

Hildegard von Bingen  
Maria Regina Kaiser (Hg.)

# HILDEGARDS SCHATZKISTE

Kräuterwissen, Rezepte und Heilsames für die Seele

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die Veröffentlichung dieses Werkes erfolgt auf Vermittlung von BookaBook,  
der Literarischen Agentur Elmar Klupsch, Stuttgart.

Alle Angaben in diesem Werk wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen  
sie ohne Gewähr. Verlag und Autorin haften nicht für eventuelle Nachteile  
und Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen und  
dem Genuss genannter Nahrungsmittel resultieren. Die enthaltenen Rat-  
schläge ersetzen nicht die Untersuchung durch einen Arzt.



Überarbeitete Neuausgabe 2025

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018

Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an  
produktsicherheit@herder.de

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Projektleitung Verlag Herder: Fitore Brahimi

Assistenz: Carolin Schmeh

Umschlag: Sabine Hanel, Gestaltungssaal

Vignetten: geraria / GettyImages

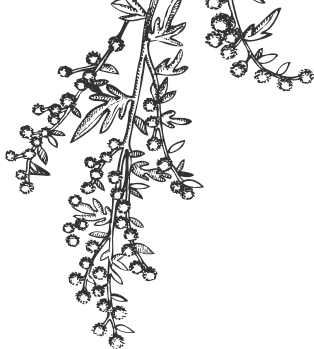
Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03589-0

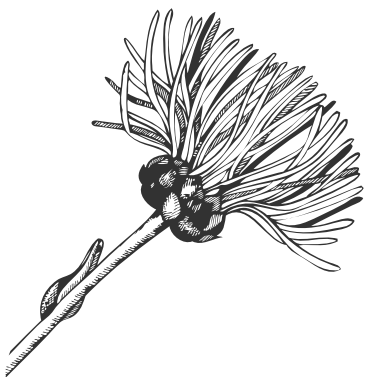
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83867-5



*«Wir müssen auf die  
Stimme unserer Seele hören,  
wenn wir gesunden wollen.»*

Hildegard von Bingen





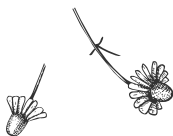
# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort . . . . .	8
Über Hildegard von Bingen und ihr Wirken . . . . .	12
Von Gott, Mensch und der Welt . . . . .	24
Über Männer und Frauen . . . . .	42
Lebensführung und Wohlergehen . . . . .	50
Gesunde Ernährung . . . . .	66
Rat für Pädagogen, Politiker, Manager und Eheleute. . . . .	94
Rezepte für ein erfülltes Leben . . . . .	108
Lieder und Lobpreis . . . . .	128
Quellenverzeichnis . . . . .	143

# VORWORT

MUTIGEN MENSCHEN STEHT GOTT PERSÖNLICH BEI.

Wenn ihr Name fällt, denken wir zuerst an Kräuter und Heilmethoden. Wir hegen die Hoffnung, Hildegard von Bingen könnte auch uns zu besserer Gesundheit verhelfen. Hildegard hatte von Gott gesandte Visionen, das fällt uns als Zweites ein, und hierbei wird uns unbehaglich. Der moderne Mensch, ausgestattet mit Smartphone und Tablet, ist bestens informiert, gut organisiert und arbeitet To-do-Listen ab. Göttliche Interventionen könnten sein gut strukturiertes Leben zum Einsturz bringen. Besser also, man hat keine von Gott gesandten Visionen. Genau das aber dachte auch schon im 12. Jahrhundert die junge Nonne Hildegard. Ihre Visionen passten nicht ins Bild einer gehorsamen Klosterjungfrau und machten sie vielmehr schon früh zur Außenseiterin. In ihrem langen Leben stand sie vieles durch,



etwa das Unverständnis ihrer Umgebung, das Leiden an zahlreichen Krankheiten, Zeiten, in denen sie gelähmt das Bett hüten musste, Ängste, der Teufel habe ihr Visionen gesendet, die Schwierigkeit, als kranke Nonne zur Magistra gewählt, ihrer Nonnenschar vorzustehen, oder den Kampf um die Gründung eines neuen Klosters gegen den Willen des Abts. Hildegard hatte das Glück, in ihrem Leben niemals einsam zu sein, im Kloster war sie immer umgeben von der Gemeinschaft ihrer «Töchter», der ihr anvertrauten Nonnen. Dies ging nicht ohne Konflikte ab. Doch Hildegard fühlte sich immer wieder von Gott persönlich begleitet und ermuntert. Dieses Wissen gab ihr die Stärke, Neuanfänge zu wagen. Ihrer Krankheit – wahrscheinlich war es Multiple Sklerose – zum Trotz bestieg sie mithilfe ihrer Non-

nen den Damensattel des Klosterpferds und unternahm für die damalige Zeit waghalsige Reisen. Schade, dass man dieser Frau nicht mehr persönlich begegnen kann! Aber glücklicherweise hat sie uns einen Schatz hinterlassen. Schreibkundige Nonnen und Mönche haben ihn in jahrelanger Arbeit liebevoll für die Nachwelt aufgeschrieben: Hildegards Erfahrungen, Visionen, Beobachtungen, Rezepte und noch viel mehr. Sie macht keine radikalen Vorschläge und rät zu «Discretio», Mäßigung, und zu Entscheidungen, die auf den Einzelfall abgestimmt sind und die Besonderheiten des einzelnen Menschen berücksichtigen. Vor Übertreibungen und Extremen warnt sie. Deshalb lassen sich ihre Rezepte auch in unser heutiges Leben so gut integrieren. Der moderne Mensch lebt in ständigem Wettbewerb – Hildegard rät zu Demut und zum Vertrauen auf Gott, zur Gelassenheit. Nach Hildegards Überzeugung durchläuft der Mensch zahlreiche Laster- und Tugendstationen. Fast alle Krankheiten hält sie für



die Antwort des Körpers auf den Mangel an guten Eigenschaften. Krankheit ist bei ihr die Chance, das ganze Leben zu ändern und ein neuer Mensch zu werden.

Zu den Glanzstücken der Sammlung gehören Hildegards liebevolle Ausführungen zur Menstruation, ihre Beschreibung des weiblichen Orgasmus. Denn die mittelalterliche Klosterfrau ist bestens im Bilde. Dass die «Monatsbächlein» in den verschiedenen Lebensstufen ganz unterschiedlich fließen, erklärt sie uns, und dass das sexuelle Begehren der Frauen erst mit siebzig Jahren erlischt. Lebensklug und einfühlsam beschreibt sie in für das Mittelalter sensationeller Offenheit die Sexualität von Männern und Frauen.

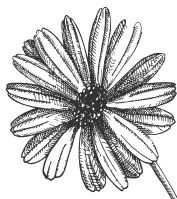
Hier, in der Schatzkiste Hildegards, finden Sie wunderbare Schätze in Form von Weisheiten, Aufmunterungen und Rezepten für mehr Sonnenmomente im Alltag.

ÜBER

HILDEGARD VON BINGEN

UND IHR

WIRKEN



Hildegard von Bingen verstand sich als Wegweiserin, Ratgeberin und selbstlose Helferin. So kamen Arm und Reich, Jung und Alt zu ihr, um sich in den Wechselfällen des Lebens Rat, medizinische Hilfe und seelischen Beistand zu holen.



Hildegard war fest davon überzeugt, dass Gott die Schwachen und Verzagten stärkt. Wer aufrichtig betet und bittet, dem wird geholfen. Jeder Grashalm neigt sich dem anderen zu, der gesamte Kosmos steht mit allen Geschöpfen und Lebewesen in Ver-

bindung. Schlechte Taten und die maßlose Gier des Menschen führen auf Erden zu Katastrophen, Hungersnöten und Überschwemmungen – Gedanken von erstaunlicher Aktualität.



Hildegard, selbst seit ihrer Kindheit krank und von schubweisen Lähmungen heimgesucht, im Kloster aber mit der Pflege von Kranken beschäftigt, nimmt in ihren Schriften beide Perspektiven ein: die der Heilerin und die der Frau, die für sich selbst Heilung sucht. Auch bei Entbindungen muss sie zugegen gewesen sein. Die Forschung vermutet, dass sie noch vor ihrer Rolle als Magistra im Kloster Disibodenberg die Rolle einer Pigmentaria (Salben- und Medikamentenmischerin) hatte und im öffentlichen Hospiz des Klosters ebenso wie im inneren Infirmarium, dem Raum für die Kranken, tätig war, also sowohl Laien wie Klosterinsassen medizinisch betreute.

«Physica» und «Causae et Curae » sind auf der Höhe des medizinischen Wissens des 12. Jahrhunderts. In ihnen vereinen sich benediktinisches Klosterheilkennen, die Theorien der antiken Arztkoryphäen Dioskurides und Galenus, Einflüsse Isidors von Sevilla und schließlich arabisches Medizin-Knowhow, die sie von der spanischen Übersetzerschule und über Constantinus Africanus erreichten. Daneben setzte Hildegard Gebete, Zaubersprüche und magische Mittel der Volksmedizin ein. Einige Elemente ihrer Heilkunst allerdings sind ganz und gar «hildegardisch» und von ihr in langer Beobachtung und Praxis entwickelt, nämlich die geistige Einstellung zu Krankheit und Leiden und das Bewahren der «Discretio», des rechten Maßes in allen Dingen, zu dem sie immer wieder aufruft. Hildegard meint damit den richtigen Rhythmus zwischen Schlafen und Wachen, Heilung durch maßvolles und individuell angepasstes Essen und Trinken, die Verbindung mit der Natur durch die Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde, schließlich die Stärkung der seelischen

Abwehrkraft durch innere Umkehr und tief empfundene Reue. Von strenger Askese, wie sie zu ihrer Zeit angesagt war, hielt sie nichts. Die Nonnen ihrer Klöster verzehrten abwechslungsreiche Nahrung, zu der Käse und Flussfische, Eier und Geflügel gehörten, ebenso wie die erlesensten Gewürze von den Märkten in Bingen und Mainz: Muskatnuss, Ingwer, Zimt und Pfeffer. Wein gehörte ohnehin zu den Klostergetränken und Hildegard versteht etwas von der Wirkung der verschiedenen Sorten.

Hildegards »Wirken« endete nicht mit ihrem Tod. So geschahen Wunderheilungen an ihrem Grab, und auch aus der Ferne wirkte sie Wunder für Menschen, die sie um ihren Beistand gebeten hatten. Darüber hinaus verbreiteten sich ihre Texte, Gedichte, Dramen und Kompositionen. Alljährlich feiern die Nonnen in Eibingen am 17. September, ihrem Todestag, das Hildegardfest mit einem Gottesdienst im Freien und einer Prozession unter großer Beteiligung von Pilgern und der Bevölkerung. Hildegard war Theologin und »Managerin« ihres

Klosterbetriebs in einem. Sie leitete zwei neu gegründete Klöster mit insgesamt 80 Nonnen, für deren leibliches und seelisches Wohl sie unermüdlich tätig war.

Ihr bekanntestes Werk, «Scivias» («Wisse die Wege»), war als Anleitung für ein richtiges, gottgefälliges Leben und für den Weg zu Gott gedacht. Ihre naturwissenschaftlichen Werke schrieb sie als Handlungsanweisung für die Menschen ihrer Umgebung. «Physica» («Naturkunde») und «Causae et Curae» («Ursprung und Behandlung der Krankheiten») waren das, was wir heute als «manual» bezeichnen würden, und sie lagen vermutlich auch nicht in der Klosterbibliothek bei ihren Visionschriften, sondern griffbereit im Infirmarium und in der Kräuterküche. Hildegards praktische Seite zeigt sich gerade in «Ursprung und Behandlung der Krankheiten». Sie dürfte oft selbst in der Klosterküche gestanden haben. Immer wieder erwähnt sie den auf den Herd gesetzten Topf, der durch zu starke Hitze überkocht und dessen Inhalt Blasen

wirft und Schaum bildet. Bestens kennt sie sich aus mit Most, Wein, Essig und Käse. Höchst praktisch auch die Mengenangaben: «so viel, wie in eine halbe Nussschale hineinpasst» oder «im Gewicht von zwei Münzen».

Nichts Menschliches ist dieser Frau fremd. Viele sehr intime Gespräche scheint sie mit Frauen geführt zu haben, wobei offen über Sexualität gesprochen wurde. Bei Geburten war sie persönlich anwesend, wie man aus den realistischen Beschreibungen des Geburtsvorgangs schließen muss.

Hildegard ist fasziniert vom Wasser, dem sie einen langen Abschnitt widmet. Häufig verwendet sie das Bild der Überflutung, die alles mitreißt, den Grund aufwühlt, eingedämmt werden muss. Sie warnt davor, «rohes» Wasser zu trinken. Man soll es abkochen und dann abgekühlt trinken. Selbst das Badewasser soll vorher abgekocht werden. Eine wichtige Rolle spielt der Wein, in dem sie die verschiedenen Heilmittel aufkocht. Auch als Getränk hält sie ihn für unverzichtbar.