

## Heilweine & Kräutertränke nach Hildegard von Bingen

*Autorin: Elisabeth Engler*

Gesundheit beginnt nicht nur mit einem Lebensstil, der den eigenen Körper respektiert, sondern auch beim Erkennen von Körpersignalen, und damit meine ich nicht das hypochondrisch-misstrauische Lauern auf kleinste Anzeichen, die bei mindestens(!) einer Krankheit mit tödlichem Verlauf auftreten können. Es sind Symptome wie leichtes Kratzen im Hals, Frösteln, unterschwellige Kopfschmerzen, die wir gerne ignorieren, um sofort wieder zum Alltag überzugehen. Wer jedoch bei relativ unspektakulären körperlichen Schieflagen genauer hinschaut, erlangt dadurch die Möglichkeit, beispielsweise Erkältungen entgegenwirken zu können, bevor diese zum Ausbruch kommen.

Hildegard von Bingen ist vielen von uns ein Begriff, wenn es um gesundes Leben geht; die im Jahre 1098 geborene Äbtissin vereinte in ihren Schriften die frühe Heilkunst der Griechen und Römer mit mittelalterlicher Volksheilkunde. Ihr Werk ist eine Verbindung von Naturheilkunde, Medizin, Philosophie und Theologie, wodurch Hildegard von Bingen mit ihrer ganzheitlichen Sicht des Menschen ihrer Zeit weit voraus war. Sie verfügte über enorme Kenntnisse der heimische Kräuter und Heilpflanzen, die in verschiedenen Darreichungsformen zur Anwendung kamen.

Die Autorin Elisabeth Engler befasst sich im vorliegenden Buch zunächst mit flüssiger Medizin in Form von Elixieren und Kräuterweinen, welche jeweils entweder als Kur in begrenztem Zeitraum oder bei akuten Beschwerden Anwendung finden. Wiewohl Hildegard von Bingen auch Rezepturen für gravierende medizinische Notfälle wie beispielweise Tuberkulose und Gelbsucht entwickelt hat, zieht die Autorin hier eine klare Linie zwischen der Möglichkeit einer Selbstbehandlung und der Notwendigkeit eines Arztbesuches. Die Elixiere und Kräuterweine dieses Buches sind vor allem dafür vorgesehen, den Körper zu stärken und kleinere körperliche Unbilden zu bekämpfen.

Alle Zutaten lassen sich unkompliziert beschaffen, und auch die Zubereitung erfordert kein eigenes Chemielabor; es handelt sich hier um Naturmedizin im besten Sinne des Wortes. Nach einigen konstruktiven und sinnvollen Warnhinweisen folgen noch Erklärungen bezüglich Zutaten und Küchenwerkzeug, danach beginnt der umfangreiche Rezeptteil, dessen Ausführungen an Sorgfalt und Genauigkeit keine Wünsche offenlassen. Hervorzuheben sind die genauen Mengenangaben, denn in den ursprünglichen Rezepten waren bzw. sind meist lediglich die Mischverhältnisse angegeben.

Alle Rezepte sind vom Akelei-Wein bis zum Zypressen-Wein alphabetisch aufgeführt; im nachfolgenden Teil des Buches werden Gewürzmischungen vorgestellt, die ebenfalls fester Bestandteil der sogenannten „Hildegard-Medizin“ sind. Hier erfährt die interessierte Leserschaft unter anderem, dass „Bertram“ nicht nur ein Männername, sondern auch eine Heilpflanze ist, und liest im anschließenden Heilpflanzen-ABC vom Öl der Poleiminze, welches Stechmücken vertreibt.

Gut erklärt und übersichtlich strukturiert, eignet sich dieses Buch mit seinen mehr als 70 Rezepten als Einstiegsmodell für alle Menschen, die sich für Pflanzenheilkunde interessieren und selbst Arznei für den Alltagsgebrauch herstellen möchten. Das ansprechende Format und die vielen Farbfotos machen diese Neuerscheinung zu einem Buch, das man immer wieder gerne in die Hand nimmt!

Rezensiert von Maria Hofbauer im Dezember 2020

Freya Verlag, Neuerscheinung 2020  
Klappenbroschur, 128 Seiten  
17 x 22 cm  
ISBN 978-3-99025-420-2  
€14,90 (A)