

# "Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein"

(Hippokrates, 460 v. Chr)

Bereits die Griechen wussten um die Heilkraft der Natur. Etwa 1300 Jahre nach Hippokrates beschrieb Hildegard von Bingen ihre Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit.

Die **Hildegard von Bingen-Heilkunde** basiert auf der Annahme, dass Lebensmittel gleichzeitig auch immer Heilmittel darstellen. Die Ernährungslehre kann als Kur bei verschiedensten Krankheiten angewandt oder zu einer dauernden Lebenseinstellung gemacht werden. Man kann die Lehre der Hildegard von Bingen, die sich als ganzheitliche Lehre versteht, in Ihren sechs Lebensregeln folgendermaßen zusammenfassen:

- Beim Essen und Trinken muss auf die natürlichen Heilkräfte der Lebensmittel, von Hildegard "Subtilität" genannt, geachtet werden.
- Regelmäßiges Entschlacken des Körpers.
- Ruhe und Bewegung müssen in einem vernünftigen Gleichgewicht stehen, ebenso
- Wachen und Schlafen zur Regeneration des Organismus.
- Seelische Abwehrkräfte können durch Selbsterkennung aktiviert werden.
- Lebensenergie aus den vier Weltelementen schöpfen: Feuer, Wasser, Luft und Erde durch positive Natur-Erlebnisse und natürliche Heilmittel.

Wichtigstes Nahrungsmittel ist der Dinkel, der an Vitaminen, Aminosäuren und Spurenelementen jede andere Getreidesorte übertrifft. Er kann in verschiedenen Formen, z.B. als Brot, Brei, Suppe oder Kaffee zu sich genommen werden.

Ebenso wichtig sind verschiedene Gemüsesorten, allerdings immer gedünstet, nie als Rohkost. Typische Sorten sind beispielsweise Fenchel, Edelkastanien, Sellerie, Bohnen und Möhren. (Rezepte)

Fleisch wird mäßig und je nach Jahreszeit genossen. Schweinefleisch ist tabu. Fisch ist dagegen immer empfehlenswert. (Rote Liste der Küchengeifte)

Bei der Hildegard-Ernährungslehre ist zu beachten, dass zu Lebenszeiten Hildegards Pflanzen wie Tomaten, Kartoffeln und exotische Früchte noch nicht bekannt waren; sie deren Wirkung auf den Körper also nicht beschreiben konnte. In aktuellen Ratgebern wird dennoch auf diese Lebensmittel Bezug genommen.

Quelle: <http://www.hildegard.de/ernaehrung.htm>