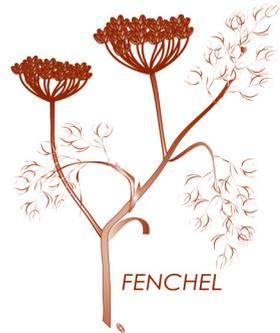


# 6 Säulen der Hildegard v. Bingen Ernährung



JURA Naturheilmittel 78464 Konstanz, einziger Hersteller der Hildegard Originalzubereitung nach Dr. Hertzka, dem Begründer der Hildegardmedizin.

[jura@hildegard.de](mailto:jura@hildegard.de) · [www.hildegard.de](http://www.hildegard.de)

# Bertram

Hildegard schreibt:

Der Bertram ist von gemäßigter und etwas trockener Wärme, und diese rechte Mischung ist rein und enthält gute Frische. Denn für einen gesunden Menschen ist er gut zu essen, weil er die Fäulnis in ihm mindert und das gute Blut in ihm vermehrt und einen klaren Verstand im Menschen bereitet.

Der echte römische Bertram, lateinisch *Anacyclus pyrethrum* (aus dem griechischen *pyr* = Feuer und *athroos* = häufig, vom brennenden Geschmack abgeleitet) wächst in den Mittelmeerländern, in Nordafrika, im Kaukasus und in Syrien. Verwendet wird von uns die getrocknete Wurzel, *Radix pyrethri*, die einen leicht aromatischen Geruch hat und zusammenziehend schmeckt. Die Wurzel erzeugt starke Speichelabsonderung. An diesen Eigenschaften kann man gute Bertram-Qualität von schlechter unterscheiden.

Minderwertige Handelsware schmeckt mehr oder weniger erdig und schon gar nicht zusammenziehend.

Der zusammenziehende (adstringierende) Geschmack geht auf den Inhaltsstoff Pyrethrin zurück – nicht zu verwechseln mit den Pyrethroiden aus den Blüten von afrikanischen Chrysanthemenarten, die als biologische Blattlausmittel Verwendung finden.

Verzehrempfehlung: 100–250 mg (1–3 Messerspitzen) über das Essen gestreut oder mitgekocht. Der Bertram ist nicht nur für Gesunde, sondern gerade auch für Kranke das beste Küchengewürz. Wie der Fenchel und der Galgant unter den Heilpflanzen, der Dinkel unter den Getreidearten, und die Edelkastanie unter den Bäumen gehört er zu den wenigen von Hildegard beschriebenen Universalmitteln.

Originalpackung: 100g Bertramwurzel-pulver

Auch erhältlich als:

## Bertramtabletten

Originalpackung: 150 Tabletten

Verzehrempfehlung:

3 x täglich 2-3 Tabletten im Munde zergehen lassen

## Bertrammischpulver 50g

(Zusammensetzung: Bertrampulver 30g, Ingwerpulver 10g, weißer Pfeffer 5g)

Bertramwurzel, geschnitten 50g



# Galgant

In der Einleitung zur *Physica* schreibt Hildegard, dass die Wärme der Kräuter deren Seele und die Kälte den Leib kennzeichnet und dass jedes Kraut entweder warm oder kalt ist. Da aber der Galgant durch und durch ganz warm ist, dient er dem Menschen mit ganzer Seele, was ihn aus Hildegards Sicht aus den meisten der von ihr genannten Pflanzen heraushebt und den Galgant sozusagen mit einem ganz besonderen Prädikat der Heilkraft versieht.

Galgant, *Alpinia officinarum* ist eng mit dem Ingwer verwandt, der dieser Pflanzenfamilie auch ihren Namen „Ingwergewächse“ gegeben hat. Bereits Marco Polo beschreibt auf seinen Reisen den Galgantbau in China. Das Rhizom wird dort im Februar und März geerntet. Im 16. Jahrhundert schreibt der italienische Arzt Mattioli: „Galgant aromatisiert den Atem, fördert die Verdauung und beseitigt Blähungen.“ Dies wurde von der modernen Wissenschaft bestätigt und führte zur Anerkennung von **Galgant 0,1g Jura®** und **Galgant 0,2g Jura® Tabletten**, als einzigem vom Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassenem Arzneimittel der Hildegard-Medizin. Durch die Zulassung ist auch die Gewähr für Identität, Qualität und Wirksamkeit des verwendeten Galgantpulvers gegeben.

Hingegen schreibt die Benediktiner-Äbtissin Hildegard von Bingen vom Galgant als herzwirksamem Mittel: „Wer im Herzen Schmerzen leidet, der esse sogleich

eine hinreichende Menge Galgant und es wird ihm besser gehen.“

Die Galgantwurzel enthält ätherisches Öl und Harze, die den scharf-bitteren Geschmack bewirken. Außerdem ist Galgant reich an wirksamkeitsbestimmenden Bioflavonoiden. Diese kommen nur im kleinen, echten Galgant mit dem charakteristischen scharf-beißendem Geschmack vor, hingegen zahlreiche weitere Galgantarten diese Eigenschaft nicht aufweisen. Aufgrund dieser Eigenschaften gehört der Galgant zu den *Amara acria*, den bitter-scharf-Stoffen. Diese Gewürze erhöhen nicht nur den Wohlgeschmack der Speisen, sondern regen auch den Appetit an, fördern die Magensaftproduktion und damit die Verdauung. Gewürze mit scharf schmeckendem Prinzip entlasten die Kreislauffunktion.

Galgantwurzelpulver und Tabletten sollten man nie direkt schlucken sondern immer im Munde zergehen lassen damit sie ihre Wirkung über die Schleimhäute entfalten können oder als Gewürz im Essen mitkochen.

Originalpackungen: Galgantwurzelpulver 100g;

Galganttabletten 0,1g Jura® zu 100, 250 und 600 Tabletten, Galganttabletten Jura® mit 0,2g Galgantwurzelstockpulver pro Tablette zu 250 Tabletten.

Aufgrund ihres Arzneimittelstatus sind Galganttabletten-JURA® nur in Apotheken erhältlich.

# Quendel

Der Quendel oder Feldthymian, *Thymus serpyllum*, ist in fast ganz Europa weit verbreitet. Er wächst überall auf trockenen Hängen, Matten, an sonnigen felsigen Stellen als niedrige aromatisch duftende Staude.

1 – 3 Messerspitzen Quendelpulver werden zum Schluß der Zubereitung den Gerichten beigemischt und noch kurz mitgekocht oder -gebraten. Zum Haber-mus, zu Fleisch- oder Gemüsegerichten stellt Quendel ein wohlschmeckendes Gewürz dar. Besonders beliebt ist Quendel bei der Dinkelmehlsuppe mit etwas Salz, die als einfaches Mittel bei Durchfallerkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Dazu nimmt man 50 g Dinkelmehl, 30 g Butter, 1 l Wasser oder Gemüsebrühe, 2 Teelöffel Quendelpulver und 1 Messerspitze Salz. Die Butter im Topf zergehen lassen, das Mehl unter Rühren darüber streuen und leicht anbräunen. Vorsichtig mit dem Wasser oder der Brühe ablöschen, den Quendel einrühren und noch 2 Minuten kochen. Bei Hildegard ist Quendel das klassische Hautgewürz: Wenn ein Mensch krankes Fleisch hat, so daß sein Fleisch (Haut) wie rüdig ausblüht, der nehme Quendel und esse es oft mit Fleisch oder Gemüse gekocht, und das Gewebe seines Körpers wird von innen heraus geheilt und gereinigt werden.

Eine Spezialität bei Hauterkrankungen ist ein Salat aus gekochten roten Beten (Rahnen) mit einer Dinkelmehlschwitze und viel Quendel angemacht. Einfacher geht es mit unserer fertigen Dinkelgrießsuppe, die man mit viel Quendel würzt.

Zur Verbesserung des Gedächtnisses im Alter empfiehlt Hildegard die Quendelkekse:

1 kg Dinkelmehl, 300 g Butter, 80 g Rohrzucker, 200g gemahlene süsse Mandeln, 3 Eidotter, 2 ganze Eier, 20g Quendelpulver, 1 gestrichenen Teelöffel Salz, Wasser.

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten, etwa 5 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf das gefettete oder mit Backfolie belegte Backblech legen und 20 – 25 Minuten bei 200° backen. Aus der Ernährungstherapie von Dr. W. Strehlow.

Originalpackung: 100g Quendelkrautpulver



Quendel  
*Thymus serpyllum*

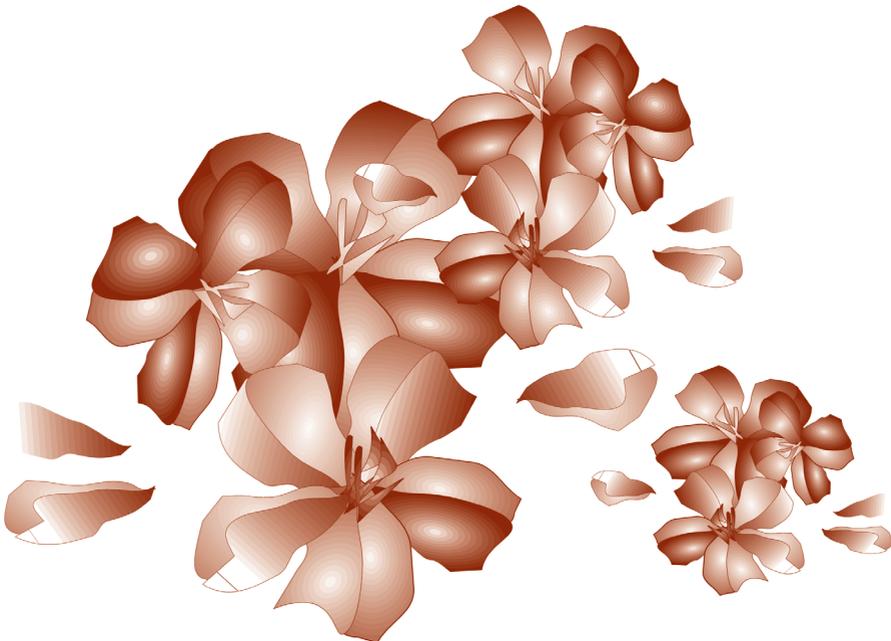
# Pelargoniengewürzmischung

„Nimm Kranichschnabel und weniger Bertram als vom Kranichschnabel und ebenso Muskatnuss weniger als vom Bertram und mische es zu einem Pulver. Wer die Verdauung anregen möchte, esse sogleich von diesem Pulver und es wird ihm besser.“

Mit diesen wenigen Worten beschreibt uns Hildegard ihre wohl beste Würzmischung für Gesunde und Kranke, wobei Dr. Hertzka, Pionier der medizinischen Hildegard-Forschung, als Kranichschnabel die Edelpelargonie, *Pelargonium grandiflorum*, als die geeignetste Art erkannte.

Durch die milde Würzwirkung ist die Pelargoniengewürzmischung besonders zur Zubereitung von Krankenkost universell einsetzbar. Man kann sie direkt auf Dinkelbrot streuen und dabei den angenehmen Duft kosten. Hildegard-Freunde schnuppern oft auch eine Prise direkt aus der Hand, insbesondere in Erkältungszeiten.

Pelargoniengewürzmischung wird kurz vor Brat- oder Kochende auf Fleisch oder auf Suppen gestreut oder dem Gemüse beim Dünsten beigegeben. Den Einsatzmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.  
Originalpackung: mit 20 g und 100 g



*Pelargonie, Pelargonium*



# Flohsamen

aus kontrolliert  
biologischem Anbau  
DE-ÖKO-006



Im Originaltext der Physica spricht Hildegard vom Flohkraut, das in der modernen wissenschaftlichen Terminologie mit *Plantago afra* (= *P. psyllium*) bezeichnet wird.

Bei atonischer Obstipation (Verstopfung aufgrund mangelhafter Bewegungsfähigkeit des Darmes) werden bei Hildegard Ballast- und Faserstoffe eingesetzt: Dinkelkörner und -Schrot. Besonders bewährt hat sich dabei geschnittener Kopfsalat mit kalten gekochten Dinkelkörnern, vermischt mit einer Salatsosse aus Rapsöl oder Olivenöl, Weinessig und etwas Zucker. Füllreize zur guten Darmassage können durch Flohsamen verstärkt werden. Mit reichlich Flüssigkeit (am besten Fencheltee) genossen, quillt die Schleimhülle dieser Samen auf und macht die Darmwand gut gleitend. Diese hildegardische Betrachtungsweise wurde inzwischen von der modernen Ernährungslehre bestätigt.

Flohsamen sind nicht nur das beste Darmregulans bei Verstopfungen, sondern sie reinigen auch den Darm von Fäulnisstoffen und Darmgasen, wie z.B. von krebserregenden Endprodukten einer fleischreichen Ernährung. Darüber hinaus senken sie erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, fördern das Wachstum darmfreundlicher Bakterien, fördern die Vitaminsynthese und verhindern die Bildung von Gallensteinen. Hildegard be-

scheinigt dem Flohsamen eine frohmachende Wirkung:

**”Durch seine angenehmen Inhaltsstoffe macht der Flohsamen den bedrückten Geist des Menschen froh, fördert die Gehirnleistung (eine bessere Durchblutung) und stärkt die Gesundheit des Nervensystems.”**

Als stark quellfähige Droge gehört der Flohsamen zu den typischen Ballaststoffen, die, mit Wasser versetzt, bereits nach wenigen Minuten stark quellen. Im Darm nehmen die Quell- und Schleimstoffe Wasser auf und bewirken, dass der Stuhl voluminös und weich wird. Durch diese mechanische Dehnung wird die Darmkontraktur angeregt.

Leinsamen wird bei Hildegard innerlich nicht empfohlen. Seine Schleimanteile gehen im Gegensatz derer vom Flohsamen in Lösung und verhindern die Aufnahme der Nährstoffe durch die Darmwand. Leinsamen ist ein Räuber von Vitaminen und Kalzium.

Aus einer Stellungnahme der American Heart Association (Amerikanische Gesellschaft für Herz-Erkrankungen) zur Senkung des Cholesterinspiegels durch Flohsamen:

**”Die Aufnahme löslicher Ballaststoffe über Nahrungsmittel wie Flohsamen kann im Rahmen einer Ernährung, die arm an gesättigten Fetten und Cholesterin ist, das Risiko von Herzerkrankungen verringern.”**

Flohsamen besitzt außer seiner Eigenschaft als Ballaststoff keinen Nährwert. Untersuchungen zeigen, daß Flohsamen (12g täglich) das Gesamtcholesterin um etwa fünf Prozent senkt.

Ballaststoffe in der Nahrung, insbesondere lösliche Ballaststoffe, können die Resorption von Cholesterin im Blut und Gallensäuren vermindern und so den Cholesterinspiegel senken. Hierdurch kann das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfall gesenkt werden.

Der von Hildegard genannte und von uns gehandelte schwarze Flohsamen (*Plantago afra*) entspricht den hohen Qualitätsanforderungen des Europäischen Arzneibuches und wird von uns als Standard-Arzneimittel unter der Zulassungsnummer 1509.99.99 in den Handel gebracht.

Als Stammpflanzen gelten *Plantago afra* (= *P. psyllium*), der Strauchwegerich und

*Plantago indica*, der Sandwegerich. Die Hauptanbauggebiete liegen im Mittelmeerraum, vor allem in Südfrankreich. Die Samen ähneln Flöhen, besonders wenn sie diesen ähnlich, beim Verschütten auf dem Tisch oder Boden fortspringen; daher der Name.

Neben den beiden oben genannten arzneilich verwendeten Arten des Flohsamens gibt es noch den rosa farbigen Indischen Wegerich, *Plantago ovata*, der im gültigen Europäischen Arzneibuch inzwischen ebenfalls beschrieben ist. Diese für den Laien sehr verwirrende Namensgebung (*Plantago indica* ist eben nicht der indische Flohsamen, sondern der Sandwegerich und der Indische Wegerich heißt nicht *P. indica*, sondern *P. ovata*), führte leider bei vielen Autoren hildegardischer Bücher zu Missverständnissen, die durch dieses Merkblatt ausgeräumt werden sollen.

Originalpackung: 500 g

# Fenchel

Fenchel, *Foeniculum vulgare*, Apiaceae, Doldenblütler, Heimat: Mittel- und Südeuropa

Originaltext Hildegard: *Und wie auch immer Fenchel gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich, vermittelt angenehme Wärme (gute Durchblutung). Denn wer Fenchel täglich nüchtern isst, vermindert den üblen Schleim oder die Fäulnis in ihm und er unterdrückt den üblen Geruch seines Atems.*

Fenchel reinigt den Magen und Darm von allen Fäulnisstoffen (karminative

Wirkung). Das Gewürz ist krampflösend, beruhigt Blähungen, lindert Menstruationsbeschwerden und verhilft der Mutter zum Milchfluß.

## Fenchelkautabletten

Originalpackung: 120 Kautabletten und 500 Kautabletten

Fencheltee 100g

Fenchelpulver 50g

Fenchelkraut geschnitten 50g

Balsamfencheltee 100g

# FENCHEL-GALGANT

## KAUTABLETLEN



WENN DAS ESSEN SCHWER IM MAGEN LIEGT  
SORGEN FENCHEL-GALGANT KAUTABLETLEN  
FÜR ERLEICHTERUNG UND FRISCHEN ATEM



AUF FENCHEL UND GALGANT VERTRAUEN  
HEISST LEICHT UND UNGESTÖRT VERDAUEN

**Originalpackung mit 120 und 500 Kautabletten**

**JURA Naturheilmittel · Nestgasse 2 · 78464 Konstanz  
Tel. 07531/31487 + 31005 · Fax 07531/33403**