

Liebe Seniorinnen und Senioren,

mein dritter Brief an Sie und Euch hat mit einer berühmten Person zu tun, die vor ca. 900 Jahren lebte: Hildegard von Bingen. Vielleicht sagt dieser Name Ihnen etwas, vielleicht auch nicht – auf jeden Fall lohnt sich ein kleiner Blick auf diese kluge Frau. Sie war eine Nonne, die sich intensiv mit Theologie, Natur- und Heilkunde, Mystik und Musik beschäftigte und viel dazu aufschrieb. Einiges davon ist als original Handschrift von ihr erhalten, anderes wurde überliefert.

Ich schreibe aber nicht nur etwas über ihr Leben, sondern versuche auch, ihr Wissen ganz praktisch an Sie und Euch weiterzugeben, zumindest im Kleinen. Daher liegt diesem Brief ein kleiner Thymianzweig bei, der einen Hinweis gibt auf ihre Kenntnisse, welche Heilkräfte die Kräuter haben – ein fast 1000 Jahre altes Wissen, das die heutige Medizin oft bestätigen kann. Vielleicht dient der Thymian für Sie und Euch einfach zum Riechen, vielleicht lässt er sich auch in einem Essen verwerten. ☺

Viel Spaß beim Lesen, Nachdenken und vielleicht beim Austausch darüber am Telefon mit anderen aus der Gruppe! Ihnen und Euch wünsche ich weiterhin eine gute und vor allem gesunde Zeit, bleiben Sie und bleibt Ihr behütet!

Herzliche Grüße, Kerstin Frerichs



Darstellung der Hildegard von Bingen auf einem Wandbehang einer Frankfurter Kirche

Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen wurde im Jahre 1098 in Bermersheim bei Bingen geboren, deshalb der Name „von Bingen“. Sie war das zehnte Kind einer recht wohlhabenden Familie und wurde mit 8 Jahren in ein Benediktinerkloster geschickt, um Gott zu dienen, damit „der Zehnte“ erfüllt wurde, also der zehnte Teil (der Familie, der Habe) an Gott geht. Für uns heute eine sicherlich harte Entscheidung der Eltern, für sie, laut eigener Schriften, eher eine Berufung.

Sie genoss eine, für damalige Verhältnisse, sehr gute Ausbildung im Kloster, so dass ihr viele Türen in der Wissenschaft und Lehre offenstanden. Sie beschäftigte sich, wie schon oben erwähnt, viel mit den Themen Religion und Natur, mit Heilkunde und der seelischen Gesundheit. Für sie war sehr früh klar, dass alles zusammengehört: der Leib, die Seele und der Glaube. Bekannt war sie schon damals für ihre Visionen, man könnte also sagen, dass sie eine Prophetin war und den Menschen ihre Erkenntnisse weitergegeben hat, die sie von Gott erhielt. Man kann dies heute mit aufgeklärtem Verstand kritisch sehen, aber zumindest ist in ihren Überlieferungen viel Interessantes und aus heutiger Sicht Richtiges enthalten. Außerdem war sie eine charismatische und selbstbewusste Frau, so dass sie für viele, besonders für Frauen, ein Vorbild war, im Glauben wie im Leben an sich.

Sie stand mit vielen Menschen in brieflichem Kontakt: mit einfachen Menschen, aber auch mit Fürsten, Königen und dem damaligen Papst. Dieser bescheinigte sogar ihre seherischen Fähigkeiten, was sie zu Lebzeiten noch berühmter und wichtiger machte und was für viele noch ein Grund mehr war, sie als „heilig“ zu betrachten. Sie machte Pilgerreisen, war als öffentliche Predigerin tätig und galt schnell als „Universalgelehrte“ ihrer Zeit.

Hildegard von Bingen gründete um 1150 das Kloster Rupertsberg bei Bingen. Die Zahl der Nonnen dort wuchs von Jahr zu Jahr, so dass Hildegard 15 Jahre später ein Tochterkloster in Eibing gründete. Sie verfasste bis zu ihrem Tod wichtige theologische Werke und zahlreiche Natur- und Heilkundeschriften, die sie schon damals berühmt machten und die bis heute wichtig sind. Sie starb am 17. September 1179 mit 81 Jahren im Kloster Rupertsberg. Das Kloster wurde später im 30jährigen Krieg zerstört.

In der römisch-katholischen Kirche wird sie offiziell seit dem 16. Jahrhundert als Heilige verehrt, im Jahre 2012 erhob Papst Benedikt XVI sie zur Kirchenlehrerin.

Hildegard hat als bedeutende Frau des Mittelalters zahlreiche Reliquien (irdische Überreste von Heiligen) geschenkt bekommen, die bis heute zusammen mit ihren eigenen Überresten in der Pfarrkirche St. Hildegard und St. Johannes in Eibing aufbewahrt werden.



Schrein mit den Gebeinen der Hl. Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen und die Ernährung – Tipps einer klugen Nonne

Die heilige Hildegard von Bingen beschäftigte sich viel mit dem Thema Ernährung, immer im Zusammenhang mit der seelischen und körperlichen Gesundheit. So hat sie schon vor 900 Jahren Tipps gegeben, die sich teilweise mit heutiger Ernährungswissenschaft decken – 3 habe ich hier aufgeführt:

1. Über die erste Mahlzeit des Tages, unser Frühstück, schrieb sie:

„Solange ein Mensch nüchtern ist, soll er zunächst ein Gericht zu sich nehmen, das aus Früchten und Mehl zubereitet ist, weil dies eine trockene Speise ist und dem Menschen gesunde Stärke verleiht. Auch soll er zuerst eine warme Speise verzehren damit sein Magen warm wird.“

Hildegard empfiehlt also, den Tag mit einer warmen Mahlzeit zu beginnen, z.B. mit einem warmen Haferbrei mit Früchten, heute auch (wieder) mit dem englischen Begriff „Porridge“ bekannt. Dies wird heute von vielen Ernährungsexperten ähnlich gesehen. Vielleicht ein Tipp für morgen früh?

2. Über die Brennessel, die bei verschiedenen Beschwerden hilfreich ist, schrieb Hildegard folgendes:

„Die Brennessel isst man sehr warm. Wenn sie frisch aus der Erde sprießt, ist sie gekocht nützlich für die Speisen des Menschen, weil sie den Magen reinigt und den Schleim aus ihm wegnimmt.“

Sie wusste also schon damals, dass Brennessel u.a. gut gegen Magenbeschwerden ist und stoffwechselfördernd wirkt.



3. Gewürze: Römischer Bertram, Quendel und Galgant galten für Hildegard als die 3 wichtigsten Kräuter in der Küche.

Der römische Bertram ähnelt der Kamille, Quendel dem Thymian und Galgant mit seiner Schärfe dem Pfeffer oder Ingwer. Für Hildegard waren sie zum Kochen unentbehrlich. Vor allem der Quendel sollte *„stets mitgekocht und verwendet“* werden, daher meine Thymian-Beigabe in diesem Brief. ☺