



NATUR
HEIL
PRAXIS

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

78. Jahrgang
Juli 2025



IM HINTERHALT

Wo Silent Inflammation lauert

naturheilpraxis.de

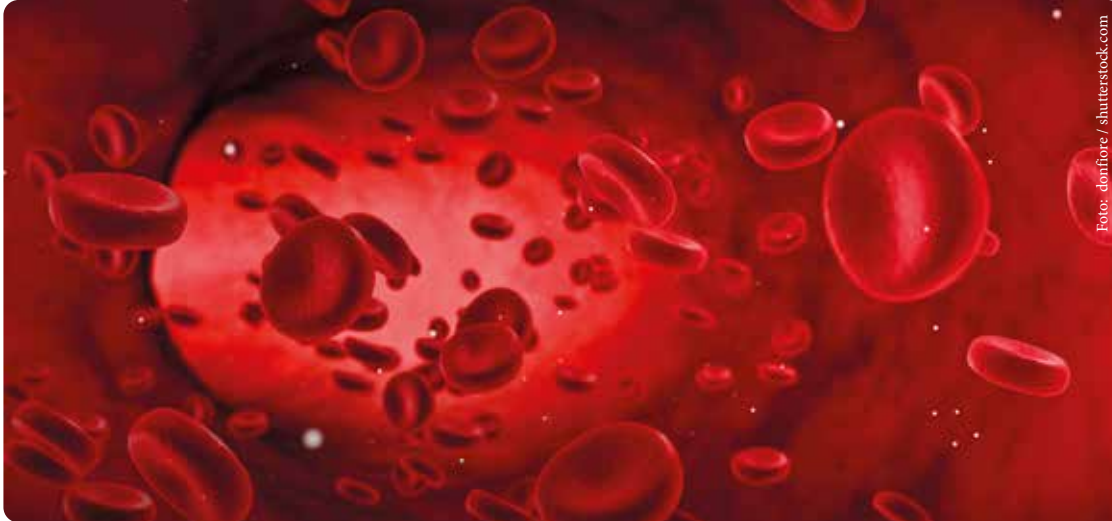
Verdorbenes Blut

Hildegard von Bingen trifft auf moderne Zivilisationserkrankungen

Ein Beitrag von Dr. Rosemarie Klamer

Mit der Zunahme von Zivilisationskrankheiten wächst das Interesse an traditionellen Heilmethoden, insbesondere an der Hildegardheilkunde. Das auf den Schriften der Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) basierende Heilsystem kann auch bei stillen Entzündungen eingesetzt werden.

SPEZIAL: HILDEGARDMEDIZIN



In der westlichen Welt nimmt die Prävalenz von Zivilisationskrankheiten, die häufig durch chronische, niedriggradige Entzündungsprozesse, sogenannte Silent Inflammation, gekennzeichnet sind, besorgniserregend zu. Die ganzheitliche Heilkunst von Hildegard von Bingen integriert Ernährung, Pflanzenheilkunde, Lebensführung, Spiritualität, Entgiftungsverfahren und psychotherapeutische Ansätze und zeigt überraschende Parallelen zu modernen medizinischen Konzepten. Hildegards naturwissenschaftliche Werke, insbesondere *Physica* und *Causae et Curae*, bieten ein umfassendes medizinisches System, das die Ursachen, Behandlung und Prävention von Krankheiten beschreibt. Ihre etwa 2.000 Heilmittel, die im 20. Jahrhundert von Dr. Gottfried Hertzka und Dr. Wighard Strehlow wissenschaftlich untersucht und weiterentwickelt wurden, bilden die Grundlage der modernen Hildegard-Heilkunde.

Silent Inflammation: Definition und pathophysiologische Relevanz

Silent Inflammation, auch als chronische niedriggradige Entzündung bekannt, bezeichnet langanhaltende, subklinische Entzündungsprozesse

im Körper, die über Jahre symptomlos verlaufen können. Diese Prozesse sind pathophysiologisch bedeutsam, da sie das Risiko für chronische Erkrankungen wie kardiovaskuläre Krankheiten, Diabetes mellitus Typ 2, neurodegenerative Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen signifikant erhöhen.

Obwohl Hildegard von Bingen den Begriff Silent Inflammation nicht verwendete, beschreibt sie in ihren Schriften Konzepte wie krankmachende Säfte, innere Glut, Schleim oder verdorbenes Blut, die sinngemäß mit modernen Vorstellungen chronischer Entzündungen korrelieren. Diese Parallelen unterstreichen die Zeitlosigkeit ihrer Ansätze.

Ursachen chronischer Entzündungen

Die Entstehung von Silent Inflammation ist multifaktoriell. Zu den Hauptursachen zählen eine unausgewogene Ernährung (reich an Zucker, gesättigten Fetten und raffinierten Kohlenhydraten), >>

Für Eilige

Die Hildegard-Heilkunde, wie von Hertzka und Strehlow interpretiert, bietet einen zeitlosen, ganzheitlichen Ansatz zur Prävention und Behandlung von Silent Inflammation und den damit verbundenen Zivilisationskrankheiten. Ihre Ansätze wie eine antientzündliche Ernährung, Heilpflanzen und eine Darm-sanierung können in der modernen Naturheilkunde präventiv genutzt werden.

Bewegungsmangel, Schlafmangel, Umwelttoxine, eine gestörte Darmmikrobiota, viszerale Fettgewebe, chronischer Stress und latente Infektionen. Diese Faktoren interagieren und fördern ein proinflammatorisches Milieu, das langfristig gesundheitliche Beeinträchtigungen verursacht.

Hildegard-Diätetik: Die hohe Kunst der Lebensführung

Heilkunde, Ernährungslehre und Lebenskunde (ausgewogene Lebensordnung) verschmolzen bei Hildegard zu einer Einheit, wobei weder Gesunde noch Kranke ohne die hohe Kunst der Lebensführung im Sinne einer Diätetik auskommen, die sich in sechs Lebensregeln (*sex res non naturales*) widerspiegelt.

Goldene Lebensregeln

Die sechs Regeln sollten täglich eigenverantwortlich befolgt werden, um ein maßvolles, glückliches und gesundes Leben zu fördern. Übermäßiger Verstoß gegen diese Prinzipien kann zu chronischen, subklinischen Entzündungsprozessen führen.

1. Lebensenergie durch Naturverbundenheit

Hildegard betonte die Harmonie zwischen Mensch und Natur. Sie empfahl den Einsatz entzündungshemmender und antioxidativer Pflanzenheilmittel, Edelsteine, Mineralien und positiver Naturerlebnisse, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese Maßnahmen stärken das Immunsystem und reduzieren stressbedingte Entzündungsreaktionen, was mit modernen Erkenntnissen zur immunmodulierenden Wirkung von Naturkontakt übereinstimmt.

2. Ernährung als Heilmittel

Die Ernährungslehre ist eine zentrale Säule der Hildegard-Heilkunde. Hildegard empfahl regionale, saisonale und unverarbeitete Lebensmittel, die die Darmgesundheit fördern und Entzündungsprozesse hemmen. Gute Lebensmittel, wie von ihr definiert, unterstützen die Immunfunktion und beugen Silent Inflammation vor, während schlechte Nahrungsmittel Stoffwechselstörungen und chronische Entzündungen fördern. Diese Prinzipien decken sich mit aktuellen Erkenntnissen zur Rolle der Darmgesundheit bei der Entzündungsregulation.

3. Balance von Aktivität und Ruhe

Hildegard betonte die Bedeutung eines Gleichgewichts zwischen Bewegung und Ruhe. Moderate körperliche Aktivität, wie tägliche Spaziergänge in der Natur, reduziert proinflammatorische Zytokine, während ausreichende Ruhephasen oxidativen Stress mindern.

4. Regeneration durch Schlaf

Hildegard erkannte die regenerative Bedeutung des Schlafs, insbesondere der Tiefschlafphasen, die das Gleichgewicht der Körpersäfte fördern. Sie wies darauf hin, dass Schlafdefizite zu schlechten Säften (entzündungsfördernden Toxinen) führen, was mit der modernen Erkenntnis übereinstimmt, dass Schlafentzug die Immunfunktion beeinträchtigt und Entzündungen fördert. Die Synchronisation der zirkadianen Rhythmen, wie von Hildegard gefordert, unterstützt die Immunfunktion und reduziert Silent Inflammation.

5. Entgiftung und Ausleitungsverfahren

Ein Kernaspekt der Hildegard-Heilkunde ist die Entgiftung des Körpers von schlechten Säften. Verfahren wie Fasten, Aderlass, Schröpfen, Heiltrankuren (z. B. Wermuttrank oder Bärwurz-Birnenhonig) sowie Thermal- und Schwitzbäder fördern die Ausscheidung von Schadstoffen. Insbesondere Fasten wirkt entzündungshemmend, indem es die Autophagie anregt und das Mikrobiom positiv beeinflusst. Aderlass, als universelles Behandlungsmittel, soll die Selbstheilungskräfte aktivieren und entzündungsfördernde Stoffe eliminieren, ist jedoch wissenschaftlich umstritten.

6. Seelische Balance und mentale Gesundheit

Hildegard betrachtete psychosozialen Stress als wesentliche Krankheitsursache. Ihr psychotherapeutischer Ansatz empfiehlt die Transformation destruktiver emotionaler Muster in positive Kräfte umzuwandeln, um seelischen Frieden und Heilung zu fördern. Meditation, spirituelle Praktiken und ein sinnorientiertes Leben stärken die psychische Resilienz, modulieren die Immunantwort und reduzieren stressbedingte Entzündungen. Diese Ansätze finden Parallelen in der modernen Psychoneuroimmunologie, die den Einfluss positiver Emotionen auf die Entzündungsregulation belegt.

Ernährungslehre nach Hildegard von Bingen

Die Ernährungslehre der Hildegard basiert auf dem Konzept der *Viriditas* – einer universellen Lebensenergie, die allen natürlichen Elementen innewohnt – sowie der *Subtilität*, die den heilenden Wert von Lebensmitteln für Körper und Geist beschreibt. Ziel ist die präventive und kurative Förderung der Gesundheit durch die Nutzung bioverfügbarer Nährstoffe.

Die moderne Ernährungswissenschaft bestätigt die entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften vieler von Hildegard empfohlener

Der wissenschaftlich umstrittene Aderlass soll die Selbstheilungskräfte aktivieren und entzündliche Stoffe eliminieren.

Hildegard setzte auf regionale, saisonale und unverarbeitete Lebensmittel.

Lebensmittel. Entscheidend für die Lebensmittelauswahl nach Hildegard ist nicht primär die analytische Zusammensetzung (z. B. Vitamine, Mineralstoffe), sondern der Heilwert der Mittel und das subjektive Wohlbefinden nach dem Verzehr.

Dinkel als zentrales Element

Dinkel (*Triticum spelta*), insbesondere sortenreine, ungekreuzte Varianten, bildet die Grundlage der Hildegard-Ernährung. Hildegard bezeichnete Dinkel als das beste Getreidekorn aufgrund seiner hohen Subtilität. Dinkel sollte täglich in verschiedenen Formen – als Brot, Brei (Habermus), Suppe, Beilage oder Getränk – konsumiert werden, um eine optimale Versorgung mit Nährstoffen und bioaktiven Substanzen zu gewährleisten.

Aus moderner Sicht zeichnet sich Dinkel durch verschiedene Eigenschaften aus. Er enthält beispielsweise hochwertige Proteine (12–20%). Im Vergleich zu Weizen enthält Dinkel weniger stressauslösende Glutenbestandteile (z. B. keine ω -Gliadine), aggressive Lektine und Hemmstoffe für die Verdauungsenzyme (Amylase-Trypsin-Inhibitoren), was die Verträglichkeit erhöht. Die komplexen Kohlenhydrate und Ballaststoffe fördern eine gesunde Darmflora, stärken die Darmbarriere und reduzieren stille Entzündungen. Dinkel wird auch als guter Säurebildner angesehen und liefert viele essenzielle Mikronährstoffe (Mineralstoffe und Vitamine). Seine sekundären Pflanzenstoffe (wie z. B. Bioflavonoide, Ferulasäure, Polyphenole und Thiocyanat) wirken antioxidativ, entzündungshemmend und immunmodulierend, insbesondere im Darm. Thiocyanat spielt eine besondere Rolle, da es die Immunabwehr stärkt und Entzündungen hemmt. Eine thiocyanatarme Ernährung, wie sie in modernen Fast-Food-Diäten häufig vorkommt, wird mit erhöhter Infektanfälligkeit assoziiert. Studien belegen zudem die antioxidative Wirkung und die positive Modulation des Mikrobioms durch Dinkel (1).

Klinische Beobachtungen (2) berichten von einer 90-prozentigen Erfolgsrate bei ernährungsbedingten Erkrankungen durch eine dinkelbasierte Ernährung, was die Relevanz dieser Lebensmittelwahl unterstreicht.

Weitere empfohlene Lebensmittel

Hildegard empfahl eine Vielzahl entzündungshemmender Lebensmittel, darunter Gemüse, Früchte, Nüsse sowie Kräuter und Gewürze. Als Universalmittel geschätzt, wirkt Fenchel durch Vitamin A, C, Polyphenole und ätherische Öle (z. B. Anethol) verdauungsfördernd und entzündungshemmend. Er neutralisiert Übersäuerung und unterstützt die Darmgesundheit. Reich an Mineralstoffen, Ballaststoffen und Polyphenolen, fördert die Edelkastanie die Leberfunktion und die Entgiftung. Sie ist leicht verdaulich und für Gesunde wie Kranke geeignet. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen beinhalten Flavonoide, Phenolsäuren und Ballaststoffe. Diese fördern die Darmgesundheit und wirken entzündungshemmend. Kürbis, Rote Bete, Sellerie, Pastinaken und Salat liefern Antioxidantien (z. B. Beta-Carotin, Anthocyane, Apigenin) und sekundäre Pflanzenstoffe, die oxidativen Stress reduzieren. Hildegard empfahl den Verzehr in gedünsteter Form, um die Verdauung zu schonen, mit Ausnahme von Salat. Das Universalverdauungsmittel Salat sollte täglich zusammen mit gekochten Dinkelkörnern (B-Vitamine) gegessen werden. >>

Deutsche Homöopathietage

In Kooperation mit der
Stiftung Homöopathie Zertifikat

**Jetzt
anmelden!**
10. / 11. Okt. 2025
Gelsenkirchen

IM PROGRAMM (u.a.):

- » Traumakompetenz in Praxis und Homöopathie
- » Spuren der eigenen Schwangerschaft und Geburt im Leben – homöopathische Impulse
- » Das gut gewählte Mittel zieht nicht - warum?



20%
FRÜHBUCHER
RABATT

Bei Anmeldung bis zum
15.08.2025
Jetzt scannen & anmelden!



Die Flavonoide (Quercetin, Catechin) und Polyphenole in Äpfeln wirken entzündungshemmend. Gedünstete Äpfel sind für Kranke geeignet. Quitten, Beeren (Him-, Brom-, Johannisbeeren), Hagebutten und Kornelkirschen sind reich an Vitamin C, Anthocyanen und Triterpenen. Sie stärken die Abwehrkräfte und fördern die Blutreinigung.

Mandeln und Walnüsse beinhalten Vitamin E, Ballaststoffe und Polyphenole. Das unterstützt die Zellgesundheit und wirkt entzündungshemmend. Kräuter wie Dill, Beifuß, Bärwurz, Bertramwurzel, Bohnenkraut, Estragon, Gewürznelken, Knoblauch, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Petersilie, Pfeffer, Quendel, Poleiminze, Salbei, Weinraute, Ysop und Zimt enthalten ätherische Öle, Flavonoide und Polyphenole. Diese Substanzen wirken entzündungshemmend, antimikrobiell und verdauungsfördernd. Muskatnuss gilt als Universal-Nervenmittel, während Kreuzkümmel speziell bei Allergien empfohlen wird.

Vermeidung schädlicher Nahrungsmittel

Hildegard warnte vor Küchengiften (Erdbeeren, Pflirsiche, Pflaumen, Lauch), die schlechte Säfte fördern und Entzündungen verstärken. Nicht empfehlenswert sind außerdem Schweinefleisch, Bohnenkaffee und Rohkost. Nach Hildegard sind Lebensmittel, die nicht gekocht oder nicht durch Gewürze, Weinessig und Kräuter für die menschliche Ernährung bekömmlich gemacht wurden, ungeeignet. Ausnahmen sind gebeizter Salat, Fenchel, Quitten, alte Äpfel und Edelkastanien. Auch unreife Früchte, raffiniertes Zucker, koffeinhaltige Getränke, H-Milch, künstliche Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe sowie Nachtschattengewächse in großen Mengen sollten vermieden werden.

Die Hildegard-Heilkunde: Ein ganzheitliches Heilsystem

Die Hildegard-Heilkunde umfasst ein breites Spektrum an therapeutischen Ansätzen, die auf eine ganzheitliche Förderung der menschlichen Gesundheit abzielen. Diese Ansätze unterstützen physiologische Prozesse, um das Wohlbefinden zu erhalten und zu stärken. Der Einsatz der Heilmittel sollte zielgerichtet und bedarfsorientiert erfolgen, wobei prophylaktische Maßnahmen mit größter Sorgfalt angewendet werden müssen. Hildegard betonte: „Die verschiedenen Heilmittel werden gesunden Menschen nichts nützen, wenn sie ordnungslos genossen werden, ihnen vielmehr Schaden bringen ... Werden sie aber von jemandem aufgenommen, soll dies vorsichtig und im vernünftigen Bedürfnisfall geschehen.“

Ausgewählte Heilpflanzen und ihre Wirkungen

Ihre Wirksamkeit entfaltet sich, genau wie bei Lebensmitteln, durch die synergistische Wirkung ihrer natürlichen Bestandteile, nicht durch isolierte Inhaltsstoffe.

Bertram (*Anacyclus pyrethrum*)

Die Bertramwurzel gilt als bedeutendes prophylaktisches Heilmittel mit verdauungsfördernden, entzündungshemmenden und immunstärkenden Eigenschaften. Ihre bioaktiven Inhaltsstoffe unterstützen eine optimale Nährstoffresorption im Darm und gelten als eines der effektivsten Mittel zur Steigerung der intestinalen Bioverfügbarkeit von Nährstoffen, wodurch die Aufnahme begleitender Substanzen verbessert wird.

Galgant (*Alpinia officinarum*)

Hildegard empfahl Galgant zur Linderung von Verdauungsbeschwerden und Herzschwäche. Die Wurzel wirkt durchblutungsfördernd und entzündungshemmend durch Unterstützung der Darmgesundheit. Ihre bioaktiven Bestandteile zeichnen sich durch eine starke entzündungshemmende Wirkung aus, die inflammatorische Prozesse im Organismus effektiv reduziert.

Wermut (*Artemisia absinthium*)

Wermut ist reich an Bitterstoffen, die die Nierenfunktion stimulieren, die Leber entgiften und den Stoffwechsel aktivieren. Sie fördern die Sekretion von Verdauungsenzymen, verbessern die Darmgesundheit und wirken entzündungshemmend.

Heilmittelkuren und Rezepturen

Hildegard von Bingen entwickelte zahlreiche Kuren und Rezepturen, die präventiv und kurativ auch gegen stille Entzündungen wirken. Diese Kuren kombinieren entzündungshemmende, entgiftende, immunstärkende und verdauungsfördernde Eigenschaften, um die zugrunde liegenden Ursachen chronischer Entzündungsprozesse systematisch anzugehen.

Bärwurz-Birnenhonig ist beispielsweise ein universelles Reinigungsmittel für Herbst und Winter, das den Darm reinigt, die Darmflora stärkt, die Abwehrkräfte unterstützt und Entzündungen lindert. Bertram-Mischpulver, Tinktur und Wein reduzieren Entzündungen und lindern Beschwerden. In kleinen Mengen eingenommen, fördert Bertram-Pulver die Verdauung, stärkt die Immunabwehr und wirkt antioxidativ. Das Griechenklee-Gewürzmittel fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem. Ingwer-Ausleitungskexse bzw. Granulat sind ein universelles Reinigungsmittel für die Schleimhäute

Küchengifte wie Erdbeeren oder Lauch fördern schlechte Säfte und verstärken Entzündungen.

Ein universelles Reinigungsmittel für Herbst und Winter ist der Bärwurz-Birnenhonig, welcher den Darm reinigt.

von Magen und Darm, das entzündungshemmende Wirkstoffe aus Ingwer, Süßholz und Zitrus nutzt, um schädliche Fäulnisstoffe zu eliminieren. Hirschzungenelixier fördert die Lebergesundheit, unterstützt die Entgiftung und verhindert entzündliche Prozesse durch die Kombination von Hirschzungen-Farnkraut, Zimt und Pfeffer. Juraaktiv und Immunaktiv stärken das Immunsystem, steigern die Vitalität und fördern die Leistungsfähigkeit.

Die Pelargonien-Gewürzmischung ist ein universelles Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Sivesan (Fenchelgewürzmischung), das Universalmittel zur Gesundheitsförderung, kombiniert entzündungshemmende Inhaltsstoffe wie Fenchelsamen, Galgantwurzel, Diptamwurzel und Habichtskraut. Ein universeller Immun- und Entgiftungstrank ist das Wasserlinsenelixier, das präventiv gegen Krebs wirken kann, wenn es rechtzeitig eingesetzt wird. Wermutelixier ist ein universelles Stärkungsmittel, das Erschöpfungszustände lindert, den Körper entgiftet, die Leber stärkt, Pilzbelastungen im Darm reduziert und der Arteriosklerose vorbeugt. Zimt-Dinkel-Kekse haben eine süße, entzündungshemmende Rezeptur, die Dinkel und Zimt kombiniert, um die Verdauung zu unterstützen.

Darmsanierung

Die Darmsanierung ist ein Kernstück der Hildegard-Heilkunde, da viele chronische Entzündungen im Darm beginnen. Ziel ist die Regeneration der Darmschleimhaut, die Balance der Darmflora und die Reduktion entzündlicher Prozesse.

Der Therapieplan umfasst:

- Analyse der Darmflora: Grundlage für individualisierte Therapie
- Darmreinigung: Bäurwurz-Birnen-Honigkur zur Entgiftung und Regeneration der Darmschleimhaut
- Ernährungsumstellung nach Hildegardempfehlungen: Dinkelbasierte Kost mit antioxidantienreichem Gemüse und Obst
- Lebensstiländerungen nach den goldenen Lebensregeln mit Stressreduktion und die Vermeidung schädlicher Substanzen

- Unterstützende Mittel: Fencheltee, Dinkelkaffee, Schafgarbenpulver, Ysop-Tee, Bertram-Pulver etc. fördern die Darmgesundheit

Dieser Ansatz bildet die Grundlage für die Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen sowie die Stärkung des Immunsystems.

Fazit

Die Hildegard-Heilkunde, wie von Hertzka und Strehlow interpretiert, bietet einen zeitlosen, ganzheitlichen Ansatz zur Prävention und Behandlung von Silent Inflammation und den damit verbundenen Zivilisationskrankheiten. Durch die Kombination von antientzündlicher Ernährung, Heilpflanzen, Entgiftung, Darmsanierung und einem ausgewogenen Lebensstil können ihre Prinzipien präventiv und therapeutisch in der modernen Naturheilkunde genutzt werden. Während einige Aspekte wissenschaftlich gut belegt sind, sind weitere Studien erforderlich, um die Wirksamkeit und Sicherheit der Hildegard-Heilkunde vollständig zu bestätigen, damit sie als evidenzbasierte Therapie weiter etabliert werden kann. Ihr Vermächtnis bleibt eine wertvolle Ressource für die moderne Gesundheitsförderung. ■

Die Pelargonien-Gewürzmischung stärkt die Abwehrkräfte mit entzündungshemmenden Eigenschaften.



Literatur

1. Zamora-Ros R, et al: Antioxidative Wirkung von Dinkel. Journal of Nutritional Biochemistry. 2013.
2. Strehlow, W: Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen: Rezepte, Kuren, Diäten. Knauer MensSana Verlag. 2003.
3. Bisping MF: Dinkel und Weizen. Zwei traditionelle Heilpflanzen. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart. 2017.
4. Pukownik P: Der Hildegard-Gesundheitgarten. Ludwig Verlag. 1997.
5. Strehlow W: Die Heilkunde der Hildegard von Bingen: Gesundheit aus der Weisheit der Natur. Lüchow Verlag. 2010.
6. Strehlow W: Die Hildegard-Naturapotheke: Heilmittel und Rezepte von A bis Z. Knauer MensSana Verlag. 2014.
7. Strehlow W: Das Hildegard-Darmheibuch. Knauer MensSana Verlag. 2021.
8. Förderkreis Hildegard von Bingen: Hildegard-Brief 117. Internationale Hildegard von Bingen Stiftung. 2023.

Dr. rer. nat. Rosemarie Klamer

Sie ist Biologin, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Dozentin. Die Dozententätigkeit umfasst folgende Schwerpunktthemen: Hildegard-Heilkunde und sonstige traditionelle und moderne Ernährungs- und Fastenformen, Nähr- und Vitalstoffkunde, ganzheitliche Lebensmittelkunde und Gewichtsmanagement.

rosemarie.klamer@impetusnow.de

