

Früchte



nach Hildegard von Bingen



Äpfel

Äpfel werden seit über 3.000 Jahren angebaut und wachsen in den gemäßigten Klimazonen aller fünf Erdteile. Der Apfel zählt wie die Birne und die Quitte zu den Kernobstarten. Während Äpfel im Unterschied zu den Birnen nachts vom kräftigen Nachttau wachsen, bekommen die Birnen ihre Reife durch den Morgentau und werden erst durch braten und kochen bekömmlich. Äpfel können von Gesunden roh gegessen werden. Runzelige, abgelagerte und nachgereifte Äpfel werden auch von Kranken gut vertragen.

Der Apfel wächst vom Tau der Nacht, wenn dieser in seiner vollen Kraft steht. Sie wurden vom kraftvollen Tau vorgekocht und sind deshalb auch roh gut zu essen.

Wer einen Apfel am Tag isst, braucht keinen Arzt, sagen die Amerikaner.

Die wertvollen Säuren (Apfel- und Zitronensäure) verleihen dem Apfel seinen erfrischenden, aromatischen Geschmack und fördern den Speichelfluss und die Verdauung. Saure Äpfel haben eine milde, abführende Wirkung und regulieren die Darmtätigkeit.

Gedünstete Äpfel verhindern das Wachstum von krankmachenden, unerwünschten Darmbakterien (Fäulnisbakterien), die zu Durchfallerkrankungen führen können. Daher wird Apfelmus in der Durchfall- und Fiebertherapie erfolgreich eingesetzt.

Wertvolle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Fruchtzucker (bis zu 12 % Frucht- und Traubenzucker) verleihen den Äpfeln eine diätetische Wirkung bei Schwäche und Erkältungszuständen. Die im Apfel enthaltenen Pektine quellen sehr leicht und reinigen den Darm von krankmachenden Fäulnis- und Schlackenstoffe. Außer dem hohen Gehalt an löslichen Pflanzenfasern wird im Pektin auch eine cholesterinsenkende Eigenschaft festgestellt.

Apfelkerne sind besonders reich an Quellstoffen und den immunstimulierenden cyanogenen Glykosiden; sie können daher ebenfalls mitgegessen werden.

Äpfel enthalten wie alle anderen Obstarten viel Wasser und eignen sich mit Dinkel zu schnell wirksamen Gewichtsreduktionskuren.

Alle Kranken vertragen Apfelkompott- Beim Kompott wird zuerst Wasser mit Zitronensaft, Vanille, Gewürznelken, Muskat und Galgant aufgekocht, dann die vorbereiteten Apfelschnitze hineingeben. Nur ziehen lassen, nicht mitkochen. Besonders gut schmeckt das Kompott, wenn man das Kochwasser mit Weißwein mischt.

Birnen

Der Tau gibt auch den Birnen ihre subtile Eigenheit, wobei diese im Unterschied zu den Äpfeln ihre Wachstumskräfte bloß von jenem Tau empfangen, dessen Kraft bei Tagesanbruch bereits dahinschwindet. Deshalb verursachen Birnen im Menschen schädliche Säfte, wenn sie nicht (vorher gar) gekocht werden, eben weil sie aus dem bereits zerrinnenden Tau wachsen.

Birnen sind ein gutes Karminativum, d. h. sie reinigen Magen und Darm. Besonders in der Kombination mit Bärwurz- und Honig eignet sich Birnenmus als Brotaufstrich und ist das beste Reinigungsmittel gegen Darmpilze. Die Heilerfolge bei der Darmsanierung mit diesem besten Heilmittel Hildegards liegt bei ca. 80%.

Die Wirkung von Bärwurz-Birnen-Honig gegen Migräne ist ausgezeichnet, denn wenn der Darm saniert ist, gibt es auch keine Migräne mehr. In der Klinik ist Migräne unheilbar, weil nicht die Ursache, sondern nur die Schmerzen beseitigt werden, wodurch der nächste Migräneschub schon wieder vorprogrammiert wird.

Rohe Birnen sind auch nicht gut für Lungen- und Leberleiden, da sie diese Organe schwer belasten, Migräne auslösen und schwer verdaut werden können. Erst gekocht, gebacken oder gedörrt sind sie gut verdaulich. Dann reinigen sie sogar den Darm und führen leicht ab.

Quitten

Quitten gehören bei Hildegard zu den wenigen Früchten, die sogar roh gegessen von Gesunden und Kranken vertragen werden. Sie haben sich hervorragend bei Rheuma und Gichtleiden bewährt, da sie den Harnsäurespiegel senken können.

Diese Frucht ist warm und trocken und hat eine feine Ausgeglichenheit in sich, und wenn sie reif ist, verletzt sie, roh gegessen, weder den Kranken noch den Gesunden; gekocht und gedörrt aber hilft sie dem Kranken und dem Gesunden.

Wer vergiftigt ist (genau dieses deutsche Wort steht mitten im lateinischen Text), esse fleißig die Quittenfrucht, gekocht oder gedörrt, und sie räumt mit den Giftstoffen so (gründlich) in ihm auf, dass die Gicht weder auf sein Nervensystem schlägt noch sein Gelenke zerstört oder angreift.

Ob die Quitte der Venus Klugheit verliehen hat, wissen wir nicht. Auf jeden Fall galt sie im Altertum als heilige Frucht, die ihrem Träger Glück und Liebe versprach. Auch die berühmten „goldenen Äpfel“ der Hesperiden, die Herakles pflückte, sollen Quitten gewesen sein.

Bis in den Spätherbst hinein reifen die Quitten und vertragen sogar die ersten Nachtfröste. Sie werden aber nicht weich, sondern steinhart und können roh, gerieben oder geraspelt gegessen werden. Mit Schlagsahne gemischt ist die rohe Quitte eine delikate Nachspeise. Erst durch das Kochen wird die Quitte weich und kann dann zu Kompott, Quittenbrot, Kuchenbelag oder Quittenmarmelade weiterverarbeitet werden. Die Schalen und die Kerne werden mitgekocht, da sie das wertvolle Pektin enthalten und der Quitte eine enorme Quellfähigkeit verleihen.

Es gibt drei Quittenarten: die Portugal-, die Apfel- und die Birnenquitte. Bei uns gedeiht jedoch die aromareiche Apfelquitte am besten.

Der Quittenschleim hat eine adstringierende, entzündungshemmende Wirkung bei Magen- Darmleiden und Durchfallerkrankungen und wird in der britischen Pharmakopöe (amtliches Arzneibuch) zur Herstellung von Emulsionen empfohlen.

Da Quitten sehr eisenreich sind, wirken sie blutbildend bei Anämie. Am meisten haben sich die Quitten - jedoch kurmäßig eingesetzt-, bei Rheuma und Gichtleiden bewährt.

Kirschen

Wenn man schon auf Pfirsiche und Pflaumen genießen sollte, so kann man doch Kirschen genießen, ob es süß- oder Sauerkirschen sind. Zwar beschreibt Hildegard keinen besonderen Heilwert der Kirsche: Die Kirschenfrucht ist zwar nicht besonders nützlich, aber auch nicht besonders schädlich, und es schadet einem gesunden nicht, sie zu essen.

Kirschen sind reich an Vitaminen und Mineralien, ferner Schleimstoffe (Pektin), Apfel-, Zitronen-, Bernstein- und Milchsäure sowie roter Fruchtfarbstoff aus der Gruppe der Bioflavanoide, die eine Kapillargefäß regenerierende Wirkung auf die Zellwände ausüben.

Kornelkirschen

Aus der Kornelkirsche lässt sich eine ganz feine, aromatische und erfrischend-säuerliche Gesundheitsmarmelade herstellen.

Die Kornelkirsche verletzt keinen Menschen, denn sie reinigt und stärkt den schwachen und auch den gesunden Magen und fördert so die Gesundheit.

Die knallroten Fruchtfarbstoffe aus der Vitamin-P-Reihe üben eine ausgezeichnete Schutz- und Heilwirkung auf die entzündeten Schleimhäute des gesamten Verdauungsapparates aus. Aufgrund dieser entzündungshemmenden und gefäßschützenden Eigenschaft normalisieren die Bioflavanoide die gesteigerte Gefäßbrüchigkeit bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und stimulieren die Wundheilung bei Gastritis, Magen- und Darmgeschwüren und verbessern die Kapillarbrüchigkeit bei der chronischen Veneninsuffizienz (CVI) infolge Diabetes mellitus, Arteriosklerose und Bluthochdruck.

Orangen und Zitronen

Die süße Orange (*Citrus sinensis*) und die Zitrone (*Citrus limon*) werden bei Hildegard als Bontzider-Baum beschrieben und beseitigen die Fieberstoffe.

Wir wissen heute, dass die Wirkung der Zitrusfrüchte bei fieberhaften Zuständen auf das Vitamin C (Ascorbinsäure) zurückgeführt werden kann. Dieses Vitamin ist an der

Biosynthese der Nebennierenhormone beteiligt und hilft daher bei allen Stresszuständen wie Infektionen, Verletzungen, Verrennungen, Kälte, Schäden und Blutverlusten sowie bei starken körperlichen oder psychischen Belastungen.

Allerdings ist die Frucht 10x wirksamer als die gleiche in ihr enthaltene Menge Ascorbinsäure aus der chemischen Fabrik.

Orangen- und Zitronensaft helfen bei allen Schwäche- und Erschöpfungszuständen mit oder ohne Fieber. Sie fördern die Speichel- und Magensaftsekretion und helfen bei Blähungen, Brechreiz, Krämpfen und Übelkeit. Bei infektiöser Gelbsucht sind Orangen die beste Nahrung.