



Kräuter

nach Hildegard von Bingen



Bertram

Bertram mindert die Fäulnis im Menschen und vermehrt das gute Blut, gibt einen klaren Verstand und gibt kranken wieder Kraft.

Bertram schickt nichts unverdaut aus dem Menschen hinaus, sondern bereitet eine gute Verdauung.

Bertram kann so ziemlich allen Speisen beigegeben werden, man kann in trocken essen oder verkochen.

Galgant

Galgant ist ein Gewächs aus der Ingwerfamilie mit starker verdauungsfördernder und schmerzlösender Wirkung.

Galgant hat auf Grund seiner Inhaltsstoffe - Scharfstoffe, ätherische Öle und Bioflavonoide - krampflösende, verdauungsfördernde und stressbeseitigende Eigenschaften.

Wer Herzschmerzen hat und wem von Seiten des Herzens ein Schwächeanfall (Ohnmacht) droht, der nehme sogleich genügend Galgant, und es wird im besser gehen

1 - 3 Messerspitzen Galgant ins Essen gestreut verleiht eine angenehme prickelnd - scharfe Würze und sorgt für eine gute Durchblutung und Vitalisierung.

Quendel

Quendel in alle Fleisch und Gemüsegerichte geben und mitkochen. Er reinigt und heilt das Gewebe von innen heraus.

Ysop

Ysop ist nützlich bei jeder Speise. Gekocht und gepulvert ist er nützlicher als roh.

Gegessen reinigt er die Leber und auch etwas die Lunge.

Ein Idealgewürz zur Blutreinigung und als Krankendiät gegen Depressionen und Traurigkeit (Ursachen für Leber- und Magen - Darm - Leiden).

Poleiminze

Die Polei hat angenehme Wärme, und von folgenden 15 Kräutern hat sie die Kraft in sich: Zitwer, Gewürznelke, Galgant, Ingwer, Basilikum, Beinwell, Lungenwurz, Osterluzei, Schafgarbe, Eberraute, Engelsüß, Odermenning, Stur, Storchenschnabel, Bachminze.

Geeignet für Saucen, für Gemüse, Fleisch, Marinade, Sülze oder Kräuternessig.

Muskatnuss

Muskatnuss hat eine große Kalorienwirkung (calor) und eine feine Abgestimmtheit in ihren Kräften. Wenn ein Mensch Muskatnuss isst, öffnet er sein Herz und putzt seine Sinnesschärfe und trägt ihm etwas Geniales ein.

Als Universal - Nervenmittel, gegen Trübsinn, Trägheit, Konzentrationsschwäche, Entgiftung, bei Ermüdbarkeit, Gehemmtheit, Herzdruck.

Neben ihrer entzündungshemmenden, blutgerinnungshemmenden, verdauungsfördernden und antimikrobiellen Wirkung hat die Muskatnuss auch psychotrope und psychoaktive Eigenschaften, die bei Überdosis und Missbrauch zu leichten Bewusstseinsveränderungen bis hin zu Halluzinationen führen können.

Viele Gerichte erhalten erst durch einen Hauch geriebener Muskatnuss ihren richtigen Pfiff.

Knoblauch

Er muss roh gegessen werden, denn wer ihn kochen würde, macht daraus sozusagen verdorbenen Wein.

Bei Arteriosklerose und als Mittel zur Senkung des Blutdrucks sowie zur Stärkung und Vitalisierung im Alter.

Trotz seines charakteristisch scharfen Geschmacks und seines leicht schwefeligen Geruchs hat der Knoblauch mehr Freunde als Feinde. Der sparsame Umgang mit Knoblauch will jedoch gelernt sein- am besten von den Franzosen. Um einen Salat köstlich anzumachen, genügt beispielsweise, eine Schüssel mit Knoblauch auszureiben. 1-2 Zehen reichen aus, um eine Lamm- oder Rehbraten schmackhaft zu würzen.

Alles gewinnt durch Knoblauch: der Gemüseeintopf, die Suppe, das Butterbrot. Mit Brot, Schafkäse und Knoblauch ist schon mancher steinalt geworden.

Beifuß

Nimmt die Vereiterung, die man sich durch Ernährungsfehler zugezogen hat.

Bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, Ernährungsfehlern, Gastritis, Magenempfindlichkeit, Bindegewebsschwäche, Krampfadern, Hämorrhoiden.

1-3 Messerspitzen Beifußpulver mitkochen.

Beifuß hilft Fett besser zu verdauen (Gänse- und Entenbraten) schmeckt aber auch in Kräutersuppen und Salaten,

Estragon

Estragon wurde in Hildegards Physica bisher noch nicht entdeckt, gehört aber zu den besten Küchenkräutern. Keine Speise, keine Sauce ohne Estragon

Estragon wird zum neutralisieren schwingungsarmer Lebensmittel verwendet - Kartoffeln z.B. immer Estragon zugeben, schmeckt hervorragend.

Ackerminze

Wer einen kalten, schlecht durchbluteten Magen hat und die Speisen nicht verdauen kann, der esse diese Minze entweder roh oder mit Fleisch oder Fisch gekocht, und sie wärmt seinen Magen und verhilft ihm zur Verdauung.

Fein gewiegte Minzblätter und junge Triebe für Saucen und Lammbraten, Quark, grünen Salat.

Bachminze

Wer von vielen Essen und Trinken einen schweren (verfetteten) Magen - Darm - Trakt hat, der esse oft rohe Bachminze oder gekocht mit Fleisch, Suppen und Gemüse und seine dumpfe Beschwerne wird vergehen, weil es die fetten und kalorischen Eingeweide und seine Verfettung etwas kühlt und so die Dämpfigkeit mindert.

Wer wegen Verfettung und vielem Essen und Trinken kurzatmig ist, der hat nur Atembeschwerden und hustet nicht aus - Bachminze einsetzen bei Übergewicht, Völlegefühl, Blähungen, Magenkrämpfen, Verdauungsschwäche.

Krauseminze

Wie das Salz, mäßig beigefügt, jede Speise mäßigt, weil es schlecht ist, wenn zu viel oder zuwenig der Speise beigefügt wird, so gibt die Krauseminze, wenn sie dem

Fleisch, den Fisch oder Speisen oder dem Mus beigefügt wird, jener Speise einen guten Geschmack und eine gute Würze, und so erwärmt sie auch gegessen den Magen und verschafft eine gute Verdauung.

Bei Gastritis und Verdauungsschwäche.

Frische klein gehackte Krauseminzblätter vor der Blüte zu Suppen und Kräutersaucen, Salaten, Omeletts, Lamm- und Wildgerichten.

Basilikum

Bei Zungenlähmung, Schlaganfall und Fieber- Basilikum in Wein 10 min köcheln, Honig begeben und oft nüchtern und nach dem Essen abends trinken, und die Fieber werden weichen.

Er eignet sich für Gemüse Eintöpfe, Minestrone, grünen Salat, Fisch, Lamm,

Kräuteressig: Klein geschnittener Dill, Basilikum und Estragon (150-200g) mit 1 Liter Weinessig übergießen und 3-4 Wochen stehen lassen. Einige Spritzer an Salate und Saucen.

Bohnenkraut

Bei Parkinson, Gicht, Rheuma.

Zu grünen und trockenen Bohnen, Eintöpfen, Gemüsesuppe, Fisch, Lamm, Saucen und Salaten, Kräuterdinkelbratlingen - Frische Stängel und Blätter 5-10 min. mitkochen.

Brennnessel

Auf keinen Fall taugt die Brennnessel roh gegessen.

Wenn sie aber frisch aus der Erde sprießt, ist sie gekocht zu vielen Speisen nützlich, weil sie den Magen (Darm) reinigt und ihm den Schleim nimmt. Jede Art von Brennnessel macht das.

Bei Magenverschleimung (Gastritis), als Blutreinigungskur (Frühjahr).

Wenn man frische Brennnesseln, junge Triebe, hat, kann man sogar ein Gemüse (wie Spinat) bereiten. Der Hildegard - Text lässt auch die Deutung zu, dass man Brennnessel(pulver) vielen anderen Speisen zusetzt - auf alle Fälle immer mitkochen.

Sie eignet sich gut für Kräutersalz.

Nur junge Pflanzen verwenden - ältere werden durch ihre holzigen Fasern ungenießbar (Mai, Juni).

Brunnenkresse

Und wer gegessene Speisen kaum verdauen kann, der dünste Brunnenkresse in einer Schüssel (mit etwas Wasser im Dampftopf, damit das Senföl entweicht), weil ihre Kräfte aus dem Wasser stammen, und so esse er sie, und sie wird ihm helfen.

Man kann sie gut einfrieren.

Dill

Roh taugt er nicht zum Essen, weil er viel Erdfeuchte in sich hat. Wenn er aber gekocht gegessen wird, dann räumt Dill mit dem Rheuma auf.

Als Diätkur bei Rheuma.

Am zweckmäßigsten isst man Dill in Saucen. Dillsauce schmeckt vorzüglich zu gekochtem Fleisch und Fisch.

Eignet sich zum Tiefkühlen.

Diptam

Aber auch wer im Herz Schmerzen hat, esse das aus Diptam gemachte Pulver, und der Herzschmerz wird weichen.

Bei Arteriosklerose, Bluffett.

1 TL pro Tag über das Essen streuen, in Gemüsesuppen, Saucen und auf Kräuterbrote.

Enzian (Gelber)

Bei Herzdauerschmerz, Intensivschmerz, Herzschwäche.

1-3 Messerspitzen Enzianpulver werden über heiße Dinkelgrießsuppe gestreut. Dann löffelt man zunächst den Enzian und spült in anschließend mit der restlichen Suppe hinunter. 1-2x wöchentlich kräftigt der Enzian so den Herzmuskel, dass er nicht mehr weh tut.

Garam Marsala

1 TL Muskatnuss, 5EL Koriander, 2 EL Kreuzkümmel, 8 Kapseln Kardamon, 5 Nelken, 1 EL schwarzer Pfeffer, 2 TL Anis, 1 TL Fenchelsamen, 1 EL Zimt, 2 Lorbeerblätter.

Die Gewürze lassen sich am besten in einer gebrauchten elektrischen Kaffeemühle mahlen. Alle Gewürze gut mischen und in einem Schraubglas aufbewahren.

Gewürnelken

Bei echter Gicht, Podagra (Harnsäureerhöhung), Arteriosklerose, Nierensklerose (Nierenwassersucht), Kopfbrummen (arteriosklerotischer Hochdruck).

3-4 Gewürnelken täglich kauen. Ganz oder gemahlen nimmt man Nelken zu Fleischgerichten, zu Ragout, Reis, Kompotten und zum Backen.

Im Mittelalter wurde sie mit Gold aufgewogen.

Gundelrebe (oder Gundermann)

Ihre Grünkraft (Viriditas) ist sanft und nützlich.

Besonders im Alter, wenn Gewicht und Verstand abnehmen, kann die Gundelrebe helfen, wenn sie in Speisen und Vitalisierungsbäder eingesetzt wird.

In Fleischgerichten, Habermus oder Pfannkuchen- der gute Saft dieser Pflanze heilt den Menschen innerlich aus.

Bei Kraftlosigkeit im Alter.

Ingwer

Wenn jemand am Körper dürr (geworden) ist und schon beinahe hinschwindet, der pulverisiere Ingwer(wurzel) und nehme dieses Pulver in Suppe bei leerem Magen in dieser Zeit ein, aber nur mäßig, und es wird besser. Sobald es ihm besser geht, esse er nicht mehr länger Ingwer, damit er davon nicht zuleiden hat.

Bei Magerkeit, Abmagerung, Appetitlosigkeit. Hildegard hat Ingwer in vielen Rezepten angegeben, aber entweder nur in Verbindung mit anderen Ingredienzien innerlich oder nur äußerlich. Man muss nämlich wissen, warum bei Hildegard vor dem Ingwer gewarnt wird: Ingwer ist extrem psychotrop, d. h. er greift in die Psyche des Menschen ein, und das nicht immer zu seinem Nutzen. Er macht den Menschen zu dem, was man sich unter einem trottelhaften Alten vorstellt, zu einem der nichts anderes mehr im Sinn hat als das Animalische. Der Mensch braucht aber auch das Rationale um ein Mensch zu sein. Ebendies zerstört der Ingwer. Ausnahme: Wenn ein Mensch schon fast am Dahinschwinden ist, kann das „Animalische“ noch einmal einen „Stoß“ brauchen, dann esse er Ingwersuppe und Ingwerbrot.

Wie der Galgant, der mit der Ingwerfamilie verwandt ist, enthält der Ingwer aromatische und ätherische Öle.

Der Ingwer ist das stärkste Heilmittel der Ajuveda - Medizin und wird als solches in der Hildegard - Heilkunde z. B. im Wasserlinsen - Elixier verwendet. Ingwer ist eins der stärksten Medikamente zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft. Als Gewürz taugt er nur zur Appetitanregung, ansonsten macht er dich und gefräßig.

Kümmel (Mutter- oder Kreuz - Kümmel)

Für den Gesunden ist es gut Kümmel zu essen, weil das bei ihm zu einem klaren Denken führt und ihm Ausgeglichenheit einträgt und die Überhitzung in ihm löscht.

Kümmel schadet jedem Kranken und bei Allergie, Käseunverträglichkeit, Lebensmittelallergie.

Einfach über das Essen streuen und zu Hartkäse.

Lavendel

Vor der Blüte geerntet, eignet sich Lavendel als Würze oder Marinade zu Fisch- und Fleischgerichten, Kräutersaucen, Gemüseintopf und vor allem zu Lamm.

Mit Lavendel und Salbei, fein gehackt, lässt sich eine Kräuterbutter herstellen.

3 EL in 1 Liter Wein gekocht und oft lauwarm trinken- so besänftigt er ein Leber-Lungenleiden und mildert das dumpfe Gefühl in seiner Brust und macht eine reine Erkenntnisfähigkeit und eine reine Kombinationsgabe. Kann auch in Wasser mit Honigzusatz gekocht werden.

Liebstöckl

Im Mittelalter durfte Liebstöckl an keiner Speise fehlen. Heute vor allem zu Suppen, Saucen und Fleischgerichte, insbesondere Lamm.

Alle Teile der Pflanze sind zu verwenden.

Eine Frau die an verhaltenen Monatsfluß leidet, mache eine Suppe aus Eiern und hinreichend Butterschmalz und Zugabe von etwas Liebstöcklsaft und Wein. Vor und nach dem Essen einnehmen.

Auch bei prämenstruellen Beschwerden, Krämpfen.

Basi-Diät: 2 EL Liebstöcklsaft (Urtinktur), 2 Eier verquirlt in 250 ml Hühnerbouillon, 250 ml Wein dazugeben. Alles zusammen aufkochen. Einmal täglich eine Tasse vor und nach den Essen; 14 Tage vor der erwartenden Menstruation.

Lorbeer

Die Lorbeerfrucht ist für Arzneigebrauch nützlich. Oft roh gegessen räumt sie mit allen Fiebern auf.

Lorbeerwein: 1 TL Lorbeerfrüchte mit 250 ml Wein kurz aufkochen und warm trinken.

Hilft prompt bei Magenschmerzen- drücken, besonders bei Gastritis. Gute Erfolge beobachtet man auch bei Patienten mit Narbenschmerzen nach Magen - Darm- Geschwüren. Hier schwindet der Schmerz bereits innerhalb 15 Minuten.

Lorbeerblätter für Marinaden und Fischsud, Fleischgerichte und Eintöpfe und zum Aromatisieren von Weinessig.

Melde

Bei Verdauungsschwäche, Verstopfung, als Blutreinigungsmittel bei Lymphknoten- schwellung durch Virusinfektion (Abwehrschwäche).

Als Salat oder roh.

Mohn

Mohnsamen führen gegessen den Schlaf herbei und verhindern Juckreiz, roh sind sie besser und nützlicher als gekocht.

Bei Juckreiz, Neurodermitis, Schlaflosigkeit.

1 EL Schlafmohn mit einem Apfel in Scheiben geschnitten vor dem Schlafen gegessen bewirkt guten Schlaf und lebhaftere Träume.

Die Mohnsamen, die keine narkotischen Stoffe enthalten und daher auch keine Droge sind, werden als Mohnstrudel gebacken.

Petersilie

Petersilie ist für den Menschen besser und nützlicher roh zu essen als gekocht.

Bei Fieber. Und tausendfach bewährt hat sich der Petersilien - Honigwein als Universal - Herzmittel. Wer im Herzen oder in der Milz oder in der Seite Schmerzen leidet, der koche Petersilie in Wein unter Zugabe von etwas Weinessig und Honig und trinke in oft, und es heilt ihn.

Fein gewiegte Petersilie zu Salat, Suppen, Eintopfgerichten. Petersiliensauce ist eine Delikatesse zu Fleisch- und Fischgerichten.

Pfeffer

Wenn aber einer spleenig ist (Milzsüchtig, verschroben), und wer sich vor dem Essen ekelt, der esse in mäßigen Mengen Pfeffer und es wird ihm mit der Milz besser gehen.

Zuviel davon schädigt den Menschen und bereitet Brustfellentzündung und zersetzt in ihm die wohl abgestimmten Säfte.

Die Magensaftsekretion wird angeregt.

Rainfarn

Rainfarn einnehmen, nützt gegen alle überflüssigen und ausfließenden Säfte.

Wenn jemand Schnupfen hat (Katarrh) hat und dabei (auch) hustet, der esse Rainfarn, entweder in Suppen oder in Pfannkuchen oder mit Fleischgerichten oder auf eine andere Weise. Das räumt mit den Säften auf, dass sie in ihm nicht überhand nehmen, und so vergehen sie.

Bei Erkältungen, chronischen Katarrhen, Familienschnupfen, Polypen, Lymphatismus, Fluor (Weißfluss) - wenn keine spezifische Infektion vorliegt - 1 Messerspitze Rainfarnpulver mit einem EL Dinkelsuppe täglich, nach 14 Tagen verschwindet der Ausfluss normalerweise.

Bestes Mittel bei gutartigen Prostata-Vergrößerungen - 1-3 mal täglich 15 Tropfen (Fa. Jura) in einem Likörglas Wein einnehmen.

Taubnessel

Sie ist warm, und wer sie isst, lacht gern weil ihre Wärme die Milz berührt und daher das Herz erfreut.

Wenn die Abwehrkräfte der Milz zunehmen, wird das Herz gestärkt, und die Herztraurigkeit nimmt ab.

Bei Traurigkeit.

Fegehackte Taubnesselblätter kann man in Suppen, Eintöpfen, Kräutersaucen und Salaten verwenden.

Weinraute

Die Weinraute ist gut gegen die trockene Bitterheit, die in jenem Menschen wächst, in dem die richtigen Säfte fehlen.

Sie ist besser und nützlicher roh (täglich ein Blatt nach dem Essen).

Sie unterdrückt die unrechte Hitze des Blutes (Wallungen) im Menschen. Denn die Wärme der Raute mindert die unrechte Wärme der Melancholie und mäßigt die unrechte Kälte der Melancholie. Und so wird es dem Menschen der melancholisch ist, besser gehen, wenn er sie nach anderen Speisen isst.

Weinraute gehört, neben anderen mit Weinraute gemischten Heilmitteln, zu den Solitärdrögen, jenen Pflanzen nämlich, die auch für sich allein schon eine Heilwirkung haben.

Gegen Hitzewallungen und Zwölffingerdarmgeschwüre isst man die frischen Blätter nach dem Essen. Beim Zwölffingerdarmgeschwür tritt der Schmerz bald nach dem Essen auf, bei Magengeschwüren typischerweise bei leeren Magen oder Stunden nach dem Essen.

Wallungen hängen oft mit dem Übergehen der Galle zusammen. Jedenfalls hilft Weinraute roh gegessen gegen gestörten Gallen- und Säftefluß (sogenannte Stoffwechselstörungen).

Bei Depressionen, Hitzewallungen, Zwischenblutungen, Diabetes, Hormonregulationsstörungen, Verdauungsstörungen, Gallenstau, Zwölffingerdarmgeschwür, zu starker, schmerzhafter Menstruation.

Durch ihren bitteren Geschmack hat die Weinraute eine kräftig tonisierende Wirkung auf den ganzen Organismus, fördert die Verdauung und wirkt stimmungsaufhellend.

Bei Melancholikern wirkt die Weinraute wie ein Konstitutionsmittel.

Klein gehackt eignen sich die stark aromatischen Blätter als Zugabe zu Spinat, Käse- und Quarkspeisen, auf Butterbrot, in Wildbretbeize, zu gekochtem Fisch- und Lammfleisch.

Weinraute nur in geringen Maßen als Gewürz verwenden, nicht während der Schwangerschaft, weil sie die Östrogenbildung fördert.

Zimt

Wer ihn oft isst, dem mindert er die Fehlsäfte und führt Heilsäfte herbei.

Gegen Fehlsäfte, bei hormonellen Fehlsteuerungen, Stoffwechselstörungen (Harnsäuregicht), Diabetes, Malaria.

Im täglichen Habermus, zu Milch und Mehlspeisen, Kompotten, zu Reis, Bratäpfeln, Apfelsaftgewürz bei Fasten, im Winter zu Glühwein und Punsch.

Salbei

Salbei ist eine der wichtigsten Arzneipflanzen, nicht nur bei Hildegard, sondern in der gesamten Naturheilkunde. Sein lateinischer Name *Salvia* (von *salvus* = heil) deutet auf sein große Heilkraft hin. Nach Hildegard beseitigt er die Krankheitsursache und reguliert den gesamten Säftehaushalt. Weil er für den „boni humores“ im Blut, in der Lymphe und in den Hormondrüsen sorgt. Das Wort „humores“ steht bei Hildegard für Hormondrüsen, in denen die Säfte gebildet werden. Der Salbei beseitigt alle drei krankmachenden Säfte:

- *mali humores*: Fehlsäfte, durch Ernährungsfehler (Rohkost, zu viel Essen, „Küchengifte“)
- *noxii humores*: Schädliche Säfte durch Hormonentgleisungen (Histamin-ausschüttung bei Allergien, Entzündungen)
- *infirmi humores*: Durch Infektionskrankheiten, Toxine, Stoffwechselschlacken bedingte Säfte.

Wenn jemand Überfluss von Schadsäften hat oder einen übelriechenden Atem hat, der koche Salbei-(Blätter) in Wein, seihe in ab und trinke ihn oft, und die Fehlsäfte und der Schleim werden in ihm abgebaut. Ist aber der solcherart Leiden rheumatisch-paralytisch, dann koche er Salbei in Wasser und trinke diesen Salbeitee und er vermindert Fehlsäfte und Phlegma in ihm. Denn in Wein gekocht, würde er die rheumatischen Säfte aufsprengen.

Bei Atemgeruch, Verschleimung durch Umweltgifte, Ernährungsfehlern, Infektionskrankheiten, Magengeschwüren, Blutbrechen.

Klein gehackte Blätter zu Suppen und Saucen, für Fisch, Lamm, Wild und Geflügel. Macht alles schmackhafter. Hühnerleber mit Salbei zubereitet ist eine Delikatesse und ein Heilmittel gegen Blutarmut.