

### Hildegard-Medizin Ernährungslehre

Hildegard von Bingen erkannte mit großer visionärer Klarheit die elementare Bedeutung einer gesunden Ernährung für die Gesundheit des Menschen. Sie sah den ganzen Menschen stets als Einheit von Körper, Seele und Geist. Der Kerngedanke der Hildegardschen Ernährungslehre ist das rechte Maß. Wer maßlos lebt, wird früher oder später krank, weil er seinen Körper und seine Seele andauernd überfordert. Dabei appelliert Hildegard besonders an die Eigenverantwortlichkeit des einzelnen Menschen für sich und seinen Körper. „Daher nährt ein Mensch, der schädliche und überflüssige Nahrung in sich aufnimmt, das schlechte Blut, und wer schlechte und überreichliche Getränke genießt, der vermehrt das schlechte Blutwasser in sich, weil die schlechten Säfte aus den Speisen und Getränken sich mit seinem Blut samt dem Blutwasser verbinden“. Noch nie war diese Aussage so zutreffend wie in unserer heutigen Industriegesellschaft, wo zu reichlich, zu schnell und viel zu fett gegessen wird.

#### Checkliste für die gesunde Ernährung:

- „das rechte Maß“ bei allen Speisen und Getränken
  
- Nahrungsgifte nicht mehr zu sich nehmen (Porree, Pflaume, Pfirsich, Erdbeere)
  
- den von Hildegard positiv bewerteten Nahrungsmitteln den Vorzug geben (Fenchel, Rote Beete, Kürbis, Sellerie, Möhre, Zwiebel, Edelkastanie, Apfel, Dattel, Quitte, Mandel)
  
- alle Getreidesorten durch Dinkel ersetzen
  
- Nahrungsmittel der entsprechenden Jahreszeit anpassen

- regelmäßige kleine Mahlzeiten sind besser als große, üppige
  
- Speisen nie zu kalt und nie zu heiß essen
  
- den Genuss von Fleisch einschränken (Schweinefleisch meiden)
  
- Fett und Salz sparsam verwenden
  
- nach dem Essen nicht sofort schlafen gehen
  
- Wein in kleinen Mengen ist gut für die Gesundheit und Verdauung