

- Repertorium und Kräuterregister von A bis Z
- Signaturenlehre und Zuordnung
- Zahlreiche Rezepte und Tipps für die Praxis

Karl-Heinz Peper

# Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen und Anderen

LESEPROBE



# **Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen und Anderen**

Karl-Heinz Peper



**Wichtiger Hinweis:**

Die in diesem Buch gemachten Aussagen zu Methoden, Risiken usw. wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden eine Haftung übernehmen, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge können und sollen keine fachliche Beratung durch Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

**Gender-Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

1. Auflage 2024

© 2024 ML Verlag in der  
mgo fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sind unzulässig und strafbar.

Titelfoto: © Karl-Heinz Peper

[www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

ISBN (Buch): 978-3-96474-780-8

ISBN (E-Book/PDF): 978-3-96474-781-5

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |   |     |
|---|----|---|-----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 13 | Breitwegerich .....                     | 87  |
| <b>Wer war Hildegard von Bingen?</b> .....                              | 15 | Brennnessel .....                       | 89  |
| Das Werk von Hildegard .....  | 16 | Brombeere .....                         | 91  |
| <b>Die wichtigsten Pflanzen in der<br/>Klosterheilkunde von A bis Z</b> |    | Brunnenkresse .....                     | 93  |
| Acker-Minze .....   | 29 | Buchsbaum .....                         | 94  |
| Akelei .....  | 31 | Butter .....                            | 96  |
| Alant .....   | 33 | Dachsfell .....                         | 97  |
| Aloe .....  | 35 | Dill .....                              | 98  |
| Andorn .....  | 37 | Dinkel .....                            | 100 |
| Angelikawurzel .....  | 39 | Diptam / Spechtwurzel .....             | 101 |
| Anis .....  | 41 | Eberraute / Stabwurz .....              | 103 |
| Apfel .....   | 43 | Eberwurz .....                          | 106 |
| Aronstab .....  | 45 | Efeu .....                              | 108 |
| Artischocke .....   | 47 | Eibenholz und -nadeln .....             | 111 |
| Augentrost .....  | 49 | Eibisch .....                           | 112 |
| Bachbunze .....   | 51 | Eisenkraut .....                        | 114 |
| Baldrian .....  | 52 | Engelsüß / Tüpfelfarn .....             | 116 |
| Balsamkraut / Marienblatt /<br>Frauen-Minze .....                       | 54 | Erdrauch .....                          | 118 |
| Bärlauch .....  | 56 | Esskastanie .....                       | 121 |
| Bärwurz .....   | 57 | Feige .....                             | 123 |
| Basilikum .....   | 59 | Fenchel .....                           | 124 |
| Beifuß .....  | 60 | Flohkraut / Sandwegerich .....          | 126 |
| Beinwell .....  | 62 | Frauenmantel .....                      | 127 |
| Benediktinerdistel / Benediktenkraut ..                                 | 65 | Gagelstrauch .....                      | 129 |
| Berberitze / Sauerdorn .....  | 67 | Galgant .....                           | 131 |
| Bernstein .....   | 69 | Gamander .....                          | 133 |
| Bertram .....   | 70 | Gänsefingerkraut .....                  | 135 |
| Betonie / Heilziest .....   | 71 | Gelber Enzian .....                     | 136 |
| Bibernelle (Kleine) .....   | 73 | Gelöschter Wein .....                   | 138 |
| Biene .....   | 75 | Gewürznelke .....                       | 139 |
| Bilsenkraut .....   | 76 | Gundermann / Gundelrebe .....           | 140 |
| Birke .....   | 77 | Habichtskraut (Kleines) .....           | 142 |
| Birne .....   | 80 | Hainbuche .....                         | 144 |
| Blutweiderich .....   | 81 | Hanf .....                              | 146 |
| Bockshornklee / Griechenklee .....                                      | 82 | Hauswurz .....                          | 148 |
| Bohne (Dicke Bohne) .....   | 84 | Himbeerblätter .....                    | 150 |
| Bohnenkraut .....   | 86 | Hirschzungenfarn .....                  | 152 |
|   |    | Hirse .....                             | 154 |
|   |    | Hirtentäschel / Blutwurz / Blutkraut .. | 155 |
|   |    | Hühnerleber .....                       | 157 |
|   |    | Immergrün (Kleines) .....               | 159 |

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| Ingwerpulver . . . . .                    | 161 | Pfirsichblätter . . . . .                      | 245 |
| Judenkirsche . . . . .                    | 163 | Pflaumenasche /                                |     |
| Kalmus . . . . .                          | 164 | Pflaumenaschenlauge . . . . .                  | 246 |
| Kardamom . . . . .                        | 166 | Pflaumenbaumwasser . . . . .                   | 247 |
| Kardendistel / Wilde Karde . . . . .      | 168 | Poleiminze . . . . .                           | 248 |
| Katzenminze . . . . .                     | 170 | Quendel . . . . .                              | 250 |
| Kerbel . . . . .                          | 172 | Quitte . . . . .                               | 252 |
| Kiefer (Föhre) . . . . .                  | 174 | Rainfarn . . . . .                             | 253 |
| Klette . . . . .                          | 176 | Rebstock . . . . .                             | 255 |
| Königskerze / Wollblume . . . . .         | 178 | Rehleber . . . . .                             | 256 |
| Kopfsalat . . . . .                       | 180 | Rettich (Schwarzer) . . . . .                  | 257 |
| Kornelkirsche . . . . .                   | 181 | Ringelblume . . . . .                          | 259 |
| Krauseminze . . . . .                     | 182 | Roggen . . . . .                               | 261 |
| Kubebenpfeffer . . . . .                  | 184 | Rose . . . . .                                 | 262 |
| Kümmel . . . . .                          | 185 | Rosmarin . . . . .                             | 264 |
| Kupferwein . . . . .                      | 187 | Salbei . . . . .                               | 266 |
| Lavendel . . . . .                        | 188 | Salbei-Gamander . . . . .                      | 268 |
| Leinsamen . . . . .                       | 190 | Sanikel . . . . .                              | 270 |
| Liebstockel . . . . .                     | 192 | Schachtelhalm / Zinnkraut /                    |     |
| Lilie . . . . .                           | 194 | Dauwurz . . . . .                              | 272 |
| Linde . . . . .                           | 196 | Schafgarbe . . . . .                           | 274 |
| Lorbeerfrucht / Lorbeerblätter . . . . .  | 198 | Schafsleber . . . . .                          | 276 |
| Löwenzahn . . . . .                       | 200 | Schafslunge / Schafsurin / Schafskot . . . . . | 277 |
| Lungenkraut . . . . .                     | 202 | Scharbockskraut / Feigwurz . . . . .           | 278 |
| Malve . . . . .                           | 204 | Schlehe / Schlehdorn . . . . .                 | 279 |
| Mandel . . . . .                          | 206 | Schlüsselblume . . . . .                       | 281 |
| Mariendistel . . . . .                    | 208 | Schöllkraut . . . . .                          | 283 |
| Maulbeere . . . . .                       | 210 | Schwarze Nieswurz / Christrose . . . . .       | 285 |
| Mäusedorn . . . . .                       | 212 | Schwarzkümmel . . . . .                        | 287 |
| Meerrettich . . . . .                     | 214 | Schwertlilie . . . . .                         | 289 |
| Meisterwurz . . . . .                     | 216 | Seifenkraut . . . . .                          | 291 |
| Melde . . . . .                           | 218 | Sellerie . . . . .                             | 293 |
| Melisse . . . . .                         | 220 | Senf . . . . .                                 | 295 |
| Mohn . . . . .                            | 222 | Sivesanpulver . . . . .                        | 296 |
| Mönchspfeffer / Keuschlamm . . . . .      | 224 | Spitzwegerich . . . . .                        | 297 |
| Muskat . . . . .                          | 226 | Steinbrech . . . . .                           | 299 |
| Muskatellersalbei . . . . .               | 228 | Steinklee / Honigklee . . . . .                | 300 |
| Mutterkraut . . . . .                     | 230 | Storchenschnabel / Pelargonie . . . . .        | 302 |
| Mutterkümmel / Kreuzkümmel . . . . .      | 232 | Störfisch . . . . .                            | 304 |
| Nelkenwurz / Benediktinerwurz . . . . .   | 233 | Süßholz . . . . .                              | 305 |
| Odermennig . . . . .                      | 235 | Tanne / Weißtanne . . . . .                    | 307 |
| Oregano / Dost / Wilder Majoran . . . . . | 237 | Tausendgüldenkraut . . . . .                   | 309 |
| Petersilie . . . . .                      | 239 | Thymian . . . . .                              | 311 |
| Pfeffer . . . . .                         | 241 | Tormentill / Blutwurz . . . . .                | 313 |
| Pfingstrose . . . . .                     | 243 | Veilchen . . . . .                             | 315 |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Vogelmiere / Hunsdarm . . . . .           | 317 | Arme . . . . .                              | 354 |
| Wacholder . . . . .                       | 319 | Arteriosklerose . . . . .                   | 354 |
| Wasserlinse . . . . .                     | 321 | Arthritis / Arthrose . . . . .              | 354 |
| Wasserrminze / Bachminze . . . . .        | 322 | Asthenikertyp . . . . .                     | 354 |
| Wasserpfeffer / Erdpfeffer . . . . .      | 324 | Asthma . . . . .                            | 354 |
| Wegerich . . . . .                        | 325 | Atemwege . . . . .                          | 355 |
| Wegrauke . . . . .                        | 326 | Aufbaumittel . . . . .                      | 356 |
| Wegwarte / Sunnewirbel . . . . .          | 327 | Aufmerksamkeit . . . . .                    | 356 |
| Weihrauch . . . . .                       | 329 | Aufstoßen . . . . .                         | 357 |
| Weinraute . . . . .                       | 331 | Saures Aufstoßen . . . . .                  | 357 |
| Wermut . . . . .                          | 333 | Auge – Hornhaut . . . . .                   | 357 |
| Wilder Lavendel / Speik . . . . .         | 335 | Augenbindehautentzündung . . . . .          | 357 |
| Ysop . . . . .                            | 337 | Augeninnendruck, erhöht / Glaukom . . . . . | 358 |
| Ziegenmilch . . . . .                     | 339 | Augenleiden . . . . .                       | 358 |
| Zimt . . . . .                            | 340 | Augenlider . . . . .                        | 359 |
| Zitwer / Weißer Kurkuma . . . . .         | 342 | Augentrockenheit . . . . .                  | 359 |
| Zuckerrübe / Zuckerwurz / Gerla . . . . . | 344 | Ausgeglichenheit . . . . .                  | 359 |
| Zwergholunder / Attich . . . . .          | 345 | Ausschlag . . . . .                         | 359 |

### Repertorium (Krankheitsregister)

#### von A bis Z

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Repertorium der Klosterheilkunde . . . . . | 347 | Auszehrung . . . . .                      | 360 |
| Abführmittel . . . . .                     | 347 | Autoimmune Erkrankungen . . . . .         | 360 |
| Abmagerung . . . . .                       | 347 | Azitis . . . . .                          | 360 |
| Abnehmen . . . . .                         | 348 | Bänder . . . . .                          | 360 |
| Abscheu . . . . .                          | 348 | Bakterielle Infektionen . . . . .         | 360 |
| Abstillen . . . . .                        | 348 | Bandscheibenvorfall . . . . .             | 361 |
| Abszess . . . . .                          | 348 | Bauchgrimmen . . . . .                    | 361 |
| Abwehrsteigerung . . . . .                 | 348 | Bauchschmerzen . . . . .                  | 361 |
| Addison (Morbus) . . . . .                 | 349 | Bauchspeicheldrüse . . . . .              | 361 |
| ADS / ADHS . . . . .                       | 349 | Beine . . . . .                           | 362 |
| After . . . . .                            | 349 | Beklemmung, Gefühl von . . . . .          | 362 |
| Akne . . . . .                             | 349 | Beruhigung . . . . .                      | 362 |
| Alkoholentwöhnung . . . . .                | 350 | Bettnässen . . . . .                      | 363 |
| Allergien . . . . .                        | 350 | Beulen, im Gesicht / Kopf, Haut . . . . . | 363 |
| Alpträume . . . . .                        | 350 | Bindegewebsschwäche . . . . .             | 363 |
| Alterszittern . . . . .                    | 350 | Bisswunden . . . . .                      | 363 |
| Alzheimer . . . . .                        | 351 | Bitterkeit . . . . .                      | 363 |
| Amenorrhoe . . . . .                       | 351 | Blähungen . . . . .                       | 364 |
| Angina pectoris . . . . .                  | 351 | Blasenleiden . . . . .                    | 364 |
| Angst . . . . .                            | 352 | Blasenschmerz . . . . .                   | 365 |
| Antriebschwäche . . . . .                  | 352 | Blasensteine . . . . .                    | 365 |
| Aphthen . . . . .                          | 352 | Blässe . . . . .                          | 365 |
| Appetit . . . . .                          | 353 | Blinddarmentzündung . . . . .             | 365 |
| Ärger . . . . .                            | 353 | Blutbildung . . . . .                     | 365 |
|  |     | Blutdruck . . . . .                       | 366 |
|  |     | Bluterguss . . . . .                      | 366 |
|  |     | Blutreinigung . . . . .                   | 366 |

|                                       |     |   |     |
|---------------------------------------|-----|---|-----|
| Blutstauungen . . . . .               | 367 | Entzündung . . . . .                      | 383 |
| Blutstuhl . . . . .                   | 367 | Epilepsie . . . . .                       | 383 |
| Blutungen . . . . .                   | 367 | Erbrechen . . . . .                       | 383 |
| Borreliose . . . . .                  | 368 | Erholung . . . . .                        | 384 |
| Brandwunden . . . . .                 | 368 | Erkältung . . . . .                       | 384 |
| Brennen, Gefühl von . . . . .         | 368 | Ernährung . . . . .                       | 385 |
| Brennnesselverbrennungen . . . . .    | 369 | Erregungszustände . . . . .               | 385 |
| Bronchiektasien . . . . .             | 369 | Erschlaffung . . . . .                    | 385 |
| Bronchitis . . . . .                  | 369 | Erschöpfung . . . . .                     | 385 |
| Bruch . . . . .                       | 370 | Essen . . . . .                           | 385 |
| Brust . . . . .                       | 371 | Essschmerzen . . . . .                    | 386 |
| Brustfellentzündung . . . . .         | 371 | Eustachische Röhre . . . . .              | 386 |
| Cholesterin . . . . .                 | 371 | Falten im Gesicht . . . . .               | 386 |
| Colitis ulcerosa . . . . .            | 372 | Fehlgeburt . . . . .                      | 386 |
| Crohn (Morbus Crohn) . . . . .        | 372 | Fehlsäfte . . . . .                       | 386 |
| Darmflora . . . . .                   | 372 | Fettverdauung . . . . .                   | 387 |
| Darmgeräusche . . . . .               | 373 | Fibromyalgie . . . . .                    | 387 |
| Darmprobleme . . . . .                | 373 | Fieber . . . . .                          | 387 |
| Demenz . . . . .                      | 374 | Finger . . . . .                          | 388 |
| Denken . . . . .                      | 374 | Fistel . . . . .                          | 388 |
| Depression . . . . .                  | 375 | Flecken . . . . .                         | 388 |
| Diabetes . . . . .                    | 375 | Fleisch . . . . .                         | 388 |
| Diabetische Polyneuropathie . . . . . | 375 | Flimmerhärchen in den Atemwegen . . . . . | 388 |
| Divertikel / Divertikulitis . . . . . | 376 | Freude . . . . .                          | 389 |
| Drüsengeschwulst . . . . .            | 376 | Fröhlichkeit . . . . .                    | 389 |
| Durchblutung . . . . .                | 376 | Frühjahrmüdigkeit . . . . .               | 389 |
| Durchfall . . . . .                   | 377 | Füße, Kalte . . . . .                     | 389 |
| Durchgeknallt . . . . .               | 378 | Furunkel . . . . .                        | 389 |
| Durchwärmend . . . . .                | 378 | Fußnägel . . . . .                        | 389 |
| Durst . . . . .                       | 378 | Fußpilz . . . . .                         | 390 |
| Dyspepsie . . . . .                   | 378 | Fußrückenekzem . . . . .                  | 390 |
| Eingeweide                            |     | Gähnen . . . . .                          | 390 |
| (Bauchraum, Magen / Darm) . . . . .   | 378 | Gallebeschwerden . . . . .                | 390 |
| Einschlafstörungen . . . . .          | 379 | Ganglion . . . . .                        | 391 |
| Eisenmangel . . . . .                 | 379 | Gangrän . . . . .                         | 391 |
| Eisprung . . . . .                    | 379 | Gärungen . . . . .                        | 391 |
| Eiter . . . . .                       | 379 | Gasaustausch in der Lunge . . . . .       | 392 |
| Eiweißverlustniere . . . . .          | 380 | Gebärmutter . . . . .                     | 392 |
| Ekel . . . . .                        | 380 | Geburt . . . . .                          | 392 |
| Ekzem . . . . .                       | 380 | Gedächtnisschwäche . . . . .              | 392 |
| Energiestau . . . . .                 | 381 | Gedankenflut . . . . .                    | 393 |
| Entbindung . . . . .                  | 381 | Gefangenfühlen . . . . .                  | 393 |
| Entgiftung . . . . .                  | 381 | Gehirn . . . . .                          | 393 |
| Entschlackung . . . . .               | 382 | Gehirnerschütterung . . . . .             | 393 |
| Entwässerung . . . . .                | 382 | Gehör . . . . .                           | 394 |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Geisteskrankheit . . . . .                            | 394 | Heuschnupfen . . . . .                    | 407 |
| Gelbsucht . . . . .                                   | 394 | Hexenschuss . . . . .                     | 408 |
| Gelenkleiden . . . . .                                | 394 | Hitzepickel . . . . .                     | 408 |
| Gemütslage . . . . .                                  | 395 | Hitzestau . . . . .                       | 408 |
| Genitalien (weibliche) . . . . .                      | 395 | Hitzewallungen . . . . .                  | 408 |
| Gereiztheit . . . . .                                 | 395 | Hormonhaushalt . . . . .                  | 408 |
| Gerstenkorn . . . . .                                 | 395 | Hornhautflecken im Auge . . . . .         | 409 |
| Geruch . . . . .                                      | 395 | Hüftbeschwerden . . . . .                 | 409 |
| Geschlechtstrieb . . . . .                            | 396 | Hundebiss . . . . .                       | 409 |
| Geschmack . . . . .                                   | 396 | Husten . . . . .                          | 409 |
| Geschwulst . . . . .                                  | 396 | Hyperaktivität . . . . .                  | 410 |
| Geschwüre . . . . .                                   | 396 | Hysterie . . . . .                        | 411 |
| Gesicht . . . . .                                     | 397 | Immunsystem . . . . .                     | 411 |
| Gesichtsfeldausfall . . . . .                         | 397 | Impotenz . . . . .                        | 411 |
| Gesichtsrose, Rosacea . . . . .                       | 397 | Infektionen . . . . .                     | 411 |
| Gesundheitsstärkung . . . . .                         | 397 | Insektenstiche . . . . .                  | 412 |
| Gicht . . . . .                                       | 398 | Ischias . . . . .                         | 412 |
| Gleichgewicht . . . . .                               | 399 | Jähzorn . . . . .                         | 412 |
| Gliederschmerz . . . . .                              | 399 | Juckreiz . . . . .                        | 413 |
| Gliederzittern . . . . .                              | 399 | Kälte . . . . .                           | 413 |
| Grauer Star . . . . .                                 | 399 | Karies . . . . .                          | 413 |
| Grind . . . . .                                       | 400 | Käseallergie . . . . .                    | 413 |
| Grippe . . . . .                                      | 400 | Katarrh der Luftwege . . . . .            | 414 |
| Gurgelmittel . . . . .                                | 400 | Kehlkopfentzündung . . . . .              | 414 |
| Gürtelrose . . . . .                                  | 400 | Keuchhusten . . . . .                     | 414 |
| Haarausfall . . . . .                                 | 401 | Kieferentzündung . . . . .                | 414 |
| Haare . . . . .                                       | 401 | Klarheit . . . . .                        | 415 |
| Halsdrüsen, geschwollene . . . . .                    | 401 | Klimakterium . . . . .                    | 415 |
| Halsschlagadern . . . . .                             | 401 | Kloßgefühl . . . . .                      | 415 |
| Halsschmerzen / Entzündungen . . . . .                | 401 | Kneifen, Gefühl von . . . . .             | 415 |
| Hämorrhoiden . . . . .                                | 402 | Kniegelenk . . . . .                      | 415 |
| Hände . . . . .                                       | 402 | Knochenbruch . . . . .                    | 416 |
| Harmonie . . . . .                                    | 402 | Knochenleiden . . . . .                   | 416 |
| Harninkontinenz . . . . .                             | 402 | Knorpelgewebe . . . . .                   | 416 |
| Harnsäure . . . . .                                   | 403 | Koliken . . . . .                         | 416 |
| Hartreibende Mittel . . . . .                         | 403 | Konzentrationsschwäche . . . . .          | 417 |
| Hautleiden . . . . .                                  | 403 | Kopf, Durchblutung . . . . .              | 417 |
| Hautpflegemittel . . . . .                            | 405 | Kopf, Stumpfes, schweres Gefühl . . . . . | 417 |
| Heiserkeit . . . . .                                  | 405 | Kopfbrummen . . . . .                     | 417 |
| Hepatitis . . . . .                                   | 405 | Kopfhaut . . . . .                        | 418 |
| Herpes . . . . .                                      | 406 | Kopfschmerzen / Migräne . . . . .         | 418 |
| Herzinfarkt zur Nachsorge<br>und Vorbeugung . . . . . | 406 | Kopfschütteln . . . . .                   | 419 |
| Herzprobleme . . . . .                                | 406 | Kopf, Verrücktheit im Kopf . . . . .      | 419 |
| Herzrhythmusstörung . . . . .                         | 407 | Kräftigungsmittel . . . . .               | 419 |
|   |     | Krampfadern . . . . .                     | 419 |



|  |     |                                      |     |
|--|-----|--------------------------------------|-----|
| Krämpfe . . . . .                                      | 420 | Milchknoten, in der Brust . . . . .  | 434 |
| Krätze . . . . .                                       | 420 | Milchunverträglichkeit . . . . .     | 434 |
| Krebsbehandlung nach Hildegard<br>von Bingen . . . . . | 420 | Milzleiden . . . . .                 | 434 |
| Kreislaufschwäche . . . . .                            | 421 | Morgens . . . . .                    | 434 |
| Kreuzbein, Schmerzen . . . . .                         | 421 | Müdigkeit . . . . .                  | 435 |
| Kropfbildung . . . . .                                 | 421 | Mukoviszidose . . . . .              | 435 |
| Kummer . . . . .                                       | 421 | Multiple Sklerose . . . . .          | 435 |
| Lachen . . . . .                                       | 421 | Mundfäule . . . . .                  | 436 |
| Lähmungen . . . . .                                    | 421 | Mundgeruch . . . . .                 | 436 |
| Leber . . . . .  | 422 | Mundschleimhautentzündung . . . . .  | 436 |
| Leibschmerzen . . . . .                                | 423 | Mundtrockenheit . . . . .            | 437 |
| Lendenschmerz . . . . .                                | 423 | Muskelschmerzen . . . . .            | 437 |
| Lernschwäche . . . . .                                 | 423 | Muskelschwäche . . . . .             | 437 |
| Leukämie (nur zur Unterstützung) . . . . .             | 423 | Muskelschwund . . . . .              | 438 |
| Libido . . . . .                                       | 423 | Muskelverspannungen . . . . .        | 438 |
| Liebeskummer . . . . .                                 | 424 | Muttermale . . . . .                 | 438 |
| Lippen . . . . .                                       | 424 | Nachgeburt . . . . .                 | 438 |
| Luftwege . . . . .                                     | 424 | Nacken . . . . .                     | 438 |
| Lunge . . . . .  | 424 | Nägel . . . . .                      | 438 |
| Lustlosigkeit . . . . .                                | 425 | Narben . . . . .                     | 439 |
| Lymph . . . . .  | 425 | Nasenbluten . . . . .                | 439 |
| Magen mit Kältegefühl . . . . .                        | 426 | Nasenleiden . . . . .                | 439 |
| Magen, nervöser . . . . .                              | 426 | Nasennebenhöhlenentzündung . . . . . | 439 |
| Magen, verdorbener . . . . .                           | 426 | Nässe . . . . .                      | 440 |
| Magen- / Darmstörung . . . . .                         | 427 | Nebel (Augen) . . . . .              | 440 |
| Magengeschwür . . . . .                                | 427 | Nebenniere . . . . .                 | 440 |
| Magenkrebs . . . . .                                   | 427 | Nephrotisches Syndrom . . . . .      | 440 |
| Magensäure . . . . .                                   | 427 | Nervenleiden . . . . .               | 440 |
| Magenschleimhautentzündung . . . . .                   | 428 | Nervenüberreizung . . . . .          | 441 |
| Magenschmerzen . . . . .                               | 428 | Nervosität . . . . .                 | 441 |
| Magenschwäche . . . . .                                | 429 | Neurodermitis . . . . .              | 442 |
| Magen, Verschleimung . . . . .                         | 430 | Nieren- und Blasenleiden . . . . .   | 442 |
| Magenverstimmung . . . . .                             | 430 | Nierenbeckenentzündung . . . . .     | 443 |
| Magersucht . . . . .                                   | 430 | Nierensteine . . . . .               | 443 |
| Malaria . . . . .                                      | 431 | Ödeme . . . . .                      | 443 |
| Managerleiden . . . . .                                | 431 | Ohnmacht . . . . .                   | 443 |
| Mandellentzündung . . . . .                            | 431 | Ohr . . . . .                        | 444 |
| Manie . . . . .  | 431 | Ohrgeräusche . . . . .               | 444 |
| Mastdarmvorfall . . . . .                              | 431 | Operationsnarben . . . . .           | 444 |
| Mattigkeit . . . . .                                   | 432 | Opium . . . . .                      | 444 |
| Melancholie . . . . .                                  | 432 | Osteoporose . . . . .                | 444 |
| Menstruation . . . . .                                 | 432 | Panik . . . . .                      | 445 |
| Migräne . . . . .                                      | 433 | Parasiten . . . . .                  | 445 |
| Milchbildung . . . . .                                 | 433 | Parkinson . . . . .                  | 445 |
|  |     | Parodontose . . . . .                | 446 |

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Pfeifen . . . . .                          | 446 | Schluckauf . . . . .   | 457 |
| Pflegemittel . . . . .                     | 446 | Schmerzen . . . . .  | 457 |
| Pickel . . . . .                           | 446 | Schnupfen . . . . .  | 458 |
| Pilzerkrankungen . . . . .                 | 447 | Schock/Trauma. . . . .   | 459 |
| Polyneuropathie . . . . .                  | 447 | Schultergelenk . . . . .   | 459 |
| Polypen . . . . .                          | 447 | Schuppenflechte . . . . .  | 459 |
| Präkanzerose . . . . .                     | 447 | Schüttelfrost . . . . .  | 459 |
| Prämenstruelles Syndrom . . . . .          | 447 | Schwäche . . . . .   | 460 |
| Prellungen . . . . .                       | 448 | Schwangerschaft . . . . .  | 460 |
| Primär chronische Polyarthriti s . . . . . | 448 | Schwangerschaftsdepression. . . . .                                    | 460 |
| Prostata . . . . .                         | 448 | Schwangerschaftserbrechen . . . . .                                    | 460 |
| Psychose . . . . .                         | 448 | Schwangerschaftsstreifen . . . . .                                     | 460 |
| Quetschung . . . . .                       | 448 | Schwarzsehen . . . . .   | 461 |
| Rachen . . . . .                           | 449 | Schweißausbrüche . . . . .   | 461 |
| Rauchentwöhnung . . . . .                  | 449 | Schweißtreibend . . . . .  | 461 |
| Räusper n . . . . .                        | 449 | Schwellung . . . . .   | 461 |
| Reden . . . . .                            | 449 | Schweregefühl . . . . .  | 461 |
| Regelblutung . . . . .                     | 449 | Schwerhörigkeit . . . . .  | 462 |
| Regeneration . . . . .                     | 450 | Schwermut . . . . .  | 462 |
| Reizbarkeit . . . . .                      | 451 | Schwindel . . . . .  | 462 |
| Reizhusten . . . . .                       | 451 | Schwindsucht . . . . .   | 462 |
| Rekonvaleszenz . . . . .                   | 451 | Seekrankheit / Reisekrankheit . . . . .                                | 462 |
| Resorption . . . . .                       | 451 | Sehkraft . . . . .   | 463 |
| Restless legs . . . . .                    | 451 | Sehnen . . . . .   | 463 |
| Rheuma . . . . .                           | 452 | Seitenstechen . . . . .  | 463 |
| Rippenfellentzündung . . . . .             | 452 | Sexuelle Überreiztheit . . . . .                                       | 463 |
| Roemheld-Syndrom . . . . .                 | 453 | Simmonds-Krankheit (Hypophysen-<br>vorderlappeninsuffizienz) . . . . . | 464 |
| Rückenschmerzen . . . . .                  | 453 | Sinn . . . . .   | 464 |
| Rumoren im Bauch . . . . .                 | 453 | Sodbrennen . . . . .   | 464 |
| Runzeln im Gesicht . . . . .               | 453 | Solarplexus . . . . .  | 464 |
| Säfteentmischung . . . . .                 | 454 | Sonnenbrand . . . . .  | 464 |
| Samen . . . . .                            | 454 | Sorgen . . . . .   | 464 |
| Sänger . . . . .                           | 454 | Speichelfluss . . . . .  | 464 |
| Sarkoidose/Morbus Boeck . . . . .          | 454 | Speisen, verdorbene . . . . .  | 465 |
| Schamlippen . . . . .                      | 455 | Speiseröhre . . . . .  | 465 |
| Schaum im Urin . . . . .                   | 455 | Spermien . . . . .   | 465 |
| Scheide . . . . .                          | 455 | Sprache . . . . .  | 465 |
| Schilddrüse . . . . .                      | 455 | Stärkung . . . . .   | 465 |
| Schizophrenie . . . . .                    | 456 | Stauungsgastritis . . . . .  | 465 |
| Schlafstörungen . . . . .                  | 456 | Steinleiden . . . . .  | 466 |
| Schlaganfall . . . . .                     | 456 | Steißbein . . . . .  | 466 |
| Schlangenbisse . . . . .                   | 456 | Stimme . . . . .   | 466 |
| Schleim . . . . .                          | 457 | Stimmung . . . . .   | 466 |
| Schleimhäute . . . . .                     | 457 | Stirnhöhle . . . . .   | 466 |
| Schließmuskel . . . . .                    | 457 |  |     |

|                                       |     |  |            |
|---------------------------------------|-----|--|------------|
| Stoffwechsel . . . . .                | 467 | Verrenkung . . . . .                       | 476        |
| Stress . . . . .                      | 467 | Verrückt . . . . .                         | 477        |
| Stumpfsinnigkeit . . . . .            | 467 | Verschleimung . . . . .                    | 477        |
| Sucht (Entwöhnung) . . . . .          | 467 | Verstand . . . . .                         | 477        |
| Tennisarm . . . . .                   | 467 | Verstauchung . . . . .                     | 478        |
| Thrombosen . . . . .                  | 467 | Verstimmungen . . . . .                    | 478        |
| Tierbisse . . . . .                   | 467 | Verstopfung . . . . .                      | 478        |
| Tinnitus . . . . .                    | 468 | Verwirrung . . . . .                       | 479        |
| Tourette-Syndrom . . . . .            | 468 | Verzweiflung . . . . .                     | 479        |
| Trauer . . . . .                      | 468 | Vicht (Vorkrebsstadium) . . . . .          | 479        |
| Trauma . . . . .                      | 468 | Vitalität . . . . .                        | 479        |
| Traurigkeit . . . . .                 | 468 | Völlegefühl . . . . .                      | 479        |
| Trigeminusneuralgie . . . . .         | 469 | Wachheit . . . . .                         | 480        |
| Triglyceride . . . . .                | 469 | Wachstumsschmerzen . . . . .               | 480        |
| Trinkschmerzen . . . . .              | 469 | Wadenkrämpfe . . . . .                     | 480        |
| Trübsinnigkeit . . . . .              | 469 | Warzen . . . . .                           | 480        |
| Tuberkulose . . . . .                 | 469 | Wassersucht . . . . .                      | 480        |
| Tumore . . . . .                      | 469 | Wechseljahresbeschwerden . . . . .         | 481        |
| Übelkeit . . . . .                    | 470 | Weichteilrheuma . . . . .                  | 481        |
| Überbein . . . . .                    | 470 | Weißfluss . . . . .                        | 482        |
| Überforderung . . . . .               | 470 | Wetterfühligkeit . . . . .                 | 482        |
| Übergewicht . . . . .                 | 471 | Widerstandskraft . . . . .                 | 482        |
| Übersäuerung . . . . .                | 471 | Wochenbettdepression . . . . .             | 482        |
| Ulcus cruris / Offenes Bein . . . . . | 471 | Wunden . . . . .                           | 482        |
| Unangebrachtes Lachen . . . . .       | 471 | Wundrose . . . . .                         | 483        |
| Unfall, Verletzung . . . . .          | 471 | Wurmleiden . . . . .                       | 483        |
| Unrat . . . . .                       | 472 | Zähne, wackeln . . . . .                   | 483        |
| Unruhe . . . . .                      | 472 | Zahnfleischbluten . . . . .                | 484        |
| Untergewicht . . . . .                | 472 | Zahnfleischentzündung . . . . .            | 484        |
| Unvernunft . . . . .                  | 473 | Zahnungshilfe . . . . .                    | 485        |
| Urin, Blut im Urin . . . . .          | 473 | Zahnschmerz . . . . .                      | 485        |
| Urin, Schaum im Urin . . . . .        | 473 | Zappelphilipp . . . . .                    | 485        |
| Urin, stinkt und ist trüb . . . . .   | 473 | Zellulitis . . . . .                       | 485        |
| Vagina . . . . .                      | 473 | Zerebralsklerose . . . . .                 | 486        |
| Venenleiden . . . . .                 | 473 | Zeugungsunfähigkeit . . . . .              | 486        |
| Verbrennungen . . . . .               | 474 | Zickigkeit . . . . .                       | 486        |
| Verdauungsschwäche . . . . .          | 474 | Zittern . . . . .                          | 486        |
| Verdrossenheit . . . . .              | 475 | Zorn . . . . .                             | 486        |
| Vergesslichkeit . . . . .             | 475 | Zugluft . . . . .                          | 486        |
| Vergiftung . . . . .                  | 475 | Zunge . . . . .                            | 487        |
| Verhärtungen . . . . .                | 476 | Zwangsjacke . . . . .                      | 487        |
| Verkrampfung . . . . .                | 476 | Zwölffingerdarm . . . . .                  | 487        |
| Verletzungen . . . . .                | 476 | <b>Klösterliche Impressionen . . . . .</b> | <b>488</b> |

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| <b>Die Signaturenlehre</b> . . . . .                   | 500 | Petersilienhonigherzwein . . . . .                                   | 519 |
| Farben . . . . .                                       | 500 | Pfirsichblätterelexier. . . . .                                      | 519 |
| Formen. . . . .  | 501 | Quendel / Thymus serpyllum. . . . .                                  | 520 |
| Geruch . . . . .                                       | 502 | Quendelpulver . . . . .  | 520 |
| Geschmack . . . . .                                    | 502 | Quendelkekse. . . . .  | 520 |
|  |     | Quendelsalbe . . . . .   | 521 |
| <b>Rezepte nach Hildegard von Bingen</b> . . . . .     | 503 | Rainfarnwein/Tanacetum vulgare . . . . .                             | 522 |
| Akeleihonig . . . . .                                  | 504 | Rosenblütenmischpulver. . . . .                                      | 522 |
| Alant Elixier . . . . .                                | 504 | Rosenöl . . . . .  | 523 |
| Aronstab Elixier. . . . .                              | 505 | Schöllkrautsalbe . . . . .   | 523 |
| Birnenbrei und Mischpulver . . . . .                   | 505 | Selleriemischpulver . . . . .  | 524 |
| Bohnenkrautmischpulver . . . . .                       | 506 | Sivesan-Pulver (nach der heiligen<br>Hildegard von Bingen) . . . . . | 524 |
| Brennnesselöl . . . . .                                | 507 | Stimmkräuterwein . . . . .   | 525 |
| Brombeer Elixier . . . . .                             | 507 | Tannencreme (Weißtanne) . . . . .                                    | 525 |
| Dill-Scharfgabenpulver<br>(Pulv. Aneti comp) . . . . . | 508 | Veilchenelixier. . . . .   | 526 |
| Dinkel-Kopfsalat. . . . .                              | 508 | Veilchenöl. . . . .  | 526 |
| Dinkelsuppe . . . . .                                  | 509 | Wegerichhonig. . . . .   | 527 |
| Engelsüßmischpulver . . . . .                          | 510 | Weinrautensalbe. . . . .   | 528 |
| Galgantgebäck . . . . .                                | 511 | Wermutelixier / Maitrank . . . . .                                   | 528 |
| Galgantplätzchen . . . . .                             | 511 |  |     |
| Galgantwein. . . . .                                   | 512 | <b>Wichtige Persönlichkeiten<br/>in der Klosterheilkunde</b>         |     |
| Gewürztaler . . . . .                                  | 512 | Priester und Pastoren . . . . .                                      | 531 |
| Hirschzungenelixier. . . . .                           | 513 | Personen mit Bild . . . . .  | 533 |
| Ingwerkekse . . . . .                                  | 514 |  |     |
| Kastanienpulver / -brei . . . . .                      | 514 | <b>Anhang</b> . . . . .  | 538 |
| Maronihonig/Esskastanienhonig. . . . .                 | 515 | Literaturregister der Klosterheilkunde . . . . .                     | 538 |
| Maronikekse. . . . .                                   | 515 | Literaturverzeichnis. . . . .  | 539 |
| Maronikuchen . . . . .                                 | 516 | Bildnachweise. . . . .   | 540 |
| Meisterwurzwein . . . . .                              | 516 | Bezugsquellen. . . . .   | 540 |
| Muskateller-Salbei-Wein. . . . .                       | 517 | Danksagungen . . . . .   | 541 |
| Musskatnusszucker<br>(Nux muscatae saccart.) . . . . . | 517 | Der Autor . . . . .  | 542 |
| Nervenkekse. . . . .                                   | 518 |  |     |



## Vorwort

Hildegard von Bingen lebte von 1098 bis 1179 n. Chr. und gilt als heilkundige Gelehrte, die vor allem die Klostermedizin stark beeinflusst hat. Knapp 900 Jahre liegt diese Zeit zurück.

Aber was war vorher? Hat sie bei Null angefangen? Nein, ganz sicher nicht. Denn es gab zu dieser Zeit bereits eine ganze Reihe von Schriften, welche auch Hildegard benutzt haben dürfte. Die Klostermedizin hat ihre ersten Wurzeln bereits bei Plinius dem Älteren (23/24–79 n. Chr.) und Dioskurides (1. Jh. n. Chr.), einem griechischen Militärarzt unter dem römischen Kaiser Nero. Allein diese beiden Werke waren und sind auch heute noch sehr bedeutsam.

Im 8. Jahrhundert kamen dann in Deutschland die ersten beiden medizinischen Kräuterbücher auf. Das „Lorscher Arzneibuch“ aus der Benediktinerabtei zu Lorsch und das „Hortulus“, ein Kräuterbuch in Gedichtform von Walahfrid Strabo (der Schielende), dem Abt der Benediktinerabtei auf der Insel Reichenau im Bodensee.

Im 11. Jahrhundert wurde dann das Kräuterbuch von Odo Magdunensis, einem Mönch aus dem Loire-Tal in Frankreich, und Constantinus Africanus, einem arabischen Kräuter- und Gewürzhändler veröffentlicht. Constantinus Africanus war vom Mönchstum und der christlichen Lehre begeistert, konvertierte und trat als Mönch in das Mutterkloster der Benediktinermönche in Salerno ein. Dieser bedeutende Mönch konnte arabisch und hebräisch lesen und schreiben und lernte dort die lateinische Schrift. Er übersetzte unter anderem die Werke des persischen Arztes Avicenna (Abdallah Ibn Sina, ca. 973–1037) ins Lateinische. Ich habe in meinem Buch besonders die von den Mönchen beschriebenen Anwendungen als Ergänzung aufgeführt.

Diese Werke standen also bereits vor Hildegard zur Verfügung. Es wird immer wieder behauptet, dass Hildegard auch den medizinischen Teil ihrer Werke aus einer göttlichen Schau erhalten hat, dem möchte ich aber zum größten Teil widersprechen.

Durch meine eigenen Nachforschungen und Vergleiche konnte ich nachweisen, dass sie neben der Bestimmung der Modalitäten wie heiß, warm, erwärmend, trocknend, kalt, kühlend sowie feucht auch die Signaturenlehre sehr gut beherrscht und benutzt hat. Es handelt sich dabei um die Lehre der von Gott dem Schöpfer unserer Erde in die Pflanzenwelt hineingelegten Zeichen. An diesen kann der Heilkundige erkennen, wofür er dieses Mittel einsetzen kann.

Nach Hildegard wurde weiterführend einiges niedergeschrieben. So entstand zum Beispiel die „Leipziger Drogenkunde“ um 1435 in einem sächsischen Kloster oder das „Elsässische Arzneibuch“, welches um 1418 in Straßburg geschrieben wurde.

Es gab einen bedeutenden Mönch des Norbertijnen-(Praemonstratenser-)Klosters in Postel in Belgien. Es handelte sich dabei um Guy van Leemput (1955–2022), der in der Heilkunde und in der Botanik sehr gut bewandert und erfahren war. Er besaß zudem auch in Bezug auf Anbau und Anwendung ein sehr großes Wissen und hatte darüber zwei Bücher in niederländischer Sprache geschrieben. Auch sein Wissen habe ich ergänzend in diesem Buch eingearbeitet.

Die geschichtliche Entwicklung der Klosterheilkunde und auch die Angaben der „Leipziger Drogenkunde“ sowie andere Quellen hat Pater Kilian Saum, ein Mönch aus einem bayrischen Kloster, in Zusammenarbeit mit zwei Ärzten sehr gut erforscht und in dem Werk „Das große Handbuch der Klosterheilkunde“ sehr gut beschrieben.

Mit diesem von mir zusammengetragenen Wissen habe ich in der Praxis an zahlreichen Patienten immer wieder sehr gut Erfolge beobachten können.

Ich wünsche den Lesern und Leserinnen viel Freude und auch Erfolg beim Arbeiten mit diesem Buch.

Karl-Heinz Peper  
Heilpraktiker

## Wer war Hildegard von Bingen?

Hildegard von Bingen (1098–1179) war eine Benediktiner-Nonne und Äbtissin, die bereits als Kind im Alter von 8 Jahren im Jahre 1106 in die Frauenklausur in das Kloster am Disibodenberg kam. Sie wurde der dortigen Äbtissin Jutta von Sponheim zugeteilt und von dieser in das Klosterleben eingewiesen sowie im Lesen und Schreiben unterrichtet wurde. Im Alter von 17 Jahren empfing Hildegard den geweihten Schleier vom Bischof von Bamberg. Sie war also eine Benediktinerin geworden. Nach Ablegung des monastischen Gelübdes machte sie große Fortschritte. Mit Anerkennung und Freude sah dies ihre ehrwürdige Mutter Jutta und nahm voller Bewunderung wahr, wie aus der Schülerin eine Lehrmeisterin wurde und eine Wegbereiterin, auf den „Höhenpfaden der Tugenden“.

Nach Juttas Tod im Jahre 1136 wurde die 38-jährige Hildegard einstimmig von ihren Mitschwestern zur Vorsteherin des kleinen Konvents gewählt. Hildegard, so heißt es, sträubte sich zunächst, das Amt zu übernehmen und musste erst vom Abt Kuno überredet werden.

Beinahe von Kindheit an hatte sie unter Krankheiten zu leiden. Mit 43 Jahren begann sie zu schreiben und bekam dafür sogar eine Schreiberlaubnis vom Papst Eugen III. auf der Synode von Trier (1147/48). Dieses geschah vor allem durch ihren Fürsprecher, dem französischen Abt Bernard von Clairvaux.

Papst Eugen III. sandte vorab zwei Gesandte zu Hildegard um ihre Sehergabe zu prüfen. Ein Faksimile (handgemachte, beglaubigte Kopie der Schreiberlaubnis und Anerkennung ihrer Sehergabe) hängt noch heute im Kellergewölbe des Klosters am Rupertsberg. Darauf ist Hildegard mit einem Heiligenschein abgebildet.

Sie setzte sich erfolgreich gegen den Widerstand von Abt Kuno durch und gründete unter vielen Entbehrungen ein neues Kloster am Rupertsberg (am Zusammenfluss von Nahe und dem Rhein bei Bingen). Sie musste damals über die Nahetalbrücke, welche heute noch vorhanden ist und als „Drusenbrücke“ bezeichnet wird.

Hildegard selbst leitete die Bauplanungen und legte den Grundstein für eine neue Kirche. Diese wurde am 1. Mai 1152 vom Erzbischof Heinrich I von Mainz eingeweiht. Gleichzeitig erkämpfte sich Hildegard für ihr Kloster die geistige Selbstständigkeit und die völlige materielle Unabhängigkeit. Kaiser Barbarossa stellte ihr einen Schutzbrief aus und verpflichtete sich dazu, für den Schutz des Klosters zu sorgen. Er gewährte ihr den Schutz – auch als es zum Streit kam.



Predigtreisen gab es im Mittelalter oft. Hildegard war aber die einzige Frau, die solche unternahm. 1160 reiste sie die Mosel hinauf bis nach Trier und moselaufwärts nach Metz und zur Benediktinerabtei Krauftal.

Ein Faksimile des kaiserlichen Schutzbriefes hängt noch heute im Kellergewölbe des Klosters am Rupertsberg. 1148 wurde ein bereits bestehendes Augustinerkloster in Eibingen auf der anderen Seite des Rheines gebrandschatzt. Hildegard kaufte das Kloster, ließ es renovieren und siedelte einige Nonnen dorthin um. Hildegard besuchte das Kloster in Eibingen 2-mal pro Woche.

Als 1632 (im 30-jährigen Krieg) das Kloster Rupertsberg von schwedischen Truppen zerstört wurde, siedelten die Nonnen ins Kloster nach Eibingen über. Das Kloster in Eibingen wurde im Jahre 1814 säkularisiert.

Oberhalb von Eibingen wurde um 1900 ein neues Hildegard Kloster von Fürst Karl zu Löwenstein-Wertheim-Rosenberg (1834–1921) gegründet, welches heute noch besteht. Dort wurde und wird das Wirken von Hildegard bewahrt und erforscht.

Hildegard war auch eine gute Reiterin und machte vier große Predigtreisen in die Umgebung. Dabei besuchte sie auch andere Klöster, wie zum Beispiel das Benediktinerkloster Maria Laach. Jede dieser Reisen dauerte etwa zwei bis drei Jahre und sie wurde von Soldaten begleitet, da das Reisen damals nicht ungefährlich war. Die letzte ihrer Reisen machte sie im Alter von 72 Jahren nach Schwaben über Maulbronn, Hirsau, Kirchheim bis Zwiefalten.

## Das Werk von Hildegard

Neben heilsgeschichtlichen Texten wie Scivias (Wisse die Wege) verfasste sie Schriften zur Natur- und Heilkunde. Heute noch bekannt im Hinblick auf die Heilkunde ist v. a. die Physica, die in verschiedenen Kapiteln Tiere, Mineralien und Edelsteine sowie Pflanzen mit der Anwendung ihrer Wirkstoffe beschreibt.

Sie unterschied sich von zeitgenössischen oder auch antiken Medizinern durch ihr mythisches Weltbild und ihre Darstellung der Heilwirkungen von Arzneimitteln. Sie sprach auch als einzige von der Grünkraft, welche den Pflanzen innewohnt. Diese heilende Kraft war für Sie besonders wichtig. Auch verwendete Hildegard die Signaturenlehre, nach der der Schöpfer dieser Erde den Pflanzen Zeichen mitgegeben hat, durch die man erkennen kann, für welche Organe und somit auch Krankheiten sie geeignet sind.

Zu Lebzeiten stand Hildegard von Bingen im Schatten der heilkundlichen Lehren von Salerno. Erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurden ihre Lehren und Schriften wiederentdeckt und vielfältig kommentiert und editiert. Im Mittelalter spielte das Buch *Macer floridus* von Odo Magdunensis, einem französischen Mönch, eine größere Rolle. Es war ein botanisches Lehrgedicht mit 77 Hexametern und ist heute noch eine wertvolle Ergänzung zur Hildegardmedizin. Es erschien etwa um 1080 und dürfte von Hildegard ebenfalls gelesen worden sein. Auch das Botanische Lehrgedicht *Hortulus* aus dem 8. Jahrhundert von Walafrid Strabo (der Schielende), einem Abt des Klosters Reichenau, dürfte von Hildegard gelesen worden sein. Weitere Quellen finden Sie unter „Wichtige Persönlichkeiten in der Klosterheilkunde“ (S. 529) sowie im Literaturregister (S. 538).



*Hildegard von Bingen im Keller von Kloster am Rupertsberg*

Hildegard von Bingen kam 1106 als Kind ins Kloster am Disibodenberg in die Obhut von der gebildeten Benediktinerin **Jutta von Sponheim**.



*Skulptur von der kleinen Hildegard und Jutta von Sponheim im Kloster Sponheim.*



*Benediktinerkloster am Rupertsberg, Gemälde aus dem Hildegardmuseum in Bingen*

## Basilikum



### Botanische Bezeichnung

Herba basilica

### Niederländische Bezeichnung

Basilicum

Quelle: *Physica, Cap. 1-230, S.212.*

### Indikation nach Hildegard: Drei- und Viertagefieber, Zungenlähmung

**Anwendung:** Hildegard schrieb, *ein Mensch, der unter seiner Zunge die Lähmung hat, sodass er nicht sprechen kann, der lege Basilikum unter seine Zunge und er wird die Sprache wiedererlangen.*

**Anmerkung:** Auch als Basilikumwein anwendbar.

**Indikation:** Fieberhafte Zustände, Schüttelfrost

**Teezubereitung:** 2–3 TL des Krautes auf 0,25 l kochendes Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, 3x täglich 1 Tasse.

**Zusätzliche Erkenntnisse:** Basilikum kann frisch als Saft in Salben verarbeitet oder auch direkt aufgetragen zur **Behandlung von Narben** eingesetzt werden. Basilikum wird zudem gegen **Blähungen mit aufstoßen** eingesetzt.

**Signatur:** Die Basilikumblätter sind zungenförmig. Die Blattnerven zeigen dicke Einschnitte, die wie Narben aussehen.

**Bekannte Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl, Gerbstoffe sowie ein Glykosid und ein Saponin (seifenähnlicher Stoff).

**Handel:** In der Apotheke unter der Bezeichnung „Herba Basilici“ gerebelt. Über Kräuter Schulte als Basilikum gerebelt. Zudem ist er auch im Bioladen erhältlich.

## Beifuß



### Botanische Bezeichnung

Artemisia vulgaris

### Niederländische Bezeichnung

Bijvoet

Quelle: *Physica*, Cap. 1-107, S.124.

**Indikation nach Hildegard:** Offene Beine (Ekzeme), Völlegefühl, Ess- und Trinkschmerzen, Magen, Darm

Anwendung als Beifußelixier: Bei **Verdauungsstörungen**, zur **Anregung des Magensafts** und der **Gallesekretion**.

**Hildegard speziell:** *Der Beifuß ist sehr warm und sein Saft sehr nützlich, und wenn er gekocht und in Mus gegessen wird, heilt er kranke Eingeweide und er wärmt den kalten Magen. Aber wenn jemand isst und trinkt und davon Schmerzen leidet, dann koche er mit Fleisch Beifuß und esse ihn, und diese Fäulnis, die der Kranke sich durch frühere Speisen und Getränke zugezogen hat, nimmt er weg und vertreibt sie.*

**Zusätzliche Erkenntnisse:** Der französische Mönch Odo Magdunensis aus dem Loire-Tal beschrieb im 11. Jahrhundert den Beifuß als Mutter aller Kräuter. So heißt es bei Odo: *Vorzüglich heilt sie Frauenleiden, vor allem die ausbleibende Monatsblutung.* Aber er beschrieb den Beifuß auch als Mittel gegen **Vergiftungen** wie zum Beispiel durch Opium und durch den Biss giftiger Tiere sowie zur Stärkung des Magens. Nach eigenen Erkenntnissen ist der Beifuß hilfreich bei der **Verdauung fettreicher Speisen**, bei **Durchfall** und **Verschleimung** nach Ostfriesische Volksmedizin angewendet. Dieses lässt sich heutzutage aber auch mit Colitis ulcerosa und auch mit Morbus Crohn übersetzen, denn hier handelt es sich ja auch von der Symptomatik her um einen Durchfall mit

starker Verschleimung, was sich in der Praxis bestätigt hat.

Der belgische Mönch Guy van Leemput erwähnt noch eine **Leber und Galle stimulierende Eigenschaft**. Auch er bezeichnet es als hilfreich bei der Verdauung fettreicher Speisen.

Zudem weist er auf eine mögliche **antiepileptische Wirkung** hin.

**Anwendung:** Als Tee zubereitet.

**Teezubereitung:** 2–3 TL des Krautes auf 0,25 l kochendes Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, 3x täglich 1 Tasse.

**Signatur:** Der Stängel ist holzig, was auf Widerstandskraft hindeutet. Die Blätter fühlen sich filzig an und weisen damit auf die Haut und Schleimhäute hin.

Zudem sind sie gefächert, was auf eine krampflösende Wirkung hinweist. Die grüngelben Blüten, die wie kleine Drüsen aussehen und sehr würzig duften, deuten auf eine anregende Wirkung auf die Verdauungsorgane hin. Die Blütenknospen haben vor der Blüte eine gewisse Ähnlichkeit mit den Eierstöcken. Die Blüten hängen an der Spitze etwas über die einzelnen Blüten nach unten und sind gerötet wie Blut, welches zum Kopf steigt.

**Bekannte Inhaltsstoffe:** Bitterstoffe und ätherisches Öl mit Cineol, Ferneol, Amyrine, Pineen, Flavonoid, Quercitin. In der Wurzel außerdem Inulin.

**Handel:** Als „Beifußelixier“ und „Beifußkrautpulver“ über die Zähringer Apotheke als „Beifußkraut“ über Kräuter Schulte, in der Apotheke unter der Bezeichnung „Herba Artemisia“.

## Gelber Enzian



### Botanische Bezeichnung

*Gentiana lutea*

### Niederländische Bezeichnung

Geele Gentian

Quelle: *Physica*, Cap. 1-31, S. 65.

**Indikation nach Hildegard:** Herzschmerzen, Herzschwäche, fiebrige Gallenerkrankungen

**Anwendung:** Als Enzianwurzelpulver über die Suppe streuen oder in etwas Wein einnehmen.

**Anmerkung:** Für die Herzanwendung darf der Enzian nicht mitgekocht oder anders erhitzt, sondern höchstens leicht erwärmt werden. Er ist also nicht als Tee einsetzbar.

**Zusätzliche Erkenntnisse:** Der belgische Mönch Guy van Leemput nennt den gelben Enzian bei **Appetitlosigkeit** und zur **Anregung der Speichelbildung** und anderen Verdauungssäften. Zudem regt er die **Galleproduktion** wieder an. Nach eigenen Erkenntnissen hilft der gelbe Enzian auch bei **Magenschwäche** und **Blähungen** und ist hier auch als Tee einsetzbar.

**Teezubereitung:** 2–3 TL auf 0,25 l kochendes Wasser. 10–15 Minuten ziehen lassen, 3x täglich 1 Tasse. (Wirkt in dieser Form aber nicht bei Herzproblemen.)

**Anmerkung:** Zur Anregung des Appetits und zur Anregung der Speichelbildung sollte der Tee 0,5 Std. vor dem Essen kalt bis lauwarm getrunken werden. Bei Verdauungsstörungen nach der Mahlzeit trinken.



**Handel:** In der Apotheke unter der Bezeichnung „Radix Gentianae pulvis“ und über Kräuter Schulte als Enzianwurzel geschnitten und gemahlen erhältlich. Als Enzianwurzel gemahlen über Fa. Posch in Österreich erhältlich.

**Signatur:** Die Blütenknospe ist stark aufgebläht, was auf die Wirkung bei Blähungen hindeutet. Die Wurzel weist eine deutliche Ähnlichkeit mit dem Darm auf.

Der bittere Geschmack gibt einen Hinweis auf Magen, Darm, Leber und Galle.

Die aufrecht angeordneten herzförmigen Samenkapseln weisen auf die herzstärkende Wirkung hin. In den Blattachseln sammelt sich oftmals Regenwasser, was auf die Verbindung zu einer herzbedingten Wassersucht hindeutet.

**Bekannte Inhaltsstoffe:** Bitterstoffe = Gentianopigrin, Alkaloide, Zucker, Inulin, Pektin, Amarogentin





## Steinleiden

- Judenkirsche → hilfreich bei Blasensteinen
- Klette → als Blätterwein bei **Steinleiden**
- Petersilie → frisch essen bei **Steinleiden**
- Pfingstrose → Wurzel Abkochung in Wein **für Kinder mit Steinleiden**
- Ysop → als Gewürz mitkochen, reinigt den **kranken Schaum der Säfte**, auch bei **Nieren- und Gallensteinleiden**

## Steißbein

- Beinwell → homöopathisch als D12 bei **Schmerzen im Steißbeinbereich**

## Stimme

- Ackermintze → um der **rauen Stimme** wieder Klang zu verleihen
- Aronstab → als Elixier bei **Kehlkopf / Stimmbandentzündung, Heiserkeit, Räuspern**
- Brombeersaft → hilft gegen **Heiserkeit**
- Ingwer → gekaut bei **Zungen- und Stimmbandlähmung** und zur **Kräftigung der Stimme**
- Odermennig → als Tee / Tinktur als Gurgelmittel bei **Heiserkeit** und zur regelmäßigen **Pflege der Stimme** zum Beispiel bei Sängern
- Süßholz → gekaut oder als Tee / Tinktur gibt es eine **klare Stimme**, macht die Stimmung gütig und **klärt die Augen**
- Ysop → als Gewürz / Tee bei **Husten** und bei **rauer Stimme**

Querverweis: siehe auch unter *Heiserkeit* (S. 405)

## Stimmung

- Kubebeifrüchte → kauen zur **Stimmungsaufhellung**

Querverweis: siehe auch unter *Depression* (S. 375), *Traurigkeit* (S. 468)

## Stirnhöhle

- Eibenholz / Nadeln → räuchern, inhalieren mit dem Rauch bei **akutem Schnupfen**, hilft bei **infiziertem Nasen-Nasennebenhöhlensystem**
- Lindenblüten → als Tee bei **Erkältung**
- Rebtropfen (ölige) → zum Einreiben / Einträufeln bei **Nebenhöhlenentzündung**

## Stoffwechsel

- Benediktinerdistel → als Tee / Tinktur regt sie den **Stoffwechsel** an
- Rainfarn → als Tee / Wein wirkt er **günstig auf die Verdauung** und den **Stoffwechsel**

## Stress

- Balsamkraut → als Tee bei **Nervenüberreizung, Erregungszuständen**
  - Petersilienhonigherzwein → Beruhigung bei **Stress**
  - Rosenmischpulver (mit Salbei) → zum daran Riechen gegen **Ärger**
- Querverweis: siehe auch unter *Beruhigung* (S. 362)

## Stumpfsinnigkeit

- Muskat → als Gewürz / Keks bei **Stumpfsinnigkeit, Melancholie, müdem Geist**
- Querverweis: siehe auch unter *Depression* (S. 375), *Traurigkeit* (S. 468)

## Sucht (Entwöhnung)

- Kubebeifrüchte → kauen als Hilfe zur **Rauchentwöhnung**
- Süßholz → als Tee als Hilfe bei der **Alkoholentwöhnung**

**Anmerkung:** Mit Salbei kombinierbar.

## Tennisarm

- Beinwell → als Salbe bei **Tennisellenbogen, Sehnenscheidenentzündung** und **Muskelentzündungen**
- Breitwegerich → als Auflage / Salbe bei **Sehnenscheidenentzündung**
- Eisenkraut → als Umschlag / Einreibung bei **Tennisarm, Sehenschmerz**

## Thrombosen

(Vorsicht, Facharzt erforderlich!)

- Sivesan-Pulver → bei **Thrombosen**

## Tierbisse

siehe unter *Bisswunden* (S. 363)



Hiermit bestelle ich

\_\_\_ Expl. **Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen** **49,95 Euro\***  
(1. Auflage 2024, Softcover, 544 Seiten, ISBN 978-3-96474-780-8)

\_\_\_ Expl. **PDF – Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen** **44,95 Euro\***  
(1. Auflage 2024, 544 Seiten, ISBN 978-3-96474-781-5)

\* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

\_\_\_\_\_  
Kundennummer

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon / Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

**mg<sup>o</sup>** fach  
verlage

mgo fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5  
95326 Kulmbach

Tel. 09221 949-311  
Fax 09221 949-377  
kundenservice@mgo-fachverlage.de  
www.ml-buchverlag.de



**Karl-Heinz Peper**

wurde 1958 in Spols (Ostfriesland) geboren und lernte schon früh von seiner Mutter den Umgang mit Heilpflanzen. Seit 1992 ist er als Heilpraktiker tätig und gibt regelmäßig Kurse und Seminare. Vom ihm oft aufgesucht Lehrorte sind Kloster in Deutschland, Belgien, Frankreich, den Niederlanden und der Schweiz. Dort untersuchte er unter anderem das heilkundliche Wirken von Nonnen und Mönchen und die Klostergärten. Seine Schwerpunkte liegen in traditionellen Heilverfahren wie der Pflanzenheilkunde und der Homöopathie.

## **Erfahrungsheilkunde aus europäischen Klöstern**

Die Benediktiner-Äbtissin Hildegard von Bingen prägte und dokumentierte die Klosterheilkunde nachhaltig. Aber auch andere Gelehrte trugen zur Erforschung und Entwicklung der Anwendung von Heilpflanzen bei.

Karl-Heinz Peper forscht, liest und recherchiert seit vielen Jahren in verschiedenen Quellen zur Klostermedizin und fasst sein Wissen in diesem kompakten und strukturierten Kompendium zusammen.

Die Signaturenlehre spielt bei der Zuordnung der Heilmittel eine wesentliche Rolle. Anhand der Beschaffenheit von Stil, Blättern, Wurzeln und weiteren Eigenschaften können Hinweise auf die Anwendung bei bestimmten Organen und Krankheitsbildern abgeleitet werden. Von der Acker-Minze bis zum Zwergholunder beschreibt er rund 80 Pflanzen und Mittel der Klostermedizin. Im anschließenden Repertorium werden die Mittel aus der Perspektive der jeweiligen Erkrankungen betrachtet.

In diesem Werk wird Hildegards Wissen mit Erkenntnissen aus Schriften verschiedener Mönche, Geistlicher und Gelehrte sowie eigenen Erfahrungen vereint. Detaillierte Zeichnungen und Fotos ergänzen den Inhalt. Heilkundige und Pflanzenfreunde finden in diesem Werk einen täglichen Begleiter, der zur Neuentdeckung heimischer Gewächse und zum Staunen über altes Wissen einlädt.