

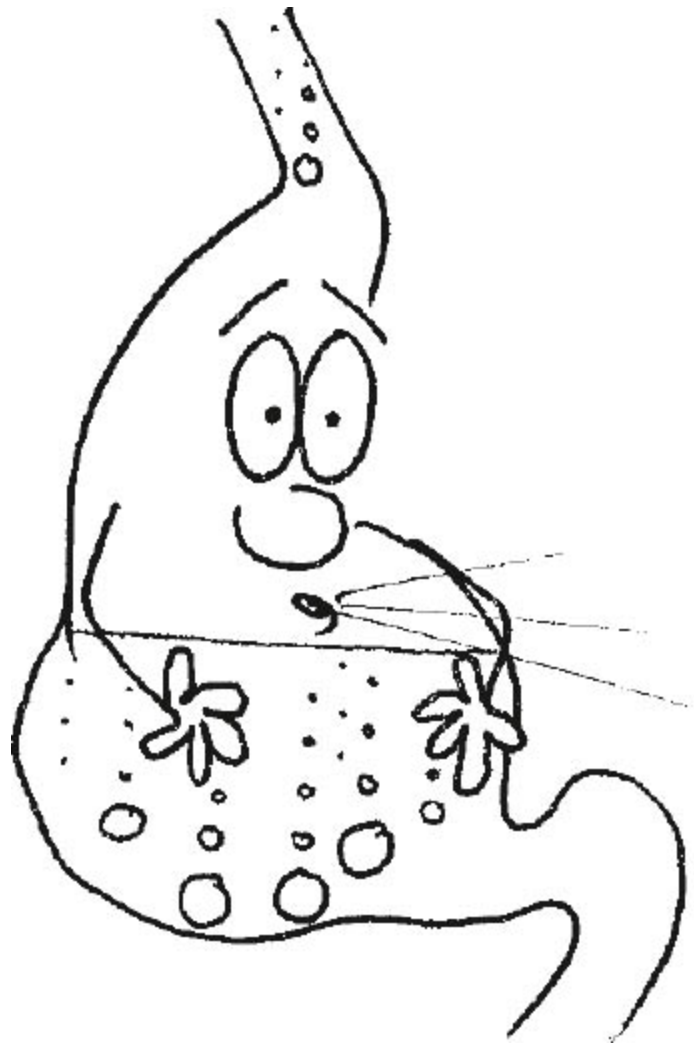
selbstverantwortlichen Menschen große Verunsicherung ausgelöst.

Die Hildegard-Ernährung unterscheidet sich von diesen Trends dadurch, dass sie absolut unspektakulär und einfach ist, zudem aber spürbares Wohlbefinden erzeugt.

In der Hildegard-Küche werden bestimmte Lebensmittel bevorzugt eingesetzt, andere werden nach und nach ausgetauscht und das Ganze wird mit bestimmten Gewürzen ergänzt.

Achten Sie dabei gut auf Ihr eigenes Gespür: Ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch ist immer ein gutes und sicheres Zeichen, dass das Nahrungsmittel »richtig« ist.

Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl hingegen zeigen auf, dass das Nahrungsmittel nicht gut tut.



Die Umstellung auf die Hildegard-Küche bietet die Chance, den Körper wieder spüren zu lernen und diesem Gespür auch wieder zu vertrauen.

# **Die Hildegard-Lehre in Bezug auf Krankheit und Therapie**

Die meisten Krankheiten und ihre Ursachen sind heute zwar wissenschaftlich erforscht und bis ins kleinste Detail durchleuchtet, Diagnose und Therapie bleiben aber meistens auf den Körper beschränkt.

Die seelischen Ursachen der jeweiligen Krankheit und der Grund, warum ein Virus oder ein Bakterium beim einen »zur Wirkung kommt« und einen anderen verschont, werden kaum oder gar nicht berücksichtigt.

Die Gesundheitslehre Hildegards macht immer wieder deutlich, dass eine wirkliche Gesundung nur dann erfolgen kann, wenn auch die seelischen Ursachen behandelt werden.

Nach dem Motto »vorbeugen ist besser als heilen« können wir mit einer ganzheitlichen Lebensführung Krankheiten verhindern bzw. minimieren.

Wir können uns aber auch mit Hildegard-Mitteln selbst helfen, wenn wir – und das ist absolut zu betonen – den Arzt aufgesucht haben und die Diagnose kennen.

Die Erhaltung oder Erlangung der Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess, den wir immer wieder aufs Neue selbst in die Hand nehmen müssen.

# **Die Hildegard-Lehre in Bezug auf Mystik und Religiosität**

Die Frage nach Sinn und Inhalt des Lebens beschäftigt immer mehr Menschen. Die Antworten von traditionellen Institutionen sind nur noch teilweise befriedigend und glaubwürdig. Aber auch neue »Heilslehren« oder Sekten weisen keine neuen, gangbaren Wege.

Bei der Frage nach dem geistigen Hintergrund unseres Seins geht es auch um eine Rückbesinnung und das Beleben der Werte unserer Kultur und Religion.

Auch hier bietet die Hildegard-Lehre wunderbare Möglichkeiten der Sinnfindung. Begriffe wie Disziplin, Barmherzigkeit, Demut oder Reue klingen für uns heutzutage verstaubt, befremdlich oder gar abschreckend.

Aber gerade in diesen Eigenschaften liegt oft die Lösung für einen ganzheitlichen Heilungsprozess.

Wenn uns z. B. unser aufbrausendes und ungeduldiges Verhalten Rheuma einbringt und Freunde vertreibt, können wir dies inständig bereuen. Wir können Gott und unsere Freunde mit Demut bitten, es mit uns doch nochmals zu versuchen, und mit Disziplin an unserem Verhalten arbeiten.

Die Reue hat therapeutische Wirkung. Wenn wir ab und zu »unsere Seele putzen«, reinigen wir uns von innen her.

# Viriditas, Discretio, Ratio, Subtilität

Diese Begriffe sind mit Hildegard untrennbar verbunden. Wenn man sie beherzigt, bilden sie bereits die Grundlage einer Lebensführung nach Hildegard und bereichern unser Leben.

## Viriditas

Die Viriditas wird allgemein mit »Grünkraft« übersetzt, ist aber vielmehr eine Grundkraft, die der gesamten Schöpfung (Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien) innewohnt.

Sie steckt in uns allen und ist die Grundkraft der Heilung. Mit einem modernen Ausdruck könnte man sie auch als »Spannkraft« bezeichnen.

Grünkraft kann man auftanken und von außen beziehen, indem man mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde Kontakt pflegt.

Die Spannkraft zwischen Leib und Seele ist täglich zu pflegen.

So geschieht z. B. durch einen einfachen Spaziergang in der Natur sehr viel für unser Wohlbefinden:

- Wir erden uns und stimulieren über die Reflexzonen der Füße unsere inneren Organe.
- Wir atmen die sauerstoffreiche Luft der Bäume.
- Wir »befeuchten« unsere Augen mit dem Grün der Natur. (Die moderne Farbpsychologie hat Grün als entspannende und beruhigende Farbe nachgewiesen.)
- Wir »hören die Stille«, ein Rascheln oder Zwitschern.
- Wir riechen je nach Jahreszeit unterschiedliche Düfte.

Wir empfehlen die Farbe Grün sehr bewusst und immer wieder einzusetzen:

- Tragen Sie grüne Kleidung.

- Verwenden Sie grünen Tischschmuck.
- Spazieren Sie im »Grünen«.
- Betrachten Sie Ihre Blumen und Pflanzen aufmerksam.
- Entdecken Sie Ihre ganz persönliche Viriditas.

Mit einem einfachen Spaziergang beschäftigen wir alle unsere Sinne und bringen sie so in ein Gleichgewicht. Wir können uns aber auch ein Beispiel nehmen an Kindern, die noch einen unverdorbenen Umgang mit den Elementen haben und ihre Viriditas täglich unter Beweis stellen.

Die Viriditas kann durch eine einseitige Lebensführung gestört werden, indem wir uns entweder nur materiell ausrichten oder nur geistig beschäftigen und dabei leibliche Bedürfnisse abwerten.

Aber auch wenn wir Körperkult um der reinen Optik willen betreiben, stören wir die Viriditas, weil sie sich nur voll entfalten kann, wenn Körper, Seele und Geist gleichermaßen gestärkt werden.

Nehmen wir uns ein Beispiel an den Kindern:

- Die Faszination einer Kerze oder eines Lagerfeuers wirkt ansteckend.
- Das Planschen im Wasser oder das fahren lassen eines Schiffchens zieht jeden in seinen Bann.
- Drachen steigen lassen oder draußen sein an der frischen Luft sind elementare Bedürfnisse.

Das Ideal sieht ein gesundes Maß vor:

Ein beschäftigter und reger Geist wohnt in einem gestärkten, gepflegten Körper und ist durch ein gesundes Maß an materiellen Dingen abgesichert.

## **Discretio**

Die Discretio ist die Lieblingstugend Hildegards. Sie ist die Gabe der Unterscheidung, die Gabe, das rechte Maß zu finden.

Das rechte Maß ist immer das eigene Maß. Denn nur ich selbst kann spüren und wissen, was mir gut tut oder was für mich geeignet ist – vorausgesetzt ich bin noch fähig zu spüren. Wenn ich mich körperlich, geistig und seelisch wohl fühle, habe ich mein rechtes Maß gefunden.

Ich soll mir selbst keine übertriebene Strenge oder Askese auferlegen, sondern mit einer gesunden Disziplin in allen Bereichen des Lebens agieren.