Wighard Strehlow

Die Hildegard-Naturapotheke

Heilmittel und Rezepte
von A bis Z

KNAUR MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de

Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe bei Knaur Verlag.
Ein Unternehmen der Droemerschen Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic®, München
Layout und Satz: Sandra Hacke
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65748-5

2 4 5 3 1

Dieses Buch widme ich unseren Enkelkindern
Sarah, Lukas, Sky, Levke, Hannah und Lila
als kostbares Gut für eine bessere Medizin.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Auch soll weder dem Therapeuten noch dem Patienten eine »Garantie« einer Heilung in jedem Fall bzw. in allen Fällen suggeriert werden.
Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Abkürzungen und Mengenangaben

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
LG = Likörglas (2 cl)
1 Tasse (100 ml)
Msp. = Messerspitze

Inhalt

Vorwort
11

Die Heilmittel von A bis Z
27

Bezugsadressen
287

Register der Indikationen
289

Literatur
301

Vorwort

Hildegard von Bingen – die Heilige für Gesundheit, Wohlergehen und ein glückliches Leben

Plötzlich ging alles sehr schnell. Im Mai 2012 wurde die Prophetin Hildegard von Bingen von Papst Benedikt XVI. offiziell heiliggesprochen und bereits am 7. Oktober des gleichen Jahres zur Doktorin der Weltkirche »doctora ecclesiastica universalis« ernannt – die höchste Auszeichnung, die ein Mensch auf dieser Erde erlangen kann. Diese Auszeichnung übersteigt sämtliche weltlichen Ehrungen, sei es der Nobelpreis oder die Anerkennung als Weltkulturerbe.

Wir verdanken der hl. Hildegard einen Arzneimittelschatz von über 2000 Naturheilmitteln, die bisher in der medizinischen Fachwelt keine Beachtung fanden. Darunter optimale Lebensmittel wie Dinkel, der Magen-Darm-Krankheiten ausheilt und das Krebswachstum zum Stillstand bringen kann, oder Edelkastanien, die die Nervenregeneration unterstützen, um Demenz und Alzheimer zu verhüten.

Lebensrettend ist die Entdeckung von Galgant zur Verhütung von Herzinfarkt, Schlaganfall und Hörsturz. Hervorragend ist die Wirkung von Wasserlinsen-Elixier zur Verhütung von Krebs und als Tumorrezidiv-Prophylaxe. Und die Bärwurz-Kur ist ein Durchbruch bei der Behandlung von über 20 000 Autoaggressionskrankheiten.

Das Gesamtwerk der hl. Hildegard

Ihre Doktorarbeit, den Wiesbadener Riesencodex, hatte sie bereits vor 800 Jahren geschrieben. Doch fehlen darin die medizinisch-naturwissenschaftlichen Werke, sie sind nach Hildegards Tod zum ersten Heiligsprechungsversuch nach Rom geschickt worden und seitdem »verschollen«.

Eine Abschrift ihres medizinischen Lehrbuches *Causae et Curae* aus dem Jahr 1233 ist uns dennoch erhalten, sie ist die Grundlage der klassischen Hildegard-Heilkunde. Vom Heilmittelbuch *Physika* bestehen mehrere Abschriften. Das beste Exemplar – die *Florentiner Physica* – wurde erst 1983 entdeckt und 2010 von De Gruyter, Berlin, herausgegeben.

Aus beiden Werken wurden die wichtigsten Methoden und Heilmittel exklusiv für diese Naturapotheke ausgewählt und mit dem heutigen Stand der wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde (*Hagers Enzyklopädie der Arzneistoffe und Drogen,* 18 Bände, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2007, sowie Max Wichtls *Teedrogen*) verglichen. Dabei zeigt sich, dass das große medizinische Wissen der hl. Hildegard den meisten Konzepten der heutigen Schulmedizin überlegen ist, weil sie Heilungsmöglichkeiten aufzeigt, die bisher unmöglich waren.

Hildegard Heilkunde ist Prävention

Hand aufs Herz, wer möchte heute schon krank werden, wer wünscht sich einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall, Rheuma, Diabetes oder Krebs?

Dabei könnten in Übereinstimmung mit wissenschaftlichen Studien die meisten Krankheiten durch die richtige Ernäh-

rung mit Vollkorn, Obst und Gemüse sowie geringen Mengen Fleisch und Milchprodukten verhütet werden: Stellen Sie sich vor: 80 Prozent weniger Krebs, weniger Herzkrankheiten, weniger Schlaganfälle, Diabetes, weniger Demenz, weniger Osteoporose und sonstige Autoaggressionskrankheiten. Nach und nach würde sich das heutige Krankensystem unter Einsparung ungeheurer Kosten in ein Gesundheitssystem transformieren.

Alle diese Autoaggressionskrankheiten sind bis heute schulmedizinisch unheilbar, aber durch eine gute Hildegard-Ernährung und einen liebevollen Lebensstil kann man 80 Prozent dieser Plagen verhüten!

Dennoch sieht die Realität anders aus:

Fast jeder zweite Deutsche stirbt an Herzschwäche, jeder vierte Deutsche an Krebs (218 889 pro Jahr).

Jeder siebte Deutsche stirbt an der vorschriftsmäßigen Einnahme von chemischen Medikamenten im Krankenhaus, ca. 58 000 Patienten pro Jahr. Damit rangiert der Pharmatod bereits auf Platz 3 aller Todesursachen hinter Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass die Patienten gesund werden, wenn sie keine chemischen Arzneimittel mehr nehmen. Bei Patienten mit fortgeschrittener chronischer Niereninsuffizienz verbesserten sich die Nierenwerte, nachdem Blutdrucksenker wie ACE-Hemmer oder AT-Blocker abgesetzt wurden.

Viele chemische Medikamente lösen grauenhafte Krankheiten aus, die man eigentlich verhüten wollte. Dazu zählen u. a. die Chemotherapie, Antibiotika, Cortison, Schmerz-

mittel oder Blutverdünner wie ASS oder Pradaxa®, das gerade wegen zahlreicher Todesfälle in den USA aus dem Verkehr gezogen werden musste. Hierzulande darf das gleiche Präparat weiterhin verordnet werden, weil es in Deutschland bisher noch keine Sammelklagen gibt.

Galgant und Stressabbau statt Aspirin® zur Verhütung von Herzkrankheiten

Die Schulmedizin rühmt sich damit, dass ihre Arzneimittel »evidence-based« seien, also auf Beweisen beruhen, die durch klinische Doppelblindstudien belegt sind.

Aber wie steht es mit dem über 100 Jahre alten Aspirin (Acetylsalicylsäure, ASS), das heute standardmäßig zur Verhütung von Herz-Kreislauf-Krankheiten weltweit eingesetzt wird? Neue Studien beweisen, dass ASS vielmehr lebensgefährliche Nebenwirkungen hat: Vaskulitis, Entzündung der Blutgefäße mit Schlaganfall- und Herzinfarktgefahr, unkontrollierte Blutungen im Magen und Darm, Magen- und Darmgeschwüre, Divertikulitis und vieles andere mehr.

In einer Studie von Dr. J. Cleland von der Hull University in England mit über 100 000 Patienten mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko zeigte sich, dass Aspirin vollkommen nutzlos ist, weil seine Thrombozyten-Hemmungsrate viel zu gering ist.

Patienten mit Herzinfarkt leben nicht länger mit Aspirin als ohne. Aspirin-Patienten haben keinen Nutzen, sondern erleiden viel öfter schwerstes Herzversagen als Patienten ohne Aspirin.

In einer Harvard-Studie mit 40 000 Frauen zeigte sich, dass Aspirin weder die Herzinfarkt- noch die Todesrate senkt.

In einer Studie von 2009 mit Diabetikern zeigt sich, dass Aspirin die Blutungsneigung verstärkt, wobei Blutungen ins Auge zu Blindheit führen können.
Warum ein Risiko eingehen, wenn es mit Hildegard-Heilmitteln auch ohne Nebenwirkung besser geht?

Erhielt die hl. Hildegard ihr Wissen durch Visionen?

Hildegard gibt darauf eine ganz klare Antwort: »Ich erfahre diese Dinge nicht im Traum, nicht in der Ekstase, sondern wachend bei Tag und bei Nacht.«
In ihrem letzten Visionswerk über die göttlichen Werke, *Liber Divinorum Operum,* schreibt sie: »Die Schöpfung ist voller Heilkräfte, die niemand wissen kann, wenn sie nicht von Gott geoffenbart werden.« Hildegard hat ihre Erkenntnisse aus der Weisheit Gottes, was man von der modernen Medizin nicht unbedingt sagen kann.
Deshalb übersteigen auch ihre visionären Vorstellungen alles bisher Dagewesene. Hildegard erfährt in ihren Visionen mehr, als wir wissen. So wie Albert Einstein bestätigt: »Was wirklich zählt, ist Intuition.«
In der westlichen Welt ist diese Art der Wissensquelle durch die Aufklärung verlorengegangen. Unser Durchschnittswissen ist heute kurzlebig und vorübergehend, während das Hildegard-Wissen nie veraltet und für alle Zeiten gültig ist, weil es aus der Weisheit Gottes kommt. Dazu schreibt wieder Albert Einstein: »… das Schöne, was wir erfahren können, ist das Mysteriöse – die Quelle aller wahren Kunst und Wissenschaft.«
Der spirituelle Reichtum bleibt dem Verstand verschlossen.

René Descartes gab sich mit seinem Halbwissen zufrieden: »Ich denke, also bin ich« – und genau da sind die Scheuklappen, die uns die Sicht für das Ganze nehmen, die uns blind machen für die Größe und Schönheit des Menschen. Mit unserem Verstand sind wir Riesen geworden und haben gigantische Fortschritte auf den Gebieten der Technik und Naturwissenschaft erreicht.

Im geistig-spirituell-seelischen Bereich sind wir aber behinderte Zwerge geworden, die mit ihrem Halbwissen und ihrer Geldgier die ganze Welt destabilisieren und in eine chaotische Krise stürzen: auf allen Gebieten wie der Politik, den Finanzen, dem Gesundheitssystem, dem Bildungssystem und sogar in der Kindererziehung.

Hildegard sieht das Ganze, sie kennt die universalen Zusammenhänge und das kosmische Netz, mit dem wir alle miteinander verbunden sind. Sie ist die Antwort für die Krise des 3. Jahrtausends. Sie beschäftigte sich mit den Kernfragen der Menschheit: Wo gehe ich hin, wo komme ich her, was ist der Sinn meines Lebens?

»Was wäre, wenn Hildegard nicht gelebt hätte?«, fragt der amerikanische Filmemacher Michael Conti in seinem neuen Film *Hildegard – die revolutionäre Heilige.*

Wahre Wissenschaft kommt immer von Gott.

Das wusste auch Hildegard, und deshalb hat sie ihren Geist mit diesem universellen Gottesgeist verbunden. Dadurch erreichte sie, wie auch Albert Einstein über seine Visionen schreibt, »eine Intelligenz von solcher Erhabenheit, dass damit das gesamte menschliche Denken und Handeln ein unbedeutender Abglanz wird.«

Hildegards Hauptanliegen war, das Geheime, das Verborgene zu offenbaren, zu entschlüsseln und die Wege zum Heil und zur Heilung für die ganze Menschheit aufzuzeigen. Hildegard ohne ihre Heilkunde ist Fragment.
Sie spürte eine soziale Verpflichtung zur Verkündigung, sie musste das Heilwissen an die Menschheit weitergeben.

Drei Beispiele können demonstrieren, wie mit der Hildegard-Heilkunst außergewöhnliche Erfolge für sogenannte hoffnungslose Fälle möglich werden, für die es schulmedizinisch keine Heilung mehr gab.

1. Die Bärwurz-Kur – ein Durchbruch zur Heilung der »Unheilbarkeit«
Der Darm mit seiner Flora ist die Zielscheibe sämtlicher geistig-seelischen Konflikte. Wut, Zorn, Trauer, Verletzungen und Gemeinheiten zerstören die Verdauungsbakterien und die Darmschleimhaut viel mehr als eine schlechte Ernährung, Antibiotika, Cortison oder die Chemotherapie.
Die WHO hat die Stressoren zum größten Krankheitsrisiko erklärt, 70 Prozent aller Krankheiten sind stressbedingt. Zielorgan ist immer der Darm.
Hildegard nennt 35 psychosoziale Risikofaktoren, von der Gier nach materiellem Reichtum bis zum Weltschmerz. Diese Risikofaktoren können die Darmwand entzünden und porös machen (Leaky-Gut-Syndrom), wodurch die Darmbakterien, Viren, Allergene und Speisereste ins Blut geraten und eine Sepsis auszulösen. Der Körper hat gar keine andere Wahl, entweder in drei Tagen an Sepsis zu sterben oder mit seinem kör-

pereigenen Abwehrsystem einen Angriff auf die nun feindlichen Eindringlinge zu starten. Es stehen ihm über hundert Abwehrwaffen zur Verfügung, um die Aggressoren anzugreifen und zu vernichten. Diese scharfen Geschütze befinden sich nun aber im Blut, das sämtliche Körperzellen versorgt, und es gibt kaum eine Körperzelle, die nicht autoaggressiv vom eigenen Abwehrsystem angegriffen, entzündet und zerstört werden kann.

Der Schaden ist gewaltig, es gibt über 20 000 Autoaggressionskrankheiten, je nachdem, welche Organe angegriffen werden. So entstehen Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Parkinson, MS, ALS, Demenz und Alzheimer genauso wie Arthritis, Polyarthritis oder Neurodermitis. Sämtliche Organe können angegriffen werden. Die Krankheitsnamen enden alle auf „-itis": Sinusitis, Gastritis, Colitis, Hepatitis, Nephritis und viele andere mehr. Alles beginnt zunächst mit einer Entzündung.

Die Schulmedizin begnügt sich, tragischerweise, nur mit der Behandlung der offensichtlichen Schäden. Die Organe werden operiert, bestrahlt, chemotherapiert. Cortison, Antibiotika, Immunsuppressiva und Schmerzmittel, meistens Säuren, zerstören wiederum die Schleimhäute und die Darmflora. Der Darm sieht aus wie eine Mondlandschaft, und die Krankheiten werden chronisch, d. h. »unheilbar«, weil die auslösenden seelisch-geistigen Risikofaktoren nicht beseitigt worden sind.

Für die Schulmedizin sind die Zusammenhänge von Psyche, Darm und Abwehrsystem vollkommen unbekannt, sonst würde sie nicht zu den falschen Waffen greifen, wodurch

80 Prozent aller Autoaggressionskrankheiten auch noch unheilbar werden.

Im Gegensatz dazu werden in der Hildegard-Heilkunde die Autoaggressionskrankheiten immer ganzheitlich behandelt. Als Erstes werden die psychosozialen Ursachen, die häufig Auslöser von Krankheiten sind, gesucht und nach der Hildegard-Psychosomatik in seelische Heilkräfte transformiert. Danach beginnt die Schadensfeststellung mit Hilfe einer Analyse der Darmflora. Erst nach der genauen Diagnose beginnt die Darmsanierung, die Wiederherstellung der Darmflora durch Probiotika und die Sanierung des Darmmilieu-Schadens durch die Dinkelkost als bestes Präbiotikum.
Die erfolgreichste Darmreinigung erfolgt mit der Bärwurz-Kur. Hildegard nennt sie das Gold unter ihren Heilmitteln, es vertreibt die Migräne, reinigt alle schlechten Säfte und den Darm von seinem Schimmel«.
Inzwischen haben wir schon mehr als 20 000 Darmsanierungen mit der Bärwurz-Kur durchgeführt. Die Erfolgsrate beträgt nach Auskunft des mikrobiologischen Instituts von Dr. Rüdiger Pohl in Bad Saarow nahezu 90 Prozent. Herrn Dr. Rüdiger Pohl sei an dieser Stelle für die gute Zusammenarbeit herzlichst gedankt.
Nach erfolgreicher Darmsanierung kommen die entsprechenden Heilmittel aus der Naturapotheke gezielt zum Einsatz.
Mit der Bärwurz-Kur begann die Heilung des Goldmedaillensiegers Matthias Mayer von seiner reaktiven Arthritis. Im Jahr von Hildegards Heiligsprechung, 2012, erkrankte der

21-jährige Skirennläufer Matthias Mayer schwer an einer reaktiven Arthritis mit starken Schmerzen, Fieber und 15 kg Gewichtsverlust! Für die Schulmedizin war Matthias nach der Behandlung mit Cortison, Schmerztabletten und dem Basistherapeutikum Methotrexat austherapiert. Nach einigen erfolglosen und gefährlichen Arthroskopien kam er nur knapp an einer Versteifung der Gelenke vorbei. Nach einer dreiwöchigen Behandlung verließ er das Krankenhaus und landete im Rollstuhl. So geriet er in ein unvorstellbares Abhängigkeitsverhältnis, das Spitzensport unmöglich gemacht hatte. Aber Matthias gab nicht auf, er begab sich in die häusliche Pflege. Mit Dinkel ist er dank seiner Mutter ohnehin schon aufgewachsen. Seine behandelnde Hildegard-Ärztin Frau Dr. Andrea Unger verordnet als erste Maßnahme die Bärwurz-Kur zur Darmsanierung.
Darauf folgten Aderlass, Schröpftherapie und ein Pulver aus Hirschzungenfarn gegen Unfallkopfschmerzen. Nach der Hildegard-Gold-Kur verschwanden die Rheumaschmerzen, er konnte wieder selbständig gehen, und nach einem halben Jahr »Auszeit« für Körper, Geist und Seele gewann er die Goldmedaille in der Königsdisziplin des alpinen Rennsports. Hier hat die Hildegard-Heilkunst ein Wunder bewirkt, das nach menschlichen Vorstellungen unmöglich war. Dazu schrieb seine Mutter: »Die Medizin der heiligen Hildegard, die teilweise so einfach und natürlich ist, verdient diese klare Botschaft: Der Mensch muss zu einem mündigen Patienten wachsen und in der Einheit mit der Schöpfung sowie in Demut leben, damit durch Gottes Eingreifen nach den Gesetzen der Natur die Heilung des Unheilbaren ablaufen kann.«

2. Die Heilkraft der Schafgarbe bei Wundheilungsstörungen

Mit dem weltberühmten Kardiologen Prof. Michael Ellis DeBakey, M.D., kam die Hildegard-Heilkunde nach Amerika. Der 99-jährige Pionier der Bypass-Chirurgie hatte mich als Dank für seine Heilung ins Baylor College of Medicine nach Houston, Texas, eingeladen, um vor seinem gesamten Team einen Vortrag über die Hildegard-Heilkunde zu halten. Prof. DeBakey war sehr beeindruckt, er fand die Hildegard-Medizin »very remarkable«, war er doch selbst nach zwei Jahren Krankenhausaufenthalt endlich durch sie geheilt worden.

Nach einer Aortenaneurysma-Operation wollte die Operationswunde bei dem damals 97-Jährigen wegen einer Infektion mit multiresistenten Hospitalkeimen nicht mehr heilen. Nachdem sämtliche Antibiotika der Welt keinen Erfolg zeitigten, lag er im Sterben; aus seinem Darm kamen nur noch Wasser und Blut. Nach zwei Wochen Dinkelkost war der Stuhlgang wieder normal, aber die Wunde immer noch offen. Jetzt wurden sterile Teebeutel mit Schafgarbe auf die vereiterte Wunde gelegt, und nach 10 Tagen war die Wunde vollkommen verschlossen. Während der ganzen Behandlungszeit stärkte der große Herzchirurg, der über 70 000 Herzoperationen durchgeführt hatte, sein eigenes Herz mit Galgant. Über zwei Wochen durfte ich mit ihm in seinem Haus Gespräche über Gott und die Welt führen, und er und seine Frau hatten große Pläne über die Ausbreitung der Hildegard-Heilkunde in Amerika, aber er starb kurz vor seinem 100. Geburtstag, drei Tage nach einer medizinisch strittigen Prostataoperation. Seine Heilungser-

folge mit der Hildegard-Heilkunde hat er wie folgt zusammengefasst:
»Vor acht Monaten waren Sie für mich sehr hilfreich, weil Sie mir medizinische Hilfe für einige schwere, langanhaltende Probleme gaben. Ich litt unter Wundheilungsschwierigkeiten durch eine resistente »Hospitali Infektion mit Streptokokken«, die zwei Jahre lang ohne Erfolg mit Antibiotika behandelt wurde. Die Wunde schloss sich, ging aber immer wieder auf. Schließlich behandelten wir die infizierte Wunde eine Woche lang mit Schafgarben-Kompressen, und die Wunde heilte in dieser Woche vollständig aus. Sehr bemerkenswert, die Behandlung kostete nur sechs Dollar!«
Die Infektion war nahezu zwei Jahre erfolglos mit Antibiotika behandelt worden, wodurch als Folgeproblem schwerer Durchfall ausgelöst wurde. Mit Dinkel-Habermus und Acidophilus-haltigem Joghurt verschwand der Durchfall innerhalb von zwei Wochen, während die Behandlung mit Kaopectate erfolglos blieb.
Ich habe auch Ihren Rat befolgt, Galgant dreimal täglich nach meinen Mahlzeiten einzunehmen. Galgant hat zur raschen und vollständigen Wiederherstellung meiner Gesundheit signifikant beigetragen, ganz zu meiner und zur Überraschung meiner Kollegen.«

3. Kleine Herz-Kur mit Galgant und Petersilien-Elixier
Große Herz-Kur mit Griechenklee-Pillen, Fenchel-Trank und Griechenklee-Mischpulver
Bärwurz-Kur und Jaspis gegen Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen nach Schlaganfall und Herzinfarkt

Stress, und besonders der heutige Dauerstress, ist wie Gift und kann nicht nur das Gehirn und seine Funktionen, sondern vor allem auch das Herz und die Herzfunktion beeinträchtigen. Angetrieben wird das Zerstörungswerk durch die Stresshormone Adrenalin und Cortison sowie die freien Sauerstoffradikale, die Tag und Nacht sämtliche Körperzellen zerstören und vernichten können. Die Neurobiologie und Stressforschung bestätigen heute diese Hildegardschen Kernaussagen über die psychosozialen Einflüsse auf unsere Gesundheit. Jedes Organ, ganz besonders das Herz, ist der autoaggressiven Zerstörung durch Stress ausgeliefert.

Viele Menschen haben heute keine Ahnung mehr, wie sehr unser Herz mit den Kräften des Universums und mit den Kräften des Himmels verbunden ist. Aus Mangel an Spiritualität versuchen viele Menschen heute vergeblich, ihr Herz ohne diese spirituellen Kräfte mit chemischen Arzneimitteln, mechanischen Stents, Bypass-Operation oder Schrittmacher zu kurieren. Kein Wunder, dass Herzversagen die Killerkrankheit Nr.1 bei den meisten Menschen in der westlichen Welt geworden ist. Aber es geht auch anders. Hier ist der dritte Hinweis auf die wunderbaren Erfolge mit der Hildegard-Heilkunde am Beispiel einer 50-jährigen Patientin, der dadurch eine Herztransplantation erspart blieb.

»Im Frühsommer war ich bei Ihnen zur Konsultation wegen Herzschwäche nach meinem Herzinfarkt und Schlaganfall. Diese lebensgefährlichen Zustände waren die Folge einer vorangegangenen Hormonbehandlung, die bei mir mit 40 Jahren begleitend zu vier erfolglosen künstlichen Infertilisationen durchgeführt wurde.

Die Schulmedizin hatte mich aus der Klinik entlassen mit vier verschiedenen Medikamenten, die alle ebenfalls Schlaganfall und Herzinfarkt, Nierenversagen und unkontrollierte Blutungen auslösen können: Simvastatin, ACE-Hemmer, Betablocker und Blutverdünner (Thrombo-ASS). Darüber hinaus bekam ich die Empfehlung, mich auf die Liste zur Herztransplantation setzen zu lassen, wegen der Herzschwäche von nur noch 10 Prozent Kapazität!
Ich begann mit der Essensumstellung auf Hildegard-Dinkelkost.
Zur Herzstärkung nahm ich 3-mal täglich Galgant-Tabletten mit jeweils 1 LG Petersilien-Elixier.
Zusätzlich nahm ich bei Herzschmerzen weitere Galgant-Tabletten.
Noch war ich sehr schwach, ein Spaziergang unmöglich. Ich hatte laufend starke Herzschmerzen sowie Schmerzen im rechten Arm und in der Schulter. Deshalb legte ich, sobald ich Schmerzen hatte, auch die Jaspisscheibe auf.
Mit Einverständnis meines Hausarztes setzte ich behutsam alle Medikamente ab. Ich wagte etwas Gartenarbeit und kurze Spaziergänge von fünf bis zehn Minuten in der Ebene. Der Appetit war schon besser, der Schlaf im Gegensatz zu vor dem Schlaganfall tief und ruhig.
Zu Mittag schlief ich täglich eine Stunde und sorgte für mindestens acht Stunden Nachtschlaf.
Im Juli ließ ich den Hildegard-Aderlass durchführen, ruhte danach drei Tage und fastete.
Kurz nach dem Aderlass waren schon längere Spaziergänge möglich. Ich wagte auch schon allein zu gehen, bis zu einer

halben Stunde. Die Herzschmerzen verringerten sich. Nach weiteren drei Monaten konnte ich die Dauer der Spaziergänge täglich und kontinuierlich steigern.
Mitte Oktober ließ ich das Herz bei einem führenden Kardiologen in Kärnten testen. Er überprüfte die Herzkapazität, die sich durch die Hildegard-Heilmittel von 10 auf 40 Prozent verbessert hatte! Was für eine Freude! Ich hatte die schulmedizinische Bestätigung, dass der Weg richtig war.
Heute, Ende Oktober schlafe ich bestens. Der Appetit ist wieder da. Ich gehe täglich 1–2 Stunden in raschem Schritt. Die Hildegard-Ernährung ist für mich zur Normalkost geworden. Rohkost habe ich abgesetzt.
Ich habe offensichtlich wieder mehr Kraft, kann etwas beruflich arbeiten. Ich bin selbständig mit einer im letzten Jahr gegründeten Werbeagentur und kümmere mich wieder um den Haushalt, ich kann sogar wieder in meinem Kräutergarten tätig sein.
Ich sehe optimistisch in die Zukunft. Der nächste Termin beim Kardiologen ist für Jänner angesetzt. Ich bin überzeugt, dann sind meine Werte noch besser!«

Ausblick

Wer sich ernsthaft mit der Hildegard-Heilkunde beschäftigt, wird Heilungen erleben, die mit der normalen Schulmedizin nicht möglich sind:
Nach dem Aderlass normalisieren sich innerhalb von kürzester Zeit u.a. der Bluthochdruck, der Cholesterin- und der Blutzuckerspiegel. Mit Galgant kommt ein Angina-Pectoris-Anfall innerhalb von wenigen Minuten zum Stillstand.

Durch das Wasserlinsen-Elixier verbessern sich innerhalb einer Woche die Abwehrkräfte, mit Dinkel heilen Magen-Darm-Krankheiten wieder aus.
Kein Zufall und auch kein finsteres Mittelalter, sondern nach den Gesetzen der Natur! Nicht nur bei einem, sondern bei Tausenden Patienten.
Hildegards Psychosomatik stellt eine vollständige Verhaltenstherapie dar, und zwar die vollständigste, die man sich vorstellen kann. Keine der modernen Psychotherapien reicht auch nur annähernd an Hildegards Ganzheitlichkeit heran.
Für Hildegard ist der menschliche Körper ein Tempel, in dem das „Göttliche" wohnt. Für diesen Tempel ist das Beste gerade gut genug: optimale Lebensmittel, Heilmittel „von Gott empfohlen" und 35 seelische Heilkräfte von der Liebe bis zur Lebensfreude. Damit wird die Hildegard-Heilkunde zum Meisterwerk christlicher Heilkunst – der einzigen christlichen Heilkunst weltweit.
»Wenn die Ärzte, Heilpraktiker und Patienten wüssten«, schreibt der Nationalökonom Leo Nefiodow, »wie gut die Hildegard-Heilkunde heilt, würden sie scharenweise die Hildegard-Heilkunde übernehmen.«
Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit der Hildegard-Heilkunde gesund und glücklich bleiben.

Dr. Wighard Strehlow
Allensbach am Bodensee
Im Juni 2014

Die Heilmittel von A bis Z

Akeleiblätter-Tinktur

Succus Aquilegia vulgaris L.

Inhaltsstoffe:

Akelei-Frischpflanze, in Alkohol konserviert nach Vorschrift 3a HAB, enthält 58 Vol.-% Alkohol.

Indikation:

1. Reinigung des Lymphsystems, Lymphdrüsenschwellung, Pfeiffersches Drüsenfieber mit Fieber und geschwollenen Lymphknoten; bei Epstein-Barr-Virus.
2. Halsdrüsenschwellung, Polypen mit vergrößerten Rachen- bzw. Gaumenmandeln, Polypen in den Nebenhöhlen.

Anwendung:

Bei Indikationen unter 1: 3 × täglich 10 Tropfen vor dem Essen, bis Besserung eintritt.
Bei Indikationen unter 2: 1 × täglich 1 TL (30 Tropfen) mit 1 EL Wein vermischt. Kinder 1 TL mit ½ EL Wein und ½ EL Wasser vermischt vor dem Schlafengehen.

In allen Fällen noch gut als Ergänzung:

Akelei-Honig: 30 ml Akelei-Tinktur mit 100 g Honig mischen, mehrmals täglich ½ TL einnehmen.
Die Akelei-Kur ist in der hier beschriebenen Dosierung vollkommen ungefährlich.

Aus der wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde:
Wenn es nur noch eines Beweises für den visionären Ursprung der Hildegard-Heilkunde bräuchte, dann diesen, dass Hildegard in ihrem medizinischen Lehrbuch *Die Ursachen und Behandlungen von Krankheiten* ganz gefährliche winzige Lebewesen, »pediculi«, beschreibt, die in der Lage sind, Krebs auszulösen. Heute ist es eine Tatsache, dass 98 Prozent der Bevölkerung Träger des Epstein-Barr-Virus (EB) sind, das für die Entstehung von Krebs und vielen anderen Autoaggressionskrankheiten verantwortlich gemacht wird. Genau für diese EB-Virus-Infektion mit Lymphdrüsenschwellung und Virusfieber ist die Akelei-Kur geeignet.
Für die Behandlung von EB-Virus-Infektionen ist der Arzt zuständig. Auf keinen Fall sollte man die geschwollenen Lymphknoten herausschneiden, weil durch diesen Eingriff das Lymphsystem zerstört wird und eine natürliche Beseitigung von Viren und Toxinen nicht mehr möglich ist. Der geschwollene Lymphknoten ist meistens ein natürlicher und notwendiger Versuch des Körpers, mit der Virusinfektion fertigzuwerden. Unterstützend sollten die geschwollenen Lymphknoten immer mit Veilchen-Creme (s. d.) ausmassiert werden, damit die Lymphe abfließen kann.

Eigene Zubereitung:
50 g Akeleiblätter vor der Blüte mit 100 ml Primasprit mischen. Die Mischung 8 Tage draußen in die Sonne stellen, nachts hereinstellen, morgens wieder in die Sonne. Danach abfiltrieren.