



Foto: zvg

Beatrix Wondraczek, MAS, DGKS, ist Diplomierete Pflegefachkraft für Palliativ Care sowie zertifizierte Fastenleiterin nach Hildegard von Bingen.

Kräuter spielen eine wichtige Rolle in der Hildegard-Medizin.

# Die „Apotheke“ Hildegards

Beatrix Wondraczek, diplomierte Pflegefachkraft für Palliativ-Medizin, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Fasten und dem Heilwissen der heiligen Hildegard von Bingen. Für *Kirche bunt* beschreibt sie, was sie an der Äbtissin fasziniert.

Ich schon früh begeisterte mich die heilige Hildegard von Bingen: jene Äbtissin des 12. Jahrhunderts, die auch über medizinisches Wissen verfügte. Sie war Mystikerin, Theologin, Komponistin und Naturwissenschaftlerin und zeigte eindrucksvoll, welchen hohen Lebensstandard Frauen im Mittelalter erreichen konnten. Ich probierte manches ihrer Elixiere und Kräuterproben für mich selbst aus. Vor vielen Jahren entdeckte ich mein Weg in ein Kloster nach Disibodenberg zum Krafttanken, wo ich das Hildegard-Fasten kennen lernte. Diese Art zu fasten eröffnete mir einen wunderbaren Prozess der inneren und äußeren Reinigung. Da ich schon vielen Jahren als Pflegefachkraft im Bereich Hospiz und Palliative Care tätig bin, entdeckte ich mir seitdem immer wieder einen sinnvollen Rückzug. Mittlerweile begleite ich mich selbst mit großer Freude Fastengruppen nach den Empfehlungen der Hildegard von Bingen. Ich tauchte mehr und mehr in die Welt der mittelalterlichen Autorin ein.

## Ernährung

Die Ernährung ist ein ganz wesentlicher Faktor ihres Heilwissens. Laut Hildegard sollen Dinkel, Maronen, Galgant, Bertram und Pfeffer in keiner Küche fehlen. Wie bereits Hildegard vorausgesagt und von klinischen Studien bestätigt, bleibt der Mensch bei einer gesunden Ernährung und einem sinnvollen Lebensstil gesund. Der österreichische

Arzt Dr. Gottfried Hertzka und der deutsche Heilpraktiker Wighard Strehlow bündelten aus den Schriften der Mystikerin die „Sechs goldenen Lebensregeln der Hildegard von Bingen“.

*Da ich seit vielen Jahren als Pflegefachkraft für Palliative Care tätig bin, gönne ich mir immer wieder einen Rückzug zum Hildegard-Fasten.*

die alltagstaugliche und gesundheitsfördernde Elemente für unseren Alltag abbilden.

## Das rechte Maß finden

Der Ursprung allen Lebens beruht bei Hildegard in der „Ganzheit“ – in dem harmonischen Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele in inniger Verbindung zu Gott. Die Mutter aller Tugenden nannte sie *Discretio*, das rechte Maß, in dem sie aufruft zu spüren, was für mich geeignet ist, wo ich Neues kennenlernen und Altes verändern möchte. Mit Hildegard sind außerdem folgende Begriffe untrennbar verbunden: *Viriditas*, *Ratio*, *Subtilitas*. Die *Viriditas* („Grünkraft“) nennt man die „Spannkraft“ zwischen Seele und Leib. Die *Ratio*, als Vernunft zu übersetzen, bedeutet die Fähigkeit, kritisch zu unterscheiden. Gerade in der heutigen Zeit, in der wir oft ei-

ner Informationsflut ausgesetzt sind, ist es wichtig, kritisch abzuschätzen. Die *Subtilitas* ist ein wichtiger Begriff, der nur in der Ernährungslehre der Hildegard vorkommt und meint die „nützlichen Kräfte“ der Lebensmittel, die man beachten soll, um ihre Wirkung und Heilkraft zu entfalten. Hildegard von Bingen sagt: „Mach die Lebensmittel zu deinem Heilmittel!“

Hildegards Werke sind eine unermessliche Bereicherung für den Glauben und die Wissenschaften und ihre Empfehlungen wirken bis in die Gegenwart. *Beatrix Wondraczek*

## Vortrag und Seminar

Beatrix Wondraczek informiert über die Lehren der heiligen Hildegard von Bingen im Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten (Anmeldung: [www.hiphaus.at](http://www.hiphaus.at), [hiphaus@kirche.at](mailto:hiphaus@kirche.at)).

Im Vortrag „**Die sechs goldenen Lebensregeln der Hildegard von Bingen**“ beleuchtet sie die „Seelenapotheke“ und das Fasten nach Hildegard. Am 21. November 2019 um 19 Uhr.

Beim Seminar „**Hildegard von Bingen – Kraftvoll durch die kalte Jahreszeit**“ können die Teilnehmer/innen Hildegards Empfehlungen kennenlernen und ausprobieren. Am 25. Jänner 2020 von 9 bis 16 Uhr.