

## Grippe und Erkältung mit Hildegard natürlich behandeln.

### Das Grippemanagement der Hildegard Heilkunde bei Erkältungskrankheiten

Mit **Wermut Elixir** in der Zeit von Mai bis Oktober wird bereits die Grippeabwehr für den Winter aufgebaut. Die Bitterstoffe stärken die Schleimhäute und regen das IgA Immunsystem zur Abwehr gegen Grippeviren an. Es ist sehr wichtig, das Immunsystem vor der Grippezeit zu unterstützen, um eine Virusgrippe zu verhüten, da alle Viren, die wir im Laufe des Lebens aufgesammelt haben, im Blut ihre Spuren hinterlassen und in der Lage sind, bei Abwehrschwäche Krebs auszulösen.

### Pelargonien Gewürz Mischpulver

Im Herbst und Winter hilft das Pelargonien Gewürz Mischpulver bei dem allerersten Anzeichen einer Erkältung. Die Schleimhäute werden feucht, und Viren haben keine Chance, weil sie sogleich ausgeschieden werden. Abschwellende Nasentropfen lassen die Schleimhäute eintrocknen und bewirken das Gegenteil: Viren werden von den trockenen Schleimhäuten festgehalten. Es ist sehr wichtig, eine Virusgrippe zu verhüten, da alle Viren, die wir im Laufe des Lebens aufgesammelt haben, im Blut ihre Spuren hinterlassen und in der Lage sind, bei Abwehrschwäche Krebs auszulösen. Bertram im Pelargonien Gewürz Mischpulver beseitigt diese Viren und deren Toxine aus dem Blut.

20 g Pelargonienpulver  
10 g Muskatnusspulver  
10 g Bertrampulver

Zur Vorbeugung, vor allem für alte Menschen, während der Grippezeit  $\frac{1}{2}$  TL dieses »Grippepulvers« über Salat, Suppen oder das Essen streuen.

Besonders praktisch ist dieselbe Mischung auch als Grippe-spray. Hier wird aus dem Pelargonien Gewürz Mischpulver eine alkoholische Lösung hergestellt und zum Riechen auf den Handrücken oder in die Raumluft gesprüht. Man kann mit diesem Spray bei Grippegefahr auch die Wohnräume oder das Büro desinfizieren.

Die schulmedizinische Grippevorbeugung hat wenig Sinn, weil der Impfstoff aus der vergangenen Virusepidemie gewonnen wird. Viren verändern sich aber ständig und kommen immer wieder in neuer Gestalt zurück. Die Viren von gestern kommen nicht wieder.

Das Pelargonien Gewürz Mischpulver wird bei folgenden sechs Symptomen eingesetzt:

1. Niesen und erste Anzeichen einer Erkältung:

So kündigt sich der Schnupfen an.  $\frac{1}{2}$  TL Pelargonien Gewürz Mischpulver wird auf einer Postkarte verteilt, und man schnuppert daran. Als Vorbeugungsmittel gegen Ansteckungen kann man gleich morgens daran schnuppern. Hat der Schnupfen bereits

# Hildegard

begonnen oder ist er schon 1 bis 3 Tage alt, dann sollte man des Öfteren tagsüber die Nase putzen und danach sogleich am Grippepulver schnuppen und den Spray benutzen. Das hilft bei einfachem Schnupfen fast hundertprozentig.

## 2. Kopfweh:

verursacht durch Grippe oder Föhn, verschwindet sofort wie weg gezaubert:

1 TL Pelargonien Gewürz Mischpulver mit Salz auf Brot essen. Ist das Brot weg, ist auch der Kopfschmerz weg.

## 3. Heiserkeit, Halsweh:

1 TL Pelargonien Gewürz Mischpulver in ein Glas heißen guten Bio Wein geben und den Glühwein warm trinken.

## 4. Husten:

1 TL Pelargonien Gewürz Mischpulver wird in einem Pfannkuchenteig mitgebacken, mit braunem Zucker bestreut, warm serviert und mehrmals täglich gegessen.

## 5. Magenkatarrh:

1 TL Pelargonien Gewürz Mischpulver über die Speisen streuen.

6. Herzschmerzen während oder nach einer Virusgrippe: dreimal täglich 1–3 Msp. ins Essen geben. Das Pelargonien Gewürz Mischpulver ist das beste Herzmittel zur Beseitigung von Toxinen von den Herzklappen!

Die Virusgrippe greift tückischerweise gern das Herz, die Gefäße und auch die Nieren an, wobei Toxine ausgeschüttet werden, die das Herz und die Organe schwächen. Zur Vorbeugung späterer Herzschäden nimmt man nach einer schweren Grippe vier Wochen lang mehrmals täglich 2–3 Msp. Pelargonien Gewürz Mischpulver übers Essen streuen.

## Schnupfen, Husten, Heiserkeit

### Rainfarnpulver

Hat die Erkältung aber so richtig zugeschlagen, muss man andere Heilmittel einsetzen. Wenn die ganze Umgebung erkältet ist, hilft als Familienmittel das Rainfarnpulver. Aber nicht nur dann, sondern auch bei Katarrh, chronischer Nebenhöhlenentzündung, trockenem Keuchhusten, Pseudokrapp, Auswurf und Ausfluss.

Hildegard rät: »Wer Schnupfen hat und hustet, esse Rainfarn (ohne Blüten, Fa. Jura) in Suppen, Kuchen, Fleischgerichten oder auf irgendeine Weise. Wer dünnen, trockenen Husten hat, bereite sich aus Feinmehl und Rainfarn eine Suppe und esse sie oft ... So lösen sich die Trockenheit und das innere Wundsein des Hustens.«

Bei trockenem Husten und Auswurf:

# Hildegard

## **Rainfarnmehlsuppe**

0,5 g Rainfarnpulver ohne Blüten (Fa. Jura)

1 EL Dinkelfeinmehl

Von dieser Mischung 1–2 EL mit kaltem Wasser glatt rühren, in kochendes Salzwasser geben:

Rainfarnboullion; 1 EL Dinkelgries, 1 EL Rainfarnmehl, 1/2 l Hünereboullion, 1 Ei, Salz. Alle Zutaten zu einer Suppe aufkochen und mit Salz abschmecken.

## **Rainfarn-Pfannkuchen**

Bei chronischen Nebenhöhlenentzündungen helfen sowohl Rainfarnmehlsuppe als auch Rainfarnbouillon sowie Rainfarnpfannkuchen.

3 EL Rainfarnmehl Wasser 1 Ei Butter

Mehl mit Ei und etwas Wasser zu Pfannkuchenteig verrühren, in etwas Butter braun backen.

## **Rainfarnrührei**

2 TL Rainfarnmehl mit 1–3 Eiern unter Zugabe von ein wenig Wasser zu Rührei verrühren und in Butter backen.

## **Rainfarnmehlschwitze**

Aus 1–2 EL Rainfarnmehl und Butter eine goldbraune Mehlschwitze bereiten und mit etwas Wasser ablöschen. Zu Bohnen oder gedünsteten Fleischgerichten als Soße geeignet.

Das Rainfarnpulver in der Zubereitung mit Dinkelmehl ist ein ausgezeichnetes Familienmittel, um überfließende und ausfließende Säfte zu entfernen. Das ist besonders gut für lymphatische Kinder (»verrotzt, verheult, verquollen«), die bei jeder Erkältung mit überschießender Schleimproduktion reagieren.

## **Grippe, Virusfieber, Sommer-, Grippefieber, Masern**

### **Galgant-Himbeer-Wasser**

2 Galganttabletten oder 2–3 Msp. Galgantpulver, 1 Glas kaltes Wasser, 1 schuss Himbeersaft, 1 frisch ausgepresste Zitrone.

Die Mischung dreimal täglich trinken.

Das Galgant-Himbeer-Wasser hat sich auch als Vorbeugung bei viralen Fieberepidemien bewährt, auch dann, wenn sich ein Familienmitglied gegen Kinderkrankheiten schützen muss. Es ist ratsam, bei allen Fiebererkrankungen im Bett zu bleiben und den Raum nicht zu überhitzen. Die Luft wird mit einem Luftbefeuchter oder mit dem Dampf aus einem Teekessel angefeuchtet. Der Durst wird mit Fencheltee gelöscht, zusätzlich kann man ein Glas Saft aus 2 Orangen und einer Zitrone trinken. Bei Fieber sollte man 1–3 Tage lang

# Hildegard

nichts essen und die Krankendiät befolgen (s. das Kapitel »Die Hildegard-Gesundheitsdiät«).

Zusätzlich sollte man drei Tage eine Fieberdiät einhalten:

1. Tag: absolutes Fasten. Nichts essen, nur trinken. Ungezuckerten Fencheltee, so viel der Kranke will, eventuell mit Dinkelzwieback.

2. Tag: Man darf eine dünne Dinkelgrießsuppe mit etwas Salz und Petersilie essen. Auch Dinkelspätzle oder -nudeln. Dinkelzwieback, so viel man essen mag, am besten in Tee getaucht, dazu gekochte Apfelstücke (kein Apfelmus), am besten mit viel Wasser gekocht und das Wasser mitgetrunken.

Am 3. Tag kann man Hühnerbouillon und etwas Hühnerfleisch essen. Auch gelöschter Wein ist ein gutes Getränk. Keine Früchte außer Äpfeln, am besten Apfelstücke in Wasser gekocht.

## Husten, Heiserkeit, Kehlkopfentzündung

### Andorn-Fenchel-Dillkräuter

Hildegard unterscheidet sehr genau zwischen einfachen und komplizierten Erkältungskrankheiten. Bei einfachem Erkältungshusten, also nicht Keuchhusten oder Bronchitis mit schwerem Auswurf, helfen die Hustenkräuter, eine Mischung aus Fenchel, Dill und Andorn.

20 g Andornkraut

30 g Dillkraut

30 g Fenchelsamen

1/2 l Südwein

Die Hustenkräuter werden im Wein 3 Minuten lang aufgekocht. Dabei verschwindet der meiste Alkohol. Tagsüber sollte man zwei bis viermal 1/2 Tasse warm trinken.

Kinder (bis zu 6 Jahren) bekommen mehrmals täglich 1 TL bzw. (bis 12 Jahre) mehrmals täglich 1 EL.

Leber- und Lungenmittel bei Bronchitis, Husten, Asthma

### Andorn-Rahmsuppe

Bei Rachenkatarrh, chronischen Entzündungen der Mandeln, des Rachens und des Kehlkopfes, Sinusitis

Zutaten: 1 EL Andornkraut, 1 Tasse kaltes Wasser, 1–2 EL Butter oder Sahne, 1/2 Liter Südwein

Zubereitung: Andornkraut mit Wasser 3 Minuten aufkochen, absieben, Sahne oder Butter hinzufügen und mit Wein nochmals 2 Minuten aufkochen. Warm schluckweise trinken, 1–2 mal täglich eine Woche lang.

# Hildegard

## **Hirschzungenelixier**

Bei hartnäckigem Husten, besonders wenn dahinter verborgene Leberschädigungen die Heilung behindern, sollte das Hirschzungenelixier kurmäßig eingesetzt werden. Am besten selber mit einer Packung Hirschzungen Gewürz Mischung (Fa.Jura) und gutem Bio Wein zubereiten.

Die Kurdauer beträgt 4–6 Wochen. In der ersten Woche dreimal täglich 1 Likörglas nach dem Essen, danach vor und nach dem Essen 6–8 Wochen lang einnehmen.

Hirschzungenelixier ist eines der besten Hildegard-Heilmittel gegen schwere hartnäckige Lungenleiden.

Das Hirschzungenelixier hilft besonders bei »Fäulnis und Schleim«, die aufgrund von gestörtem Leberstoffwechsel entstanden sind.

## **Husten, Hals- oder Brustschmerzen**

### **Königskerzenmischung (Sängermittel)**

Patienten mit Halsweh und Heiserkeit sollen Stimmkräuterwein trinken. Das Mittel wird von vielen Opernsängern anstelle von Antibiotika getrunken – mit Erfolg.

50 g Königskerzenmischung

50 g Fenchelkraut

1/2 l Südwein

2 EL dieser Stimmkräuter werden in 1/2 l guten Südweins 2–4 Minuten lang gekocht, nach dem Absieden wird alles 2-3 Stunden in 1/2 Tasse warm getrunken.

### **Süßholzwurzelpulver**

„Wie immer gegessen bereitet es dem Menschen eine klare Stimme, hellt die Sinnesorgane auf, klärt die Augen und macht den Magen zur Verdauung fit. Oft gegessen kann es die Hirnwut von verrückten (freneticus) auslöschen.“ Süßholz ist 50mal süßer als Zucker und wird gern zur Geschmacksverbesserung von Teemischungen verwendet.

Süßholzwurzel wirkt entzündungshemmend auf den Schleimhäuten der oberen Luftwege sowie in Magen und Darm und hat außerdem bakteriostatische und antivirale Wirkung. Die von Hildegard visionär beschriebene Heilwirkung wurde durch die moderne Pharmakologie bestätigt: Süßholzwurzelpulver hilft bei Husten und Bronchitis, Erkältungskrankheiten, Magen-Darm-Schleimhautentzündung, sowie zur Verbesserung der Gehirnleistung und Stimmungsaufhellung. Wir verwenden 1–2 TL. Süßholzwurzelpulver täglich im Habermus. Besonders wirksam ist eine Mischung mit Rosentinktur „Rosenlakritzsaft“, der in keiner Tasche je fehlen sollte. Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung 3 Mal täglich 1/2 TL pur. Nicht länger als 4 bis 6 Wochen einnehmen.

## **Virusgrippe, Schnupfen, Husten und Heiserkeit**

### **Andornmischkräuter**

20 g Andornkraut  
30 g Fenschelsamen  
30 g Dillkraut  
30 g Königskerzenblüten  
 $\frac{3}{4}$  l Wein

Man nimmt 4 EL der Grippekräuter und kocht sie in  $\frac{3}{4}$  l gutem Wein oder Südwein 3-4 Minuten lang auf. Nach dem Absieben trinkt man mehrmals täglich  $\frac{1}{2}$  Tasse. Kinder trinken weniger. Das Grippeelixier wird immer frisch zubereitet und in einer Thermosflasche aufbewahrt.

## **Schwerer Schnupfen, Stock- und Heuschnupfen**

### **Fenchelmischkräuter**

Riechkräuter aus feinen Dillspitzen und Fenchelkraut sind ein ausgezeichnetes Universalheilmittel gegen schweren Schnupfen, Stock- und sogar Heuschnupfen.

10 g Fenchelkraut  
40 g Dillkraut

2 TL Riechkräuter werden auf einer Ton-(Blumentopf-)Scherbe auf der Herdplatte verräuchert; der Rauch wird durch Mund und Nase eingeatmet. Die Kräuter werden möglichst nicht verkohlt, sondern nur geröstet. Zum Schluss werden sie auf ein warmes Brot gestreut und noch mitgegessen. Das macht man 3-5 Tage lang, und der Schnupfen ist verschwunden.

## **Kleinkinderhusten, Grippe, Bronchitis, Husten-, Seiten- und Brustschmerzen**

### **Wermutöl**

»Gieße Wermutsaft in doppelt so viel Olivenöl, wärme es in einem gläsernen Gefäß an der Sonne und bewahre es so für ein Jahr auf. Wenn ein Mensch in der Brust leidet, sodass er davon zu husten anfängt, den salbe damit dort auf der Brust. Wenn es ihm an der Seite wehtut, reibe ihn dort ein. Und es heilt ihn innerlich und äußerlich.«

10 ml Wermutsaft  
20 ml Olivenöl

Frisch gepressten Wermutsaft in Olivenöl mischen und in einer Medizinflasche 10 Tage dem Sonnenlicht aussetzen. Einige Tropfen ein oder mehrmals täglich (vor allen Dingen vor dem Schlafen) über dem Brustbein einreiben. Vorsicht! Wermutöl kann Allergien auslösen. Daher vorher einen Tropfen einreiben und beobachten, ob eine Rötung eintritt. Dann darf dieses Mittel nicht eingesetzt werden.

# Hildegard

Zusätzlich sollte man regelmäßig Ziegenmilch trinken. Ziegenmilch ist leicht verdaulich und hat einen hohen Gehalt an Vitamin A, B und D. Die Fettpartikel der Ziegenmilch sind kleiner als die der Kuhmilch, sodass sie natürlich homogenisiert und nicht so leicht schlecht wird wie Kuhmilch.

## **Rachenkatarrh, chronische Entzündungen der Mandeln, des Rachens und des Kehlkopfes**

### **Andorn-Rahm-Suppe**

»Wer in der Kehle krank wird, koche Andorn in Wasser, siebe es ab und füge doppelt so viel Wein hinzu, lass nochmals in einem Topf unter Zugabe von reichlich Butter aufsieden und trinke das oft, und er wird in der Kehle geheilt.«

Vor jeder Mandeloperation sollte unbedingt ein Versuch mit der Andorn-Rahm-Suppe gemacht werden, denn so mancher Eingriff ist durch diese Anwendung überflüssig geworden.

1 EL Andornkraut

1–2 EL Butter oder Sahne

1 Tasse kaltes Wasser

1/2 l Südwein

Andornkraut mit Wasser 3 Minuten aufkochen, absieben, Sahne oder Butter hinzufügen und mit Wein nochmals 2 Minuten aufkochen. Warm schluckweise trinken, ein- bis zweimal täglich 1 Woche lang.

### **Akelei**

Hier wie auch bei Polypen hilft die Akelei, und man kann dadurch auch oft Operationen verhindern. An den Operationsnarben wachsen meistens neue Polypen nach, und die Narbe ist ein zusätzlicher chronischer Herd. Bei Lymphknotenschwellungen und Polypen isst man täglich ein Akeleiblatt frisch aus dem Garten. Falls keine Akeleiblätter zur Hand sind, verwendet man 50 g Akeleipulver, mischt es mit 20 bis 30 g Akelei-Urtinktur (Akeleisaft) und nimmt davon täglich etwa 2 TL mit Apfelmus.

Die Akelei beseitigt nicht nur Polypen, sondern auch Halsdrüenschwellungen. Geschwollene Lymphdrüsen treten auch nach Mandelentzündung, bei Diphtherie, Scharlach oder Eiterherden an Ohr oder Zähnen auf. Die Halsdrüenschwellungen, die hier gemeint sind, sind jene der perlschnurartigen Drüsen am Hals, die nicht wehtun, sondern bei Kindern vorkommen und einen dicken Halsansatz machen. Die Skropheln nehmen im weiteren Krankheitsverlauf eine bläulich-weißlich-rötliche Farbe an. Man muss diese Tuberkulösen Halsdrüsen bei Hildegard ganz genau unterscheiden von den Karbunkeln oder schweren Abszessen am Nacken und am Rücken, die mit der Eisenkrautbehandlung abheilen.

# Hildegard

## **Kurzatmigkeit, Stauungsbronchitis, Atemnot, hartnäckiger Husten**

### **Meerrettich-Galgant-Mischung**

Bei Kurzatmigkeit, Stauungsbronchitis, Atemnot und hartnäckigem Husten empfiehlt Hildegard eine Meerrettich-Galgant-Mischung.

»Wenn der Meerrettich grün ist, soll man ihn in der Sonne trocknen und eine gleich große Menge gepulverten Galgant beimischen. Wer Herzschmerzen hat, esse dieses Pulver nach dem Essen auf Brot, auch vor dem Essen, und es wird ihm besser gehen.«

### **Mandeln als Universalmittel**

Ganz allgemein empfiehlt Hildegard, täglich 5–10 süße Mandeln zu essen: »Die Rinde, die Blätter und der Saft des Mandelbaumes sind nicht gut für Heilmittel, weil sich die ganze Kraft in der Frucht befindet. Wer ein leeres Gehirn hat, eine blasse Gesichtsfarbe und Kopfschmerzen, sollte oft die Früchte essen, und sie füllen sein leeres Gehirn und geben ihm die rechte Gesichtsfarbe. Auch wer lungenkrank ist und eine kranke Leber hat, sollte oft Mandeln essen, entweder roh, gebacken oder gekocht, und sie bringen der Lunge neue Kräfte, weil sie den Patienten nicht austrocknen, sondern ihn nur stärken.«

## **Chronische Erkältungen, Virusinfektionen, Herpes, Abwehrschwäche und Präkanzerose**

### **Wasserlinsen Elixier**

Wenn alle Stricke reißen hilft das Wasserlinsen Elixier. Es ist das stärkste Mittel, wenn alles andere nichts nützt, bei chronischen Erkältungen, Virusinfektionen, Herpes, Abwehrschwäche und Präkanzerose u.v.a.m.