



Ich erhebe mit diesem Buch nicht den Anspruch, über Infektionen und Abwehr, Viren und deren Mutationen neue Erkenntnisse zu bringen oder „Bescheid zu wissen“. Ich möchte vielmehr einladen, selbstverantwortlich und konkret etwas für

die eigene Gesundheit zu tun. Ich gebe einfache Anregungen für ein gesundes Immunsystem und liste die wichtigsten Stärkungsbzw. Heilmittel und deren Rezepte auf, die aus dem reichen Erfahrungsschatz der **Hildegard von Bingen** stammen. So können wir täglich etwas für uns, unsere Mitmenschen und unser Umfeld zum Positiven wenden. Wir müssen nicht gebannt auf Dashboards starren und uns auf Zahlen fixieren, die wenig aussagen und vom eigentlichen Thema ablenken. Wir müssen uns nicht vor einem neuen Virus fürchten und die Impfung als alleinige Lösung sehen, sondern *wir* haben die Wahl, wie *wir* uns verhalten, woran *wir* glauben und worauf *wir* vertrauen.

Und damit sind wir beim eigentlichen Thema dieses Buches, der **Selbstverantwortung**.

Wir sind bei den Möglichkeiten, die jedem Menschen offenstehen und zugänglich sind. Wir können uns jederzeit gesund ernähren, wir können uns ohne Rezept bewegen und genügend schlafen. Wir können viele unserer Interessen verfolgen und unsere Talente leben, und sollte manches wegen der Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung nur eingeschränkt möglich sein, entdecken wir vielleicht neue Interessen und Talente und erfreuen uns daran. Wir können den spirituellen Teil in unserem Leben festigen und die Lebensfreude stärken. Zudem haben wir die wunderbaren Hildegardmittel, deren heilende und kräftigende Wirkung unbestritten ist und die man nach kürzester Zeit unmittelbar am eigenen Körper spürt.

Sie finden in diesem Ratgeber die wichtigsten Mittel, um die körpereigene

Abwehr zu stärken, damit Viren, Bakterien und sonstige Keime keine Krankheit verursachen können, und solche, die Sie bei einer Infektion sofort richtig anwenden können. Sie finden **Mittel gegen die Angst und für die Zuversicht**. Zudem finden Sie in diesem Buch ganz „normale“

Lebensregeln. Beim Wort „Regel“ regt sich gerne Widerstand – es kann aber auch eine Einladung sein, eine wohltuende Ordnung und eine Zuverlässigkeit in sein Leben zu integrieren. Regeln – wenn sie selbst gewählt sind – bieten eine Struktur und einen Rahmen, an denen man sich orientieren kann – zum eigenen Wohl und dem von Familie und Freunden.

Wer bin ich?

Wer bin ich, dass ich mir anmaße, einen Ratgeber für ein intaktes Immunsystem zu schreiben? Welche medizinische Ausbildung habe ich, um über Abwehrmechanismen, „gefährliche“ Viren und dergleichen zu schreiben?

Ich habe keine medizinische Ausbildung im klassischen Sinne, aber ich behaupte ganz selbstbewusst, dass ich ein gutes Gespür fürs Leben habe, und ich weiß, dass das