
Hildegard von Bingen

Peter Willadt

Mai 2017

Inhaltsverzeichnis

1	Leben	3
1.1	Das zwölfte Jahrhundert	3
1.2	Lebenslauf	3
1.3	Visionen	5
1.4	Heiligsprechung	6
2	Das medizinische Werk	6
2.1	Schwierigkeiten	6
2.2	Umfeld: Mittelalterliche Medizin und Säftelehre	7
2.3	Hildegards medizinische Schriften	8
2.4	Visionen und religiöse Aspekte im medizinischen Werk	11
2.5	Krankheiten	12
2.6	Krankheitstheorien	13
2.7	Aderlass als ausleitendes Verfahren	14
2.8	Wasser und Getränke	15
2.9	Der Mensch als Mikrokosmos	16
2.10	Der Mond	17
2.11	Ernährung	18
2.12	Sexualität und Fortpflanzung	19

3	Arzneimittel der Physica	20
3.1	Die Arzneimittel der Physica: Pflanzen	20
3.2	Listen	21
3.3	Die Arzneimittel der Physica: Bäume und Sträucher	22
3.4	Die Arzneimittel der Physica: Steine	23
3.5	Die Arzneimittel der Physica: Landtiere	24
3.6	Die Arzneimittel der Physica: Fliegende Tiere	25
3.7	Die Arzneimittel der Physica: Fische	25
3.8	Die Arzneimittel der Physica: Metalle	25
4	Rezeption und Epigonen	26
4.1	Kultur	26
4.2	Wiederentdeckung des medizinischen Werkes	26
4.3	Geschäftemacherei	26
5	Für zu Hause	28
5.1	Brauchbare Rezepte	28
5.2	Was können Sie mitnehmen?	29
5.3	Weiterlesen	30
6	Zu diesem Text	30
6.1	Lizenz	30

Zusammenfassung

Hildegard von Bingen war Visionärin, Theologin, Äbtissin, Komponistin, Heilkundige. Ihr gelang es, in einer Männerwelt einen Platz zu erkämpfen, der für Frauen nicht erreichbar schien - ihr Weg führte von der einfachen Nonne zur Gründerin und Leiterin eines Klosters mit vielfältigen Funktionen, bis hin zur Beratung des Kaisers. Daneben ist ihr medizinisches Werk eines der wenigen Dokumente mitteleuropäischer medizinischer Bräuche aus der Zeit vor der Erfindung des Buchdrucks. Neben einer Skizze ihres Lebensweges wird das medizinische Werk besprochen, einschließlich des Echos in die Gegenwart.

1 Leben

1.1 Das zwölfte Jahrhundert

Hildegards Lebenszeit ist geprägt durch Machtkämpfe innerhalb der Kirche und zwischen Kirche und Staat. Barbarossa versucht, kaiserliche Macht zurückzuerobern, die von seinen Vorgängern aus der Hand geben worden war; dies glückt ihm nicht in vollem Umfang. Der Papst erlangt die Macht, Bischöfe einzusetzen; dies war vorher ein weltliches Privileg. Bernhard von Clairvaux gründet den Zisterzienserorden. Er schlichtet den Streit zwischen zwei Päpsten und leitet einen Kreuzzug ein. Es bildet sich der gotische Baustil aus, das Rittertum gelangt zu einer Blüte.

1.2 Lebenslauf

Hildegard wird 1098 als zehntes Kind der Familie Bermersheim geboren. Bereits mit acht Jahren kommt sie mit der nur wenig älteren Jutta von Sponheim zusammen. Jutta von Sponheim hat nach einer schweren Krankheit beschlossen, ihr Leben der Kirche zu weihen. Gemäß dem Brauch, ein Zehnt der Kirche zu geben, ist auch Hildegard für das Kloster vorgesehen. 1108 wurde das zerstörte Kloster auf dem Disibodenberg wieder aufgebaut, 1112 beziehen Jutta und Hildegard die dortige Frauenklause, die von ihren Eltern gestiftet worden war. Es handelt sich vermutlich um kein Inkulorium¹.

Jutta von Sponheim ist Magistra der Frauen; sie lebt asketisch und betreibt Selbstgeißelung. Damit steht sie in der selben Erneuerungsbewegung, die zeitgleich zur Gründung der Zisterzienser durch Bernhard von Clairvaux führt.

1136 stirbt Jutta von Sponheim, zur Nachfolgerin als Magistra wird Hildegard gewählt. Hildegard hat eine andere Auffassung vom Umgang mit dem Körper: Das Gefäß der Seele soll pfleglich behandelt werden. Sie lockert daher einige der bisherigen Vorschriften, zum Beispiel zu den Gebetszeiten und zum Fasten. Dies soll sie jedoch nicht davon abhalten, in einer späteren Predigtreise gegen allzu lockere Sitten in der Kirche zu predigen.

1141 beginnt sie mit ihrer Visionschrift *Scivias*. Diese wird dem Abt, daraufhin dem Erzbischof von Mainz vorgelegt.

¹ In der ersten Hälfte des zwölften Jahrhunderts war es noch nicht üblich, Frauen im Kloster einzumauern

Beide erteilen die Zustimmung, mit dem Werk forzufahren – das hätte auch anders ausgehen können. Hildegard möchte sich jedoch weiter absichern. Sie wendet sich an Bernhard von Clairvaux, den damals mächtigsten Mann der Kirche, mit Bitte um eine Stellungnahme. Statt der erhofften Ermutigung erhält sie eine wachsweiße Antwort, Bernhard möchte sich wohl nicht die Finger verbrennen. Letztlich wird Hildegard 1147 von einer päpstlichen Kommission überprüft und für seriös befunden, ihre Visionen werden als echt anerkannt. Das ebnet ihr den Weg zur Öffentlichkeit.

Hildegards wachsende Popularität führt dem Kloster Besucher und Gelder zu, dazu kommen viele Novizinnen. 1150 gründet sie ihr eigenes Kloster auf dem Rupertsberg nahe Bingen; das Ergebnis eines langen Kampfes. Man wollte das Zugpferd nicht ziehen lassen und bestimmt keine Besitztümer mitgeben. Hildegard musste alle Mittel zum Erwerb des Landes und zur Errichtung des Klosters selbst eintreiben. Das Klostergebäude wurde nach damals modernem Stil errichtet. Erst 1158 wird die endgültige Trennung der beiden Klöster besiegelt und Hildegards Kloster direkt dem Bistum Mainz unterstellt. Hildegards rechte Hand, Richardis von Stade, wird 1151 abberufen, um das Frauenkonvent Bassum zu leiten. Hildegard versucht den Weggang mit allen Mitteln zu verhindern, aber auch eine Vision und eine Eingabe an den Papst helfen ihr nicht.

Vermutlich 1151 verfasst sie ihr medizinisches Werk. Neben ihren üblichen Tätigkeiten erhält sie in großem Umfang Briefe von Ratsuchenden; zumindest Hildegards Antworten sind gut dokumentiert.

1158 unternimmt sie auf Geheiß einer Vision ihre erste Predigtreise – im Alter von 60 Jahren. Diese Reise führt sie bis Bamberg. Ihre zweite Reise 1160 führt sie bis Straßburg, ihre dritte Reise 1161 nach Köln.

Es erheben sich Vorwürfe, dass in Hildegards Kloster ein Leben in Luxus herrsche, während außen gehungert wird, zudem nimmt sie nur adlige Frauen auf. Als Reaktion auf letzteres gründet sie 1165 das Kloster Eibingen auf der anderen Seite des Rheins. Dieses steht auch Frauen einfachen Standes offen. Vom Kloster Eibingen ist heute noch eine Pfarrkirche erhalten, in der die Gebeine Hildegards aufbewahrt werden. Hildegards Kloster Rupertsberg wird im dreißigjährigen Krieg von den Schweden zerstört.

Ihre vierte und letzte Predigtreise tritt Hildegard 1170 im Alter von 72 Jahren an, dieses Mal kommt sie über Maulbronn und Hirsau bis nach Zwiefalten an der Donau.

1173 stirbt ihr langjähriger Sekretär Volmar, die Nachfolge gestaltet sich schwierig. 1178 erlaubt Hildegard die christliche Bestattung eines Adligen, der sich der Kirche abgewandt hatte und erst auf dem Totenbett wieder konvertierte. Die Geistlichen in Mainz, denen Hildegards Kloster untersteht, verhängen daraufhin ein Interdikt. Ein Interdikt² ist ein Kirchenbann, der sich nicht auf eine Person bezieht, sondern räumlich gilt. Damit waren religiöse Handlungen nicht mehr möglich. Erst nach über einem Jahr gelingt es, das Interdikt von höherer Stelle aufheben zu lassen. Im September 1181 stirbt Hildegard mit 81 Jahren.

1.3 Visionen



Aus der *Scivias*: Hildegard empfängt eine Vision. Bildquelle: Wikipedia

Hildegard hat seit ihrem dritten Lebensjahr Visionen, die dazu führen, dass man sich ab ihrem fünfzehnten Lebensjahr fragt, woher sie das alles weiß. Hildegard betont, dass sie die Visionen stets im normalen Wachzustand empfangen hat, nicht in Träumen oder religiöser Extase. Ihr wichtigstes Visionswerk, *Scivias*, besteht aus 26 Bildern und dazugehörigen Erläuterungen.

Hildegards Visionen decken sich weitgehend mit der damaligen Lehrmeinung der Kirche, gehen aber durchaus über die Bibel hinaus. Neben Visionen, die spontan über sie kamen, scheint sie auch auf Bestellung geliefert zu haben. Mehr als einen Bericht gibt es von in Visionen erhaltenen Befehlen, denen sich Hildegard verweigerte. Dieser Weigerung folgten längere Erkrankungen, die sich erst besserten, wenn Hildegard ihrem Auftrag nachkam.

In jüngerer Zeit wurde unter anderem die Überlegung angestellt, ob die Visionen als Sonderform der Migräne oder ein anderes neuropsychiatrisches Krankheitsbild interpretiert werden können. Solche Spekulationen sind müßig.

Hildegard präsentiert sich in ihren Schriften immer wieder als unwissende Person. Dies hat vermutlich strategische Gründe: Frauen waren von der Bildung ausgeschlossen. In dem Hildegard kein eigenes Wissen besitzt, sondern lediglich göttliche Worte wiedergibt, ist es möglich, die Worte

² nach Kirchenrecht. Im römischen Recht ist das Interdikt ein Vorläufer der einstweiligen Verfügung.

aufzuzeichnen und zu akzeptieren. Ob ihr Sekretär als einfacher Schreiber oder auch als korrigierender Herausgeber tätig war, wird sich nicht mehr klären lassen.

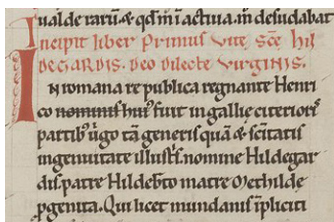
1.4 Heiligsprechung

Ein Heiligsprechungsverfahren wurde schon 1228 eingeleitet. Vermutlich scheiterte es eher an ihrer Unbeliebtheit in Mainz oder an Kompetenzstreitigkeiten zwischen Mainz und dem Papst als an den formalen Kriterien, die für eine Heiligsprechung zu erfüllen sind. 2012 schließlich ernannte Papst Benedikt XVI Hildegard offiziell zur Heiligen und Kirchenlehrerin, wobei er das reguläre Heiligsprechungsverfahren umging (siehe [XVI12]).

2 Das medizinische Werk

2.1 Schwierigkeiten

Die erhaltenen medizinischen Schriften Hildegards entstanden erst deutlich nach ihrem Tod; ihre Urhebererschaft ist dadurch fraglich. Wie im Mittelalter üblich, wurden beim Abschreiben Ergänzungen und Korrekturen vorgenommen, gelegentlich auch Fehler eingebracht. Darüber hinaus sind in der damalig verwendeten Schrift (rundgotisch) manche Buchstaben schlecht zu unterscheiden, zum Beispiel c, r und t.



Aus dem Riesencodex.
Bildquelle: Wikipedia

Von *Causae et Curae* existiert nur eine Handschrift, von *Physica* sind immerhin drei Exemplare erhalten, die sich allerdings in einigen Details unterscheiden. So steht die Birke in einem Exemplar für *Glück*, in den beiden anderen für *Unglück*. Hildegards medizinisches Werk ist in schlechtem Latein verfasst.

Hildegard verwendet oftmals deutsche Pflanzennamen, die Verwechslungsgefahr ist dadurch noch erheblich größer als bei den damaligen lateinischen Bezeichnungen, wobei auch diese mit viel Vorsicht zu genießen sind – Eindeutigkeit existiert erst seit Linné. Darüber hinaus wurden viele medizinische Begriffe in der damaligen Zeit gänzlich anders gebraucht als heute; selbst die Definition von Fieber ist anders als erwartet.

2.2 Umfeld: Mittelalterliche Medizin und Säftelehre

Vor einem Einstieg in Hildegards Werk soll die spätantike und mittelalterliche Medizin in ihren Grundzügen beleuchtet werden, nur so ist ein Verständnis möglich.

Die abendländische Medizin nimmt ihren Anfang bei Hippokrates (460–370 vor Christus), der den Arztberuf begründete und Krankheiten eine natürliche Ursache zuwies. Hippokrates verwendete die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde, enthielt sich aber einer Theorie. Um 180 nach Christus erschien Galens Werk. Galen führte die Säftelehre ein, indem er den vier Elementen die Körpersäfte Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle an die Seite stellte. Krankheit entsteht nach Galens Theorie durch ein Ungleichgewicht der Säfte und der damit verbundenen Qualitäten Wärme, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit. Behandlung verändert die Saftmengen oder führt Wärme oder Kälte zu. Heilmittel werden nach ihren entsprechenden Qualitäten eingeteilt; die Qualitäten sind zudem noch in unterschiedliche Grade abgestuft.

Die Säftelehre war Europas maßgebliche Krankheitstheorie bis zum Zeitalter der Aufklärung. Paracelsus (1493–1541) widmete sein ganzes Leben der Aufgabe, Galen und die Säftelehre vom Thron zu stoßen; endgültig auf den Schutthaufen der Geschichte gelangte die Säftelehre im 19. Jahrhundert. Die Anwendung der mit der Säftelehre verbundenen »Therapien« – insbesondere Aderlass, Erbrechen und Abführen – kostete Millionen Menschen das Leben.

Neben der Säftelehre spielte auch die Signaturenlehre seit dem Altertum eine wechselnd wichtige Rolle. Es geht darum, dass im Erscheinungsbild oder Verhalten von Lebewesen ein direkter Hinweis auf eine medizinische Verwendung liegt, zum Beispiel eignen sich Pflanzen mit gelbem Milchsaft (Schöllkraut, Löwenzahn) für die Behandlung von Gallenleiden, Knabekrautknollen (hodenartig geformt) gegen männliche Unfruchtbarkeit und so weiter.

In Hildegards Werk findet sich auch eine kleine Anzahl von Rezepten, die der *Dreckapotheke* zuzuordnen sind, das heißt, es wird mit Exkrementen und anderen Ausscheidungen behandelt. Zum Beispiel kommt bei Aussatz eine Mischung mit Odermenning, Menstruationsblut und Hühnerkot zum Einsatz.

Das frühe Christentum hatte kein Interesse an Heilbehand-

lung, wie auch sonst kein Interesse an der Überlieferung bestand. Im Lorscher Arzneibuch, einem der ersten erhaltenen Rezeptbücher (795 nach Christus) wird im Vorwort noch ausdrücklich dargelegt, warum Krankenbehandlung nicht gegen Gottes Wille verstoße.

Zu den spärlichen Belegen der mittelalterlichen Klostermedizin gehören der Klosterplan von St. Gallen, ein verallgemeinerter Plan für Klöster, der auch den Kräutergarten nebst Inhalten zeigt, und der Hortulus von Walahfrid Strabo (Konstanz), ein Lehrgedicht zur Anwendung der klösterlichen Heilpflanzen.

Die antiken medizinischen Schriften kommen nach Arabien, dort bleiben sie erhalten, islamische Gelehrte bauen das medizinische Wissen weiter aus. Als um 900 in Salerno in einem Kloster die erste medizinische Schule Europas entsteht, besteht die Fachliteratur aus Klassikern, die aus dem Arabischen ins Latein zurück übertragen wurden. Formal wird die Arztausbildung erst 1241 im Medizinaledikt von Salerno geregelt.

2.3 Hildegards medizinische Schriften

Zu Hildegards Lebzeiten wird nur von *einem* medizinischen Werk berichtet. Dieses wurde dann in zwei Bücher geteilt: *Physica* und *Causae et Curae*. Von der *Physica* sind mehrere Handschriften erhalten, von *Causae et Curae* nur eine. Beide Werke sind in Latein verfasst, mit gelegentlich eingestreuten deutschen Worten.

Die *Physica* hat den Charakter eines Lexikons. Neun Kapitel widmen sich neun verschiedenen Naturreichen (Kräuter, Bäume, Edelsteine, Vögel. . .). Innerhalb der Kapitel folgen Beschreibungen einzelner Gegenstände; die Reihenfolge dieser Beschreibungen folgt keinem erkennbaren Schema. Hildegard steht damit nicht alleine, die strikte alphabetische Ordnung wurde erst 1286 eingeführt [Knu98, Seite 421], obgleich es seit der Antike einige verstreute Werke gab, die teilweise alphabetisch geordnet waren. Jeder Gegenstand wird anhand der Säftelehre eingestuft (heiß - kalt, trocken - feucht), dann folgen Rezepte. Zumindest bei den Pflanzen finden sich auch Angaben, ob sie zum menschlichen Genuss geeignet sind.

Causae et Curae beginnt mit einem Abriss der Schöpfung, beschreibt dann unter anderem die Biologie des Menschen, stellt verschiedene Menschentypen vor und beschreibt Krank-

heiten und allgemeine Heilmethoden, zum Beispiel den Aderlass. Dem folgt ein Teil mit Behandlungsanweisungen. Nach einem Kapitel zur Prognose, wozu auch Harn- und Pulsdiagnostik gehört, folgt eine Art Mondhoroskop – auf den Tag der Zeugung bezogen. Es ist nicht einfach, in diesem Text einen roten Faden zu finden, das Latein ist in großen Teilen erschreckend schlecht, zudem von wechselndem Stil. Ob Hildegards »Kamingespräche« über Jahre hinweg von verschiedenen Leuten aufgezeichnet wurden oder ob es sich eher um eine Zusammenstellung mit vielen Autoren handelt, lässt sich im Nachhinein nicht klären.

Auffallend ist der Begriff der Grünkraft (*Viriditas*), der sich so in vergleichbaren Werken nicht findet, wobei die Ansicht, dass Lebewesen eine Lebenskraft in sich tragen, implizit durchaus vorhanden war. Offiziell formuliert wurde die *Vis vitalis* jedoch wesentlich später. Auffällig ist auch die Unterscheidung zwischen zwei Arten von Schleim: *Phlegma* und *Livor*.

Eine weitere Besonderheit von Hildegards medizinischem Werk sind die ausführlichen Erklärungen und Begründungen zu jedem Rezept. In anderen Rezeptbüchern finden sich oft nur die Rezepte selbst, mit etwas Glück noch der Verwendungszweck. Die Säftelehre kann natürlich kein sinnvolles Krankheitsmodell liefern, so dass die Begründungen aus heutiger Sicht oft skurril klingen. Ein Beispiel aus *Causae et Curae* zur Behandlung der Epilepsie:

Wer von der Fallsucht geplagt wird, nehme Maulwurfblut und trockne es. Er nehme auch den Schnabel einer Ente, und zwar einer weiblichen, und die Füße einer Gans (ebenfalls einer weiblichen), ohne Haut und Fleisch, und mache sie durch Schaben und reiben zu Pulver, so dass das Pulver vom Entenschnabel zweimal so viel ausmacht wie das Pulver von der Gans und das Maulwurfsblut das Pulver, das aus dem Entenschnabel hergestellt wurde, zweifach übersteigt. Das soll er zusammen mit dem erwähnten Blut in ein Tuch binden und drei Tage lang an eine Stelle legen, wo ein Maulwurf kürzlich Erde ausgeworfen hat. Dann nehme er es von dort weg und lege es auf Eis, damit es gefriert, und nehme es wieder weg und lasse es an der Sonne trocknen. Dann nehme man einen Teil der Leber jedes beliebigen essbaren Tieres oder Vogels, soviel

man von diesen bekommen kann, und bereite daraus mit etwas Semmelmehl Küchlein und gebe von dem erwähnten Pulver weniger dazu, als von den besagten Lebern [darin] ist, sowie ein bisschen Kümmel und esse das.

Weil der Maulwurf sich manchmal zeigt, auch manchmal versteckt und weil er die Erde aufzugraben pflegt, leistet sein Blut dieser Krankheit, die einmal verspürt wird und einmal verborgen ist, Widerstand. Und weil ferner die Kraft der Ente im Schnabel ist und sie mit dem Schnabel Reines und Unreines berührt, bekämpft [der Schnabel] diese Krankheit, die jäh aufbrechend und dann wieder still ist. Ebenso beruhigen die Gänsefüße, die von Wasser umspült sind und auch mancherlei Schmutziges berühren, den Gicht[anteil] dieser Krankheit, weil diese Krankheit oft mit der Gicht³ ausgelöst wird. Dieser Schnabel und diese Füße müssen wegen der Verschwiegenheit von einem weiblichen Tier sein und nicht von einem männlichen, denn die Frau schweigt mehr als der Mann, wie auch diese Krankheit schweigt bis zu jener Stunde, in der sie den Menschen niederwirft.

Sie müssen vermischt an eine Stelle gelegt werden, wo der Maulwurf gräbt, weil diese Erde gesünder ist als andere, so dass sie dort Saft und ihre Wirksamkeit mit dem Saft und der Fruchtbarkeit der Erde bekommen, weil sie vorher vom Saft der Erde durchdrungen wurden. Sie ziehen sich danach durch das Eis zusammen, so dass der Schmutz darin zusammengepresst wird, und sie werden an der Sonne getrocknet, damit das, was an Schmutz in ihnen verblieben ist, durch die Glut der Sonne beseitigt wird. Die Lebern von Tieren und Vögeln werden deshalb mit der Weizensemmel vermischt, weil Lebern trocken sind und ihre Kraft von der Erde haben und auch Schleime an sich ziehen, so dass sie zusammen mit der Wärme und Kraft des Weizenmehls die verdorbenen Säfte dieser Krankheit herausziehen, unter Zugabe von Kümmel, weil er durch diese Kälte die krankhaften Gluten dieser Krankheit unterdrückt.

³ Zumindest für die Gicht im heutigen Sinne trifft das nicht zu.

Wer an der erwähnten Krankheit leidet, soll fünf Tage lang die besagten Kuchlein essen und wenn er noch nicht genesen ist, soll er sie weitere fünf Tage anwenden. Und wenn es noch nicht nützt, soll er sie weitere fünf Tage essen. Und so verfähre man siebenmal mit der gleichen Zahl von fünf Tagen.

[Rih11, Kapitel 430]

Es folgen dann noch Diätanweisungen für den Epilepsie-Patienten, zum Beispiel sollen Schweinefleisch, rohes Obst und Gemüse, Käse und Eier gemieden werden.

Dieses Beispiel ragt in mehrererlei Hinsicht heraus:

- Es enthält für Hildegard untypisch viele Bestandteile,
- neben der Säftelehre spielt auch die Signaturenlehre eine große Rolle bei der Begründung,
- es enthält eine deutliche magische Komponente und ist – typisch für magische Vorschriften – schwierig auszuführen⁴. Hildegards Rezepte sind meist praktikabler.

2.4 Visionen und religiöse Aspekte im medizinischen Werk

Es gibt verschiedene Meinungen zur Frage, ob Hildegards medizinisches Werk von Visionen inspiriert und damit göttlicher Herkunft ist, ob es die typische mittelalterliche Heilkunde abbildet oder ob es die Volksheilkunde ihrer Zeit darstellt. Eine eindeutige Zuordnung lässt sich nicht treffen. Radikale Zuweisungen zur einen oder anderen Position sind jedoch mit Sicherheit falsch. Almut-Theresa Stoiber verglich in ihrer Diplomarbeit [Sto13] insbesondere die Behandlung von Augenkrankheiten bei Hildegard mit anderen mittelalterlichen Werken und gelangte zu dem Schluss, dass es keine wesentlichen Unterschiede gibt.

Vieles findet sich bei Hildegard ähnlich wie in anderen mittelalterlichen Werken. Hildegard hat jedoch die beiden wichtigsten Kräuterbücher ihrer Zeit nicht gekannt oder zumindest nicht berücksichtigt, dadurch gibt es einige Abweichungen zur typischen Lehre. Bei der Auswahl der Arzneimittel liegt der Schwerpunkt auf Dingen, die im Kloster

⁴Neben den Tieren brauchen Sie einen frischen Maulwurfshügel, gleichzeitig aber auch Eis und dann Sonne zum Trocknen.

leicht verfügbar waren, neben den Produkten des Klostergartens werden aber auch exotische Gewürze oft verwendet.

Der visionäre Teil ist recht kurz, auffällig ist Hildegards Behandlung des Wassers und des Mondes. Dass das Meer überfließt und so die Erde wässert, steht dem Alltagswissen, über das auch Hildegard verfügte, diametral entgegen. Weiter unten werden Mond und Wasser nochmals aufgegriffen.

In religiöser Hinsicht hält sich Hildegard mit Ausnahme des ersten Teils von *Causae et Curae*⁵ eher zurück. Bei manchen Arzneien findet sich der Hinweis: *Der Mensch wird mit dieser Behandlung geheilt werden, es sei denn, Gott möchte nicht, dass er geheilt wird.* Hinweise auf Gebete oder moralische Ratschläge finden sich nicht. Hildegards religiöse Ansichten und Visionen decken sich laut Wikipedia 1 : 1 mit der damaligen Lehrmeinung der Kirche. Dies ist nicht absolut richtig. Hildegard rät von Schweinefleisch ab, da es unrein sei. Dies ist eine alttestamentarische Ansicht; mit Jesu Ausspruch *Nicht was in den Mund hineingeht, macht den Menschen unrein, sondern was aus ihm herauskommt* hat das Christentum letztlich allen religiös motivierten Diätvorschriften eine Absage erteilt.

Es findet sich die Aussage, dass Tiere und Menschen sich vor der Sintflut näher standen als heute und es daher viele Mischwesen gab – was sie als einen Grund der Sintflut sieht.

2.5 Krankheiten

Bei Hildegard erwähnte Krankheiten lassen sich nicht 1 : 1 in die heutige Zeit übernehmen. Einiges scheint anders gemeint zu sein als heute, manchmal werden verschiedene Krankheiten zu einem Begriff zusammengefasst, gelegentlich taucht eine Krankheit unter verschiedenen Begriffen auf und so weiter. Selbst Begriffe wie *Fieber* sind nicht wie heute zu verstehen. Insbesondere *Gicht* ist ein Phänomen, das eher zu einem Sammelbegriff wie *Rheuma* passt.

Einige Krankheiten werden vergleichsweise oft erwähnt und es werden unterschiedliche Heilmittel dafür angeboten. Das kann mehrere Gründe haben:

- Die Krankheit war häufig.
- Der Krankheitsname ist ein Sammelbegriff.
- Keines der Mittel wirkt überzeugend.

⁵ siehe Abschnitt 2.6

Auffallend häufig erwähnte Krankheiten und Symptome sind: Appetitlosigkeit, Atemnot, Aussatz, Ausschlag, Blutungen, Brustbeschwerden, Fallsucht, dreitägiges Fieber (Malaria?), Fieber, Flankenschmerz, Furunkel, Gelbsucht, Gemütskrankheiten, Geschwüre, Gicht, Herzkrankheiten, Husten, Krätze, Magenerkrankungen, Krankheiten der Milz, Parasiten, Schmerzen, Schwäche, Skrofeln, Verschleimung, Viertagefieber (Malaria?), Wahnsinn, Zahnschmerzen, Lähmungen der Zunge.

2.6 Krankheitstheorien

Anatomische Forschung am Menschen begann erst nach Hildegards Zeit. Der Blutkreislauf war schon seit der Antike bekannt, vieles andere aber noch völlig unklar. Entsprechend seltsam lesen sich aus heutiger Sicht die Beschreibungen. Ein erstes Beispiel, das die Säftelehre deutlich macht [Rih11, Kapitel 277]:

Irritationen der Nase: Wenn das Blut in einem Menschen in seinen Adern nicht munter und schnell ist, sondern liegt, als ob es schlief, und wenn die Säfte in ihm nicht schnell sind, sondern lau, dann erschüttert die Seele, die das aufgrund ihrer Natur merkt, den ganzen Körper mit Niesen und lässt Blut und Säfte des Menschen wieder zu Wachheit und ihrem [richtigen] Zustand zurückkehren. Denn wenn das Wasser nicht durch Wirbel und Wellen bewegt würde, würde es faulen: So würde auch der Mensch, wenn er nicht nieste oder die Nase nicht durch Schneuzen reinigte, innerlich verfaulen.

Und noch eines, diesmal mit deutlich verwundeneren Argumenten.

Gewisse ganz dünne und blutreiche Adern umgeben das Häutchen, das heißt die Membran, in der das Gehirn des Menschen verborgen ist, und diese sind mit den anderen größeren Adern verknüpft, die zum Herzen, zur Leber, zur Lunge, zum Magen und zu allen Eingeweiden absteigen. Sie liefern jenen größeren Adern das Blut, wie kleine Bächlein ihre Wasser zu größeren Flüssen führen. Jene größeren Adern sind wie große Flüsse, die ihre Fluten durch die Länder führen, und wie Kanäle, die Wasser in Gebäude bringen

und dort verteilen. Wenn also schlechte Säfte in einem Menschen überhand nehmen und die anderen Übel in ihm in Bewegung versetzen, dann bereiten sie ihm etwas wie eine unpassende Überschwemmung, die einen dichten und schlechten, rauchenden Dunst zu seinem Gehirn aufsteigen lässt und die jene Äderchen, die das Gehirn umgeben, alle in eine krankhafte Art des Strömens versetzt. Dann fließt das Blut in ihnen übermäßig aus und bewegt alle größeren Adern, mit denen sie, wie gesagt, verbunden sind, so dass auch jene zu einer krankhaften Überschwemmung ausfließen und ihr Blut über den ganzen Körper verteilen und zu den Därmen und zum Stuhl schicken. Und so macht das mit Därmen und Eingeweiden und Stuhl vermischte Blut den Stuhl blutig, so dass Blut mit dem Stuhl austritt.

Als eigentlicher Ursprung aller Krankheiten gilt der Sündenfall. Bei einigen Erkrankungen wird als direkte Ursache schlechtes Verhalten angesehen, insbesondere beim Ausatz [Rih11, Kapitel 322].

Die Lepra, die von Völlerei und Trunksucht kommt, bringt rote Geschwülste und rötliche Blasen hervor wie Drachengeschwülste. Die von der Leber kommt, macht in der Haut und im Fleisch des Menschen Risse und Schwärzungen bis auf die Knochen. Die aber von der Begierde kommt, bewirkt breitflächige Geschwüre wie Rinde und unter ihnen rotes Fleisch [Rih11, Kapitel 344].

2.7 Aderlass als ausleitendes Verfahren

Einige typische Verfahren der Säftelehre lehnt Hildegard ab, insbesondere Abführen und Erbrechen. Aderlass spielt eine große Rolle als *Lifestyle*-Behandlung. Er wird am gesunden Erwachsenen regelmäßig durchgeführt. Für Kranke und Heranwachsende wird als milderer Mittel das blutige Schröpfen empfohlen. Auch das »Brennen« (Setzen von Brandwunden) kommt zum Einsatz. Um eine solche Wunde am Heilen zu hindern, werden Hasenhaare oder Haselmark eingebracht. Hildegard betont, dass nur oberflächliche Wunden gesetzt werden sollen.

Auch bei Haustieren werden diese Verfahren eingesetzt. Hintergrund von all dem ist die Theorie, dass sich Schla-

cken im Körper ansammeln, die beseitigt werden müssen. In einigen Fällen werden diese Verfahren auch bei Krankheiten, insbesondere bei Schmerzen empfohlen. Die Beschreibungen sind ausführlich, 1 : 1 umsetzbar und werden heutzutage wieder von Anhängern der Hildegard-Medizin ausgeführt.



Ein Aderlassmännlein, das die bevorzugt zu öffnenden Stellen anzeigt.
Fundort: Wikipedia

Wenn die Adern des Menschen voller Blut sind, müssen sie vom schädlichen Schleim und vom Verdauungssaft durch einen Einschnitt gereinigt werden. Wenn aber eine Ader eines Menschen eingeschnitten wird, wird sein Blut gleichsam von plötzlichem Schrecken erschüttert, und was dann zuerst austritt, ist Blut und die Fäulnis, und die Verdauungsprodukte des Blutes fließen zugleich heraus, und deshalb hat das, was dann herausfließt, verschiedene Farben, da es Schlacke und Blut ist. Und nachdem die Schlacke mit dem Blut ausgeflossen ist, tritt reines Blut aus und dann muss man den Aderlass beenden. [Rih11, Kapitel 258]

Wer körperlich stark, gesund und beleibt ist, soll jeden dritten Monat lassen. [Rih11, Kapitel 260]

2.8 Wasser und Getränke

Wasser spielt eine große Rolle für Hildegard. Bei der Beschreibung der Elemente in *Causae et Curae* nimmt das Wasser neun Seiten ein, die Erde drei und Luft und Feuer müssen sich mit je einer halben Seite begnügen.

Hildegard unterscheidet Wasser der verschiedenen Himmelsrichtungen. Da diese Gewässer aus dem Meer abfließen, liegt nahe, dass es sich um visionäre Gleichnisse handelt. Genießbar sind von diesen vier Wässern nur die des Ostens und des Nordens, die anderen sind verunreinigt, sei es durch Kadaver, giftige Tiere oder Fäulnis.

Zur Eignung als Trinkwasser empfiehlt Hildegard Brunnenwasser; Quellwasser findet sie oft als zu hart. Von Flusswasser und stehenden Gewässern rät sie ab, im Notfall kann solches Wasser abgekocht und dann getrunken werden. Regenwasser eignet sich für kranke Menschen, Zisternenwasser auch für Gesunde, aber Brunnen- und Quellwasser ist besser. Gewitterregen, Hagel und Schnee dürfen nicht getrunken werden, sie sind schädlich.

Generell empfiehlt Hildegard, wenig zu trinken. Wein und Bier wird gegenüber Wasser bevorzugt, wobei starker Wein verdünnt genossen werden soll. Im Sommer ist auch das Trinken von Wasser gestattet. Bei der Übertragung in die heutige Zeit sollte beachtet werden, dass Wein und Bier nicht in der heute üblichen Stärke bereitet wurden.

Das Bier macht das Fleisch des Menschen dick und verleiht dem Gesicht eine schöne Farbe wegen der Kraft und des gutes Saftes des Getreides. Wasser aber schwächt den Menschen [...] Aber wenn der Mensch gesund ist, wird es ihm nicht schaden, wenn er manchmal Wasser trinkt [Rih11, Kapitel 318].

Wenn aber der Mensch zu viel und ohne Maß Wein [...] trinkt, wird sein ganzes Blut flüssig und läuft und strömt in seinen Adern ungeordnet hierhin und dorthin auseinander, so dass auch Sinn und Verstand jenes Menschen ganz verwirrt werden. [Rih11, Kapitel 319].

Während des Essens soll getrunken werden, um eine gute Verdauung zu erreichen, allerdings nicht im Übermaß [Rih11, Kapitel 244]. In schlaftrunkenem Zustand und vor dem Frühstück soll nicht getrunken werden. Wenn doch vor dem Frühstück getrunken wird, dann Wein. Weintrinken ohne Not auf nüchternen Magen macht jedoch gierig, kopflos und töricht.

Zum Frühstück Wein trinken, falls dieser nicht verfügbar, Bier, falls auch das nicht vorhanden ist, Met und schließlich Wasser erst als letzte Wahl [Rih11, Kapitel 250].

2.9 Der Mensch als Mikrokosmos

Für den Menschen der Antike und des Mittelalters gibt es direkte Verbindungen zwischen Welt (Makrokosmos) und Mensch (Mikrokosmos). Das findet sich so auch bei Hildegard:

- Auch die Elemente der Welt erschuf Gott, und diese sind im Menschen, und der Mensch arbeitet mit ihnen. [Rih11, Kapitel 7]
- Feuer, Luft, Wasser und Erde sind im Menschen und aus diesen besteht er: denn aus dem Feuer hat er die Wärme, aus der Luft den Atem, aus dem Wasser das Blut und aus der Erde das Fleisch, so dass er vom

Feuer das Sehen, von der Luft das Hören, vom Wasser die Bewegung und von der Erde den Gang hat. [Rih11, Kapitel 97]

- Wie Leib und Seele eins sind und sich gegenseitig stärken, so verhält es sich mit dem Firmament und den Planeten [...] denn das Firmament ist wie das Haupt des Menschen, Sonne, Mond und Sterne wie die Augen, die Luft wie das Gehör, die Winde wie das Riechen, der Tau wie das Schmecken, die Seiten der Welt wie die Arme. [Rih11, Kapitel 28]

2.10 Der Mond

Hildegard sieht den Einfluss der Gestirne grundsätzlich als sehr begrenzt an, insbesondere erteilt sie Versuchen, aus den Sternen die Zukunft zu erkennen, eine Abfuhr. Der Mond nimmt jedoch einen großen Stellenwert ein; esoterisch (und über die Gezeiten auch rein physikalisch) steht der Mond in Zusammenhang mit Wasser, entsprechend wichtig ist er für Hildegard.

Sie stellt jedoch klar [Rih11, Kapitel 20]:

Die Phase des Mondes beherrscht den Menschen nicht, als ob er ihr Gott sei und wie wenn der Mensch irgend eine Naturgewalt von ihm bekäme[...]

Vieles, was Hildegard über Mondrhythmen schreibt, findet sich das ganze Mittelalter über und wird zum Teil auch heute noch geglaubt und praktiziert. Einige Beispiele:

- Bei zunehmendem Mond ist mehr Blut vorhanden und die Fruchtbarkeit des Menschen ist größer.
- Bäume sollten bei abnehmendem Mond beschnitten oder gefällt werden, weil sie dann weniger Säfte und Ungeziefer enthalten.
- Kräuter zur frischen Verwendung sollten bei zunehmendem Mond geschnitten werden.
- Aussaat bei zunehmendem Mond wächst schneller, bei abnehmendem Mond gibt sie jedoch besseren Ertrag.

Dazu kommen noch die Mondhoroskope, die sich am Ende von *Causae et Curae* finden. Sie machen Aussagen über Charakter, Gesundheit, Intelligenz und geben Prognosen über den zu erwartenden Erfolg im Leben.

2.11 Ernährung

Die mittelalterliche Ernährung weicht von der heutigen erheblich ab. Generell herrscht die Vorstellung, dass Speisen im Magen gekocht werden. Wenn dies nur unvollständig erfolgt, kommt es zu Erkrankungen der Harnwege und des Darmes. Entsprechend werden gekochte Speisen bevorzugt, da sie leichter zu Ende verdaut werden können. Insbesondere bei Krankheit wird von roher Nahrung abgeraten. Birnen empfiehlt Hildegard nur in gekochtem Zustand zu essen (man kann sich vorstellen, dass es Züchtungen wie die Williams-Christ oder Abate damals noch nicht gab); Quitten werden hingegen durchaus auch roh verzehrt. Hildegard verwendet – wie im Mittelalter üblich – viele Gewürze. Diese werden generell befürwortet; einige Nahrungspflanzen werden abgelehnt, die Begründungen sind nicht immer nachvollziehbar. Es werden einige Tiere verzehrt, die heute nicht mehr auf dem Speiseplan stehen, unter anderem viele Vögel. Schwein lehnt Hildegard ab, da es unrein sei.

Hildegard empfiehlt, spät zu frühstücken [Rih11, Kapitel 252]. Zum Frühstück empfiehlt sie eine warme Mahlzeit aus Getreide und Feldfrüchten, Obst und Kräuter sollen erst mit späteren Mahlzeiten gegessen werden. [Rih11, Kapitel 251]. Es soll zeitig zu Abend gegessen werden, damit vor dem Schlafengehen noch ein Spaziergang möglich ist.

Es finden sich einige Rezepte gegen Beschwerden, die von übermäßigem Essen kommen, Hildegard enthält sich aber moralischer Wertungen. Hildegard rät, sich nicht gleich nach dem Essen schlafen zu legen, da sonst die Säfte nicht an den rechten Ort gelangen [Rih11, Kapitel 245].

Bei Durchfall soll warm und mild gegessen werden.

Pflanzliche Nahrungsmittel, von denen Hildegard abrät

Die im folgenden gegebenen Begründungen sind nicht unbedingt nachvollziehbar. Die Angaben in Klammern beziehen sich auf die Kapitel der *Physica* [Rih12].

Linse (1.8) vermehrt weder das Mark noch das Blut oder Fleisch, sondern füllt nur den leeren Bauch und wühlt in den Menschen kranke Säfte zu einem Wirbel auf.

Hirse (1.9) taugt nicht zum Essen, weil sie weder Blut noch Fleisch vermehrt und keine Kräfte gibt, sondern nur den Bauch füllt.

Schalotte (1.80) ist kalt und giftig und taugt weder einem Gesunden noch einem Kranken zum Essen. Lauch (1.81) und Zwiebel (1.82) sind roh gegessen ungenießbar, schädlich und giftig.

Salat (1.91) ist sehr kalt und ohne Würzung gegessen macht er das Gehirn des Menschen leer und füllt den Magen mit Krankheiten.

Leinsamen (1.151) taugt dem Menschen nicht zum Essen.

Erdbeeren (1.171) taugen weder einem gesunden noch einem kranken Menschen zum Verzehr.

Heidelbeeren (1.172) rufen Gicht hervor.

2.12 Sexualität und Fortpflanzung

Hildegard beschreibt ausführlich Fruchtbarkeit, Regelblutung und Sexualität. Sie enthält sich dabei moralischer Bewertungen weitgehend, eher werden medizinische Gründe gegen sexuelle Abweichungen angeführt:

- Onanie kann zu Krankheiten führen, nächtliche Pollutionen sind hingegen harmlos.
- Kinder, die beim Ehebruch gezeugt werden, sind oftmals unglücklich.
- Wenn eine Frau direkt nach der Empfängnis Verkehr mit einem anderen Mann hat, kann dies die Kindesentwicklung stören.
- Auf widernatürliche Art vergossenes Sperma erzeugt Unrat.
- Allzu frühe Schwangerschaft führt zu kränklichen Kindern, deshalb sollten Jugendliche bis zum Alter von 20 Jahren bewacht werden.

Frauen werden mit der ersten Monatsblutung fruchtbar, diese tritt mit etwa 12 Jahren ein, ausgereift ist die Frau mit 15.

Die Monatsblutungen dienen der Reinigung des Körpers. Sie verlieren sich nach dem fünfzigsten Lebensjahr. Der körperliche Verfall der Frau beginnt mit 70 Jahren.

Jungen kommen mit 14 in die Pubertät, ausgereift sind sie mit 17. Der körperliche Verfall von Männern beginnt mit 80 Jahren. Bei beiden Geschlechtern festigt sich der Charakter mit etwa 50 Jahren.

Bei Frauen ist die Lust sanfter als beim Mann, dafür kommt sie öfter. Männer, die ihre Triebe im Griff haben, sind die besseren Liebhaber und Erzeuger. Bei ihrer Typologie der Männer und Frauen äußert sich Hildegard noch differenzierter über sexuelle Vorlieben und Fähigkeiten. Es sei hier auf Kapitel 140–151 und 172–175 in *Causae et Curae* verwiesen.

3 Arzneimittel der Physica

Hildegard setzt Mittel aus allen Naturreichen ein. Mittel werden einzeln, gelegentlich auch als Mischung verabreicht. Die Mischungen sind dabei überschaubar aus einer Handvoll Bestandteile. Ellenlange Rezepte mit Dutzenden von Stoffen sind ein typisches Kennzeichen des späteren Mittelalters.

Auffallend oft wird eine örtliche Behandlung angewendet, zum Beispiel bei Kopfschmerzen oder Wahnsinn ein Breiumschlag auf dem Kopf. In einigen Fällen finden sich Anwendungen mit dem Charakter magischer Rituale.

Hildegard gibt bei vielen Mitteln Ersatzrezepte an, da manches nicht das ganze Jahr über verfügbar ist.

3.1 Die Arzneimittel der Physica: Pflanzen

Das Pflanzenkapitel nimmt gut ein Drittel der *Physica* ein und ist damit am umfangreichsten. Auch in den Rezepten in *Causae et Curae* dominieren die Heilpflanzen. Schwerpunkte sind Heilpflanzen des Klostergartens und Gewürze.

Einige Pflanzen der damaligen Zeit werden heute noch in ähnlichen Gebieten angewandt, aber vieles hat sich geändert: Hildegard schätzt Johanniskraut allenfalls als Viehfutter, Baldrian wird bei Erkrankungen des Brustfells und bei *Vich*⁶ verwendet, Blutwurzeln gegen Fieber, Schlüsselblume gegen Melancholie und so fort.

Heute denkt man bei Heilpflanzen vermutlich zuerst an Kräutertees; zu Hildegards Zeit war das nicht üblich. Pflanzen wurden oftmals in frischer Form angewendet, in vielen Fällen in Form von kleinen Kuchlein, die mit Mehl und Ei hergestellt wurden. Jedes Kapitel beginnt mit der Einstufung der Pflanze im Sinne der Säftelehre. Das findet sich Jahrhunderte später beispielsweise noch bei Leonhard Fuchs in

⁶ was auch immer das ist

gleicher Form. Dann folgen Rezepte. Ein Beispiel soll zeigen, wie mit Hilfe der Säftelehre begründet wird.

Malve [...] Wenn die durch verschiedene Fieber in Bewegung geratene Schwarzgalle das Hirn des Menschen schmerzen macht, soll er Malve nehmen und zweimal soviel Salbei, stoße das in einem Mörser und begieße es mit etwas Olivenöl. Das soll er von der Stirn über den Scheitel bis zu seinem Hinterhaupt auftragen, ein Tuch darumbinden und so drei Tage lang verfahren. Und in diesen drei Tagen soll er das über Nacht mit Essig und Olivenöl auffrischen und so weitermachen, bis es ihm besser geht. Der Saft der Malve löst nämlich die schwarze Galle auf, der Saft des Salbeis aber trocknet sie aus, das Olivenöl salbt das in dieser Weise gequälte Haupt, der Essig zieht schließlich die Schärfe der Schwarzgalle aus. Deshalb lindert diese Mischung diesen Kopfschmerz. [Rih12, Buch 1, Kapitel 97]

3.2 Listen

Die folgenden Listen sind unvollständig. Generell sollten Sie sich in einem aktuellen Werk informieren, bevor sie einer Empfehlung aus mittelalterlichen Werken folgen.

Pflanzen, die die Begierde wecken Hildegard rät ab – ihrem Stand entsprechend nicht überraschend; bei Ingwer wird sogar das Wort *Geilheit* statt *Begierde* verwendet. Hier die Liste:

Ingwer, Hauswurz, Knoblauch (im Übermaß), Lauch, Arnika, Benediktenkraut.

Pflanzen zur Dämpfung der Begierde Kubeben, Alraune, Wilder Lattich, Betonie.

Pflanzen gegen (Liebes-)Zauber Farn, Alraune, Betonie, Storchnabel, Myrrhe, Pfirsich, Hainbuche.

Giftpflanzen Die folgenden Pflanzen sind giftig oder krebs-erregend, von Hildegard werden sie erwähnt, gelegentlich auch empfohlen, ohne vor Gefahren zu warnen. Von einem Gebrauch ist dringend abzuraten. Schierling, Zaunrübe, Herbstzeitlose, Farn, Wolfsmilch, Tollkirsche, Winde,

Giftlattich, Bildsenkraut, Rainfarn, Nachtschatten, Christrose, Germer, Akelei, Schöllkraut, Efeu, Beinwell, Osterluzei, Arnika, Maiglöckchen, Tüpfelfarn, Huflattich.

3.3 Die Arzneimittel der Physica: Bäume und Sträucher

Neben den Pflanzen selbst werden gelegentlich auch Pilze, die auf diesen wachsen, oder die umgebende Erde verwendet. Hildegard bezeichnet einige Bäume und Sträucher als nutzlos, die heutzutage (und traditionell schon geraume Zeit) mit Erfolg arzneilich verwendet werden: Eiche, Faulbaum, Holunder, Weide und Weißdorn.

Bäumen und Sträuchern werden Charaktereigenschaften zugeordnet. Manche dieser Zuordnungen erschließen sich nicht der Intuition (zum Beispiel Eiche, Linde). Bei der Birke steht in einer Handschrift *Glück*, in zwei Handschriften *Unglück*.

Ahorn	Aufschrecken
Balsam	königliche Macht
Berberitze	Todeskampf
Birke	Unglück (Glück?)
Buche	Disziplin
Dattelpalme	Glück
Eibe	Freude
Eiche	Leichtfertigkeit
Erle	Nichtsnutzigkeit
Esche	Rat
Espe	Übermaß
Feige	Furcht
Hartriegel	kurze Kunst
Hasel	Zügellosigkeit
Hundsrose	Zuneigung
Kastanie	Unterscheidungsvermögen
Kiefer	Trauer
Kirsche	Scherz
Linde	Vergänglichkeit
Lorbeer	Standhaftigkeit
Mispel	Sanftheit
Ölbaum	Mitleid
Pfaffenhütchen	Großzügigkeit
Pfirsich	Neid
Pflaume	Zorn
Quitte	Schlauheit
Sadebaum	Bitterkeit
Schlehe	Vermessenheit

Traubenkirsche	Kühnheit
Wacholder	Übermaß
Weide	Laster
Zeder	Trost
Zitrone	Keuschheit
Zypresse	Geheimnis Gottes

3.4 Die Arzneimittel der Physica: Steine

Edelsteine werden meist als Amulett eingesetzt, gelegentlich auch in den Mund genommen oder gepulvert und gegessen. In manchen Fällen werden magische Rituale mit Steinen ausgeführt, zum Beispiel:

Wenn ein Mensch infolge mehrerer Übel und Krankheiten in seinem Kopf Schmerzen hat, so dass er davon gleichsam rasend wird, soll man einen Sarder entweder in einer Mütze oder in einem Tuch oder in Leder über dessen Scheitel binden und sprechen: »Wie Gott den ersten Engel in den Abgrund stürzte, so trenne er diesen Wahnsinn von Dir ab und gebe Dir gutes Bewusstsein zurück.« und er wird geheilt werden, weil seine richtig gemischte, abgemilderte Wärme zusammen mit den heiligen Worten die ungeordneten Säfte vertreiben kann. [Rih12, Band 4, Kapitel 7]

Wenn ferner der Teufel irgendeinen Mann zur Liebe zu irgendeiner Frau angestachelt hat, so dass dieser ohne Zauberei und ohne Anrufung von Dämonen vor Liebe zu ihr wahnsinnig zu werden beginnt und wenn der Frau das lästig ist, soll sie dreimal etwas Wein über einen Saphir gießen und jedesmal sagen: »Ich gieße diesen Wein mit seinen hitzigen Kräften über diesen Stein, damit die Hitze der hitzigen Begierden dieses Mannes N. von mir abgezogen wird, wie Gott deinen Glanz von [dir als] erstem pflichtvergessenen Engel abgezogen hat, damit du so die hitzige Liebesbegierde dieses Mannes von mir abziehst.«[Rih12, Band 4, Kapitel 6]

Bleibt nachzutragen, dass der Mann diesen Wein trinken muss. Falls Sie mit Edelsteinen experimentieren möchten, beachten Sie unbedingt:

- Manche Steine sind giftig. Informieren Sie sich, bevor Sie so einen Stein in den Mund nehmen oder pulvern.

- Geben Sie niemals Steine (oder sonst etwas) Personen in den Mund, deren Bewusstsein getrübt ist.

Die Website der Steinheilkunde e.V. [eV17] gibt wichtige Tipps zur Sicherheit

3.5 Die Arzneimittel der Physica: Landtiere

Bäume stehen für seelische Qualitäten, fliegende Tiere für die Gedankenwelt, Landtiere symbolisieren die Gedanken und Überlegungen, die der Mensch in die Tat umsetzt. Entsprechend werden Landtiere dem Verlangen, dem Willen, dem Wunsch des Beginnens oder der Vollendung zugeordnet.

Tiere werden nach ihrer Ernährungsweise beurteilt: Tiere, die sich von Pflanzen ernähren, sind rein, Raubtiere und Tiere, die Ungeziefer fressen, sind unrein. Am unreinsten ist das Schwein. Für medizinische Zwecke wird oft das Fell verwendet, manchmal der Schwanz, darüber hinaus das Fleisch oder einzelne Organe, zum Beispiel Leber oder Herz. Die Organe werden zum Teil frisch gegessen, manchmal aber auch getrocknet und gepulvert und dann in der Art eines Talismans verwendet.

Ein grausames magisches Ritual findet sich bei der Maus:

Die Maus gehört zum Verlangen und ist warm und hat ein hinterhältiges Wesen und teuflische Künste, weil sie immer flieht und sich verbirgt [...]

Wenn ein Mensch Fieber hat, soll er eine Maus nehmen und sie vorsichtig auffädeln, damit sie nicht fliehen kann. Und bevor sie stirbt, binde er den Rücken dieser Maus zwischen die Schulterblätter dieses Menschen, wenn ihn das Fieber gerade heimsucht, damit sie dort zwischen seinen Schulterblättern stirbt, und jener Mensch wird geheilt werden, und das Fieber wird ihn nicht mehr befallen. Wenn aber jener Mensch, der Fieber hat, vor der Maus zurückschreckt, dann nimm irgendein Fell und steck die Maus hinein und binde es so zusammen, dass sie darin stirbt. Wirf dann die Maus fort und schließe dieses Fell weg, so dass weder Luft noch Wind es berührt, und lege so jene Stelle des Fells, wo die besagte Maus gestorben ist, schnell, wie be-

schrieben, zwischen die Schulterblätter jenes Fieberkranken, und er wird geheilt werden. [Rih12, Band 7, Kapitel 39]

3.6 Die Arzneimittel der Physica: Fliegende Tiere

Hildegard teilt fliegende Tiere grob nach der Flughöhe und ihrer Lebensweise ein. Was weit oben in der Luft fliegt, hat zu viel Feuer in sich, so dass es sich eher nicht als Arzneimittel eignet. Was in der »Mitte der Luft« fliegt, ist geeignet. Oftmals wird das Herz oder Fett von Vögeln zu arzneilichen Zwecken verwendet. Ein Beispiel:

Ein Mensch, der von der Gicht gequält wird, soll eine Nachtigall kochen oder braten und oft so essen, und der Tropfen der Gicht in ihm wird nachlassen, weil die Wärme und die Nachtluft, mit der [die Nachtigall] durchdrungen ist, die schädlichen Säfte der Gicht beruhigt.
[Rih12, Band 6, Kapitel 48]

3.7 Die Arzneimittel der Physica: Fische

Auffallend am Buch der Fische ist, wie viel Hildegard fabuliert. Es finden sich Berichte zum Paarungsverhalten und zu besonderen Pflanzen, die von Fischen gefressen werden, die nicht der Wirklichkeit entsprechen (Beispiele: Aal, Delphin).

3.8 Die Arzneimittel der Physica: Metalle

Hildegard nennt die sieben klassischen Metalle (Gold, Silber, Quecksilber, Kupfer, Eisen, Zinn, Blei), darüber hinaus erwähnt sie Stahl und Messing, erklärt aber, dass dies keine reinen Metalle sind. Gold wird (in Form eines Rituals) bei Gicht verwendet, es soll auch bei Fieber, Geschwulst und Taubheit helfen. Silber kann ein Übermaß an Säften verhindern. Blei und Quecksilber sind giftig. Zinn kann in spezieller Zubereitung bei geschwollenen Augen helfen, ansonsten ist es schädlich, wie auch Messing. Kupfer wird in Salzform bei Vergiftung angewendet, es wirkt als Brechmittel⁷. Eisen wird von Hildegard medizinisch nicht eingesetzt. Glühender Stahl schwächt Gifte in Lebensmitteln ab; er wird in einigen Rezepten in Wein eingetaucht, um diesen zu erwärmen.

⁷ Diese Anwendung war noch im zwanzigsten Jahrhundert gebräuchlich. Inzwischen werden Brechmittel nicht mehr verwendet, insbesondere Kupfersalze sind wegen ihrer Giftigkeit riskant.

4 Rezeption und Epigonen

4.1 Kultur

Zu Hildegards Zeit war die Musiknotation auf die Tonhöhe beschränkt, ein exaktes Nachspielen ist dadurch nicht mit Sicherheit möglich. Auffallend ist der große Tonumfang einiger Stücke: zwei Oktaven erfordern gute Sängerinnen. 1982 wurde Hildegards Musik erstmals öffentlich neu inszeniert. 1998 fand die Erstaufführung eines Theterstücks über Hildegard statt. 2008 erschien Margarethe von Trottas Film über Hildegard. Weitere literarische und musikalische Bearbeitungen folgten.

4.2 Wiederentdeckung des medizinischen Werkes

Der Arzt Gottfried Hertzka (Konstanz) setzte ab 1960 seine Version der Hildegard-Medizin ein, 1970 erschien ein erstes Buch aus seiner Feder. In den 1980er Jahren stieß der Heilpraktiker Wighard Strehlow zu ihm. Strehlow veröffentlichte viele Bücher zum Thema Hildegard und veranstaltet seit vielen Jahren Schulungen zum Thema. Seinen Dokortitel erwarb er in Chemie. Herr Strehlow versucht, die Säftelehre wieder zu beleben. Nach allen maßgeblichen Meinungen war das Ende der Säftelehre ein gewaltiger Fortschritt für die Menschheit im Allgemeinen und die Medizin im Besonderen.

4.3 Geschäftemacherei

Werke der sogenannten Hildegard-Medizin sind mit viel Vorsicht zu genießen; oftmals wird schlampig recherchiert und das wenige, was gefunden wird, schamlos aufgeblasen. Sinnvolle und seriöse Literatur finden Sie im Abschnitt 5.3.

Ein Negativbeispiel von vielen ist [Sch93]. Völlig unkritisch und zum Teil frei erfunden werden Rezepte empfohlen, zum Beispiel Rainfarn (giftig!), Pfefferminze (erst 1696 entstandene Kreuzung), eine Kolitis⁸ soll durch Selbstbehandlung mit Kornelkirschen kuriert werden. Was ein Elektriker zur Sicherheit eines goldbeschichteten Tauchsieder sagt, kann man sich vielleicht auch vorstellen.

Perlen der Phantasie Ein Beispiel aus dem Umfeld von Dr. Strehlow [Wil14]:

⁸ eine schwere Entzündung des Dickdarmes

Die Indikationen, die Hildegard von Bingen für die Schafgarbe nennt, sind ganz anderer Art: schlecht heilende, mit Keimen infizierte Wunden, Bestrahlungsschäden, offene Beine und Krebsgeschwüre. [...]

Hildegard von Bingen schreibt in ihren Büchern auch, dass die Schafgarbe nicht nur äußere, sondern auch innere Wunden zu heilen vermag. Damit sind seelische Verletzungen gemeint, wie sie zum Beispiel durch Schockerlebnisse oder zwischenmenschliche Krisen entstehen – oder auch wenn ein geliebter Mensch von uns gegangen ist.

Hildegard selbst schreibt [Rih12, Kapitel 1.113]:

Wenn nämlich ein Mensch durch einen Schlag verletzt wird, wird danach die Wunde mit Wein gewaschen und dann ein Leinentuch auf die Wunde gelegt. Man kocht Schafgarbe leicht in Wasser, drückt das Wasser vorsichtig aus und bindet sie warm, wie sie ist, locker auf das Tuch, das über der Wunde liegt. [...]

Wer aber innen im Körper eine Wunde erlitten hat, so dass er entweder durch einen Sturz etwas gebrochen hat oder [in seinen] inneren Körperfunktionen eingeschränkt ist, der soll Schafgarbe zerkleinern und dieses Pulver in warmem Wasser trinken.

Hildegard-Spezialisten Firma Gutmiedl bietet unter der Adresse Hildegard-Spezialist.de ihre Produkte an. Einiges geht auf Hildegard zurück, vieles benutzt – oder sollte man sagen: missbraucht – jedoch nur den Namen. Beispiele:

- Calmina Schlafkraft enthält neben Auszügen aus Baldrian, Lavendel und anderen Pflanzen auch Glycerin und Vitamine. Hildegard verwendete weder Baldrian noch Lavendel oder Hopfen zur Beruhigung.
- Pelargonium Kapseln enthalten Acerola, eine Pflanze der neuen Welt. Pelargonium war Hildegard ebenfalls nicht bekannt.
- Dignatio Blasenkraft enthält Gewürzsumach, eine Pflanze der neuen Welt, Goldrute, die Hildegard nicht erwähnt, dazu Vitamine.

Dass Amerika erst 1492 entdeckt wurde und Glycerin und Vitamine erst Jahrhunderte später entdeckt wurden, spielt keine Rolle, solange sich gutgläubige Käufer finden.

5 Für zu Hause

5.1 Brauchbare Rezepte

Im Folgenden finden Sie eine kleine subjektive Auswahl. Es wurde darauf geachtet, dass die Rezepte praktikabel und plausibel sind und zu heute vorkommenden Alltagsbeschwerden passen. Zusätzlich wurden noch die berühmten Nervenkekse aufgenommen.

Alpträume Legen Sie sich ein Säckchen mit Betonienkraut auf Ihr Kopfkissen. [Rih12, Kapitel 1.128].

Appetitlosigkeit Kochen Sie aus Gerste und Hafer, etwas Fenchel und Schmalz eine Brühe und trinken Sie diese [Rih12, Kapitel 1.4].

Bereiten Sie einen Dip aus Salbei, Kerbel, Knoblauch und Essig und genießen Sie Ihre Speisen damit. [Rih12, Kapitel 1.63].

Hustensaft Je ein Teil Salbei und Liebstöckel, zwei Teile Fenchel, in Wein einlegen, bis er den Geschmack angenommen hat, dann die Kräuter entfernen und den Wein regelmäßig erwärmt nach der Mahlzeit trinken. Falls Sie nüchtern bleiben wollen, kochen Sie sich die Kräuter als Tee. Frei nach [Rih11, Kapitel 459]

Mundgeruch Essen Sie öfters wohlriechende Kräuter. [Rih12, Kapitel 1.13]

Nervenküchlein Würzen Sie Kekse mit einer Mischung aus Muskat und Zimt (zu gleichen Teilen) und weniger Nelken. Hildegard bereitet die Kekse nur mit Semmelmehl und Wasser zu, mit süßem Mürbeteig schmecken sie besser und gelingen leichter. Wichtig: Muskatnuss im Übermaß ist giftig; genießen Sie sie mäßig. [Rih12, Kapitel 1.21]

Schluckauf Hildegard empfiehlt einen Löffel voll Zucker einzunehmen. [Rih11, Kapitel 408]

Wundbehandlung Wenn die Wunde gereinigt wurde, legen Sie eine Kompresse, die mit frisch gekochtem Schafgarbentee getränkt wurde (auf Körpertemperatur abgekühlt) auf. [Rih12, Kapitel 1.113].

5.2 Was können Sie mitnehmen?

Behandeln Sie Ihren Körper gut. Askese ist genauso schädlich wie Ausschweifungen. Ein sorgsamer Umgang mit dem Körper ist Voraussetzung für gesunde geistige Entwicklung.

Schlagen Sie ernährungsmäßig nicht über die Stränge. Falls Sie es organisieren können, ist ein regelmäßig spätes Frühstück einen Versuch wert. Verwenden Sie Gewürze (Fenchel, Ingwer, Galgant) regelmäßig, aber zurückhaltend. Essen Sie lieber etwas weniger als zu viel. Wenn Sie akut krank sind, ist gekochtes Essen besser als Rohkost.

Machen Sie nach dem Abendessen einen Spaziergang – falls Sie das nicht tun, sollten Sie sich zumindest nicht gleich nach dem Abendessen schlafen legen, da dies laut Hildegard die Verdauung stört.

Salzen Sie Ihr Essen sparsam. Hildegard weist darauf hin, dass zu starkes Salzen innerlich austrocknet.

Stillen Sie Ihren Durst mit Wasser. Alkoholische Getränke sind anderen Zwecken vorbehalten.

Putzen Sie nach dem Aufwachen Ihre Zähne oder spülen Sie zumindest den Mund aus.

Gehen Sie regelmäßig Blut spenden. Hildegard schildert den Aderlass als regelmäßige Reinigungsmaßnahme. Falls Ihr Hämoglobinwert im oberen Bereich liegt, gibt es handfeste medizinische Hinweise auf die positiven Effekte einer Absenkung.

Fühlen Sie Ihre Verbundenheit mit der Welt. Der Mensch existiert nicht getrennt von der Welt, er besteht aus den selben Elementen. Schlechte Gedanken bringen auch die Umgebung in Aufruhr.

Schlafen Sie in Maßen. Laut Hildegard ist sowohl zu viel als auch zu wenig Schlaf schädlich.

5.3 Weiterlesen

Ortrun Riha ist Ärztin, Germanistin und Kunsthistorikerin und damit bestens qualifiziert für die Neuübersetzungen von Hildegards medizinischem Werk, die sie ab 2011 veröffentlicht hat [Rih11]; [Rih12]. Einen Zugang zur heutigen Anwendung der bei Hildegard erwähnten Pflanzen bietet Irmgard Müller [Mül08], ebenfalls Professorin für Medizingeschichte. Das Buch ist vergriffen, aber antiquarisch noch für wenig Geld erhältlich.

Einen Abriss von Hildegards Leben und eine ausführliche Beschreibung der mittelalterlichen Medizin findet sich in der Diplomarbeit von Almut-Theresa Stoiber [Sto13], die im Internet frei verfügbar ist.

Einfache und gut zu lesende Anleitungen finden Sie in [Hir04].

6 Zu diesem Text

Dieser Text ist das Manuskript zu einem Vortrag, der am 23. Mai 2017 für den Naturheilverein Pforzheim gehalten wurde.

Der Hildegard-Boom war eigentlich Ende des 20. Jahrhunderts; mittlerweile bekommt man überall Backwaren aus Dinkel. Mit den textkritischen lateinischen Neuausgaben von Moulinier [Mou03] und Müller und Kollegen [MS08] und den darauf basierenden Neuübersetzungen von Frau Riha ist Hildegards medizinisches Werk jetzt jedoch einer breiten Öffentlichkeit in gesichteten Texten zugänglich – Grund genug für eine erneute Beschäftigung.

6.1 Lizenz

Dieses Skript unterliegt der Creative-Commons CC BY Lizenz, (siehe <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Vereinfacht gesagt: Sie dürfen diesen Text unter Namensnennung weitergeben. Soweit Sie Teile verwenden, die aus Zitaten (zum Beispiel aus den Übersetzungen von Frau Professorin Riha) bestehen, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie die urheberrechtlichen Bestimmungen einhalten.

Literatur

- [eV17] Steinheilkunde e.V. *Internetauftritt*. 2017. URL: <http://http://www.steinheilkunde-ev.de>.
- [Hir04] Petra Hirscher. *Heilen und Kochen mit Hildegard von Bingen*. Droemer Knaur, 2004.
- [Knu98] Donald E. Knuth. *The Art of Computer Programming: Volume 3: Sorting and Searching*. Addison-Wesley Professional, 1998. ISBN: 978-0-20189685-5.
- [Mou03] Laurence Moulinier. *Beate Hildegardis Cause et Cure*. Akademie Verlag, 2003.
- [MS08] I. Müller und C. Schulze. *Physica: Edition der Florentiner Handschrift (Cod. Laur. Ashb. 1323, ca. 1300) im Vergleich mit der Textkonstitution der Patrologia Latina (Migne)*. Olms, 2008.
- [Mül08] Irmgard Müller. *Die pflanzlichen Heilmittel bei Hildegard von Bingen – Heilwissen aus der Klostermedizin*. 1. Aufl. Stuttgart: Herder, 2008. ISBN: 978-3-451-05945-2.
- [Rih11] Ortrun Riha. *Ursprung und Behandlung der Krankheiten – Causae et Curae*. Beuroner Kunstverlag, 2011. ISBN: 3870712481.
- [Rih12] Ortrun Riha. *Heilsame Schöpfung - Die natürliche Wirkkraft der Natur: Physica*. Beuroner Kunstverlag, 2012. ISBN: 3870712716.
- [Sch93] Reinhard Schiller. *Hildegard Medizin Praxis*. Patteloch, 1993.
- [Sto13] Almut-Theresa Stoiber. „Die Hl. Hildegard von Bingen und ihr medizinisches Werk »Causae et Curae« - eine Analyse ausgewählter Krankheitsbilder und deren vorgeschlagener Behandlungsmethoden“. Wien: Universität Wien, 2013. URL: http://othes.univie.ac.at/25056/1/2013-01-21_0708537.pdf.
- [Wil14] Hildegard Willms-Beyárd. „Juwelen der Hildegard-Medizin“. In: *Natur und Heilen* (Okt. 2014), S. 22-29.
- [XVI12] BENEDIKT XVI. *Heiligsprechung*. 2012. URL: <http://www.abtei-st-hildegard.de/?p=2908>.