

Ellen Heidböhmer

Gesunde Haut

nach Hildegard von Bingen



nymphenburger

Inhalt

Vorwort	9
----------------------	---

Allgemeine Hinweise	11
----------------------------------	----

Hildegard von Bingen – eine Frau, die ihrer Zeit weit voraus war	12
--	----

Der gesunde und der kranke Mensch nach Hildegard von Bingen	16
--	----

Umgang mit Krankheit und Heilung	17
»Jede Krankheit ist heilbar, aber nicht jeder Patient«	17

Die 6 Säulen der Hildegard-Medizin	18
---	----

1. Säule: Heilmittel aus der Schöpfung	19
---	----

Bäume	20
Birke	20
Buchsbaum	21
Espe (Zitterpappel)	22
Maulbeerbaum	23
Nussbaum	24
Pflirsichbaum	25

Edelsteine	26
Amethyst	26
Bergkristall	27
Prasem	28

Pflanzen	30
Eberraute	30
Flohkraut (Flohsamen-Wegerich)	30
Gerste	31
Hafer	31
Ingwer	32
Klette	33
Leinsamen	34
Lilie	35
Pilze	35
Quendel	36
Ringelblume	38
Rose	39
Schafgarbe	40
Schöllkraut	41
Schwertlilie	42
Veilchen	43
Weberkarde	44

2. Säule: Lebensmittel als

Heilmittel	45
Fette	46
Butter	46
Pflanzenöle	47
Kokosöl	47
Kürbiskernöl	47
Olivenöl	47
Rapsöl	47
Walnussöl	48
Fisch	48
empfehlenswert für Gesunde und Kranke	48

Äsche	48	Hagebutte.....	53
Barsch.....	48	Himbeere	53
Gründling	48	Johannisbeere	53
Hecht.....	48	Kirsche	53
Rotauge	48		
Wels	48	Gemüse.....	54
eingeschränkt empfehlenswert ...	48	empfehlenswert für Gesunde und	
Bachforelle	49	Kranke	54
Hering	49	Edelkastanie.....	54
Karpfen.....	49	Fenchel	54
Krebs	49	Kichererbse	54
Stör.....	49	Knoblauch	54
		Kürbis	54
Fleisch	49	Rote Bete	54
empfehlenswert für Gesunde und		eingeschränkt empfehlenswert ...	54
Kranke	49	Bohne	54
Hirsch	49	Erbse	54
Lamm	49	Meerrettich	54
Reh	49	Möhre	55
eingeschränkt empfehlenswert....	49	Pastinake	55
Hausente	50	Rettich	55
Wildente.....	50	Sellerie	55
Huhn	50	Zwiebel.....	55
Rind	50		
Ziegenbock	50	Getreide	55
		empfehlenswert für Gesunde und	
Früchte.....	51	Kranke	56
empfehlenswert für Gesunde und		Dinkel	56
Kranke	51	eingeschränkt empfehlenswert....	56
Brombeere	51	Gerste	56
Quitte	52	Hafer.....	57
eingeschränkt empfehlenswert ...	52	Roggen	57
Apfel	52		
Birne	52	Getränke	58
Dattel	53	Bier	58

Met	58	3. Säule: Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität	71
Tee	58	Gesunder Lebensrhythmus für eine gesunde Haut	72
Wasser	58	Schlafprobleme bei Hauterkrankungen und Hildegards Empfehlungen	72
Wein	59	Die Rhythmen der Haut	74
Kräuter und Gewürze	59	Das Gleichgewicht des Säftehaushalts	75
Bachbunze	59	Choleriker	75
Bockshornklee	60	Melancholiker	76
Bohnenkraut	60	Phlegmatiker	76
Brunnenkresse	61	Sanguiniker	78
Gartenmelde	62	4. Säule: Gesunder Rhythmus für Leib und Seele	79
Lorbeer	63	Tagesvorbereitung und Tagesrückschau	80
Mohn	63	Leben im Einklang mit der Natur ...	81
Muskatnuss	64	Wochentage	81
Petersilie	65	Mondphasen	82
Quendel	65	Monate und Jahreszeiten	82
Schwarzkümmel	66	Jahresfeste	84
Ysop	66	5. Säule: Ausleitungsverfahren ...	85
Zimt	67	Aderlass	86
Milchprodukte	67	Heilfasten	88
Käse	67	Moxibustion	89
Milch	68	Nierenmassage mit Weinrauten-salbe	89
Quark	68	Saunabäder und Warmwasser-behandlungen	90
Nüsse, Nussfrüchte, Mandeln	68	Schröpfen	90
Ernährungsempfehlungen nach Hildegard	68		
Über das Frühstück	69		
Über maßloses Essen	69		
Über das übertriebene Fasten	70		
Jahreszeitliche Empfehlungen ..	70		

6. Säule: Stärkung der seelischen Abwehrkräfte	91
Die 35 Laster und Tugenden	93
Ausgelassenheit – Zucht	95
Vergnügungssucht – Zurückhaltung	95
Feigheit – Gottes Sieg	97
Gottlosigkeit – Frömmigkeit	98
Streitsucht – Friedfertigkeit	99
Missgunst – Nächstenliebe	99
Weltschmerz – Himmlische Freude	100
Wissenswertes und Kurioses	102
Heilmittel aus der Schöpfung:	
Tierische Lebewesen	102
Fische	102
Reptilien	102
Tiere	103
Vögel	104
Drachen und Einhörner	106
Heilung mit Tierfellen	107

Gesunde Sexualität	108
Vermeidung von Küchengiften	109
Erklärung von Hildegard beschriebener Hautkrankheiten	111
Verzeichnisse	
Pflege und Kosmetik: Verzeichnis der Indikationen	112
Pflege und Kosmetik: Verzeichnis der Anwendungen	112
Erste Hilfe: Verzeichnis der Indikationen	113
Erste Hilfe: Verzeichnis der Anwendungen	114
Verzeichnis der Hauterkrankungen	115
Verzeichnis der Rezepte und Anwendungen	118
Quellen- und Literaturverzeichnis	119
Die Autorin	120