

Hildegard-Medizin Kräuterheilkunde

Die Heilpflanzen nehmen in der Hildegardschen Medizin eine herausragende Rolle an. In ihren zwei großen Werken :„Physica“- Heilkraft der Natur und „Causae et curae“- Heilwissen beschreibt Hildegard von Bingen ganz detailliert und einzigartig die Wirkung von über 200 Pflanzen. Im Vorwort zum ersten Buch der „Physica“ heißt es: „Aber jedes Kraut ist entweder warm oder kalt, und so wächst es, weil die Wärme der Kräuter ihre Seele bezeichnet und die Kälte den Leib: und somit leben sie gemäß ihrer Art, wenn sie entweder an Wärme oder an Kälte überreich sind. Wenn nämlich alle Kräuter warm wären und keines kalt, würden sie in den sie Gebrauchenden Gegensätzliches auslösen. Wenn aber alle kalt wären und keines warm, würden sie ebenfalls in den Menschen ein Ungleichgewicht erzeugen, weil die warmen der Kälte und die kalten der Wärme des Menschen widerstehen.“ Bei Hildegard bezieht sich „warm“ auf die Seele und „kalt“ auf den Körper. Nur wenn beides im Einklang ist, ist der Mensch gesund. Ähnlich verhält es sich mit ihrer Einteilung der Pflanzennatur in „feucht“ und „trocken“.

Zu den wichtigsten Hildegardschen Heilpflanzen zählen u. a.:

- Akelei (*Aquilegia vulgaris*)

- Alant (*Inula helenium*)

- Aloe (*Aloe barbadensis*, *Aloe ferox*)

- Andorn (*Marubium vulgare*)

- Aronstab (*Arum maculatum*)

- Bachbunze (*Veronica beccabunga*)

- Basilikum (*Ocimum basilicum*)

- Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

- **Bertram** (*Anacyclus pyrethrum*)

- Betonie (*Betonica officinalis*, *Stachys officinalis*)

- Brennesel (*Urtica dioica*, *Urtica urens*)

- Diptam (*Diptamnus albus*)

- Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

- Enzian, gelber (*Gentiana lutea*)

- Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

- Flohsamen (*Plantago ovata*, *Plantago afra*)

- ▣ **Galgant** (*Alpina officinarum*)

- ▣ Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*)

- ▣ Gundelrebe (*Glechoma hederacea*)

- ▣ Hirschzunge (*Phyllitis scolopendrium*)

- ▣ Ingwer (*Zingiber officinalis*)

- ▣ Knoblauch (*Allium sativum*)

- ▣ Kubebe (*Piper cubeba*)

- ▣ Kümmel oder Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*)

- ▣ Liebstöckel (*Levisticum officinale*)

- ▣ Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

- ▣ Meisterwurz (*Peucedanum ostruthium*)

- ▣ Muskat (*Myristica fragrans*)

- Petersilie (*Petroselinum crispum*)

- **Quendel** (*Thymus serpyllum*)

- Rainfarn (*Tanacetum vulgare*)

- Raute (*Ruta graveolens*)

- Ringelblume (*Calendula officinalis*)

- Rose (*Rosa gallica*)

- Salbei (*Salvia officinalis*)

- Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

- Schöllkraut (*Chelidonium majus*)

- Schwertlilie (*Iris germanica*, -versicolor, -florentina)

- Sellerie (*Apium graveolens*)

- Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*)

- Veilchen (*Viola odorata*, *Viola tricolor*)

- Wermut (*Artemisia absinthium*)

- Ysop (*Hysoppus officinalis*)

- Zimt (*Cinnamomum ceylanicum*)