

## **Vortrag Biochemischer Verein 19.10.2023 Hildegard von Bingen Ernährung Teil 2**

### **Hildegard von Bingen**

1098-1179

Benediktinerinnen, Äbtissin, Visionärin, erste deutsche Ärztin, Theologin, Prophetin, Musikerin, Malerin, Bauherrin, nannte sich selbst Posaune Gottes  
drei theologische Werke: Scivias Wissen die Wege, Liber vitae meritorum – Das Buch von den Lebensverdiensten, Liber divinorum operum – Das Buch von den Werken Gottes  
zwei naturheilkundliche Werke: Physica – Heilsame Schöpfung, Causae et Curae – Ursachen und Behandlung der Erkrankungen

Lebensstationen: Disibodenberg bei Bad Kreuznach, zwei Kloster Gründungen: Bingen am Rhein und Eibingen am Rhein, Predigtreisen ab dem 65. Lebensjahr

Volkheilige, offizielle Heiligsprechung Mai 2012, Ernennung zur Kirchenlehrerin Oktober 2012

### **Bezugsquellen von Hildegard Produkten**

Benediktinerinnenabtei St. Hildegard, Klosterweg, D-65385 Rüdesheim am Rhein;  
Tel.: 0049/(0)6722/499-0; Fax: 0049/(0)6722/499-178;  
e-mail: [benediktinerinnen@abtei-st-hildegard.de](mailto:benediktinerinnen@abtei-st-hildegard.de)

Naturheilmittel Firma Jura; Nestgasse 2; 78464 Konstanz  
Telefon: 07531/31487; [www.hildegard.de](http://www.hildegard.de)

Stadtmühle Geisingen; Mühlenweg 11; 78187 Geisingen  
Telefon: 07704/9241-0; [www.stadtmuehle-geisingen.de](http://www.stadtmuehle-geisingen.de)

Edelsteine – Hildegard Stein Spezialistin  
Germania van der Zalm, Hochstr. 6 · 65558 Isselbach, 06439 7005

Maria Adam Naturprodukte nach Hildegard von Bingen [www.maria-adam.com](http://www.maria-adam.com)  
Au bei der Traun 44 · 4623 Gunskirchen, +43 7246 8451

St. Hildegard-Posch GmbH, [www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)  
Am Weinberg 23 · 4880 Sankt Georgen im Attergau, +43 7667 8131

## Goldtopas Gebet

Drücke allmorgendlich den Topas auf dein Herz und sprich:

„Gott der über alles und allem herrlich ist, verwerfe mich nicht bei seiner hohen Ehre, sondern erhalte, stärke und gründe mich in seinem Segen!“

„Und so oft du solches tun wirst, meidet dich das Böse an diesem Tage.“



### Habermus: für 1 Person

2 Tassen Wasser,  
1 Tasse Dinkelschrot  
oder Dinkelgrütze  
1 klein geschnittener Apfel,  
1 Messerspitze Galgant u. Bertram  
1 bis 2 Teelöffel Honig, Zimt,  
Mandelblättchen,  
Flohsamen

Den Dinkelschrot in kaltes Wasser rühren und unter Rühren ca. 5 Minuten lang vorsichtig aufkochen.

Dann den Apfel, das Galgant- und das Bertrampulver sowie den Honig zufügen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

Dann je nach Geschmack mit Zimt bestreuen und mit Mandelblättchen und Flohsamen verfeinern.

Ein wohlschmeckendes Frühstück

## Lebensregeln nach Hildegard von Bingen

### 1. Lebensregel:

Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein – beim Essen auf die Subtilität der Lebensmittel achten

### 2. Lebensregel:

Lebensenergie aus den 4 Elementen schöpfen und so die Heilkraft der Natur nutzen

### 3. Lebensregel:

Bewegung und Ruhe bzw. Arbeit und Gebet in ein Gleichgewicht bringen

### 4. Lebensregel:

Jeden Tag für genügend Schlaf sorgen

### 5. Lebensregel:

Den Körper von krankmachenden Stoffen reinigen

### 6. Lebensregel:

Seelische Abwehrkräfte schöpfen aus der Beschäftigung mit den Tugenden und den Lasten in uns

