

Stark gegen Infekte mit Hildegard von Bingen

Aufgrund der Massnahmen des Bundes kann der Januar-Treff 2021 der Hildegard-Gruppe Heiligkreuz zum Thema «Stark gegen Infekte mit Hildegard von Bingen» nicht stattfinden. Deshalb finden Sie die Ausführungen zu diesem Thema hier:

Hildegard zeigt in ihren Schriften viele Möglichkeiten auf, sich gegen virale und bakterielle Infekte zu schützen und den Organismus zu stärken. So ist der Körper auch im Krankheitsfall besser gewappnet und ein milderer Verlauf wie eine raschere Genesung wahrscheinlicher. Natürlich gehören auch eine gute Ernährung (nach Hildegard: Dinkel, Obst und Gemüse), ausreichend Bewegung und Schlaf sowie eine achtsame Psychohygiene dazu.

Antworten auf allfällige Fragen sind in der Hildegard-Literatur, bei den Hildegard-Ärzt(inn)en und -Heilpraktiker(inne)n / sowie -Gesundheitsberater(inne)n zu finden.

Hier eine **Zusammenstellung der Hildegard-Heilmittel und ihr Einsatz bei verschiedenen Symptomen von Grippe und Erkältung**. Die Mittel sind in ausgesuchten Hildegard-Apotheken und -Läden erhältlich (siehe **Bezugsquellen**).

Die Tabelle ist angelehnt an «Grippe und Erkältung. Die besten Hildegardmittel», erschienen im St.Hildegard-Kurier Nr. 156/157, 2020 (Hrsg. Bund der Freunde Hildegards, St.Georgen)

Die Heilmittelpfehlungen 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.

| HILDEGARD-MITTEL | OPTIMAL GEEIGNET BEI | ANWENDUNG |
|---|---|--|
| Akeleitropfen | Fieber, Grippeviren, Angina, Herpes, Halsschmerzen, Verschleimung, Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Lymphdrüenschwellung, Polypen | 2-3-mal tägl. 20 Tropfen in einem Likörglas (LG) mit Wein oder pur mit Honig bzw. Rohrzucker einnehmen |
| Andorn-Mischkräuter (Andorn, Fenchel, Dill, Königskerze) | Grippeelixier bei Grippe, Halsschmerzen, Husten. Löst den Schleim, entkrampft und beruhigt die Atemwege. | Grippekräuter: 2 EL in 750 ml Wein 3-5 min. aufkochen, 10 min. zugedeckt ziehen lassen und 3-mal tägl. ½ Tasse warm trinken |
| Andornwein | Husten, Grippe, Schnupfen, Halsweh, trockener Husten, Heiserkeit | Fenchel, Dill und 1/3 Andornkraut in Wein gekocht. 3-mal tägl. 50 ml trinken, ev. mit etwas Honig. |
| Bertramwurzel | Für ABWEHRKRÄFTE und gesundes Blut, für Verdauung, Resorption und darmassoziiertes Immunsystem | 1 TL Bertramapulver in Wasser aufrühren, 2-mal tägl. trinken. Einige Bertramtropfen oder -tabs tägl. Auch als Küchengewürz einsetzen |
| Brombeerwein | Lungenleiden, Husten und Verschleimung | 1 Schluck nach einer kleinen Mahlzeit, nach den Hauptmahlzeiten 1 LG |
| Dachsfell-Gürtel | Für stabile ABWEHRKRÄFTE, vorbeugend, auch bei Grippewellen | Anziehen Hildegard schreibt: «...lässt nicht zu, dass eine Verseuchung den Menschen befällt...» |

| | | |
|--|--|--|
| Eibisch-Essig | gegen alle Arten von Fieber | Eibischwurzeln zerstoßen, in Weinessig geben und nüchtern morgens und vor dem Schlafengehen trinken |
| Galgantwurzel | Grippe, virale Infekte, für stabile ABWEHRKRÄFTE und zur STÄRKUNG VON HERZ UND KREISLAUF. Wirkt krampflösend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und antibakteriell | 3-mal tägl. Galgantwasser (1 gestrichener TL Pulver oder 3-5 Tabs in einem Glas Wasser verrühren) oder Galganttropfen, Galganthonig (20%ig) oder Globuli einnehmen bzw. Wurzelstücke kauen. Pulver auch als Küchengewürz einsetzen |
| Gewürzmischung für Immunsystem (Bertram, Galgant, Zimt und Ingwer) | Für ABWEHRKRÄFTE und zur Stärkung des Immunsystems | 3-mal tägl. 1 TL pur oder in Wasser / Fencheltee einnehmen oder 1 TL in Wein aufkochen. |
| Himbeere | Fieber mit Appetitlosigkeit | Himbeerblätter-Tee und Himbeersaft trinken, mit Galgant kombinieren |
| Hirschzungenelixier | Bronchitis, Husten, Leber- und Lungenmittel, Hormonregulation etc. | 1 LG 3-mal tägl. nach den Mahlzeiten, ab 2. Woche: vor und nach dem Essen 1 LG |
| Jaspis | Schnupfen, Nasen-Nebenhöhlen, Schwerhörigkeit | Jaspis-Olive (mit befestigter Schnur) durch Anhauchen erwärmen, in Nasenloch stecken |
| Kichererbsen | zusätzliche Diätahrung bei Fieber | geröstete Kichererbsen essen |
| Königskerzenwein | Heiserkeit, Halsschmerzen, Erkältung, raue Stimme | Königskerze und Dill in Wein gekocht, mehrmals tägl. 1LG erwärmt trinken. Kur 5-10 Tage |
| Lorbeerfrüchte | a) Fiebermittel auch vorbeugend bei Grippeepidemie b) Lungenleiden | a) Lorbeerfrüchte mehrmals tägl. zerkauen b) Lorbeerpulver auf Brot essen |
| Lungenkrauttee | Lungenemphysem, Atembeschwerden, Lungenentzündung, Husten, COPD; Lungenödem: Lungenkrautwein vor dem Essen | 3 EL Lungenkraut in 1 L Wasser kochen, tassenweise abseihen, nüchtern und nach dem Essen trinken |
| Meisterwurz | DAS Universalfiebermittel Lungenentzündung | 1-2 TL geschnittene Meisterwurz über Nacht in 50 ml Wein ansetzen, am Morgen 50 ml Wein zufügen, abseihen, nüchtern und vor den Mahlzeiten trinken. 3-5 Tage lang als Kur |
| Onyxessig | starke Fieber, Schüttelfrost, Malaria, Tropenfieber | Onyx-Naturstein 5 Tage in Weinessig einlegen, dann die Speisen mit diesem Onyxessig würzen, bzw. teelöffelweise einnehmen |
| Pelargonien- Gewürzmischung «Grippepulver» (Edelpelargonie, Bertramwurzel, Muskatnuss) | a) Grippe, Abgeschlagenheit, Halsschmerzen, Heiserkeit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Brustenge und Brustschmerzen b) zur zusätzlichen Herzstärkung bei Grippe c) bei Schnupfen / verstopfter Nase → zur Vorbeugung und Behandlung | a) Pelargonienglühwein: 1 TL Mischpulver in 1 Tasse Wein kurz aufkochen, mehrmals tägl. und vor dem Schlafengehen warm trinken b) Mehrmals tägl. etwas Pulver aufs Brot oder Tabs c) an Pulver oder Pelargonienspray riechen (Spray auch zur Handdesinfektion) |

| | | |
|---|---|--|
| Petersilien-Honigwein (Herzwein) | zur HERZSTÄRKUNG (Grippe und Erkältung belasten das Herz!) | Tägl. 2-5 LG oder mit Wasser verdünnt als Tagesgetränk einnehmen |
| Pflaumenkerne | Keuchhusten, Reizhusten, Grippehusten | Kerne aufknacken. Innere weiche Kerne (40 Stück) in Tasse mit Wein 2 Tage lang einlegen. Davon tägl. 3-6 Kerne kauen und essen. |
| Rainfarnblätter-Pulver | gegen Grippe (auch vorbeugend), Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Stirnhöhlen | Als Gewürz in Suppe, Hauptgericht oder auf Brot essen (Kur 1-4 Wochen) |
| Rebaschenwein | Für gesunde Mundflora, unterstützt die allg. Gesundheit | morgens und abends damit Mundhöhle spülen und Zähne putzen |
| Rebtropfen (ölig) | Mittelohr-Entzündung, Ohrenschmerzen, Kopfweg | Ölige Rebtropfen schütteln, rund um die Ohren oder auch im Stirnbereich einmassieren |
| Rubin | Fieberblasen bei Schwächezustand und Stress | mit Rubin im 2-Std.- Rhythmus über die betroffenen Stellen streichen |
| Süssholzwurzel (Saft) / Rosenlakritzsaft | Antimikrobielle Wirkung, antiviral, bei Katarrhen der oberen Luftwege, schleimlösend, Magen-Darmmittel. Vorsicht bei Bluthochdruck! | 1 TL Süssholzwurzel(pulver) in ¼ L Wasser oder Wein aufkochen, einige Minuten ziehen lassen, 1-2-mal tägl. davon trinken. Kur höchstens 4 Wochen. Rosenlakritzsaft: bis 3-mal tägl. 1 TL. |
| Veilchenwein (mit Veilchen, Galgant und Süssholzwurzel) | Beseitigt die Melancholie, macht frohgemut und heilt die Lunge | 3-mal tägl. 1 Likörglas trinken, als Kur 1-3 Wochen |
| Veilchensalbe | Fieberblasen bei Schwächezustand und Stress | betroffene Stellen alle 2 Stunden mit Veilchencreme salben |
| Wasserlinsenelixier | Für stabile ABWEHRKRÄFTE, virale Infekte, Entgiftung, Gicht, Tumorzidiv-Prophylaxe, Säfte-Gleichgewicht | morgens nüchtern 1 LG und abends vor dem Schlafengehen 1 LG. Kur 2-3 Monate. |
| Wermutelixier («Maitrunk») | GESUNDHEITS- UND KRÄFTIGUNGSMITTEL, stärkt die ABWEHRKRÄFTE sowie Lunge, Herz, Nieren, Magen, Verdauung etc. | von Mai bis Oktober jeden 3. Tag als Kur, bei Bedarf auch ganzjährig. |
| Wermutöl | HUSTEN, Brustschmerzen, Bronchitis, TBC | 2-3-mal tägl. im Brustbereich einmassieren |
| Zimt | «Mindert die üblen und bereitet gute Säfte im Körper» laut Hildegard; bei Erkältungen, Verschleimung und Diabetes | Als Gewürz, in Gewürzmischungen einige Msp. täglich. |
| Zitronen / Orangen | zusätzliche Diät-nahrung bei Fieber | Zitronenblätter-Wein warm trinken, frischen Zitronensaft, auch mit Galgantwasser / Himbeersaft zusammen |
| Zwiebeln | zusätzliche Diät-nahrung bei Fieber | gekocht essen, nicht bei Magenschwäche |

Fieberdiät

TAG 1

Vor allem ausreichend trinken, z.B. Fencheltee. Etwas Dinkelzwieback essen.

TAG 2

Ausreichend Fencheltee trinken, Dinkelzwieback, Dinkel-Griesssuppe und Apfelmus essen.

ab TAG 3

Zusätzlich auch Hühnersuppe mit Hühnerfleisch essen. Hildegard-Fiebermittel auch in der Diätzeit anwenden.

Lungendiät Bei Lungenerkrankung verzichten auf: fettes Fleisch, Blutwurst, Erbsen, Linsen, rohes Obst und Gemüse, rohe Birnen!, Walnüsse, Olivenöl, Käse, pures Wasser, frischen Most, «Küchengerichte» (Lauch, Schweinefleisch, Erdbeeren, Nachtschattengewächse, Pflaumen, Pfirsiche, Chicorée) vermeiden, Salz nur mässig verwenden.
Zu empfehlen sind: Ziegenmilch (wirkt heilend), Lungenkrauttee, Fenchel- und Salbeitee, Dinkelbier, Butter, Lammfleisch, Dinkelkost, Mandeln, Andorn-Rahmsuppe, Lorbeerpulver auf Brot essen.

Getränke Laut Hildegard schwächt leeres Wasser den kranken Menschen und erzeugt manchmal um die Lunge Schleim. Deshalb besser Kräutertee (Lungenkraut, Fenchel, Salbei oder Schafgarbe), mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte (Zitrone, Orange, Kornelkirsche) oder verdünntes Dinkelbier trinken.

Sandra Perret, Leitung Hildegard-Gruppe Heiligkreuz

Bezug von Hildegard – Produkten (Stand Januar 2021)

SCHWEIZ

| | |
|--|--|
| Apotheke am Postplatz Postplatz 2 FL- 9494 Schaan Tel. 00423 233 55 55 www.apotheke-am-postplatz.li / info@apotheke-am-postplatz.li | * kleine Palette an Hildegard- Produkten von Zähringer- Apotheke vorrätig * nicht vorrätige Produkte können vorbestellt werden |
| Farnesan AG Hildegard- und Alternativ- Drogerie Grund 60, 9405 Wienacht- Tobel Tel. 071 858 20 70 | |
| Hildegard Naturdrogerie Aeschenvorstadt 25 4051 Basel Tel. 061 279 91 51 www.hildegarddrogerie.ch / hildegard.naturdrogerie@dropa.ch | Wettstein- Apotheke AG Wettsteinplatz 3 4058 Basel Tel. 061 691 20 77 www.wettsteinapotheke.com |
| DROPA Drogerie Arnold Marktplatz 14, 2540 Grenchen Tel. 032 652 19 14 www.hildegarddrogerie.ch | |
| St. Peter Apotheke, Untere Bahnhofstr. 16, 9500 Wil / Tel. 071 914 80 80 | |

ÖSTERREICH

| | |
|---|---|
| Apotheke und Drogerie Kaulfus Schlossplatz 5 A- 6845 Hohenems Tel. 0043 (0)5576 723 35 / apo.kaulfus@aon.at | |
| Fini's Naturladen, Wichnerstr. 36 A- 6700 Bludenz Tel. 0043 (0)5552 312 36 | * auch diverse biologische Produkte |
| Naturlädile Günther Rederer, Oberfresch 1a A- 6800 Feldkirch Tel. 0043 677 613 299 87 / www.naturlaedile.at / info@naturlaedile.at | * viele Hildegard-Heilmittel, Dinkelprodukte, Lebensmittel usw. |
| Natur und Kost, Johannitergasse 6 A- 6800 Feldkirch Tel. 0043 (0)5522 784 80 / www.naturundkost.at / kontakt@naturundkost.at | |
| Natur- und Reformhaus Albert, Neustadt 3 A- 6800 Feldkirch Tel. 0043 (0)5522 720 40 / www.drogerie-albert.at / info@drogerie-albert.at | |
| Reformhaus bio bin ich, Marktstr. 6 A- 6850 Dornbirn www.biobinich.at / dein@biobinich.at | |

DEUTSCHLAND

| | |
|--|--|
| Zähringer Apotheke Zähringerplatz 17 D- 78464 Konstanz Tel. 0049 (0)7531 610 18 und 623 17 www.zaehringer-apotheke.de / zaehringer-apotheke.konstanz@t-online.de | * Versand in die Schweiz, gute Beratung |
| Stadtmühle Geisingen Filiale Konstanz Theodor- Heuss- Strasse 36 D- 78464 Konstanz www.stadtmuehle-geisingen.de | * Öffnungszeiten: Mo- Fr 9 h – 12 h 30 / 14 h 30 – 18 h Sa 8 h – 12 h Mi na geschlossen * grosse Auswahl an Dinkelprodukten, Pflegeprodukte Strehlow |
| Jura- Naturheilmittel Nestgasse 2 D- 78464 Konstanz www.hildegard.de / jura@hildegard.de | |

EDELSTEINE - HEILSTEINE / DACHSFELLE

| | | |
|--|---|--|
| «Steieggli» Mirjam Good Platz 1C, 8887 Mels Tel. 079 654 30 69 www.steieggli.ch * Heilsteinberatung | Mineral- u. Edelstein-Boutique Bartholoméplatz 3 7310 Bad Ragaz Tel. 081 302 62 91 | Schleiferstühle Wessenbergstr. 31 D-78462 Konstanz Tel. 0049 (0)7531 228 13 www.schleiferstueble.de |
| Haus der Edelsteine Etzelstr. 6 8730 Uznach www.edelsteinhandel.ch / info@edelsteinhandel.ch | * grösstes Edelsteincenter Europas | |
| Rätische Gerberei AG Engadinstr. 30 7001 Chur www.felle.ch / gerberei@felle.ch | * Bezug von Dachsfellen auf Anfrage | |

ONLINE SHOPS mit Versand in die Schweiz

| | |
|--|---|
| www.rosa-maria.ch Versand von Virita Naturkosmetik | |
| www.hildegard-medizin.ch / Tel. 041 370 47 46 St. Hildegard- Versand / Hildegard- Therapie, Lützel mattstr. 12, 6006 Luzern | * Versand von Posch- Produkten, tel. Beratung |
| https://natuerlicheprodukte.ch I & G Natürliche Produkte, Postfach 30, 8882 Unterterzen / info@natuerlicheprodukte.ch | * Versand von Posch- Produkten |