

## Depressionen - Heilungen mit Hildegard Medizin

Wer Depressionen heilen will, braucht drei große Helfer:

- 1.) einen tiefen erholsamen Schlaf
- 2.) Die Entfernung der „Melanche“
- 3.) ohne Darmsanierung keine Heilung

### 1.) Der tiefe Schlaf als Lebensenergie

Hildegard schreibt in ihrem Lehrbuch:

*„Wenn der Mensch schläft, erholt sich sein Knochenmark und wird gestärkt. Wenn er nicht schlafen kann, wird es geschwächt.“* („Ursachen und Behandlungen der Krankheiten“ Schulz S. 128)

Nicht nur die Knochen und Gelenke, auch die Nerven erholen sich im Schlaf und sorgen für eine großartige Gesundheit von Nerven, Körper und Stimmung:

*„Die Seelenkräfte holen einen sehr angenehmen höchst angenehmen und sehr süßen Hauch (Hormon) und senden ihm durch die Blutbahn in das Knochenmark. Sie ziehen durch das ganze Nervensystem, durch die Blutgefäße des Kopfes und senden den wehenden Lebenswind in das Knochenmark...“*

*Dann läßt die Seele, nachdem sie ihre Kräfte konzentriert hat, sein Knochenmark wachsen und seine Knochen stärken, die Gelenke vereinigen (durch Kollagen) und führt zu Verstand und Wissen... Im Schlaf wird das Knochenmark durchblutet, wächst, wird gefettet (mit Kollagen) und er wird wieder ganz heiter und gesund.“* („Ursachen und Behandlungen der Krankheiten“ Schulz S. 128/129)

Klingt großartig, jede Nacht tief schlafen und jeden Morgen aus dem Bett springen und Berge verschieben: gesund schmerzfrei, erholt voller Energie und Lebensfreude!

# Hildegard

Erst 800 Jahre später wurden die von Hildegard beschriebenen Zusammenhänge von Schlaf, Knochen- und Gelenkerneuerung und geistigen und seelischen Wohlbefinden bestätigt und sogar mit dem Nobelpreis ausgezeichnet!

1977 bekam der amerikanische Mediziner und Biochemiker Dr. Roger Guillemin den Nobelpreis für Medizin und Physiologie für seine Entdeckung der Gehirnhormone, insbesondere von dem Opiat Neurotransmitter Somatotropin oder auch Human Growth Hormone (HGH). Diese bereits von Hildegard beschriebenen lebensspendenden Hormone sind für die Regulation und Erneuerung sämtlicher Lebensvorgänge, für die Wachstumsvorgänge und das Wohlbefinden des Körpers und der Seele verantwortlich. Das Polypeptid Somatotropin wird in der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) ausgeschüttet, von woher die meisten Hormondrüsen gesteuert werden. Dabei wird durch Nervenströme die Hormonproduktion aktiviert, was beim Umgang mit Stress eine entscheidende Rolle spielt.

**Vom richtigen Schlaf hält alles ab: Lebensenergie, Lebensfreude und Gesundheit!**

## **1.) Gelenkheilung und Wohlbefinden**

Wenn der Mensch den Tiefschlaf erreicht, wird in der Slow-Wave Phase Somatotropin produziert und durchzieht den ganzen Körper, repariert und erneuert degenerierte schmerzende Knochen und Gelenke und stimuliert die Bildung von Knorpel.

Voraussetzung ist allerdings ein neutrales bzw. schwach basisches Bindegewebe vom pH Wert 7,3 - 7,4 und die Anwesenheit von Kollagen.

Als optimale Basenbrühe hat sich hier die von Hildegard empfohlenen Kalbfuß-Brühe mit ihrem großen Mineralienreichtum und großen Kollegenanteil bewährt. Zusätzlich neutralisiert auch der Dinkel mit seinem Mineralienreichtum das saure Bindegewebe. Im sauerem Bindegewebe (Acidose) entzünden sich das Gewebe und die Knochen schmerzen und werden zerstört und abgebaut. Deshalb ist der Einsatz von NSAID (non-steroidal anti-inflammatory drugs) nicht nur unsinnig, sondern auch gefährlich, weil diese Schmerzmittel meistens Säuren sind, den Knochen und Knorpel angreifen und niemals die eigentliche Ursache beseitigen. Dennoch gehören diese nichtsteroidalen Antirheumatika zu den Lieblingspillen der Pharma Industrie.

# Hildegard

Wie aber kommt der Mensch in die Slow Wave Schlafphase, der sogenannten REM Phase (Rapid Eye Movement) ? Das Gehirn produziert GABA, um zu entspannen und die REM Phase auszulösen. Der Botenstoff Gamma-Amino-Buttersäure GABA hat eine Schlüsselposition bei Stress und Angst und ist an der Einleitung und Aufrechterhaltung des Schlafs beteiligt. Es schaltet bei zu viel Stress bestimmte Reaktionen des Gehirns, insbesondere die Produktion von stimulierenden Substanzen aus, wie z.B. Dopamin. GABA wirkt angstlösend und beruhigend und trägt so zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

## **GABA und Lebensmittel**

Muskat - Zimt - Nelken - Energie Kekse, Kopfsalat mit Dinkelkörnern, süße Mandeln, pochiertes Ei, Dinkel, Fenchel, Kichererbsen und, Fisch, Kürbis und besonders Edelkastanien enthalten GABA.

Hildegard schreibt in der Physika Kap.3,12:

*„Wer eine Gehirnschwäche hat und durch Trockenheit leer ist, koche Edelkastanien in Wasser und esse sie oft (täglich) vor und nach dem Essen. Sein Gehirn wird sich regenerieren, die Nerven werden wieder wachsen (adulte Neurogenese) und seine Nerven werden wieder stark gegen Gehirnschwächeverlust.“*

Außerdem trinke man ausreichend bitteren Fencheltee und aktiviere den großen Ruhenerb. Prof. Gerd Schnack: „Der Große Ruhe-Nerv“ siehe auch Hildegard Kongress 2016 [www.hildegard-universität.de](http://www.hildegard-universität.de) Prof. Gerd Schnack:Festvortrag u.a.m. Weitere Maßnahmen zur GABA Stimulation durch die Baldrian-Wirkung stimuliert (Baldrian-Hopfen Kapseln).

# Hildegard

## 2. Die Schwarzgalle - Ursache aller Krankheiten, insbesondere der Depression

Die Schwarzgalle (melancolia) spielt bei Hildegard eine sehr wichtige Rolle:

Bericht von Dr. van Louis Hecken Belgien

*„Die Schwarzgalle ist dunkel gefärbt und bitter, verursacht alle Übel und erzeugt sogar Krankheiten im Gehirn (Depressionen, Schizophrenie und Psychosen), läßt die Herzkranzgefäße entzünden und führt zu Traurigkeit und Zweifeln an jedem Trost, sodaß sich der mensch an nichts mehr freuen kann, was zum glücklichen Leben dazu gehört... Die Schwarzgalle ist jedem Menschen eigentümlich, und zwar seit der ersten Versuchung durch den Teufel, weil der Mensch mit dem Essen des Apfels Gottes Gebot übertreten hat.“ Von jenem Essen an hat sich die Schwarzgalle in Adam und seinem ganzen Geschlecht entwickelt und ist eine Ursache jeder schweren Krankheit der Menschen.“ (Ursachen und Behandlungen der Krankheiten Sch. 66)*

Erstaunlich ist, dass die vielen tausend Hämatologen weltweit, noch nie die Schwarzgalle gesehen haben und, was noch viel schlimmer ist, sie auch nicht sehen wollen, weil sein dieser Eindeutigkeit „nur von Hildegard von Bingen“ beschreiben wurde!

Meine Freude war groß, als ich unter dem Mikroskop schwarze Abfallstoffe sah, die mit der Schwarzgalle übereinstimmen. Das sehe ich jetzt schon seit mehr als 20 Jahren. Es ist daher nicht erstaunlich, dass man auch keine Erklärung für viele Krankheiten hat, weil man dieses wichtige Abbauprodukt der DNA nicht kennt.

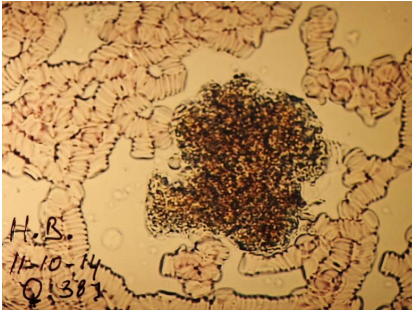
Dennoch leiden viele Menschen an endogenen Depressionen und am chronischen BurnOut Syndrom. Da man keine Ursache kennt, gibt es auch keine Behandlung.

### **Erfolgsbericht:**

Eine Frau, die 15 Jahren chronisch depressiv und ständig müde war, hat darüber im Radio Maria Flandern berichtet. Nachdem sie regelmäßig Dinkel aß, hat sie nach 15 Tagen eine wunderbare Heilung festgestellt und es geht ihr von Tag zu Tag besser. Sie spricht von einem Wunder! Dinkel macht froh, durch die Beseitigung der Schwarzgalle mit Dinkel hat die Heilung eingesetzt.

# Hildegard

In meiner Arbeitsgruppe habe ich viele neue mikroskopischen Bilder der Schwarzgalle gezeigt und die Hypothese aufgestellt, daß die Schwarzgalle ein Abfallprodukt von den Leukozyten sein könnte.



Diese bisher unbekanntenen Konglomeraten, die ich im Blut sehe, stimmen mit der Schwarzgalle überein. Die Schwarzgalle existiert!

### 3. Ohne Darmsanierung keine Heilung der Depression

Die Gesundheit des Gehirns und des Darms sind untrennbar miteinander verbunden

Der erste Fall ist ein klassischer Beweis dafür, daß die endogene Depression nur geheilt werden kann, wenn die Darmflora saniert wird.

Neuronen im Darm produzieren 90 Prozent aller Neurotransmitter, insbesondere das Glückshormon Serotonin, das von hier dem Gehirn zur Verfügung gestellt wird. Ist die Darmfunktion nicht in Ordnung, fehlt die Produktion von Vitamin B6, Magnesium und Tryptophan, dem Ausgangsmaterial für Serotonin und eine Heilung ist vollkommen ausgeschlossen.

Zusätzlich liefert die Dinkelkost genügend Thryptophan für die Serotoninsynthese. Serotoninmangel löst außerdem eine fehlende Darmmobilität aus. Bei einer Dysbakterie fehlen auch alle anderen Neurotransmitter wie Domamin, Adrenalin oder Noradrenalin. Ist der Darm saniert, verschwindet die Depression.

Diese Zusammenhänge sind der Schulmedizin vollkommen unbekannt und deshalb ist die Depression chronisch, d.h. unheilbar.

Drei Kliniken haben die Patientin vergeblich behandelt und mit den Psychopharmaka die Serotoninproduktion unterdrückt. In dem Moment, wo der Stuhlgang wieder natürlich funktioniert, wurden die Psychopharmaka überflüssig. 28 Jahre wurde die Patientin mit hirnschädigenden Psychopharmaka behandelt, wodurch eine Heilung unmöglich wurde. Erst durch die mikrobiologische Darmanalyse wurde der Schaden diagnostiziert und durch die Hildegard Darmsanierung behoben. Anschließend konnte die Heilung ganz natürlich ablaufen.

Aus ganzheitlicher Sicht bewährt sich daher für die Depression folgende Therapie:

## **DEPRESSION: 100 Mio. Nervenzellen produzieren 90% Serotonin am Darm**

- Ohne Serotonin: Depression von Körper, Geist und Seele
- Therapie: Darmsanierung, Aderlaß, Aronstab Elixir, Dinkel, Fenchel, Flohsamen, Kalbfuß Brühe, Nerventee
- Schlaftherapie: gelöschter Wein, Betonikakissen, Jaspis
- Hildegard Psychotherapie

**Erfolgsbericht: T. E. geb.1933 w.**

**Diagnose:** Endogene Depression, chronische Obstipation, Abführmittelschaden, Vergiftung durch Psychopharmaka

**Therapie:** Darmsanierung, Aderlass, Aronstab Elixir, Hildegardische Nervenkur mit Iriswurzelpulver Mischung und Balsam - Fencheltee, Dinkelkost, Hildegard Psychotherapie

Seit 28 Jahren leidet die Patientin an schweren Depressionen infolge sexuellen Missbrauchs durch ihren Pflegevater im Alter von 12 / 13 Jahren. Sie konnte sich damals nur wenigen Menschen anvertrauen, echte Hilfe hatte sie nirgendwo gefunden. Auf dieses Trauma führt sie auch ihr späteres sexuelles Desinteresse in ihrem Eheleben zurück. 1970 starben innerhalb von einem 3/4 Jahr drei befreundete Menschen, wodurch sie schwer gelitten hat. Mehr als 20 Jahre wurde die Patienten ohne jeglichen Erfolg mit Psychopharmaka behandelt:

Saroten 3x 75 mg  
Stangyl 4 x 25 mg  
Tegretal 2x 400 mg  
Diazepam 4 x 5 mg  
Melleril 8 x 30 mg

Als Folge der Psychopharmaka Vergiftung fühlt sich die Patientin steif und eingeengt, zeitweise Schwindel und zeitweise Fallneigung, mehrfache Stürze, aber keine Frakturen! Selbst während einer Kur in einer Kneipp Klinik wurden die sinnlosen Psychopharmaka nicht ausgesetzt. Der Darm blieb folge dessen weiterhin gelähmt und die die Obstipation blieb weiterhin bestehen.

Gleich einen Monat später erfolgte deshalb eine weitere Kur in einer Fachklinik für Innere Medizin. Auch hier keine Besserung, die Abführmittel- und „Psychopharmakotherapie“ wurde fortgesetzt.

Vier Wochen später wieder ein weiterer Klinik Aufenthalt. Auch hier stellte sich wie zu erwarten der erhoffte Erfolg nicht ein, weil die Psychopharmaka weitergegeben wurden. Durch den chronischen Abführmittelmisbrauch wurden nun auch noch schwere Durchfälle

ausgelöst. Die Patientin verließ die Klinik nach der Behandlung wie vorher, ohne jeden Erfolg.

Einen Monat später kam die Patientin schließlich in die Hildegard Praxis. Durch die mikrobiologische Darmanalyse wurde eine schwere Candida Infektion mit gleich zwei Candida Arten festgestellt und durch Darmsanierung mit Bärwurz Birnen Honig Kur und Probiotika sowie intensive Dinkelkost behandelt.

Beim Hildegard Aderlass wurde eine schwere Leberbelastung durch die Psychopharmaka sowie eine Abwehrschwäche in der Urin Analyse festgestellt.

Schließlich fand die erhoffte Besserung statt durch: die Hildegard Darmsanierung, Entfernung der „Melanche“ durch den Aderlass und Aronstab Elixir sowie den Einsatz von der Hildegardischen Nervenkur mit Iriswurzelpulver Mischung und Balsam - Fencheltee. Die lästigen Psychopharmaka wurden langsam auf Wunsch der Patientin ausgeschlichen. Die Obstipation verschwand schlagartig durch die Hildegard Ernährung auf der Basis von Dinkel, Obst und Gemüse und dadurch verbesserte sich auch die Stimmung und das Wohlbefinden. Die Patientin hatte nach Jahren von stunden regelmäßig täglichen Stuhlgang.

## **Erfolgsbericht: M. IL. geb.1976 w.40 Jahre alt**

**Diagnose:** Endogene Depression, chronische Durchfälle, Bauchschmerzen, Abführmißbrauch, Laktose Intoleranz, Vergiftung durch Psychopharmaka, Selbstmordgedanken

**Therapie:** Darmsanierung, Aderlass, Aronstab Elixir, Hildegardische Nervenkur mit Iriswurzelpulver Mischung und Balsam - Fencheltee, Dinkelkost, Hildegard Psychotherapie

Seit der Kindheit Durchfall, Laktose Intoleranz, Magenschmerzen nach dem Mittagessen und sofort nach jedem Essen auf die Toilette wegen ständigen Durchfall.

Mit 36 Jahren schwerer Radunfall, Schulterbruch und Hüfteschmerzen,



# Hildegard

Ich danke Gott, daß ich noch am Leben bin. Ein Monat Hospital von Dez. 2015 bis Jan 2016. Rückenschmerzen. Vom Hospital gleich in die Psychiatrie, schwere Antidepressiva mit starken Nebenwirkungen.

Neurol  
Paretine  
Chlorprotixene

„Nach den Antidepressiva bekam ich täglich Fieber bis 40 Grad, alle Gelenke taten weh und ich litt unter Kopfschmerzen. Ich konnte nicht mehr arbeiten. Seit dem Selbstmordgedanken. Da ich beim Militär gearbeitet hatte, wollte ich mich gleich erschießen als langsam von den den Mitteln sterben, konnte aber nicht einmal mehr die Hand bewegen, um das Gewehr anzulegen. Ich habe alles verloren, was ich geliebt habe.

Ich habe viel für einen anderen Weg gebetet, bis ich die Hildegard Heilkunde kennengelernt habe. Die heilige Hildegard hat mir geholfen, sonst wäre ich heute tot. Es ist ein Wunder, daß ich heute noch lebe.

Seitdem ich Dinkel esse, habe ich keine Magenschmerzen mehr, der Durchfall ist seitdem weg und ich habe wieder Kraft und Lebensfreude. Seitdem brauche ich keine Medikamente mehr. Ich nehme AronstabWurzel Wein, esse dreimal täglich Dinkel, morgens Habermus und danke Gott, daß ich am Leben bin. Ich konnte seitdem als Haushaltsangestellte in einem Pfarrhaus in der Schweiz arbeiten.“

**Erfolgsbericht: M. G. geb. 1963, w.**

**Diagnose:** starkes Herzrasen und Herzrhythmusstörungen, schockartige Zustände fühle mich innerlich wie tot. Atemnot beim Treppensteigen, Erstickungsgefühl wegen Lungenwassersucht, Schlaflosigkeit und starken Kopfschmerzen und Depressionen mit Panikattacken. Arzneimittelvergiftung.

**Therapie:** Darmsanierung, kleine Herzkur mit Galgant und Petersilie Elixir, Jaspis, Aderlass, Aronstab Elixir, Dinkelkost, Hildegard Fasten und Psychotherapie

# Hildegard

Streit und Verletzungen haben bei der 45 Jahre alten Frau starkes Herzrasen und Herzrhythmusstörungen ausgelöst. Durch schockartige Zustände fühlte sie sich innerlich wie tot. Die verordneten Betablocker und Cordarex (Amiodarone) zeigt keine Wirkung, im Gegenteil: „ich fühle mich wie tot.“

Mit Cordarex sind schon Patienten unter der Therapie gestorben. 2008 wurde die zweite Katheter - Ablatio wegen lebensbedrohlicher Herzrhythmusstörungen durchgeführt.

Es bleibt eine hochgradige Herzinsuffizienz bei einer starken Herzmuskelvergrößerung mit reduzierter Herzwandbewegung (Hypokinesie).

In der Folge leidet die Patientin an einer extrem starken Herzschwäche, Atemnot beim Treppensteigen, Erstickungsgefühl wegen Lungenwassersucht, Schlaflosigkeit und starken Kopfschmerzen und Depressionen mit Panikattacken.

In dieser Zeit lernt die Patientin die Hildegard Heilkunde kennen. Die Herzleistung verbesserte sich durch die kleine Herzkur mit Galgant und Petersilie Elixir. Die Rhythmusstörungen konnten durch die Einwirkungen des Jaspis unter Kontrolle gebracht werden. Mit Galgant besserte sich ihr Herzrasen und der Herzschwindel verschwand vollständig. Das EKG zeigte den Erfolg: alles in Ordnung.

Angst und Depressionen verschwanden durch regelmäßige Aderlässe ein- bis zweimal jährlich, bei denen die Melanche, ein schwarzes Eiweiß aus dem Blut entfernt wurde, das für die Depression verantwortlich war.

Schließlich kam die Patienten aus dem vollen Berufs- und Familienstress völlig erschöpft zum Hildegard Fasten. An Anfang glaubte sie noch, sie müsse sterben, weil sie nichts mehr zu essen bekam, nur noch Gemüse in Dinkelgrießsuppen. Nach 10 Tagen Hildegard fasten mit spirituellen Übungen war sie wie ausgewechselt. Sie konnte über sich und ihre Probleme lachen, stand über ihren Konflikten und ließ sie nicht mehr ihr Herz verletzen. Das Herzeleid hatte ein Ende gefunden und sie konnte anderen durch ihr fröhliches Wesen Zuneigung und Herzlichkeit geben.

# Hildegard

## **Erfolgsbericht: Hildegard W. geb.1933 w.**

**Diagnose:** Depressionen, innerer Unruhe, Angstzuständen, Halluzinationen, Bewußtseinsverlust und Verwirrungen. Bluthochdruck, Herzinfarkt überlebt, Angina pectoris Schmerzen, Durchblutungsstörungen im Gehirn mit TIAS Attacken, Vorzeichen eines Schlaganfalles. Vergiftung durch Psychopharmaka, Gallenoperation 1998

**Therapie:** Darmsanierung, Aderlass, Aronstab Elixir, Hildegardische Nervenkur mit Iriswurzelpulver Mischung und Balsam - Fencheltee, Dinkelkost, Hildegard Psychotherapie

Die Patientin kam im Juli 1998 mit 65 Jahren zum ersten Mal in die Hildegard Praxis wegen Depressionen, innerer Unruhe, Angstzuständen, Halluzinationen, Bewußtseinsverlust und Verwirrungen.

Alle diese Beschwerden gingen auf das Konto einer schulmedizinischen Behandlung mit Psychopharmaka, von denen diese „Nebenwirkungen“ bekannt sind:

Anafranil  
Lorazepam  
Sertalin  
Zollt  
Equilibrin  
Hormon Ersatz Therapie und ACE Blutdrucksenker

Die Patientin hatte bereits zuvor einen Herzinfarkt überlebt und litt seitdem an Angina pectoris Schmerzen, Durchblutungsstörungen im Gehirn mit TIAS Attacken, als Vorzeichen eines Schlaganfalles.

Nun begann die Behandlung der Depression nach den Methoden der Hildegard Heilkunde:

Hildegard Aderlass zur Entfernung der Melanche, einem schwarzgefärbten Eiweißverbindung im Blut durch den natürlichen Abbau von DNA.

Gleich nach dem AD fiel der Bluthochdruck von 180/95 auf 140/80 mmHg.

# Hildegard

Darmsanierung mit Bärwurz Birnen Honig Kur und Probiotika. Die natürliche Darmflora war durch die Medikamente bis zur Nachweisgrenze komplett verschwunden und nach Sanierung innerhalb von nur fünf Monaten vollkommen saniert!

Sämtliche chemischen Arzneimittel waren durch die Darmsanierung und den Einsatz von Aronstab Elixir gegen Depressionen, Wasserlinsen Elixir zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft, Galant gegen Angina pectoris Schmerzen und gelöschter Wein gegen Stresszustände nicht mehr notwendig.

10 Monate nach der Erstbehandlung waren die Depression und die Begleiterscheinungen vollkommen verschwunden.

**Erfolgsbericht: Christine G. geb.1954,w.**

**Diagnose:** Endogene Depression, Bluthochdruck, Bauchschmerzen infolge einer jahrelangen Amalgamvergiftung, Entfernung von Ovar und Uterus, System am verbliebenen Orvar rechts. Vergiftung durch Psychopharmaka, Selbstmordgedanken

**Therapie:** Aderlass, Hildegard Schröpfen, Darmsanierung mit Bärwurz Birnen Honig Kur, Galant, Aronstab Elixir, Wasserlinsen Elixir und Veilchencreme, Dinkelkost, Kalbsfußknochen Brühe, Hildegard Psychotherapie

Die Patientin kam 2005 mit 51 Jahren zum ersten mal in die Hildegard Praxis, Wegen Bauchschmerzen infolge einer jahrelangen Quecksilbervergiftung hatte sie bereits unzählige Ärzte ergebnislos konsultiert. Mit 44 Jahren war bereits das linke Ovar entfernt worden und drei Jahre später erfolgte auch die Gebärmutterentfernung wegen Polypathie.

Nun wurde auch noch eine 2,1 cm große Zyste am rechten Ovar entdeckt, das durch die Behandlung mit Wasserlinsen Elixir und Veilchencreme vollständig verschwand. Die Patientin litt unter jahrelangen Depressionen, die durch jährliche Hildegard Aderlässe, Schröpfen, Aronstab Elixir und Darmsanierung mit Bärwurz Birnen Honig Kur vollständig verschwanden.

Die Unterleibsschmerzen konnten durch Galganttabletten beseitigt werden, die Krampfaderninsuffizienz verbesserte sich durch den wöchentlichen Einsatz von

# Hildegard

Kalbsfußknochen Brühe. Mit 61 Jahren konnte die Schilddrüse komplikationslos unter Schafgarben Schutz wegen eines Schilddrüsenkarzinoms ohne Lymphknotenbeteiligung entfernt werden.

Beim letzten Aderlass 2016 normalisierte sich der Bluthochdruck und fiel von 150/95 eine halbe Stunde später auf 120/80 mmHg normal. Ihr Hausarzt bescheinigte der Patientin, daß sie sich durch die Hildegard Behandlung und Hildegard Ernährung in einem guten Allgemein- und Ernährungszustand befinde. Die Depressionen waren vollständig verschwunden.

## **Erfolgsbericht S. Hannelore, 53 Jahre alt, w.**

**Diagnose:** lebensbedrohliche Lebensmittelvergiftung mit Krämpfen, Durchfall, wässrigem Stuhl mit einer totalen Entkräftung und Konzentrationsschwäche, Depressionen und Todessehnsucht, taubeneigroßen Zyste am rechten Bein wegen Hormon Ersatz Therapie (Östrogen Dominanz), Depression, chronische Durchfälle, Bauchschmerzen,

**Therapie:** Darmsanierung mit Bärwurz-Birnen-Honig und probiotischen Bakterien, Durchfall Ei (Mutterkümmel Mischpulver), Aderlass, Aronstab Elixir, Veilchencreme, 3 x täglich Dinkelkost, Hildegard Psychotherapie

Die 53jährige Patientin leitete Pilgerfahrten nach Israel und war vor einigen Jahren mit 18 Pilgern unterwegs. Nach einem einheimischen Essen mit Salat und Gemüse bekam die P. eine lebensbedrohliche Lebensmittelvergiftung mit Krämpfen, Durchfall, wässrigem Stuhl, der zu einer totalen Entkräftung und Konzentrationsschwäche führte. Die P. fühlte sich sterbenselend, wie sie es noch nie in ihrem Leben erlebt hatte mit Depressionen und Todessehnsucht.

In dieser Situation nahm sie 3x täglich eine Dinkelsuppe aus Dinkelflocken mit Durchfall Eiflocken und erlebte einen durchschlagenden Erfolg, als wenn sie wieder vom Tod zum Leben befördert wurde. Sie fühlte wieder neue Kräfte und mit der Lebenskraft erwachte wieder neue Lebensfreude und Lebenslust.

Eine Darmsanierung Bärwurz-Birnen-Honig und probiotischen Bakterien führte zur Wiederherstellung einer normalen Darmfloraflora.

# Hildegard

Im selben Jahr wurden auch die synthetischen Ersatzhormone (Presomen) abgesetzt, weil diese Hormontherapie zu einer taubeneigroßen Zyste am rechten Bein führte.

Eine Operation wurde von der P. abgelehnt. Stattdessen wurden ein hildegardischer Aderlaß, eine Darmsanierung und die lokale Behandlung mit Veilchencreme durchgeführt. Nach kurzer Zeit war die Beinzyste durch die Veilchencrememassage verschwunden.

## **Erfolgsbericht G.A. 17 Jahre alt, w.**

**Diagnose:** starkem Konzentrationsmangel, Depressionen und Müdigkeit, immer wieder starke Kopfschmerzen. Abwehrschwäche mit ständiger Erkältungsneigung, Pickel, Neurodermitis, Allergie, BurnOut

**Therapie:** Darmsanierung mit Bärwurz-Birnen-Honig und probiotischen Bakterien, Dinkelkost, Bertram, Flohsamen, Galgant, Wasserlinsen- und Bärwurz-Kur, Verzicht auf Fast Food, Schweinefleisch, Weizen und Süßigkeiten

Die 17-jährigen Schülerin litt an starkem Konzentrationsmangel, Depressionen und Müdigkeit, immer wieder starke Kopfschmerzen. Ich rutschte in der Schule ab und schrieb fast nur noch viere und fünfe. Wenn ich abends nach der Schule und dem Tanzen nach Hause kam, musste ich mich schlafen legen und war kaum mehr in der Lage Hausaufgaben zu machen. Mein Immunsystem war sehr schwach und ich war dauernd erkältet. Ich hatte zwar keine Akne, aber mein Gesicht war an manchen Stellen von Pickeln übersät und auch meine Allergien zeigten sich dauernd durch Hautausschläge. Meine Ernährung war nicht die schlechteste, aber ich aß doch sehr viel Fast Food und Süßigkeiten zwischen durch.

Im September 2013 bekam ich in der Hildegard Praxis und erhielt einen strukturierten Ernährungsplan. Ich hatte anfangs Probleme, mich damit anzufreunden, aber die Behandlung schlug nach einem Monat an. Ich aß nur noch Dinkelprodukte, nahm Bertram, Flohsamen, Galgant, etc. zu mir, nahm die Wasserlinsen- und Bärwurz-Kur und verzichtete auf Fast Food, Schweinefleisch, Weizen und Süßigkeiten.

Mir geht es jetzt viel besser. Ich kann wieder in der Schule gut aufpassen, mich konzentrieren und abends lernen. Meine Noten sind besser geworden und ich schreibe nun fast nur noch Einsen und Zweien. Meine Pickel sind fast ganz weg und meine Haut ist

# Hildegard

allgemein viel weicher und reiner geworden. Meinen 9 Stunden Tag kann ich mittlerweile ohne einen einzigen Gähner verbringen und bin danach immer noch fit, um mich mit Freunden zu treffen, zu lernen oder Filme zu gucken. In den drei Monaten habe ich mich außerdem nur einmal erkältet und keinen einzigen Hautausschlag bekommen! Ich fühle mich jetzt viel wohler in meinem Körper. Ich bin sehr froh, dass ich ins Hildegard- Zentrum gegangen bin. Hier wurde mir mit natürlicher Medizin geholfen und das mit vollem Erfolg. Mein Ziel ist es weiterhin meinen Leben nach der Hildegard Heilkunde auszurichten und auch meine Freunde, denen es gesundheitlich auch schlecht geht, davon zu überzeugen. DANKE!! G.A.

## **Erfolgsbericht N.N. 74 Jahre alt m. Bäckermeister**

**Diagnose:** Zöliakie, Depression mit Müdigkeit und Unwohlseins, Bauchschmerzen, Allergie, Weizen - Glutenunverträglichkeit

**Therapie:** Aderlass, Darmsanierung mit Bärwurz Birnen Honig Kur, Galgant, Dinkelkost, Kalbsfußknochen Brühe, Hildegard Psychotherapie

Krankengeschichte: „Zunächst möchte ich mich bei Ihnen sehr bedanken, dass Sie mir die Dinkelprodukte empfohlen haben, um die bei mir festgestellte Zöliakie zu heilen. Dieser Gesundungsprozess hat sich seit Ihrer Empfehlung im Jahre 2005 soweit entwickelt, dass praktisch kein Nachweis von Glutenunverträglichkeit mehr festzustellen ist.

Über meinen Krankheitsverlauf möchte ich Ihnen folgendes berichten:  
Aufgrund meiner ständigen Depressionen mit Müdigkeit und Unwohlseins wurden mir von meinen Hausärzten Herrn Dr. Udo S., Herr Dr. med. Martin L. in Bad Tölz „glutenfreie Diät“ empfohlen, welche ich seit 2003 auch befolgt habe.

Damals teilte mir Herr Dr. Martin L. aufgrund verschiedener Laborwerte mit, dass bei mir eine Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) festzustellen ist. Die damalige Empfehlung, die Nahrungsaufnahme auf Quinoa, Amaranth, Maismehl, Sojamehl, Kartoffeln umzustellen, brachte weitgehend keinen Erfolg.

Der Erfolg stellte sich zusehends ein, nachdem ich bei Ihnen die Empfehlung bekam, meine Ernährung überwiegend auf Dinkel umzustellen. Dies kann ich durch den beiliegenden Laborbericht vom 07.09.2006 nachweisen. Meine jetzige Nahrungsaufnahme besteht nach wie vor größtenteils aus Dinkelprodukten, was Pasta-Speisen betrifft. Selbst Glutenthaltige Speisen, die ich jetzt verzehre, belasten mich in keiner Form, das heißt auch für mich, dass meine frühere Müdigkeit und Unwohlsein nicht mehr vorhanden sind.

## **Erfolgsbericht H. Magdalena, geb. w.**

**Diagnose:** Bestrahlungsschäden, Hautleiden und depressiven Verstimmungen

**Diagnose:** Endogene Depression, chronische Obstipation, Abführmittelschaden, Vergiftung durch Psychopharmaka

**Therapie:** Darmsanierung, Aderlass, Zinnkraut und Ringelblumensalbe, Schafgarbentee, Hildegardische Nervenkur mit Iriswurzelpulver Mischung und Balsam - Fencheltee, Dinkelkost, Hildegard Psychotherapie, Veilchencreme, Schafgarbenpulver/Dinkel

„Seit Jahren litt ich unter Bestrahlungsschäden. Auf die Salbe der Klinik reagierte ich allergisch. Eine vorübergehende Besserung erreichte ich mit Zinnkraut und Ringelblumensalbe. Bei jeder Autofahrt riß die Haut jedoch wieder ein und die Behandlung begann von neuem.“

Ihr TB über „Hautleiden“ beeindruckte mich sehr und ich besorgte mir sofort alle Zutaten. Nach Umstellung auf Dinkelkost behandelte ich die Haut mit Veilchencreme und trank Schafgarbentee mit -Pulver zur Ausheilung der Strahlungsschäden. Der Strahlenschaden heilte innerhalb von vier Wochen. Wenn ich mich heute wieder meiner neu gewonnenen Haut freuen darf, danke ich das in erster Linie der Hl. Hildegard und Ihrem Hautbuch.“  
(aus St. Hildegard Brief Nr. 47 Sep. 2004)



## **Erfolgsbericht T. Marieluise 39 Jahre alt w.**

**Diagnose:** Borreliose, Dysbakterie, Polyzystisches Ovar, Borreliose, Antibiotikaschaden, Therapie: Dinkel, Aderlaß, Wasserlinsenelixier, Darmsanierung, Massagen am Unterleib und in der Leistengegend mit Veilchencreme, Hirschzungen Elixir

Die 39jährige Patientin wurde durch einen Zeckenbiß mit Borreliose infiziert, die durch sofortige Gabe von Doxycyclin zur vollständigen Ausheilung kam. Nach der Antibiotikatherapie kam es aber bei der P. zu einer Dysbakterie der Mikroflora und in der Folge zu einem gestörten Abwehrsystem. Außerdem entstand im Laufe von 2 Jahren durch eine Dyskrasie(=Säfteverdrehung) ein polyzystisches Ovar mit Lymphknotenschwellung in der Leiste, die zu einer Vergrößerung des linken Eierstockes und einem ca. 5 cm großen Myom in der Gebärmutter führte.

Äußerlich traten Feigwarzen auf der Haut auf. Vom Frauenarzt wurden eine Operation des linken Eierstockes und der Gebärmutter empfohlen, was die P. vehement ablehnte, da sie erst 39 Jahre alt war. Darüber hinaus bildete sich vor der Mens ein kugelförmiger Bauch mit Blähungen, Krämpfen und „Wassereinlagerungen“ im Bindegewebe.

Folgende Hildegard Heilmittel wurden eingesetzt: Aderlaß, Darmsanierung, Immunstimulation mit Wasserlinsentrunk und Massagen am Unterleib und in der Leistengegend mit Veilchencreme.

Nach 3-4 Monaten verschwanden die Krämpfe und das Spannungsgefühl im Unterleib und der Frauenarzt konnte im Ultraschall weder die Zysten noch das Myom mehr entdecken. Insgesamt hatte die Hildegardmedizin zu einem durchschlagenden Erfolg geführt. Weiterbehandlung mit Hirschzungenelixier, wodurch sich die Periode wieder normalisierte und von 30 Tage auf 25 Tage einpendelte.

## **Erfolgsbericht K. Margit w.**

**Diagnose:** Hepatitis, Erschöpfungszustände, starken Stimmungsschwankungen, Leberschwäche, Gebärmutter und auch Brust Zysten, Gewichtsverlust

**Therapie:** Aderlaß, Darmsanierung, Dinkelkost, Wasserlinsenelixier, Veilchencreme; Hirschzungenelixier, Edelkastanienhonig

Die Patientin leidet an starken Stimmungsschwankungen ausgelöst durch eine Hepatitis, die sie sich mit 32 Jahren durch Medikamente zugezogen hat. Die Erschöpfungszustände mit Stimmungsschwankungen sowie Gewichtsverlust sind charakteristisch für eine deutliche Präkanzerose.

In der Gebärmutter wurde eine 1,9 mm große Zyste festgestellt und auch die Brust war verhärtet und mit Zysten durchzogen. Durch die Hildegardtherapie mit Aderlaß, Darmsanierung, Dinkelkost, Wasserlinsenelixier und Veilchencrememassagen der Brüste und des Unterleibs verbesserte sich der Gesamtzustand. Die Zyste im Unterleib verschwand von alleine und brachte nicht mehr – wie ursprünglich angedacht – operiert werden. Die verhärtete Brust war bereits nach 14 Tagen Veilchencrememassage nicht mehr verhärtet und beschwerdefrei. Es wurde weiterhin Hirschzungenelixier und Edelkastanienhonig für die Leber verabreicht.

Die erhöhten Leberenzyme von GGT 38,7, GOT 57,3 und GPT von 51,9 normalisierten sich durch den Hildegard Aderlass innerhalb von vier Monaten.

Dadurch verbesserten sich die Stimmungsschwankungen.

## Ernährung / Rezepte

### Bei Nervenleiden sind empfehlenswert:

1. Gute, wohlschmeckende Speisen wie Dinkel, Edelkastanien, Obst und Gemüse, Mandeln, Feigen, Fenchel.
2. Geflügel, besonders Strauß, Hammel, Ziege, Reh, Hirsch.
3. Barsch, Hecht, Dorsch.
4. Geringe Mengen Butter, kaltgepresstes Sonnenblumenöl.
5. Hildegardisierter Dinkelkopfsalat.
6. Salzarme Ernährung mit frischen Kräutern und Gewürzen (Quendel, Galgant, Bertram).
7. Nerventee, Fencheltee, Dinkelkaffee, Dinkelbier.
8. Frischkäse, Quark.

### Bei Nervenleiden sind zu meiden:

1. Fettiges Fleisch, Wurst, Speck, Schweinefleisch, geräuchertes, gepökeltes Fleisch, Fleischkonserven.
2. Geräucherte Fische, Ölsardinen, Aal, Bückling, Fischkonserven.
3. Raffinadezucker, Schokolade, Eisspeisen, zucker- und fettreiche Süßspeisen, Konfitüre außer Quitten-, Mispel-, Kornelkirsch-, Himbeer-, Brombeermarmelade.
4. Vollraffinierte, gehärtete Fette, Margarine, Braten- und Backfette, Olivenöl (!).
5. Auszugsmehlprodukte, fette Backwaren (Torten).
6. Bohnenkaffee, Alkohol, Nikotin.
7. Gesüßte Obstsäfte, Cola-Getränke, Spirituosen, Mineralwasser, Wein.
8. Küchengifte (Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Lauch) und Rohkost.

### Morgens

Habermus

Zubereitung für 4 Personen:

2 Tassen Dinkel-Habermus

4 Tassen Wasser

# Hildegard

4 Äpfel, geschnitten  
2 TL Honig oder Ahornsirup  
3 Msp. Zimt, Galgant und Bertram  
Zur Verfeinerung zusätzlich:  
1 TL süße Mandelblättchen  
Rosinen oder Preiselbeeren nach Belieben  
1 TL Flohsamen

Dinkel-Habermus in Wasser einrühren; unter ständigem Rühren 5 Minuten zum Kochen bringen. Äpfel, Mandeln, Honig und Rosinen dazutun und ausquellen lassen. Flohsamen auf das fertig gekochte Mus streuen. Würzen nach eigenem Geschmack.

## **Kein Frühstück ohne Dinkelkaffee**

1Tasse Dinkel-Kaffeekörner in 1 Liter Wasser 10-15 Minuten kochen lassen und absieben. Die Körner im Kühlschrank aufheben. Die Dinkel-Kaffeekörner (jeden Tag mit 1/3 Tasse frischen Körnern angereichert) können so oft aufgekocht werden, bis die ersten Körner aufplatzen. Dann alle wegwerfen und am nächsten Tag wieder von vorne beginnen. Um einen besonders schwarzen Dinkel-Kaffee vorzubereiten, kann man den Dinkel-Kaffee auch ausnahmsweise mahlen und 1-2 TL mitkochen.

## **Mittags**

### **Kalbsfußknochenbrühe**

1 kg geschnittene Kräuter (Petersilie, geputzte Kalbsfüße  
Kerbel, Liebstöckel) Salz  
Gewürze (Galgant,  
Wurzelgemüse (Sellerie,  
Bertram, Quendel,  
Karotten, Fenchel,  
Pfeffer, Muskat)  
Petersilienwurzel,

# Hildegard

Zwiebeln, Knoblauch)

Die Kalbsfußstücke unter kaltem Wasser gut waschen.

Blanchieren:

Kalbsfußscheiben im Topf knapp mit kaltem, Wasser bedecken und zum Kochen bringen, 3 Min. kräftig sprudeln lassen, um die Knochen zu blanchieren (dient der Säuberung – die Brühe wird dadurch klarer). Wasser abgießen.

Mit mindestens 3 l kaltem Salzwasser aufsetzen.

Zum Kochen bringen und dann mehr als 12 Stunden über Nacht köcheln lassen. Heiß alle Knochen abseilen. Erkalten lassen, Fetthaut entfernen. Die kalte Gelatine portionsweise in Marmeladegläsern abfüllen und einfrieren. Portionsweise ein bis zwei mal wöchentlich als Gemüse Brühe:

Das geputzte und kleingeschnittene Gemüse, die Kräuter und die Gewürze zugeben und eine weitere halbe Stunde köcheln lassen.

Die Brühe passieren und nochmal abschmecken.

Kurmäßig mehrere Wochen lang täglich etwa 150 – 200 ml Brühe trinken. Kann auch mit Grießklößchen oder mit Dinkelflocken, Nudeln oder als Gemüsesuppe serviert werden.

## **Dinkelbratlinge**

1 Zwiebel, 250 ml Gemüsebrühe, 80 g feiner Dinkelschrot, 1 Eigelb, 2 EL gemahlene Haselnüsse, 2 EL feine Haferflocken, 50g geriebener Käse, Olivenöl.

Fein gehackte Zwiebel glasig dünsten, Brühe zugießen, Schrot unterrühren. Herdplatte abstellen und 15 Min. ausquellen lassen, dabei hin und wieder umrühren. Dann Eigelb, Nussmehl und Haferflocken zugeben.

Aus der Masse Bratlinge formen und knusprig braun ausbacken. Kurz vor Ende der Backzeit Käse aufstreuen und schmelzen lassen. Mit Salat servieren. (mt)

## **Fenchelsuppe**

2 Fenchelknollen  
1L Gemüsebrühe  
2EL Butter  
2EL Dinkelmehl 405er  
100ml Sahne  
gemahlene Fenchelkörner

Den Fenchel waschen, in Stücke schneiden, in der Gemüsebrühe weichkochen und pürieren.

Mit Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und den Fenchel einrühren, die Sahne dazugeben und mit dem gemahlenem Fenchel würzen.

## **Überbackener Fenchel**

4 Fenchelknollen (etwa 1 kg)  
1/2 l Brühe oder Salzwasser  
1 Zwiebel  
1EL Butter  
1 Glas trockener Weißwein  
Saft einer halben Zitrone  
200 g geriebener Käse  
(Appenzeller, Emmentaler)  
1 EL (gehäuft) Dinkelmehl  
etwas Sahne  
Gewürze: Galgant, Muskat,  
Salz

Fenchelknollen waschen, putzen und halbieren. Flacher Topf oder Pfanne wählen, damit die Fenchel alle nebeneinander passen.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Butter andünsten, Fenchel darauf legen.

Mit kochendem Salzwasser (oder Brühe) und Wein 20 Minuten aufkochen, würzen und nochmals 5 Minuten aufkochen, abtropfen lassen. In gefettete Auflaufform legen.

# Hildegard

Fenchelbrühe, Käse, Sahne und Dinkelmehl verrühren und über die Fenchelknollen gießen. Bei 200 Grad 30 Minuten goldgelb überbacken. Mit Fenchelgrün garnieren. Zu Dinkelreis oder -nudeln servieren.

## **Fenchel-Orangen-Mandelsalat**

4 Fenchel  
Vinaigrette- Salatsauce  
2 Orangen  
gehackte Petersilie  
2 EL gehobelte Mandeln

Den Fenchel waschen, putzen, halbieren und in Salzwasser nicht zu weich kochen.

Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden oder filetieren.

Die Mandeln bei 180°C im Ofen leicht anbräunen.

Den kalten, in Würfel geschnittenen Fenchel, die Orangen und die Mandeln mischen und mit der Vinaigrette- Salatsauce übergießen. Mit der gehackten Petersilie garnieren.

## **Edelkastaniengemüse (glasierte Edelkastanien)**

750 g Edelkastanien  
3 EL Butter  
2 Zwiebeln  
1 Tasse Hühnerbrühe  
oder Weisswein  
Gewürze: Bertram, Galgant,  
Muskat, Nelken  
Kräuter: Oregano, Thymian, Ysop, Petersilie

Geschnittene Zwiebeln in Butter andünsten. Kräuter zugeben und kurz mitgaren lassen, mit Brühe oder Weisswein ablöschen.

Etwas Kochwasser dazugeben und mit etwas Dinkelmehl abbinden.

# Hildegard

Die gegarten Kastanien zufügen, kurz aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

## **Maronibratlinge**

500g geschälte Kastanien  
Galgant, Bertram, Quendel  
1 Zwiebel  
2 Eier  
Butter  
Dinkelmehl 630er oder  
1 TL Oregano  
Kastanienmehl  
1 TL Thymian  
Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Sonnenblumenöl

Die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in Butter angehen lassen, Oregano und Thymian zugeben und kurz mitdünsten lassen. Die Kastanien dazu tun, etwas Wasser angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garziehen lassen.

Alles durch den Fleischwolf geben, oder mit dem Stabmixer pürieren, die Eier zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Wenn die Masse jetzt zu weich ist kann sie mit Dinkel- oder Kastanienmehl dicker gemacht werden.

Küchle formen, in Semmelbrösel wenden und in Sonnenblumenöl heiß anbraten, auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180°C fertig backen.



## **Falafel - Kichererbsen-Bratlinge oder Bällchen**

500g Kichererbsen  
2 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Koriander  
1 EL Petersilie (gehackt)  
2 Eier  
1 TL Mutterkümmel  
2 TL Wasser  
Salz, Galgant, Bertram  
Dinkelmehl 630er

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander und Petersilie zweimal durch den Fleischwolf drehen. Die Mischung in eine Schüssel geben. Gewürze beifügen und alles gut zu einem Brei verrühren. Sollte der Teig zu weich geworden sein, könnte man ihn mit Mehl wieder fest machen. Die Mischung 15 Minuten lang ziehen lassen. Aus der Masse runde Bällchen in Walnußgröße formen. In sehr heißem Öl goldbraun ausbacken. Oder aus dem Teig mit nassen Händen Bratlinge formen und in wenig Öl in der Pfanne anbraten und im Ofen bei 1180 Grad fertig backen.

Mit Salat und Basilikum-Joghurtdip reichen.

## **Kichererbsenpüree**

500g Kichererbsen  
1l Gemüsebrühe  
Knoblauchzehen  
Salz, Galgant, Koriander, Bertram, Muskat, Mutterkümmel  
Petersilie

Kichererbsen über Nacht einweichen, Wasser wegschütten und in Gemüsebrühe mindestens 1 ½ Stunden weichkochen. Kichererbsen durch ein Sieb schütten und die Brühe aufheben.

# Hildegard

Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in Öl glasig dünsten.

Kichererbsen und Zwiebeln mit Knoblauch durch die kleinste Scheibe des Fleischwolfes drehen. Das Püree mit soviel Brühe verrühren, bis eine streichfähige Masse entsteht. Mit Gewürzen abschmecken. Gehackte Petersilie untermischen.

## **Kichererbsenaufstrich (Hummus)**

500 g Kichererbsen  
Salz, Pfeffer, Koriander,  
Knoblauchzehen  
Galgant, Bertram, Muskat,  
3- 4 Zwiebeln  
Mutterkümmel  
Öl

Kichererbsen über Nacht einweichen, Wasser wegschütten und in Gemüsebrühe mindestens 1 ½ Stunden weichkochen. Kichererbsen durch ein Sieb schütten und die Brühe aufheben.

Die Zwiebeln schälen, kleinschneiden und mit den kleingeschnittenen Knoblauchzehen in Öl glasig dünsten.

Die Kichererbsen mit den Zwiebeln durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes lassen.

Die Masse mit soviel Brühe verrühren bis eine streichfähige Konsistenz erreicht ist.

Mit Mutterkümmel, Koriander und den anderen Gewürzen abschmecken, zum Schluß die gehackte Petersilie untermischen.

## **Dinkel-Kopfsalat**

1 Kopfsalat  
2 EL Weinessig  
4 EL Sonnenblumenöl

# Hildegard

2–3 EL weichgekochte  
Dinkelkörner  
1 Prise Salz  
zirka 1 TL (Rohr-)Zucker  
Gewürze: Bertram, Pfeffer  
Kräuter (nach Belieben):  
Dill, Petersilie, Knoblauch,  
Ysop, Schnittlauch, Bohnen-  
kraut, Brennessel, Melde,  
Minze (Acker-, Bach-,  
Polei-), gedünstete Zwiebel

Den gewaschenen Salat zerschneiden und mit den gekochten Dinkelkörnern vermischen. Essig mit Salz und Zucker verrühren, Gewürze und Kräuter begeben und alles abschmecken. Öl über den Salat gießen und leicht unterheben. Die Salatsauce an das Kopfsalat-Dinkelgemisch geben und einwirken lassen.

Blattsalate jeder Art, wie Kopfsalat (oder Lattich), Eisbergsalat (Krachsalat, Eissalat), Romanasalat, Schnittsalat, Bataviasalat, Eichblattsalat, Feldsalat, sind die bevorzugten Salatarten. Endivie und Eskariol sind ebenso wie Chicoree und Radicchio Abkömmlinge der Zichorie oder Sonnenwirbel, über deren Eßbarkeit Hildegard nichts berichtet.

## **Fenchelsalat**

750 g Fenchelgemüse  
(kleinere Knollen)  
1/8 l trockener Weißwein  
1/2 l Wasser  
Salz  
1 TL Rohrzucker  
1/2 Bund (glatte) Petersilie  
3 EL Weinessig  
4 EL Sonnenblumenöl  
Bertram  
etwas schwarzer Pfeffer

# Hildegard

Harte Stiele und Kraut von den Fenchelknollen entfernen, das Kraut aber aufheben. Fenchel waschen und halbieren. Wasser, Wein, Salz und Zucker aufkochen, Fenchel hineinlegen und halbweich garen lassen (zirka 15 Minuten). Fenchel abtropfen und abkühlen lassen. Fenchelkraut und Petersilie klein zerhacken. Die halbierten Fenchelknollen jeweils in vier Streifen schneiden, auf eine tiefe Platte setzen und mit Essig, Öl, den zerhackten Kräutern, Pfeffer und Gewürzen anrichten.

Variation: Man kann auch rohen Fenchelsalat bereiten, wofür man dann die einzelnen Fenchelblätter in kleine Streifen schneidet und mit einer Salatgrundsauce (Zitronen- oder Essigmarinade) oder Joghurtsauce anrichtet. Das kleingehackte Fenchelkraut zum Garnieren benutzen. Eignet sich sehr gut für Fischgerichte.

## Abends

### Abendessen für einen guten tiefen Schlaf:

#### Gemüse- Kalbfuß Suppe

½ L. Kalbsfußbrühe

125 ml. Weißwein

1 ½ TL Kokosöl

1 1/2 Tassen (375 ml.) Kernotto

1 großer Zwiebel, kleinschneiden

100 g Sellerie, kleinschneiden

1 Kohlrabi, kleinschneiden

Hokaido Kürbis (250 g), kleinschneiden oder

Süßkartoffel (250 g), schälen und kleinschneiden

1 Fenchel, kleinschneiden

60 ml Kokosmilch

1 kleiner säuerlicher Apfel entkernen, kleinschneiden

½ Tasse tiefgefrorene Erbsen

250 g Champignon, kleinschneiden

Gewürze: 1 TL Curcuma, 1 TL Galgant, 1 TL Griechenklee

Salz, Pfeffer

2 EL Koriandergrün, gehackt

2 EL glatte Petersilie, gehackt

Brühe und Wein in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und etwa auf Siedetemperatur halten. Öl, Zwiebeln, Sellerie und anschließend Kernotto in einem großen Topf goldgelb braten. 250 ml heiße Brühe-Wein-Mischung dazu gießen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sie gut aufgenommen ist. Kohlrabi, Kürbis oder Süßkartoffeln, und Fenchel unterrühren. Nach und nach mehr Flüssigkeit dazugeben und nochmals umrühren damit es schön sämig wird. Apfel, Erbsen, Champignon und Kokosmilch unterziehen und nochmals umrühren. Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen. Unter Rühren kochen, bis die letzte Flüssigkeit aufgenommen und das Kernotto gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Koriander, Petersilie unterziehen. Guten Appetit!

## **Pochierte Äpfel mit Nelken, Minze und Basilikum**

4 große Äpfel  
600 ml Wasser  
2 EL Zitronensaft  
125 g Rohrzucker  
4 ganze Nelken  
4 frische Minzezweige  
6 frische Basilikumblätter

Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Wasser, Saft, Zucker, Nelken und Minze bei schwacher Hitze in einem Topf erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Zum Kochen bringen. Äpfel in den Topf geben und bei schwacher Hitze mit leicht geöffnetem Deckel 10 Minuten kochen. Die Äpfel sollen weich sein, aber nicht zerfallen. Basilikum zufügen. Vom Herd nehmen, beiseite stellen und erkalten lassen. Äpfel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Sirup durch ein Sieb darüber gießen.

## **Vegetarische Leberwurst (Brotaufstrich)**

3 Zwiebeln; 100 g Butter  
1 Würfel frische Hefe

# Hildegard

1/4 l Flüssigkeit  
(Gemüsebrühe)  
100 g Dinkelvollkornmehl  
2 TL Weinessig  
1 EL Majoran  
2 TL Thymian; 1 Msp. Zimt  
1 Msp. Gewürznelken  
(gemahlen)  
1 Msp. Muskatnuß  
3 kl. Prisen schwarzer Pfeffer  
je 1 TL Galgantpulver,  
Bertram, Quendel

Die Zwiebeln schälen und würfeln und in 50 g Butter hellgelb andünsten. Hefewürfel darüberbröckeln und unterrühren, bis er sich aufgelöst hat. Mit Brühe und Mehl aufkochen, restliche Butter untermischen und beiseite stellen. Nach dem Abkühlen mit Essig, Kräutern und Gewürzen abschmecken und gut vermischen. Im Kühlschrank aufbewahren.

## **Gelöschten Wein, beseitigt Traurigkeit, Stress und Ärger**

“Wenn ein Mensch zum Zorn oder zur Trauer bewegt wird, soll er rasch Wein auf dem Feuer erhitzen (1 Glas Wein 1 Minute aufkochen bis es Blasen gibt), ihn mit wenig kaltem Wasser (1 Likörglas) mischen und warm schluckweise trinken. So wird der Rauch der Schwarzgalle, der in ihm zum Ausbruch des Zornes sich erhoben hat, in Schranken gehalten.”