderlass kann bei hohem Blutdruck helfen sowie bei sämtlichen Beschwerden, die mit Verschlackung zu tun haben. Er gleicht hormonelles Ungleichgewicht aus. Der Heilungsprozess bei Erkrankungen rund um den rheumatischen Formenkreis wird unterstützt und überhöhte Cholesterinwerte senken sich oft deutlich.
- ❖ Schröpfen Nach Hildegard ist das (blutige oder unblutige) Schröpfen *«zu jeder Zeit gut, denn es vermindert die schädlichen Säfte und Schleime im Menschen.»*  
Bewährt hat sich das Schröpfen u.a. bei Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Krampfadern und hartnäckigen Erkältungen. Auch hier gilt wieder die Durchführung durch eine(n) Hildegard-Mediziner(in) oder -Heilpraktiker(in).

*„Im Geiste und am Leibe gereinigt, wird er ausgereift sein,  
und alle Verslossenheit der tiefsten Geheimnisse wird offenstehen.  
Und Gott wird ihm die Freude in Fülle schenken“*

*Hildegard von Bingen*



## Literatur

PREGENZER, Brigitte: Hildegard von Bingen. Einfach fasten. Innsbruck-Wien (Tyrolia-Verlag) 2018.

STREHLOW, Wighard: Der Hildegard Fastenbegleiter. Wie die Seele gesundet und der Körper heilt. München (Knaur-Verlag) 2017.

