



nymphenburger

Ellen Heidböhmer

# Gesunde Haut

Nach Hildegard von Bingen

Heilrezepte  
der Originaltexte  
ergänzt durch  
heutiges Wissen

# Allgemeine Hinweise

Bitte beachten Sie, dass einige Angaben Hildegards nicht mehr zeitgemäß sind. So kann beispielsweise Wein als Hauptgetränk heute nicht mehr empfohlen werden. Auch die Zuordnung des Regenwurms zu den Reptilien oder der Fliege und der Mücke zu den Vögeln erscheint uns heute nicht mehr logisch. All das sollte immer vor dem Hintergrund der Zeit Hildegard von Bingens und des damaligen Wissensstandes gesehen werden. Auch die Aufteilung der verschiedenen Pflanzen in Heil- und Lebensmittel wurde von Hildegard übernommen.

Dieser Ratgeber widmet sich Hildegards Heilanwendungen für gesunde Haut. Sie finden auf den folgenden Seiten zahlreiche Tipps und Vorschläge, wie sich ihre Empfehlungen bei akuten und chronischen Hautkrankheiten sowie zur Verbesserung des Hautbilds einsetzen lassen. Wenn Sie sich für Hautpflege oder für Erste Hilfe bei Hautverletzungen interessieren, finden Sie die entsprechenden Rezepte gesondert aufgeführt in den alphabetischen Verzeichnissen der Indikationen und der Heilanwendungen am Ende des Buches.

Darüber, ob die von Hildegard verwendeten tierischen Fette durch andere ersetzt werden können, ohne die

Heilwirkung der Mischungen zu verändern, scheiden sich die Geister. Falls Sie es probieren möchten, empfehle ich folgende Mischung:

13 Teile Wollwachs, 4 Teile Wasser, 3 Teile dickflüssiges Paraffin zusammen aufschmelzen und danach 1:1 mit Vaseline verrühren oder auch ohne Vaseline als Grundlage für Salben verwenden.

Ein wichtiger Hinweis noch in diesem Zusammenhang: Bei der Herstellung von Salben immer mit größtmöglicher Hygiene arbeiten. Abgefüllte Salben oder Öle immer dunkel und kühl aufbewahren, damit sie nicht so schnell verderben.

Ergänzungen und Erläuterungen zu den Originalzitatzen Hildegard von Bingen stehen in eckigen Klammern.

# Hildegard von Bingen – eine Frau, die ihrer Zeit weit voraus war



**1098**

Hildegard von Bingen wird als zehntes Kind von Hildebert von Hosenbach und