

Hildegard

ERNÄHRUNGSLEHRE nach Dr. Hertzka®

Sonderheft



Galgant
Mit Qualitätskontrolle



Edelkastanie
Heilkraft und Rezepte

Darmsanierung
mit Acidophilus JURA®
und Bärwurz-Birnen-Honig



Die Zeitschrift für alle Hildegardfreunde

Gegründet von Dr. med. Gottfried Hertzka, Konstanz
Herausgeber: Förderkreis Hildegard von Bingen –Konstanz



Galgant-Tabletten Jura®



Wirkstoff: Galgantwurzelstockpulver



nur in Apotheken erhältlich!



mit 0,1 g

mit 0,2 g



Galgantwurzelstockpulver

Galgantwurzelstockpulver



Eine Tablette enthält:

Eine Tablette enthält:



Arzneilich wirksamer Bestandteil:
108 mg Galgantwurzelstockpulver.

Arzneilich wirksamer Bestandteil:
200 mg Galgantwurzelstockpulver.



Sonstige Bestandteile:

Sonstige Bestandteile:



Milchzucker, Cellulosepulver,
Talkum, Kieselsäure

Milchzucker, Cellulosepulver,
Talkum, Kieselsäure



Anwendungsgebiete:

Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl
(dyspeptische Beschwerden); Appetitlosigkeit.



Gegenanzeigen:

Zur Anwendung bei Kindern sowie in Schwangerschaft und Stillzeit
liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Galgant-Tabletten Jura®
sollen deshalb bei Kindern unter 12 Jahren, bei Schwangeren und
Stillenden nicht angewendet werden.



Nebenwirkungen:

bisher nicht bekannt geworden.



Packungsgröße 0,1 g:

100 Tabl. PZN 8524760 € 6,01

250 Tabl. PZN 0806312 € 13,63

600 Tabl. PZN 8524777 € 28,62



Packungsgröße 0,2 g:

250 Tabl. PZN 04512702 € 15,34



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage
und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



JURA-Naturheilmittel



Nestgasse 2, 78464 Konstanz, Telefon 0 75 31 / 3 14 87, Fax 3 34 03

unsere Präsentation im Internet: www.hildegard.de, E-Mail: jura@hildegard.de



Der Galgant

von Dr. W. Strehlow und
Wolfgang Gollwitzer

Der Galgant, *Alpinia officinarum*, ist botanisch gesehen eng mit dem Ingwer verwandt, der dieser Pflanzenfamilie auch ihren Namen Ingwergewächse gegeben hat. Der Name soll von dem chinesischen Kau-Liang-Kiang, was Ingwer bedeutet, abgeleitet sein; Kau-Liang ist der alte Name eines Distrikts der Provinz Qwangtung. *Alpinia* geht auf den italienischen Botaniker Prosper Alpinus zurück. Bereits Marco Polo beschreibt auf seinen Reisen den Galgantbau in China bei der Provinz Kachanfu und bei Tonkin. Ursprünglich in Thailand und Südchina heimisch, wird der Galgant heute im gesamten indonesischen Raum, in Japan, Ostindien und sogar in Mittelamerika auf den Antillen kultiviert. Der ausdauernde, kriechende, sich reich verzweigende Wurzelstock treibt zahlreiche aufrechte Stengel. Diese Blütenstängel werden 60 bis 150 cm hoch und tragen weiße, duftende Blüten.

Bereits im 16. Jahrhundert schreibt der Arzt Mattioli: „Galgant aromatisiert den Atem, fördert die Verdauung und beseitigt Blähungen.“ Diese Indikation wurde von der modernen Wissenschaft bestätigt und führte zur Anerkennung und zur Zulassung von **Galgant-0,1-JURA®** und **Galgant-0,2-JURA®** Tabletten als Arzneimittel.

Ähnliche Erkenntnisse sind von Paracelsus überliefert. Hingegen die Benediktiner-Äbtissin Hildegard von Bingen vom Galgant als herzwirksames Mittel schreibt: „Wer im Herzen Schmerzen leidet und wem von seiten des Herzens ein Schwächeanfall droht, der esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant, und es wird ihm besser gehen.“ Wie so oft unterscheidet sich auch hier die Aussage Hildegards vom medizinischen Wissen ihrer Zeit. Ein Beweis gegen die Behauptung, die Äbtis-



Galgant-Wurzelstock

sin hätte die damalige Klostermedizin zusammengefaßt. Im 18. Jahrhundert wird der Galgant von Haller und von Tabernoemontani als durchblutungsförderndes Mittel empfohlen.

Die Dosierung geht offiziell von täglich 4x5 Tabletten nach den Mahlzeiten aus, die meisten Ärzte empfehlen jedoch eine Dosierung von 2–3 Tabletten nach den Mahlzeiten, wie in der ersten Auflage der Galgant-Monografie beschrieben. Die Tabletten soll man dabei langsam im Munde zergehen lassen, da der Galgant hauptsächlich über die Mundschleimhaut wirkt.

Durch die Zulassung zum Fertigarzneimittel konnte von der **JURA KG** der Nachweis für Qualität und Wirksamkeit des von ihr zur Tablettenherstellung verwendeten Galgants erbracht werden.

Inhaltsstoffe des Galgant

Der Wurzelstock enthält ätherisches Öl und Harze (Galangol, Alpinol), die den scharf-bitteren Geschmack bewirken. Außerdem ist Galgant reich an wirksamkeitsbestimmenden Bioflavonoiden. Diese kommen nur im kleinen, echten Galgant mit dem charakteristischen scharf-beißenden Geschmack vor, hingegen zahlreiche weitere Galgantarten diese Eigenschaft nicht aufweisen.

Das Galgantöl, *Oleum Galangae*, wird durch Wasserdampfdestillation aus der getrockneten, grob gepulverten Wurzel von *Alpinia officinarum* gewonnen. Es ist eine schwachgelbe Flüssigkeit mit einem Eukalyptus-Kardamom-Ingwer-ähnlichen Geruch und einem kampherartigen bitteren Geschmack. Die getrocknete Wurzel enthält mindestens 0,5–1,5% ätherisches Öl. Die Bestandteile des Öles – insgesamt 81 – konnten gaschromatographisch getrennt und identifiziert werden. Außer dem Öl konnten aus dem Wurzelstock auch 6 Scharfstoffe isoliert und identifiziert werden.

Pharmakologische Wirkung

In der modernen Literatur werden hauptsächlich zwei wirksame Prinzipien des Galgant beschrieben: seine antiphlogistische – entzündungshemmenden – Eigenschaften sowie karminative und spasmolytische Aktivitäten. Ersteres wurde vor allem durch eine japanische Arbeitsgruppe vergleichend geprüft.

Was den spasmolytischen und karminativen Effekt angeht, verhindert Galgant Meteorismus und Darmspasmen, wobei die Wirkung auf dem Gehalt an ätherischem Öl beruht. Dieses hemmt auch das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Aus der Patentliteratur sind Hinweise bekannt, daß die Galgantwurzel dazu verwendet wird, pathogene Bakterien der Mundflora am Wachstum zu hemmen.

Diese antimikrobiellen Eigenschaften bieten eine interessante Möglichkeit zur Konservierung von Lebensmitteln im Vergleich zum Schutz durch synthetische Konservierungsstoffe.

Die Bioflavonoide Flavon, Galangin, Hesperidin, Kämpferol, Myricetin und Quercetin hemmen die Entstehung krebserregender Stoffe aus Benzo(a)pyren und Aflatoxin B1 durch Hydroxylierung zu Dihydro-2,3-dihydroxyaflatoxin.

Kardiale Aktivität: Aufgrund des vorliegenden ärztlichen Erfahrungsmaterials beeinflußt *Alpinia officinarum* die Herztätigkeit im Rahmen der Regelung der Körperfunktionen, vor allem durch Steigerung der Kraft der Herzmuskelkontraktion (positiv inotrope Wirkung), Einflussnahme auf die Herzfrequenz (chronotrope Wirkung), Reizleitungsgeschwindigkeit (dromotrope Wirkung) und Erregbarkeit der Herzmuskelkontraktion (bathmotrope Wirkung).

Die Gewürzdroge Galgant gehört aufgrund ihres Gehaltes an Scharfstoffen und ätherischen Ölen zu den *Amara acria*. Diese Stoffe erhöhen nicht nur den Wohlgeschmack der Speisen, sondern regen den Appetit an, fördern die Magensaftproduktion und damit die Verdauung. Gewürze mit scharfschmeckendem Prinzip entlasten die Kreislauffunktion. Die tonisierende Wirkung setzt bereits reflektorisch auf der Mundschleimhaut ein. Dabei kommt es zur Anregung der Magensaftsekretion und Appetitsteigerung. Die Tonisierung ergreift den gesamten Organismus durch eine anregende Wirkung auf funktionell und konstitutionell dyspeptische Zustände bei körperlicher und seelischer Erschöpfung, bei der die Appetitlosigkeit nur eine Teilerscheinung der allgemeinen Erschöpfung darstellt.

Nach der Einnahme von Galgant kommt es zu einer Beseitigung von Gasansammlungen in Magen und Darm (Meteorismus) mit einem Nachlassen des Spannungsgefühls.

Unerwünschte Nebenwirkungen:

Bei richtiger Einnahme von Galgant gibt es keine Nebenwirkungen. Um auf die Einnahme vorbereitet zu sein, muß man wissen, daß Galgant schärfer als Pfeffer schmeckt. Nicht

unzerkaut schlucken, weil sonst bei empfindlichem Magen, Magendruck oder bei größeren Mengen – mehr als 20 Tabletten täglich – sogar Schmerzen auftreten können.

Die Kontrolle von Rohstoffen am Beispiel Galgant

von Dr. rer. nat. Alfred Jäger, Diplomchemiker und wiss. Mitarbeiter der JURA-Naturheilmittel Konstanz und Dr. Jürgen Gollwitzer, Fachapotheker für pharmazeutische Analytik

Einem pharmazeutischen Unternehmer obliegt heute gegenüber dem Verbraucher ein bedeutendes Maß an Verantwortung bezüglich der Qualität, Unbedenklichkeit und Reinheit der von ihm hergestellten und vertriebenen Arzneimittel und diätetischen Lebensmittel. Ein Großteil dieser Anforderungen wird durch strenge gesetzliche Vorschriften und Auflagen geregelt.

Die Auswahl beginnt schon mit der Ausschreibung zur Angebotsabgabe unseres jährlichen Bedarfes an Dinkelgetreide und Gewürzen. Aufgrund unserer jahrzehntelangen Geschäftsbeziehungen auf dem biologischen Arzneimittelmarkt kontaktieren wir nur seriöse Großhändler und Importeure, von denen wir die Gewährleistung einwandfreier Ware haben. Beim Dinkelgetreide kennen wir die einheimischen Erzeuger, ihre Anbauflächen und deren Bearbeitung. Wir wissen, daß keine Herbizide, Insektizide und keine Kunstdünger zum Einsatz gelangen.

In allen Fällen unterliegt die so eingekaufte Ware nach dem Motto „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ einer nochmaligen Überprüfung, der Eingangskontrolle, in deren Verlauf auf Identität und Reinheit sowie bei Gewürzen der Gehalt charakteristischer Inhaltsstoffe geprüft wird. Dadurch ist eine gleichbleibende Qualität unserer Produkte gewährleistet und eine Verwechslung und Verfälschung der Rohware ausgeschlossen. Bei den meisten pflanzlichen Drogen und Gewürzen

kann die Identität anhand organoleptischer Untersuchungen (Geschmack und Geruch) und des mikroskopischen Aussehens festgestellt werden. Falls nötig werden zusätzliche mikroskopische Prüfungen vorgenommen.

Arzneibuchdrogen müssen den Anforderungen des Homöopathischen Arzneibuches bzw. Deutschen Arzneibuches bezüglich Reinheit entsprechen. Dabei sind Höchstgrenzen z.B. für Verunreinigungen durch fremde Bestandteile oder für Veraschrungsrückstände einzuhalten. Stichproben, besonders von Dinkelgetreide, werden ebenfalls in unserem Auftrag von staatlichen Untersuchungslaboratorien auf Pflanzenschutzmittelrückstände hin untersucht. In der Regel liegen die Werte der über vierzig verschiedenen untersuchten Pestizide, Herbizide oder Fungizide unter der Nachweisgrenze.

Sofern gefordert, erfolgt bei Drogen noch eine Gehaltsbestimmung. In der Regel, z. B. bei Galgant und Fenchel, wird dazu der Gehalt der Droge an ätherischen Ölen herangezogen. Ist während der Eingangskontrolle keine Beanstandung aufgetreten, so wird die Ware zur Weiterverarbeitung und zum Verkauf freigegeben.

Die von uns gehandelten oder zur Herstellung der Hildegard-Originalzubereitungen nach Dr. Hertzka notwendigen, z.T. seltenen und schwer zu beschaffenden Pflanzen werden unter unserer Regie angebaut, gesammelt oder eingekauft, auf Reinheit und Identität geprüft.

Auf einer Insel im Atlantik unterhalten wir z. B., unbelastet von Industrieansiedlungen oder anderer negativer Umwelteinflüsse, eine Anlage zur Kultur von Edelpelargonien speziell für die Herstellung unserer **Pelargonien-Gewürzmischung**.

Neben der Bestimmung des Gehaltes an ätherischen Ölen kommt vor allem die **Dünnschichtchromatographie (DC)** zum Einsatz. Sie ermöglicht sowohl einen einfachen Identitätsnachweis als auch kompliziertere quantitative Gehaltsbestimmungen.

Das Prinzip: Im DC wird ein Probenauszug, wie unten beschrieben, in seine charakteristischen Einzelbestandteile, die als sogenannte *Banden* sichtbar werden, zerlegt. Für einen Drogennachweis ist das erhaltene Bandenmuster aussagekräftig genug. Für eine Gehaltsbestimmung muß eine weitere, bekannte und geprüfte Vergleichslösung mit der gleichen Konzentration zur Verfügung stehen. Bei der DC-Analyse muß sich dann der zu prüfende Stoff – sofern er mit der Vergleichssubstanz identisch ist – auch identisch verhalten. Sofern notwendig werden neben der Vergleichsdroge noch weitere Indikatoren zur genauen Überprüfung mit eingesetzt.

Zur Trennung werden Glas- oder Kunststoffplatten verwendet, die etwa 0,25 mm dick mit einem Adsorptionsmittel (meist Kieselgel; in Sonderfällen auch Cellulose oder Kieselgur) beschichtet sind. Eine kleine Menge der Probelösung wird etwa 1,5 cm von einem Ende entfernt auf die Platte aufgetragen und die Platte anschließend etwa 1 cm tief in ein Fließmittel eingetaucht. Durch das poröse Trägermaterial steigt nun das Laufmittel, gezogen durch Kapillarkräfte, nach oben, und die Platte wird etwa 10–15 cm hoch „entwickelt“. Dabei wird auch die aufgetragene Probe von dem Fließmittelstrom mitgenommen und wandert nach oben. Die Wanderungsgeschwindigkeit ist davon abhängig, wie stark die Substanz von dem festen Trägermaterial festgehalten (adsorbiert) wird.

Das Ausmaß dieser Bremswirkung ist von Inhaltsstoff zu Inhaltsstoff unterschiedlich, so daß eine allmähliche Auftrennung in die einzelnen Komponenten der Mischung erfolgt. Nach der Entwicklung werden die Banden unter ultraviolettem Licht oder durch spezielle Färbereagenzien sichtbar gemacht, man erhält das sog. „Fingerprint“-DC der Probe. Jeder einzelnen Bande kann man einen charakteristischen Wert zuordnen, den R_f -Wert, der die Laufstrecke der Einzelkomponente im Vergleich zur Lösungsmittelfront angibt.

Deshalb läßt man auf dem DC neben der Probelösung zusätzlich Vergleichssubstanzen mitlaufen. Dafür verwendet man entweder chemisch reine Substanzen, die meistens auch in der Probe vorhanden sind, oder aber einen authentischen Extrakt der in dem Arzneimittel vorhandenen Droge bzw. den Extrakt einer Frischpflanze. Weitere Untersuchungsmethoden können die Prüfung vervollständigen.

Als Beispiel sei hier die Untersuchung zur Qualität (Identität, Reinheit und quantitative Verteilung des Wirkstoffspektrums) von Galganttabletten beschrieben:

Die zu prüfenden Galganttabletten, geprüftes, reines Galgantwurzelstockpulver und ein charakteristischer Indikator (Referenzsubstanz) werden aufbereitet und in Lösung gebracht. Davon werden auf die Adsorptionsplatte verschiedene, genau abgemessene Konzentrationen auf der Startebene (Startbande) aufgebracht und die Platte in das Fließmittel gestellt. Dieses steigt an der Platte hoch und zieht die Einzelkomponenten gemäß ihrer Affinität zum Trägermaterial mehr oder weniger weit mit sich. Wie aus Abb. 1 ersichtlich, besteht Galgantwurzelstockpulver aus sieben Komponenten, die mit dieser Methode sichtbar gemacht werden können. Dabei müssen die einzelnen Flecke der aufgetrennten Galganttabletten genau der Vergleichssubstanz im Aussehen entsprechen, und die zweitoberste Bande muß in ei-

nem ganz bestimmten Verhältnis zum Indikator plaziert sein, damit die Identität der zu prüfenden Galganttabletten gewährleistet ist.

Wie erhält man nun aber eine Aussage zur quantitativen Verteilung der Komponenten? Aus der Probevorbereitung sind die aufgetragenen Konzentrationen des Galgantpulvers und des Indikatoren bekannt. Dieser Konzentration entsprechen Größe und Farbintensität der entwickelten Flecke. In einem *Scanner*, das ist ein elektronisches Gerät, werden die einzelnen Flecke hinsichtlich ihrer Größe und Intensität gelesen und zueinander in ein rechnerisches Verhältnis gesetzt. Die gewonnenen Daten werden über Bildschirm und Drucker ausgegeben. Die ermittelte Konzentration des Wirkstoffes ist direkt ablesbar (Abb. 2).

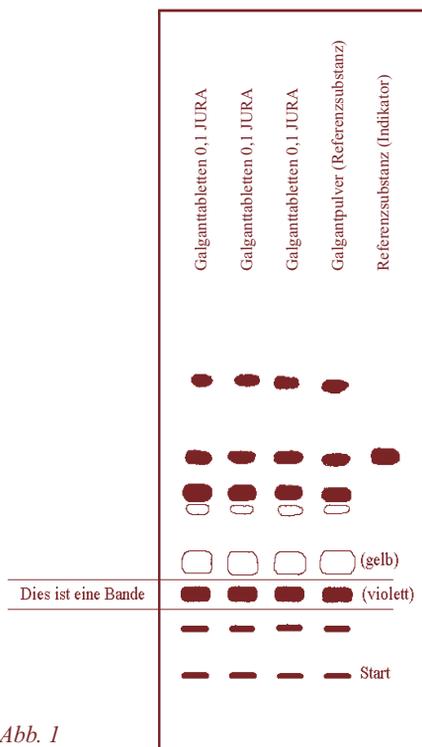
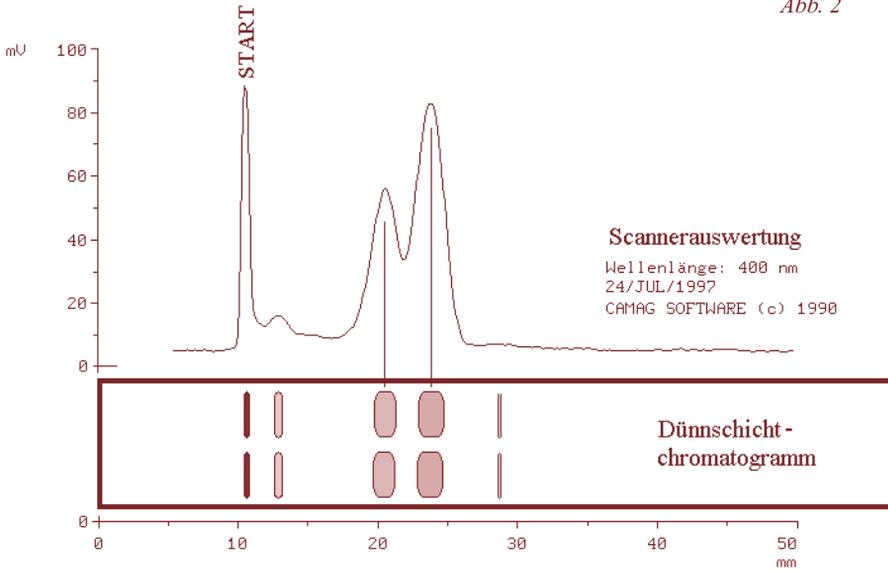


Abb. 1

Was sind Referenzsubstanzen für die Dünnschichtchromatographie?

Pfefferminzblätter z. B. enthalten als Hauptbestandteil ihres ätherischen Öles das bekannte Menthol. In diesem Falle ist die Referenzsubstanz Menthol leicht und in genügender Reinheit erhältlich, um sie als Indikator zu benutzen. Man trägt neben dem zu bestimmenden Pfefferminzextrakt eine winzige Menge einer Menthollösung auf und entwickelt das Chromatogramm. Nach entsprechender Nachbehandlung erhält man in der Bahn des Menthols eine einzige blaue Bande, die Untersuchungslösung ergibt dagegen eine Reihe verschieden gefärbter Banden. Darunter muß sich als intensivster Fleck auch eine Bande befinden, die in Farbe, Intensität und der Lage dem Menthol entspricht. Es gibt nun allerdings eine Reihe weiterer Minzarten, die ähnlich mentholreich sind. Um hier Verwechslungen oder Verfälschungen auszuschließen, sind weitere Referenzsubstanzen notwendig. Das Deutsche Arzneibuch schreibt neben Menthol die Verwendung von drei weiteren, gängigen Referenzsubstanzen vor, welche die Zuordnung der einzelnen Banden erleichtern. Sollte die Droge z. B. durch Poleiminze verunreinigt sein, einer Droge, die sich mikroskopisch nur sehr schwer von der Pfefferminze unterscheiden läßt, so taucht zwischen der zweiten und dritten Referenzsubstanz eine zusätzliche graugrüne Bande auf. Bei der reinen Pfefferminze sind in diesem Bereich keine oder nur schwach ausgeprägte Banden zu finden. Auf diese Art und Weise kann nicht nur die Identität der Droge abgesichert werden, sondern auch auf ihre Reinheit überprüft werden. Umgekehrt kann diese Methode auch zur Reinheitsprüfung von Poleiminze herangezogen werden.

Dieser analytische Aufwand wird gemacht, um dem Endverbraucher ein Höchstmaß an Sicherheit bieten zu können.


Computerauswertung:

Substanz: Flavonoide				Einheit: ng		Zul. Abweich.: 10 %			
AK	LS	Höhe:	Mittel	UK [%]	n	Fläche:	Mittel	UK [%]	n
a	24.1	603.455		4.6	2	614.740		1.3	2
c	24.5	592.399		2.6	2	625.341		0.1	2

Galgant-Rezepte

Galgant-Honig:

10 g (1 EL) Galgantpulver in 100 g Blütenhonig gut verrühren und davon nach Belieben auf Dinkelbrot mit oder ohne Butter essen.

Galgant-Wein:

1 TL Galgantwurzel geschnitten mit 1 Glas (250 ml) gutem Weiß- oder Rotwein 5 Minuten aufkochen, abseihen und über den Tag verteilt warm schluckweise trinken.

Gulasch:
Zutaten:

500 g Rindsgulasch
500 g Lammgulasch

250 g Zwiebeln

2–3 Knoblauchzehen

Salz, Mukatnuß

1 TL Galgant oder auch mehr

1 TL Bertram

je 1 Messersp. Ysop, Quendel, Beifuß (auch als Frischkräuter sehr pikant), (Soja-) oder Sonnenblumenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Das Fleisch und die Zwiebeln gut in Öl anbraten bis das Fleisch braun ist, Knoblauch und Gewürze zufügen, mit $\frac{1}{2}$ l Wasser aufgießen und 1 Std. schmoren lassen (im Dampftopf ca. 10 Min.). Die Soße mit Din-

kelmehl binden und nochmals kurz aufkochen. Dazu reicht man Dinkeludeln, -spätzle, -körner oder Semmelknödel.

Quittenkonfekt:

5 kg Quitten putzen und in Stücke schneiden. In einen genügend großen Dampftopf etwas Wasser geben und die Quittenstücke auf den Siebeinsatz geben. 10 Minuten Dampf geben, Heizquelle abstellen und Dampftopf auf Platte erkalten lassen. Das Mus durch ein Sieb passieren.

Für 3 kg Mus 2 kg *Dr. Oetker Extra-Gelierzucker* mit 1 TL Ingwerpulver und ½ TL Galgantpulver 3 Minuten kochen lassen und auf Schalen in einer Schichthöhe von 10–15 mm ausgießen.

Am nächsten Tag in Würfel schneiden und auf Back-Papier verteilen; bei 40 °C. 3 Stun-

den im Backofen trocknen lassen. In Büchsen trocken aufbewahren; zwischen jede Lage Pergament- oder Backofen-Papier geben.

Galgantuetzli

90 g Butter schaumig rühren

125 g Rohrzucker begeben, gut rühren

2 Eigelb

1 Prise Salz

1 EL Galgant begeben, mischen

400 g Dinkelvollkornmehl auf ½ TL Backpulver begeben, kurz zu Teig verarbeiten, kalt stellen

Teig 4 mm dünn auswallen, Förmchen ausstechen

Mit Eigelb bestreichen

Backen: 190 °, 12–15 Minuten, 2. Rille

Die Heilkraft der Edelkastanie: (*Castanea sativa* Miller)

Dr. Wighard Strehlow

Die Edelkastanie, Eßkastanie, Maronenbaum, *Castanea sativa*, ein winterkahler Baum, gehört zu den Buchengewächsen und ist botanisch gesehen nicht mit der Roßkastanie verwandt. Die männlichen Blütenkätzchen sind auffallende längliche Ruten mit knötchenförmigen Kätzchenständen, die weiblichen Blüten hingegen unscheinbar. Die Hauptblütezeit ist je nach Höhenlage von Mai bis Juni. Die Früchte enthalten viel Stärke (ca. 50 %), aber wenig Eiweiß und Fett. Sie waren früher Grundnahrungsmittel der Bergbauern in Gegenden mit Kastanienwäldern. Fladen aus Kastanienmehl dienten als Brotersatz.

Die Edelkastanie ist über ganz Mitteleuropa verbreitet. Sie gedeiht in mildem Klima auf kalkarmen Böden. Besonders ausgedehnte Wälder gibt es an der Südabdachung der Alpen und in Frankreich südlich des Massiv Central. Erntezeit ist September bis Anfang November.

Maronen sind heute als Beilage zu Wild- und Fischgerichten geschätzt. Frische Früchte werden kreuzweise eingeritzt und entweder 15 Min. gekocht oder auf der Herdplatte, im Backofen oder auf Holzkohle geröstet. Danach läßt sich die Schale leicht entfernen. Getrocknete Edelkastanien müssen über Nacht eingeweicht werden.

Die Edelkastanie ist das unter den Bäumen, was der Fenchel unter den Stauden ist: 100%ig gesund von der Wurzel bis in die Spitzen. In den Früchten, Schalen, Blättern und der Rinde kommen wertvolle Gerbstoffe (Tannine) und Bioflavonoide vor. Die Früchte enthalten neben Stärke und Eiweiß hochwertige Kohlenhydrate die für alle Zellen, besonders aber für die Nerven Energielieferanten sind. Darüber hinaus enthalten die Früchte spezifische Wirkstoffe, die für die Nerven-Fortleitung und für die Muskelregung notwendig sind. In den Früchten befinden sich außerdem Vitamine Carotin, E, B1, B2, B6, Pantoensäure und Biotin. Außerdem sind Edelkastanien glutenfrei. Aus pharmakologischen

Untersuchungen geht hervor, daß der Extrakt aus Edelkastanien-Blättern leicht sedierend und krampflösend wirkt und daher auch als Hilfsmittel bei Bronchitis und Keuchhusten eingesetzt werden kann.

Die Edelkastanie wird von Hildegard bei jeglicher Art von Schwächezuständen in ihrer Physica empfohlen:

„Der Kastanienbaum ist sehr warm und hat auf Grund seiner Wärme eine große Kraft (Lebenskraft; virtus = Tugendkraft), da er die discretio (das rechte Maß, die Mitte, das Firmament) symbolisiert und alles, was in ihm ist und auch seine Frucht ist nützlich gegen jede Schwäche, die im Menschen ist“.

Jeder Mensch, der sein eigenes Maß, seine Leistungsfähigkeit, seine Kräfte überschätzt (zuviel Essen, zuviel Alkohol, zuviel Drogen) fällt aus der Mitte. Als Folge davon nennt Hildegard: zu nichts Gutem führende Gedanken-Schweiferei, Müdigkeit und Schwäche, Herzschwindel, sinnleere Traurigkeit und innere Widerstandslosigkeit.

Da Leib und Seele als eine Einheit betrachtet werden, leidet auch der Körper unter dieser Maßlosigkeit und besonders die Leber, die mit Lustlosigkeit, Leberschwindel und Müdigkeit, Mangel an Lebenskraft reagiert, wie man es im extremen Falle bei der Hepatitis beobachtet.

Die Leber ist das zuständige Organ, das für den Stoffwechsel und den Energie - Haushalt des Menschen verantwortlich ist. Die von der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate werden hier als Glykogen gespeichert oder in Fette umgewandelt und deponiert. Das Eiweiß wird in seine Urbausteine, die Aminosäuren, zerlegt, woraus der Körper seine körpereigenen Eiweiße aufbaut.

Der Edelkastanie kommt eine bedeutende Schlüsselrolle für Körper und Seele zu. Auf Grund ihrer Inhaltsstoffe und gespeicherten Sonnenenergie ist sie in der Lage, den Menschen so vollständig und harmonisch zu

ernähren, daß er seine Ausstrahlung und Widerstandskraft zurückerhält. Dabei hilft sie der Leber wieder gesund zu werden und den Menschen ins rechte Maß zu bringen:

Leberleiden, Leberschmerzen: Edelkastanienhonig (20%-ig)

„Wenn die Leber schmerzt, zerstoße oft die Kerne und so lege sie in Honig und mit diesem Honig esse sie oft und deine Leber wird geheilt“. Es ist sehr schwierig, Kastanienmehl selber herzustellen. Nehmen Sie daher vom fertigen Edelkastanienhonig täglich zweimal 1 Teelöffel voll, eventuell auf Brot, für mindestens zwei Monate. Auch nachher soll öfters noch ein Teelöffel davon gegessen werden. Diese Kur führt zu einer Ausheilung auch chronischer Leberleiden, wobei sich auch die Transaminasen wieder normalisieren.

Milzschmerzen: geröstete Maroni.

„Wer an Milzschmerzen leidet, röste diese Kerne oft in Feuer, esse sie oft mäßig warm und seine Milz wird warm und strebt nach völliger Gesundheit“. Die Milz ist das wichtigste Abwehrorgan des Menschen. Nach Hildegard hat sie darüber hinaus die Funktion, das Herz zu entgiften. Besonders unter Rohkost kann die Milz leiden, sich vergrößern, entzünden und Herzschmerzen zur Folge haben. Milzleiden werden nach Hildegard nicht nur mit Maronen, sondern auch durch die Herzkur behandelt.

Magen-Darmleiden, Bauchspeicheldrüsens-, Leber- und Gallenerkrankungen: Edelkastanien-Suppe.

Mit dem „Schmelz“ der Edelkastanien können wir sogar die Magenschleimhaut wieder reparieren, wenn sie von Magengeschwüren zerstört worden ist: „Wer Magenschmerzen hat, koche 2 bis 3 EBl. Edelkastanienmehl in $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ l Wasser und mische dann in einer Schüssel etwas Dinkelmehl (3 EBl.) mit Wasser unter Zugabe von Süßholzpulver (1 Teel.) und etwas



Edelkastanie – *Castanea sativa*

weniger Engelsüßpulver (1 gestr. Teel.) und koche daraus nochmals ein Mus und esse es dann, und es wird seinen Magen reinigen und ihn warm und kräftig machen“. Der Maroni-Brei bewährt sich besonders im Frühling und Herbst, wenn die Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre ihre Hochsaison haben.

Konzentrationschwäche, psychovegetatives Syndrom; Cerebralsklerose, Alzheimer'sche Krankheit: gekochte Edelkastanien.

„Ein Mensch, dem das Hirn durch Trockenheit leer ist, und der daher im Kopf schwach wird, koche die Früchte in Wasser ohne Zusatz. Er soll sie oft vor und nach dem Essen nehmen und sein Gehirn wächst und wird wieder gefüllt und seine Nerven werden stark und so wird das Kopfleiden weichen“. Hildegard beschreibt in ihrem Buch „Divinorum operum“, daß der Hirnstoffwechsel, der mit dem Leberstoffwechsel in Zusam-

menhang steht, durch die Gedanken des Menschen beeinflusst wird. Das Schlüsselorgan ist das Gehör, durch das „Gesundheit oder Krankheit in den Menschen eindringen kann, sei es, daß das Gehör durch Glück zur Freude oder durch Widriges zu sehr in Traurigkeit gestürzt wird“. Man kann sich also durch Krach und Streit, chaotische Musik u. Ä. einen Gehörschaden, oder auch einen Leberschaden einhandeln. Wer sein Nervensystem auf diese Weise überstrapaziert, muß sich nicht wundern, daß er seine Nerven frühzeitig kaputt macht (Alzheimer'sche Krankheit). Auf der anderen Seite weiß man seit der Antike, daß man durch gute Musik heilen kann. Siehe auch das Knaur-Taschenbuch von Dr. W. Strehlow, Hildegard-Heilkunde von A – Z und vom gleichen Autor „Die Ernährungstherapie der Hildegard v. Bingen“ erschienen im Hildegard-Zentrum, Strandweg 1, 78476 Allensbach.

Empfehlenswerte Rezepte aus Edelkastanien (Maronen)

Edelkastanien

Energiegehalt der verdaulichen Bestandteile
aus 100g eßbarem Anteil

BE: 4

kJ: 815

kcal: 192

Hauptbestandteile in 100g eßbarem Anteil

Wasser: 50,1 g

Eiweiß: 2,5 g

Fett: 1,9 g

Kohlenhydrate: 41,2 g

Mineralstoffe: 1,2 g

Edelkastanien sind glutfrei !!

Edelkastanien gekocht, vakuum verpackt:

Packung mit 500 g

Edelkastanienmehl: Packung mit 500g

Maronenpüree:

Gekochte, pürierte Edelkastanien eignen sich vorzüglich für Patisserie, Vermicelles (übers.: Würmchen) mit Schlagrahm, sowie zum Dekorieren von Kuchen, Torten, Coupes glacées usw.

Kastaniencreme-Suppe:

2 Tassen vorgekochte Kastanien (1 Tasse = 1/4 l); 3 Tassen Wasser, 2 Tassen Milch (gekochte), 2 EL Dinkelmehl, 1 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer, 1/8 TL Sellerie-Salz, 1 Prise Muskatnuss, 1 Tasse Sahne, gehackte Petersilie, evtl. Gewürznelke.

Die Edelkastanien durch ein Sieb pressen und Milch dazugeben. Zwiebel in Butter dünsten, ohne sie braun werden zu lassen. Mehl, Salz, Pfeffer, Sellerie-Salz und Muskatnuss dazugeben. Milch-Kastanien-Mischung dazugeben nach und nach, unter ständigem Rühren, 5 Mi-

nuten kochen lassen und Sahne hinzufügen. Bis zum Kochen erhitzen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Kastaniensuppe (mit Hühnerbrühe):

(1 Tasse = 1/4 l) 3 Tassen vorgekochte Edelkastanien, 1 EL Öl, 4 Tassen Hühnerbrühe, 1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, etwas Galgantpulver, Bertram, 2 Tassen Sahne.

Die Kastanien durch ein grobes Sieb reiben und in die Brühe geben. Salz, Pfeffer, Galgant und Sahne dazugeben und aufkochen. Servieren.

Geschmorte Edelkastanien:

Vorgekochte Edelkastanien, etwas Sellerie, Fleischbrühe, Salz, Galgant (Pfeffer).

Würfelig geschnittenen Sellerie in wenig Fleischbrühe weichkochen, Kastanien dazugeben und nochmals gut erhitzen. Salz, Galgant (od. Pfeffer) dazugeben. Als Beilage mit Fond (abgeseigte Kochflüssigkeit) servieren.

Kastanienküchel:

1/2 kg vorgekochte Kastanien, 2 Semmeln, Milch zum Einweichen, 100 g Zucker, 2 Eier, Zitronenschale, Zimt, Butter zum Backen. Kastanien und die im Milch eingeweichten ausgedrückten Semmeln durchdrehen, feingewiegte Zitronenschale, verquirlte Eier, Zimt und Zucker zugeben, runde 2 cm dicke Küchel formen. In Bröseln wenden und in heißer Butter langsam backen. Dazu Kompott oder Rotweinsöße (aus 3/8 l Rotwein, Zitronenschale, Zimtrinde, 2 Nelken, 50 g Zucker, 25 g Stärkemehl, 1/8 l Wasser).

Rezepte mit Edelkastanienmehl

Castagnaccio (Kastanienkuchen):

Von: Paolo Petroni, "Il libro della vera cucina fiorentina" (Das Buch der echten florentinischen Küche), 1974

300 g Kastanienmehl, 40 g Pinienkerne, 40 g Walnüsse, 70 g Rosinen, Rosmarin, Salz, Olivenöl.

Das gesiebte Mehl in eine große Schüssel geben und kaltes Wasser dazugeben, bis es einen ziemlich flüssigen Teig gibt (ca. $\frac{1}{2}$ l Wasser). 2 Eßlöffel Olivenöl, eine Prise Salz und die vorher eingeweichten Rosinen dazugeben. Die gut gemischte Masse in eine mit Olivenöl eingefettete Backform (rechteckig) verteilen, so daß es eine fingerdicke Schicht gibt. die Oberfläche mit Pinienkernen, Walnüssen und einigen Rosmarinblättern bedecken. Öl darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C backen. Es dauert ca. 30 Minuten, bis sich eine braune Kruste bildet.

Kastanienspätzle:

Aus: Bänzinger E., Das Kastanienkochbuch, 1996

200 g Kastanienmehl, 200 g Dinkelmehl Type 630, 4 Eier, 2 dl Milch oder Wasser, 1 TL Meersalz, 2 EL Butterschmalz, 1 Zwiebel + 1 Bund Petersilie feingehackt.

Mehl, Eier, Flüssigkeit und Salz in einer Schüssel glattrühren, 30 Min. zugedeckt quellen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen,

den Teig portionsweise mit dem Spätzle Brett ins kochende Wasser schaben. 2-3 Min. köcheln lassen, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb kalt abspülen, damit die Spätzle nicht zusammenkleben. Trocknen lassen. Die Zwiebel in heißem Butterschmalz anschwitzen. Die Spätzle und die Petersilie dazugeben und in der Butter schwenken.

Kastanien-Pfannkuchen mit Kräutern:

Aus: Bänzinger E., Das Kastanienkochbuch, 1996

150 g Kastanienmehl, 5 dl Wasser, 4 Eier, 1 TL Meersalz, 1 EL Sonnenblumenöl, $\frac{1}{2}$ TL Quendel gepulvert, 1 Bund gehackte Petersilie.

Alle Zutaten, außer die Kräuter, in eine Schüssel geben und zu einem dünnen Teig verrühren. Die Kräuter in den Teig einrühren. Etwas Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Mit einer Kelle nach Bedarf Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken gut verteilen, goldgelb backen, wenden und die zweite Seite ebenfalls goldgelb ausbacken.

Ganz allgemein wird Edelkastanienmehl als Suppenzugabe und als Mehlanteil in Pfannkuchen, Kuchen und Bratlingen verwendet.

Dysbiosetherapie mit Milchsäurebakterien (Lactobacillen) zur Regeneration der Darmflora

Wolfgang Gollwitzer, Diplombiologe

Als Dysbiosetherapie wird ein natürliches Heilverfahren bezeichnet, bei dem durch langdauernde Zufuhr bestimmter lebendiger Bakterien die z. B. durch Antibiotikabehandlung oder Strahlentherapie geschädigte Bakterienflora der Verdauungswege (Digestionstrakt) regeneriert wird. Eine normale (physiologische) Bakterienflora ist deshalb wichtig, weil bestimmte Darmbakterien für den Menschen lebenswichtige Vitamine produzieren. Andere physiologische Bakterien hemmen die Vermehrung fremder, krankmachender (pathologischer) Bakterien und schädlicher Darnpilze.

Bereits im Altertum hatte man eine vage Vorahnung solcher Heilmethoden und therapierete mit dem Hefesatz aus der Bierherstellung. Voraussetzung für das Verständnis der Dysbiosetherapie ist die Kenntnis der Grundzüge der menschlichen Verdauung.

Der Weg der Nahrung

Der verwickelte chemische Umwandlungsprozeß der Nahrung beginnt mit dem Blick-, dem Riechkontakt und dem Kontakt zwischen Nahrung und Mundschleimhaut. Diese Kontakte lösen im Gehirn Signale aus, die sofort einige Drüsen anweisen, Speichel abzusondern. Hier begegnen wir auch schon den ersten bakteriellen Bewohnern und sind erstaunt, welch reichhaltige Bakterienflora die Mundhöhle aufweist. Bakterien, vorwiegend zur Gattung der Kokken (Kugelbakterien) gehörend, die in ihrer natürlichen Zusammensetzung für die Abwehr von Infekten sorgen, vor allem von Erkältungskrankheiten, aber auch von Scharlach oder Diphtherie. Aus den Mandeln stammende weiße Blutkörperchen geben dem Speichel weitere Abwehr-

wirkung, ehe sie absterben. Deshalb heilen Verletzungen der Mundhöhle meist rasch und ohne Infektion, und man muß sorgfältig abwägen, ob vereiterte Mandeln wirklich operativ entfernt werden müssen.

In der Mundhöhle beginnt auch schon die Teilung der Nahrung in erste Bruchstücke durch bestimmte Enzyme. Enzyme sind kompliziert aufgebaute Eiweißkörper mit der Fähigkeit, die Riesenmoleküle, aus denen unsere Lebensmittel aufgebaut sind, an ganz bestimmten Stellen zu spalten. Dies ist der Grund, weshalb es ganz wichtig ist, jeden Bissen gut durchzukauen.

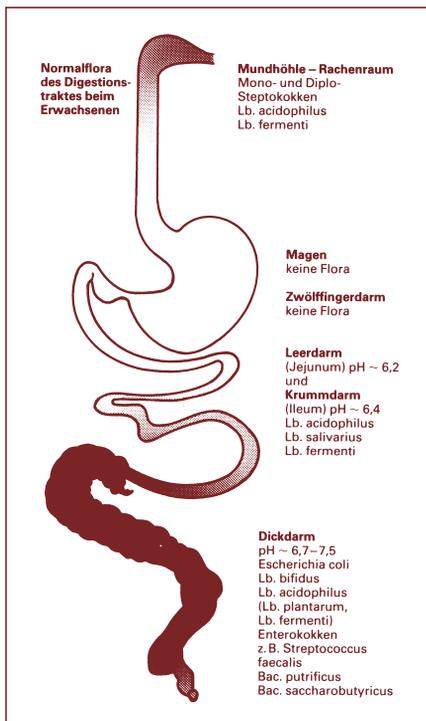
Über den Rachenraum und die Speiseröhre gelangt die in der Mundhöhle bereits angegriffene Nahrung in den Magen, der in leerem Zustand die Form eines etwa 20 cm langen Schlauches hat und sich von anderen Darmabschnitten durch seine Lage und seine anders aufgebaute Muskulatur unterscheidet.

Der aus der Speiseröhre mit dem ersten Schluck einfließende Speisebrei legt sich zunächst der Magenwand an und wird dort von dem aus den Magensaftdrüsen kommenden salzsäurehaltigen Magensaft durchsetzt. Die folgenden Schlucke gelangen jeweils in die Mitte der vorhergehenden Schicht. Wenn die außenliegenden Schichten genügend durchsetzt und angedaut sind, werden sie durch die Magenmuskulatur auf den Magenausgang, den Pförtner, zubewegt und von dort in den ersten Dünndarmabschnitt, den Zwölffingerdarm, befördert. Auf diese Weise kommen immer neue Speiseschichten mit der Magenwand und somit mit deren Sekret in Berührung.

Der Gehalt des Magensaftes an Salzsäure beträgt etwa 0,5 %. Sie aktiviert das Eiweiß-

spaltende Enzym Pepsin und macht die auf den Speisebrocken sitzenden schädlichen Bakterien unwirksam. Je üppiger eine Mahlzeit ist, desto schlechter funktioniert diese bakterienfeindliche Schleuse. Ein überfüllter Magen macht die Wirkung der Salzsäure fast ganz zunichte. Deshalb ist es wichtig, den täglichen Nahrungsbedarf auf 4 bis 5 kleinere Mahlzeiten zu verteilen, anstatt aus zeitlichen Gründen mit einem üppigen Nacht Mahl zu beenden, das unweigerlich zu schlechtem Schlaf und Schweißausbrüchen führt.

Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, waren den ganzen Tag unterwegs und das, was gerade gejagt oder gefunden wurde, wurde auch alsbald verzehrt. So waren diese Urvölker weitgehend vor bakteriellen Infektionen durch angefaulte oder verdorbene Speisen geschützt.



Die in der Mundhöhle durch das Enzym Amylase und im Magen durch das Pepsin vorge-spaltene Nahrung wird im Zwölffingerdarm mit den weiteren Enzyme enthaltenen Verdauungssäften aus der Leber und der Bauchspeicheldrüse versetzt. Eiweiße und Kohlehydrate werden weiter zerlegt und auch die Fette durch die mittels der Gallenflüssigkeit aktivierten fettspaltenden Enzyme (Lipasen) angegriffen. Inzwischen ist der Nahrungsbrei in die beiden letzten Dünndarmabschnitte, den Leerdarm und den Krummdarm, gelangt. Kohlehydrate aus Brot, Getreide oder Kartoffeln werden zu Glukose, Eiweiße aus Fleisch- und Milchprodukten zu Aminosäuren und Fette zu Fettsäuren abgebaut. Jetzt können diese Einzelteile der Nahrung von der Darm-schleimwand aufgenommen und den einzelnen Körperorganen zur Unterhaltung des Stoffwechsels und damit des Lebens zugeführt werden.

Im unteren rechten Bauchraum geht der Krummdarm in den Dickdarm, auch Krimmdarm oder Colon genannt, über. Da er nicht an dessen Ende einmündet, sondern etwas oberhalb, bleibt ein blindes Ende stehen, der Blinddarm oder Coecum. Dieser Darmteil ist bei pflanzenfressenden Tieren besonders lang, mit Ausnahme der Wiederkäuer, die dafür einen komplizierten Magen besitzen. In diesem Blinddarm halten sich stets Bakterien auf, z. B. Colibakterien, welche die Cellulose aufspalten und damit die pflanzlichen Nahrungsstoffe der Verdauung zugänglich machen. Auch unser Dickdarm enthält Colibakterien, die im geringen Grad Pflanzenfasern aufschließen können, was jedoch mit starker Gasbildung verbunden ist. Deshalb ist es empfehlenswert, Gemüse nicht roh zu essen, sondern vorher zu dämpfen, wie es bereits Hildegard empfiehlt.

Im Dickdarm werden die letzten Reste der aufgeschlossenen Nahrung resorbiert, hauptsächlich aber große Mengen Wasser, das durch die zahlreichen Drüsensäfte dem Spei-

sebrei zugegeben wurde. So hält der Körper sein Flüssigkeitsgleichgewicht aufrecht und die unverdaulichen Überbleibsel werden zum Kot eingedickt.

Die Aufgabe der Bakterien

Wie bereits erklärt, spielen sich an der Dünndarmschleimhaut die wesentlichen Resorptionsvorgänge ab. Um diesen Prozessen eine möglichst große Oberfläche von bis zu 300 Quadratmeter zu bieten, ist die Schleimhaut in Abertausende von Falten und Fältchen gelegt, in denen Billionen von Bakterien verschiedener Arten nisten: Lactobacillen, Colibakterien, Entero- und Streptokokken, um nur die wichtigsten zu nennen.

Der wichtigste Ort der Verdauung

Ohne Zweifel ist also der Dünndarm der Ort, an dem der Mensch am weitgehendsten und unmittelbarsten mit seiner Umwelt in Kontakt tritt, und es ist offensichtlich, daß hier eine Stoffwechselentgleisung katastrophale Folgen für den gesamten Organismus haben muß. Befindet sich der Stoffwechsel dieser für den Menschen spezifischen Mikroflora mit dem Stoffwechsel des Menschen, ihres Wirtes, im Einklang, so begreift man diesen Zustand als natürliche Immunität gegenüber krankmachenden, infektiösen Prozessen. Es herrscht ein Zustand der **Eubiose**. Störungen des Fließgleichgewichts Mensch-Bakterien bezeichnet man als **Dysbiose**, die durch eine sinnvolle **Dysbiose-therapie** erfolgreich behandelt werden kann.

Aufgaben der Bakterienflora

Lactobacillen treten beim Menschen als *Lactobacillus bifidus* schon in den ersten Lebenstagen auf und beherrschen den Darm so sehr, daß sich nur zögernd eine *Coli-Flora* entwickelt, die erst mit Aufhören der Brustnahrung ihre spätere Rolle als Dickdarmbewohner einnimmt. Jetzt beginnt auch *Lb. Acido-*

philus, den Dünndarm zu besiedeln, auch in der Mundhöhle findet er sich ein.

Solange die Darmschleimhaut den Lactobacillen die erforderliche Nahrung in Form von Kohlehydraten liefert, herrscht durch Milchsäurebildung ein saures Milieu, das von Schmarotzern und pathogenen Keimen gemieden wird. Die Schleimhaut liefert die Temperatur, die Feuchtigkeit, die Kohlehydrate und Proteine, die den Symbionten in die Lage versetzen, zu leben, d. h., Stoffwechsel in Form von Milchsäurebildung zu treiben und sich zu vermehren. Durch dieses leicht saure Milieu kompensiert *Lb. Acidophilus* die restliche Wirkung der chemischen Verdauung des Magens und hindert die hochlebendige Dickdarmflora, u. a. Colibakterien, daran, in den Dünndarm zu gelangen und die dortige Lactobacillenflora zu stören. Auch pathogene Darmpilze werden an der Besiedelung gehindert. Ähnliche Aufgaben fallen den Colibakterien im leicht basischen Dickdarm zu.

Wann ist Dysbiose-therapie nötig?

Fehlerhafte Lebensweise und Ernährung, Umweltbelastungen und Medikamenten-Mißbrauch sind in zunehmendem Maße für den Funktionsschwund bei Abwehr- und Stoffwechselleistungen des menschlichen Organismus verantwortlich. Als unmittelbares Resultat gelten die erhöhte Anfälligkeit gegen Infektionen und die Begünstigung beim Entstehen chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Hautleiden, rheumatische und Geschwulsterkrankungen. In der Ätiologie, der Lehre von den Krankheitsursachen, konnte die Ernährung als maßgeblicher Faktor zahlreicher Erkrankungen erkannt werden. Als Ursache sind die zunehmende Verfeinerung von Nahrungsmitteln und das Überwiegen raffinierter, und konzentrierter, vielfach vorbehandelter und konservierter, sterilisierter und denaturierter „Lebensmittel“ in der täglichen Nahrung zu sehen. So steht beispielsweise die Entwicklung

von Diabetes mellitus oder von Parodontose und Zahnverfall in direkter Abhängigkeit zu dem anwachsenden Konsum raffinierten Zuckers. Der überhöhte Verbrauch tierischer Fette und raffinierter Kohlehydrate, wie Feinmehle und Zucker, steht in direkter Verbindung zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Entwicklung jeder Krankheit ist mit dem Nachlassen oder Versagen des Immunsystems gekoppelt, dessen Funktion unabdingbar von der Anwesenheit von Mikroorganismen abhängt.

Durchführung der Dysbiose-therapie **Intestinale Mikroflora sind wesentlicher Bestandteil des Immun-Abwehrsystems:**

Die normale Bakterienflora verhindert die Ansiedlung von pathogenen Keimen, infektiöse Agentien werden verdrängt oder zerstört. Das Ziel der Dysbiose-therapie ist die Regeneration normaler Funktionen des Immun-Abwehrsystems der Darmschleimhäute. Die erforderlichen Maßnahmen dienen der Harmonisierung der Beziehungen zwischen Organismus und Mikroflora und beinhalten als wesentliche Mittel die orale Medikation mit geeigneten Bakterienpräparaten.

Rasch und nachhaltig geschädigt wird vor allem die Dünndarmflora durch Antibiotikatherapie und durch die Behandlung mit energiereichen Strahlen bei Geschwulsterkrankungen. In Versuchen an Hunderten solcher Patienten konnte nachgewiesen werden, daß Übelkeit, Durchfälle, Blutungen und auch durch Darmspasmen hervorgerufene Bauchschmerzen durch orale Einnahme von **Acidophilus-Jura N** gegenüber unbehandelten Patienten deutlich zurückgingen.

Die Beobachtung des Verlaufs vieler Einzelfälle ergab, daß man sich vor vorschnellen Urteilen hüten sollte. Normalerweise dauert eine Acidophilus-Kur etwa vier Wochen, bevor eine deutliche Besserung eintritt. Manchmal geschieht dies jedoch bereits nach 1 bis 2 Wo-

chen, der 2 bis 3 Monate später eine vom Patienten als „Rückfall“ aufgefaßte Rückkehr früherer Symptome folgt. Diese „Heilreaktionen“ müssen mit geeigneter **Hildegardkost** und konsequenter Weitergabe von **Acidophilus-Jura N** überstanden werden. Wer symptomatisch urteilt und nach symptomatischen Effekten strebt, wird in solchen Fällen die Dysbiose-therapie prompt als „unwirksam“ abbrechen und bekommt die Wirkung auf Dauer, die sich erst nach längerer Beobachtung dokumentiert, niemals zu sehen.

Die Behandlungsdauer einer Dysbiose-therapie ist von Fall zu Fall sehr verschieden. Sie ist abhängig von der Reaktionslage des Patienten und erfordert häufig nur wenige Wochen, in manchen Fällen aber auch einige Monate. Insbesondere bei chronischen Krankheiten, die sich über mehrere Jahre hinweg entwickelten, ist mit längeren Behandlungszeiträumen zu rechnen.

Dosierung von Acidophilus-Jura N

Man gewöhnt den Patienten zunächst mit kleinen Dosen Acidophilus-Jura (2x täglich 1 gestrichener Teelöffel zwischen den Mahlzeiten) in die Therapie ein. Völlegefühl, Winde oder leichte Bauchschmerzen können anfangs in erträglichem Maße auftreten und sind ein Zeichen positiver Reaktion. Wird diese Dosierung gut vertragen, steigert man die Acidophilus-Jura-Gaben langsam auf 4x täglich 1 Teelöffel. Vorteilhaft ist es, Acidophilus-Jura zusammen mit Bioghurt, Hildegard-Habermus oder etwas Fencheltee zwischen den Mahlzeiten einzunehmen. Zwischen den Mahlzeiten durchläuft der Lb. Acidophilus die salzsäurehaltige Magenpassage rasch und ohne Schaden zu nehmen, denn sein Name sagt es schon: acido bedeutet Säure und philus „der Freundliche“, er besitzt eine hohe Resistenz gegenüber der Magensäure und gelangt dadurch unbeschadet an die Stellen, an denen er gebraucht wird, in die Schleimhautfalten des Dünndarms.

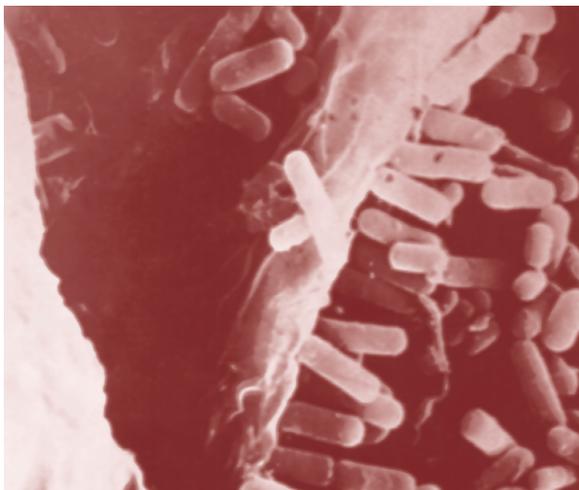
Acidophilus-Jura N gibt es in jeder Apotheke als Originalpackung mit 150 g PZN 1554203

Diagnostik der Darmflora

nach Dr. Rüdiger Pohl

Die Beurteilung des Ökosystems Darmflora/Stuhlflora ist sehr kompliziert. In diesem Ökosystem findet man 10^{10} – 10^{12} Keime/g Stuhl. Es wird berichtet, daß ca. 450 bis 500 Arten an diesem Standort siedeln sollen. In der Zusammensetzung und den daraus abzuleitenden mikrobiologischen Analyseverfahren ist folgender Sachverhalt entscheidend: Bei allem Artenreichtum muß man

berücksichtigen, daß nur 2% der Stuhlflora sich aus aeroben* Keimen (z. B. Enterobakterien, Streptokokken u. a.), aber 98% sich aus anaeroben* Keimen zusammensetzen. Dies findet insbesondere bei der Beurteilung von Pilzbefunden im Stuhl seinen Niederschlag, d. h. diagnostische Einrichtungen, die nur nach Pilzen (u. a. aeroben Keimen) suchen, haben ihr „mögliches diagnostisches Fenster um nur 2% geöffnet“. Der weitaus größere Teil der diagnostischen und daraus abgeleiteten therapeutischen Möglichkeiten bleibt verborgen. Aus diesem Grund gehört zu einer komplexen, mikroökologischen Darmfloraanalyse – aus heutigem wissenschaftlichen Stand – unbedingt die Einbeziehung der Anaerobier dazu.



Stäbchen von *Lactobacillus Acidophilus* auf der Darmschleimhaut in einer elektronenmikroskopischen Vergrößerung. Mit etwa 0,05 mm Länge sind die Milchsäurebakterien wahre Riesen in der Bakterienwelt, deren Organismen meist nur $\frac{1}{2000}$ bis $\frac{1}{1000}$ mm messen.

* Aerobe Keime sind Mikroorganismen (Bakterien, Pilze), die nur unter Luft- bzw. Sauerstoffzufuhr wachsen können. Bei anaeroben Organismen darf zu deren optimalem Wachstum hingegen kein Sauerstoff zur Verfügung stehen.

Stuhlflora-Analysen führt aus: MBA Mikrobiologisch-Biochemische Analytik GmbH Bad Saarow, Pieskower Straße 33, 15526 Bad Saarow.

Die Verhütung von Hefepilz- und Schimmelpilz-Infektionen des Darmes

Heilung durch Wandlung

Dr. Wighard Strehlow

Pilzinfektionen sind Folgen einer gestörten Darmflora und einer geschwächten Abwehrkraft, wobei auch immer eine seelische Abwehrschwäche das Verdauungssystem aus dem biologischen Gleichgewicht bringen kann. Der Darm ist die Zielscheibe starker seelischer Reaktionen. Hildegard beschreibt 35 Laster oder seelische Risikofaktoren, die auf Magen und Darm „schlagen“ können. Wut, Zorn, Ärger, Frustrationen können die „Wut im Bauch“ auslösen, die dermaßen „wurmen“ kann, daß die gesunde Darmflora zerstört wird.

Die Beschwerden bei der Darminfektion durch Hefepilze (*Candida albicans*) oder Schimmelpilze (*Aspergillus fumigatus* oder *Aspergillus niger*) sind außerordentlich vielseitig:

- Blähungen, Sodbrennen, Aufstoßen
- Verstopfung oder Durchfall
- Juckreiz am After oder in der Vagina
- Immer müde und erschöpft
- Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen
- Haarausfall, Mundgeruch, Körpergeruch
- Stimmungsschwankungen und Depressionen

Bei zahlreichen chronischen Krankheiten, besonders chronischen Entzündungszuständen, liegen Darpilzinfektionen zugrunde:

1. Magen-Darm-Erkrankungen:

- Gastritis, Roemheld-Syndrom
- chronischer Durchfall oder Verstopfung
- Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

2. Chronisch rezidivierende Entzündungen der Mund-, Nasen-, Rachen-schleimhaut und der Atemwege:

- Sinusitis, Tonsillitis, Otitis, Bronchitis, Mundsoor

3. Chronische Infektionen des Urogenitalsystems

- Chronisch rezidivierende Harnwegsinfektionen
- Prostatitis, Vaginalinfektion

4. Hauterkrankungen

- Neurodermitis
- Ekzeme
- Akne
- Furunkulose

Da sich sowohl die Haut als auch die Schleimhaut sowie die Sehnen, Bänder und Bandscheiben aus dem äußeren Keimblatt (Ektoderm) entwickelt haben, müssen die Ursachen von Haut- und Gelenkerkrankungen auch im Darm (Entoderm) gesucht und mitbehandelt werden. Frau Dr. Ingrid Menzel, Hautärztin an der Universitätsklinik Frankfurt, konnte bei der Neurodermitis, Psoriasis, Akne, Furunkulose sowie bei rheumatoider Arthritis und der Windeldermatitis in den meisten Fällen immer auch eine Darpilzinfektion feststellen. Die Zellbestandteile und die toxischen Stoffwechselprodukte (Mykotoxine) der Pilze können als Trigger-Faktoren (Auslöser) solche Erkrankungen auslösen. Dadurch konnten bei den meisten so erkrankten Patienten sowohl im Stuhl Hefepilze als auch im Blut candida-spezifische IGE-Antikörper nachgewiesen werden.

5. Erkrankungen des Immunsystems

Hefe- und Schimmelpilze produzieren gewebeschädigende Enzyme (Proteinasen, Lecithinasen), die die Darmwand durchlässig machen, so daß massenhaft Allergene ins Blut und Lymphsystem gelangen. Dadurch wird das Immunsystem überbelastet, so daß es zu allergischen Re-

aktionen, Autoimmun-Reaktionen, Autoaggressionsreaktionen kommt. Durch die geschädigte Darmwand dringen auch große Mengen Nahrungsmittelteile (nutritive Allergene), die Nahrungsmittel-Allergien auslösen können. Zu den allergischen Erkrankungen zählen:

- Neurodermitis, Heuschnupfen
- Asthma
- Nahrungsmittel-Allergien

Toxische Pilzgifte (Mykotoxine) sind aber auch krebserregend und erzeugen Krebszellen, die das Abwehrsystem schwächen und die Bildung von Abwehrstoffen blockieren. Zu diesen Krankheiten gehören:

- Krebs
- multiple Sklerose
- Aids

6. Erkrankungen der Leber, der Galle und der Milz

Unter dem Einfluß der Pilzinfektion vermehren sich auch andere Fäulniserreger, die ihre toxischen Fäulnisprodukte an Blut und Lymphe abgeben. Besonders unter dem Einfluß einer eiweißreichen Ernährung entwickeln sich sehr viele Fäulnisstoffe, zu denen Amoniak, Schwefelwasserstoff, Phenol, Indol, Skatol und Kresol gehören. Alle diese Stoffe sind lebertoxisch und können zu toxischen Leberschäden führen:

- Leberentzündung
- Leberzirrhose
- Milzentzündung
- Blasenentzündung

Hefepilze produzieren Fuselalkohole, die die Leber angreifen, so daß die Leberwerte steigen, ohne daß man einen Tropfen Alkohol getrunken hätte.

7. Organmykosen

Durch die geschädigte Darmwand können aber auch die Pilze selber über das Blut an die Organe gelangen, wobei Organmykosen mit tödlichem Ausgang enden können. Man

schätzt, daß in Deutschland bis zu 10 000 Menschen jährlich an Organmykosen sterben. Besonders bei Schwerkranken gelangen Hefepilze aus ihren Pilznestern durch die Darmwand nicht nur in die Lymphbahnen, von wo sie die Milz und das Knochenmark erreichen können, sondern auch durch die Blutbahn in die inneren Organe:

- Leber, Pankreas, Lunge, Nieren
- In den Blutgefäßen kommt es zu Embolien mit Auswanderung in das Gewebe
- Mykosen

Die Ursachen der Pilzinfektionen

In einem gesunden Menschen haben Hefepilze keine Chance, da sie vom Immunsystem vernichtet werden. Jede Pilzinfektion gibt aber Hinweise auf eine geschwächte Abwehr und eine zerstörte Darmflora. Die hemmungslose Verwendung von Arzneimitteln, Hormonen und chemischen Giften sowie die Diätfehler besonders durch die moderne Rohkost und Vollwertkost haben aber zu einer katastrophalen Pilzinfektion geführt, weil dadurch entweder die natürliche Darmflora zerstört oder das natürliche Immunsystem geschwächt wurde. Fachleute schätzen, daß etwa 75% der Bevölkerung unter Pilzinfektionen leiden. Arzneimittel, die die Darmflora schädigen oder das Abwehrsystem zerstören:

- Antibiotika, Mykotika
- Cortison
- Chemotherapie
- Antibabypille
- Konservierungsmittel wie Acetylsalicylsäure (ASS), Sorbinsäure, Benzoesäure
- Quecksilber aus Amalgamzahnfüllungen
- Palladium aus Goldfüllungen
- Platin aus Autokatalysatorabgasen

Diätfehler

Frischkornbrei und Rohkost können von den Enzymen des menschlichen Darmes nicht aufgeschlossen werden, da die Verdauungssäfte keine Zellulose-spaltenden Enzyme enthalten.

Die unverdauten Pflanzenteile sind daher auch keine Vitamin- und Mineralstoffquellen, sondern ganz im Gegenteil blockieren sie die Verdauung. Besonders das in der Kleie enthaltene Phytin, das erst durch den Back- oder Kochvorgang gespalten wird, blockiert in unverdauter Form die Aufnahme von Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Auch die Eiweiße werden durch Phytin unverdaulich gemacht. Gelangen unverdaute Pflanzenreste in den Dickdarm, so fördern sie das Wachstum von Fäulnisregnern, die große Gasmengen produzieren. Eiweißfäulnis entsteht auch in großen Mengen bei übertriebener Ernährung mit tierischem Eiweiß.

Bereits vor 800 Jahren schrieb Hildegard von Bingen mit der Präzision ihrer visionären Schau die Ursachen und die Folgen der Darmpilzinfektionen durch Diätfehler, die heute zu einer Volksseuche geworden ist. Schockierenderweise wird die Darmflora dabei am meisten durch die sogenannte „gesunde Ernährung“ mit Rohkost und Frischkost geschädigt, denn: „Wenn die Menschen zuweilen übermäßig viele Speisen gegessen haben, die entweder zu roh oder ungekocht oder halbgar und insbesondere außergewöhnlich fett und schwer, aber auch saftlos und trocken waren, dann können manchmal das Herz, die Leber und die Lunge und die anderen Wärmespeicher, die im Menschen sind, dem Magen nicht mit soviel und so starker Wärme beispringen, als wenn diese Speisen gar gekocht werden. Daher gerinnen sie im Magen, verhärteten sich und werden schimmelig, so daß sie den Magen bisweilen etwas grün oder blaugrün oder auch bleifarbig machen oder mit viel Schleim belasten, so daß die schlechten Säfte die schädlichen, übelriechenden Darmgase wie ein faulender Düngerhaufen durch den ganzen Körper aussenden.“ Die Roh- und Frischköstler haben bis heute den Sinn des Kochens und Backens noch nicht verstanden, denn erst dadurch werden die Lebensmittel verdaulich und die Wertstoffe genießbar gemacht. Hildegard schreibt im gleichen Zu-

sammenhang, daß der Kochvorgang auch durch die Entgiftung der Speisen durch Weinessig, Salz, Knoblauch, Dill in der sogenannten Salatbeize erreicht werden kann. Nach Hildegard gibt es nur ganz wenige Lebensmittel, die von Natur aus auch roh hundertprozentig gesund sind und nicht gekocht werden brauchen: Dazu gehören die Edelkastanie, der Fenchel und die Quitten. Alle anderen Lebensmittel sind mit sogenannten Toxinen oder Antinährstoffen oder groben Ballaststoffen belastet, die den Darm stark schädigen. Die meisten Colitis- und Multiple-Sklerose-Patienten waren vor Ausbruch ihrer Erkrankung Rohköstler gewesen und haben angeblich „so gesund“ gelebt.

Die Roh- und Frischkost führt daher in Wirklichkeit zu katastrophalen Folgen für die Verdauung, die in Fäulnis übergeht, weil der menschliche Darm im Gegensatz z. B. zu den Kühen keine Zellulose-spaltenden Enzyme hat. Die angeblich so vitamin- und mineralstoffhaltige Frisch- und Rohkost kann nicht verwertet werden, gelangt schließlich in den Dickdarm, wo sie von Fäulnisbakterien verstoffwechselt wird. Hierbei produzieren die Fäulnisregner die von Hildegard beschriebenen Gasmengen, wie einen Düngerhaufen, wobei hochgiftiges Amoniak und Schwefelwasserstoff entstehen, die die Leber und ihren Stoffwechsel vergiften. Die normale Darmflora wird von Fäulnisregnern verdrängt, und das Spektrum verschiebt sich zugunsten der Darmpilze. Daher sollte die Vollwerternährung stets durch Kochen oder Dünsten darmflora-freundlich zubereitet sein, weil sie erst in diesem Zustand das Wachstum und Gedeihen der natürlichen Darmflora fördert.

Dinkel sorgt für das richtige Milieu der Darmflora

Im Vergleich zu allen anderen Getreidearten hat Dinkel die wenigsten Ballaststoffe, die aber gut bioverfügbar und abbaubar sind. Daher schreibt Hildegard auch: „Dinkel ist

das mildeste (bekömmlichste) Getreide.“ D. h. es entstehen am wenigsten Blähungen und Darmgase. Im Gegenteil, die durch den Koch- oder Backvorgang aufgeschlossenen Ballaststoffe werden von der Darmflora zu Essigsäure, Propionsäure, Buttersäure abgebaut, die das richtige schwachsaure Milieu bilden, in dem die Milchsäure-Bakterien im Dünndarm wachsen können. Hefe- und Schimmelpilze wachsen im schwach-basischen Milieu. Sie lösen sich unter dieser Bedingung von der Darmwand los und werden so ausgeschieden. Die langfristige Dinkelkost ist daher der beste Schutz gegen Hefepilze und das beste Futter für die Milchsäure-Bakterien.

Mikroflora und Immunabwehr

Die natürliche Darmflora ist von großer Bedeutung für ein intaktes Immunsystem, das als sogenanntes darm-assoziiertes Immunsystem (GALT = Gut Associated Lymphoid Tissue) als größtes Abwehrorgan seinen Hauptsitz im zweiten Abschnitt des Dünndarms hat. Dieser Abschnitt wird daher auch als Immunorgan bezeichnet, das sogenannte Immunsystem, in dem die Abwehrzellen (Erkennungszellen, Killerzellen, Freßzellen, Helferzellen) gebildet werden, die nicht nur krankmachende Erreger sondern auch Krebszellen beseitigen können. Die natürliche Darmflora hat daher einen positiven, stimulierenden Einfluß auf das Immunsystem, zwischen denen enge Wechselbeziehungen bestehen. Keimfrei aufgezogene Tiere oder Astronauten, die in einer sterilen Atmosphäre leben, haben eine geringere bakterizide Kraft (Abwehrkraft) in ihrem Blut als Tiere und Menschen, die eine normale konventionelle Darmflora haben.

Natürliche Darmbakterien steigern daher die normale Infektabwehr, wobei sie die Produktion von Abwehrzellen steigern. Sie gehören daher zur ersten Abwehrzone unseres Immunsystems:

1. Abwehrzone: natürliche Darmflora auf der Schleimhaut (Haut-, Mund-, Nasen-, Rachenraum, Dünndarm, Dickdarm, Vagina)
2. Abwehrzone: Schleimhaut (Haut, Schleimhäute, Mund-, Rachen- und Bindegewebe, Respirationstrakt und Urogenitalsystem)
3. Abwehrzone: Lymphzentrum (Lymphbahnen, Leber, Milz und Knochenmark)
4. Abwehrzone: zelluläre und humorale Abwehrsysteme

Knollenblätterpilze sind keine Champignons

Leider werden heute immer noch schädliche und unschädliche Pilze in einen Topf geworfen. Aber nur der Hefepilz *Candida albicans* ist der Hauptverantwortliche für die Darmpilzinfektionen. Es gibt aber über 140 *Candida*-Arten, wobei die meisten sogar nützlich sind, wie z. B. die Bäckerhefe „*Candida robusta*“, Kefir-Hefe „*Candida kefir*“ und die Weinhefe „*Candida vinum*“. Daher ist der Rat, Hefe in Lebensmitteln zu meiden, grundverkehrt. Hefe-Brot, -Bier und -Wein werden aus natürlichen Hefen hergestellt. Diese lebendigen Hefezellen konkurrieren und verdrängen sogar *Candida albicans*, so daß nach Bierhefe-Gaben *Candida albicans* um 97% gesenkt werden konnte. Darüber hinaus stimulieren diese nützlichen Hefen ebenfalls das Immunsystem und sorgen für die Vitaminproduktion im Darm. Nur bei einer Hefe-Allergie sollten Brot, Bier oder Wein gemieden werden, je nachdem, welche Hefe Allergie auslöst.

Therapieplan zur Darmsanierung nach Hildegard von Bingen

Die Hildegardische Darmsanierung hat das Ziel, den steigenden Umweltbelastungen unserer Zeit standzuhalten, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu verhüten sowie die chronischen sogenannten unheilbaren Zivilisationskrankheiten in den Griff zu bekom-

men. Dazu gehören aus ganzheitlicher Sicht eine gute Analytik, eine darmfreundliche Darmsanierung, eine gesunde Ernährung und ein harmonischer Lebensstil.

Mit bis zu 300 qm Fläche und 5 bis 6 m Länge ist der Darm mit Abstand das größte Organ des Menschen und eine Zielscheibe seelisch-körperlicher Reaktionen. Wie die Haut hat der Darm eine Schutzfunktion, krankmachende Keime abzuhalten; dazu benutzt er die gesunde Darmflora und das darmassoziierte Immunsystem. Störungen in diesem System sind heute sehr weit verbreitet und spiegeln den Gesundheits- bzw. Krankheitszustand unserer modernen Zivilisation wider: Sie sind gekennzeichnet entweder durch ein überschießendes, selbstzerstörerisches oder durch ein geschwächtes Immunsystem und seine fatalen Folgen.

Im ersten Fall zerstört das eigene Immunsystem durch eine überschießende autoaggressive Reaktion die eigene Haut, Schleimhaut, Knorpel und Gelenke. Als Folge steigt die Zahl der Allergien:

- Neurodermitis
- Heuschnupfen
- Asthma
- Rheuma, Polyarthritits
- Multiple Sklerose

Bei einer geschwächten Abwehrkraft, gekennzeichnet durch den Zustand der von Hildegard beschriebenen Präkanzerose (Vichtkrankheit), ist eine Anfälligkeit für chronische Müdigkeit und Schwäche, Krebs, AIDS und viele anderen modernen, neuen Virusinfektionen zu erwarten.

Darüberhinaus muß auch der Darm saniert werden, um hartnäckige Krankheiten auszuheilen, wie z. B.:

- chronische Verstopfung
- Magen-Darm-Geschwüre
- Hautleiden wie Psoriasis, Beingschwüre, Akne
- Depressionen

Die Darmsanierung umfaßt folgende Maßnahmen:

1. Analyse der gesamten Darmflora (Dünn- und Dickdarm), Suche nach Hefen (Candida) und Schimmelpilzen (Aspergillen).
2. Darmfreundliche Darmreinigung mit der Bärwurz-Birnen-Honigkur und Wiederherstellung der stabilen gesunden Darmflora mit physiologischen Darmbakterien.
3. Bringen Sie Ordnung in Ihr Leben durch die sechs goldenen Lebensregeln nach Hildegard von Bingen (siehe hierzu das kleine Heftlein „Die Kunst des Alterns“, Kanisius Verlag, Blarerstraße 18, 78462 Konstanz). Die Kunst des gesunden Lebensstils hält Leib und Seele gesund. Es gibt keine Heilung ohne einen gesunden Lebensstil. Dazu gehören ein gesunder Wechsel von:

1. Schlafen und Wachen
2. Gesundes Essen, Trinken und Fasten mit Dinkel, Obst und Gemüse (siehe hierzu „Die Ernährungstherapie der hl. Hildegard“, Bauer Verlag)
3. Arbeit und Leistung (Energieverlust) mit Gebet und Meditation (Energiegewinn)
4. Leben in Harmonie mit der Natur
5. Ausleitung und Entgiftung von krankmachenden, schlechten und schädigenden Säften (infirmitas, mali, noxi humores) durch Aderlaß, Schröpfen, Moxibustion, Sauna, Wasserlinsen-Trank sowie mit darmreinigenden Kräutern und Gewürzen (u. a. Fenchel, Bertram, Fenchelgewürzmischung, Ingwerkeke, Wermut-Trank u. a. m. (siehe hierzu „Handbuch der Hildegard-Medizin“, Hermann Bauer Verlag, Freiburg)
6. Stabilisieren Sie Ihre seelischen, heilenden Abwehrkräfte durch Erkennen der eigenen Schattenseiten (Laster-Risikofaktoren). Siehe hierzu: „Heilen mit der Kraft der Seele“. Die Psychotherapie der hl. Hildegard, Hermann Bauer Verlag, Freiburg)

Nach Hildegard haben wir immer zwei Pole in uns:

- Geduld und Wut
- Liebe und Neid
- Freude und Traurigkeit
- Kraft und Schwäche

Oft aber sind wir auf einen Pol fixiert, z. B. auf die Wut, die mich eine lange Zeit festhalten kann, bis sie im Körper als „Wut im Bauch“ oder „Selbstaggression“ hängen bleibt. Die Wut kann mich so „wurmen“, daß sie sich als Hefepilzinfektion materialisieren kann. Hinter der Wut steckt aber eine Heilkraft, die Geduld, die mich befreien und heilen kann. Die Wut kann als eine Kraft umgeformt werden, mich von meiner Verletzung zu distanzieren, endlich loszulassen, damit ich wieder frei und heil werden kann. Nach Hildegard gilt es, die Körpersprache zu verstehen und dahinter die seelisch auslösenden Risikofaktoren zu sehen, z. B.:

Unbarmherzigkeit: Magen-Darm-Geschwüre (*Ich sah einen trockenen Brunnen mit großer Tiefe und siedendem Pech / breite Spalten mit feurigem Rauch und glühenden Würmchen*)

Zorn, Wut, Aggression: Magen-Darm-Infektionen, -Entzündungen, -Mykosen: (*breiter schwarzer See mit schlammigem Mist, in dem sich Würmer tummelten / sie wühlten mit ihren Schwänzen im fauligen Schlamm.*)

Gottlosigkeit: blutende Hämorrhoiden: (*Ich sah ein gewaltiges Feuer mit einer feurig brodelnden Bleischmelze mit Schwefel, der von feurigen Würmern wimmelte.*)

Unglück: Depression, die aus dem Darm kommt: (*einen Graben von gewaltiger Breite und Tiefe, in dem Schwefel brannte, der voller Würmer wimmelte.*)

Neid: Blähungen, explosionsartige Durchfälle, Colitis, Morbus Crohn, Koliken: (*gewaltige, höhlenreiche Vulkane, die wie Feuer und glühende Asche brannten.*)

Verzweiflung: Depressionen, Koliken, Blähungen: (*einen Graben von so gewaltiger*

Länge und Tiefe, daß ich den Grund nicht mehr sehen konnte. / Mächtige Feuer stießen einen unangenehmen Gestank aus.)

Traurigkeit: Depression, Verstopfung (*eine Wüste, wasserlose Gegend, wo viele Würmer wimmelte von Finsternis umgeben.*)

Werden die krankmachenden Leidenschaften unterdrückt und verdrängt, werden die meist chronischen Krankheiten immer wiederkommen, meistens noch schlimmer als sie zu Beginn waren.

Erst wer in der Lage ist, hinter den Krankheiten die seelisch auslösenden Ursachen zu sehen und die Kräfte benutzt, um sich davon zu distanzieren, loszulassen und befreien, kann an Seele, Geist und Körper geheilt werden.

Im Rahmen des im vorhergehenden Kapitel beschriebenen Dinkel-Diätplanes sollte eine Kur mit Bärwurz-Birnenhonig durchgeführt werden; über ihn schreibt Hildegard:

„Bärwurz-Birnen-Honig: Kostbarer als Gold“

Bärwurz oder Bärenfenchel (lateinisch: *Meum athamanticum*) aus der Familie der Doldenblütler wächst auf steinig-lockeren Bergwiesen, vor allem über kristallinem Gestein.

Vorkommen: Harz, Rhön, Fichtelgebirge, Bayerischer Wald, Eifel, Hunsrück, Schwarzwald, Schwäbisches und Schweizer Jura und im Allgäu auf Wiesen und Weiden im Mittelgebirge und in den Alpen.

Aussehen: Die Pflanze wird gegen 40 cm hoch, hat grasgrüne feingliedrig-gefiederte Laubblätter und blüht im Juni mit weißen Doldenblüten. Der spindelförmige dicke Wurzelstock wird bis 20 cm lang, ist außen dunkelbraun und innen weiß. Er wird im Herbst ausgegraben. Frisch genossen schmeckt die Wurzel zunächst süß, später würzig. Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Harz, Gummi, 28% Stärke, Zucker, Wachs und Pektin.

Verwendet wird der Bärwurz vorwiegend zur Herstellung des Bärwurzschnapses, ähnlich dem Enzian, der im Bayerischen Wald, im Erzgebirge und im Allgäu gebrannt wird. In der Volksmedizin fand dieses Gewürz aber auch als Aromaticum, Tonicum, gegen Katarh, Blasenleiden, bei Herzschwäche und als appetitanregendes Stomachicum Verwendung. Der Bärwurz ist z. B. Bestandteil eines der in Deutschland meist verkauften Magenbitter.

Bei Hildegard steht über den Bärwurz: „Der Bärwurz ist warm und von trockener Grünkraft (Viriditas). Ein Mensch, der starke und brennende Fieber hat (Scharlach, Masern, Röteln, Tuberkulose, Ruhr, Typhus), soll Bärwurz pulvern und dieses Pulver mit Brot essen und zwar auf leeren Magen und nach dem Essen, und es wird ihm besser gehen. Wer Gicht hat, esse dieses Pulver oft (3x täglich 1–3 Msp.), und die Gicht wird in ihm weichen. Wer Gelbsucht hat, zerkleinere die noch frische Wurzel in Essig und würze damit eine (Dinkelgrieß-) Suppe und esse sie oft (täglich 1–3 mal), und er wird geheilt.“

In der Kombination mit Birnen und Honig wirkt Bärwurz noch universeller als die bewährte Hildegardische Goldkur!

„Das ist das köstlichste Latwerge und wertvoller als Gold und nützlicher als das reinste Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Dämpfigkeit mindert, welche rohe Birnen in der Brust des Menschen verursachen, und alle schlechten Säfte (mali humori) im Menschen vertreibt und den Menschen so reinigt, wie man einen Topf von seinem Schimmel (de faece) reinigt.“

Dieser Hinweis auf die Reinigung von Schimmel brachte mich auf die Idee der Darmreinigung nach Hefepilz- und Schimmelpilz-Infektionen des Darmes. In Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Pohl vom Institut für Mikrobiologisch-Biochemische Analytik wurde eine erfolgreiche Ernährung zur Darmreinigung gefunden, die sich in der Praxis bewährt hat.

Herstellung:

Original nach Hildegard.

„Nimm (8) Birnen, schneide sie auseinander und wirf das Kerngehäuse weg. Dann koche sie ganz stark in Wasser und zerstampfe sie zu Brei. Dann nimm Bärwurz, etwas weniger Galgant und Süßholz noch weniger als Galgant und Pfefferkraut noch weniger als Süßholz. Das mache zu Pulver, vermische diese Pulverarten und schütte sie in mäßig erhitzten Honig (8 EL). Dann gib die warmen Birnen dazu und rühre es kräftig zusammen (kochend). Dann fülle es in einen Becher ab. Davon isß täglich (morgens) nüchtern einen Teelöffel voll, nach dem Mittagessen 2 Löffel voll und zur Nacht im Bett 3 Löffel voll. Das ist das köstlichste Latwerge und wertvoller als Gold und nützlicher als das reinste Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Dämpfigkeit mindert, welche rohe Birnen in der Brust des Menschen machen, und alle Fehlsäfte im Menschen vertilgt und den Menschen so reinigt, wie man einen Topf vom Schimmel reinigt.“

Rezept

100 g Bärwurzmischpulver bestehend aus:

Radix Mei (Bärwurz)	35 g
Rhiz. Galangae (Galgantwurzel)	28 g
Radix Liquiritiae (Süßholzwurzel)	22 g
Herba Satureja hortensis (Pfefferkraut)	15 g

mit 8 gekochten Birnen (Birnwasser wegschütten!) und 8 Eßlöffel abgeschäumten Honig zu einem Mus vermischen, in Gläser abfüllen und kühlstellen.

Anwendung:

Man verwendet den Bärwurz-Birnen-Honig entweder als Brotaufstrich oder pur, indem man für 4 Wochen täglich einnimmt:

morgens 1 TL vor dem Frühstück

mittags 2 TL nach dem Essen

abends 3 TL vor dem Schlafengehen.

Bei einem Körpergewicht unter 60 kg und für Kinder ab 6 Jahren halbe Dosis, für Kinder unter 6 Jahren Rücksprache mit einem Hildegard-Therapeuten. Die im vorhergehenden Aufsatz beschriebene Einnahme von Acidophilus-Jura® sollte dabei nicht fehlen.



ACIDOPHILUS-JURA® N

Symbioselenkung mit physiologischen Intestinal-Bakterien

Wirkungsweise: Die zugeführten Lactobacillen erzeugen zusammen mit dem Milchzucker ein optimales Nährmedium, einmal um sich auf den Darmschleimhäuten wieder anzusiedeln, zum anderen, um verbliebene körpereigene Lactobacillen zu aktivieren. Letztere sind oft durch eine unerwünschte Dominanz der Coliflora unterdrückt und so in ihren physiologischen Aufgaben gehemmt.

Zusammensetzung: 100 g Pulver enthalten: 100 µg Lyophilisat aus *Lactobacillus acidophilus* (ID 237) mit Restkulturmedium entsprechend $10^3 - 10^4$ lebensfähigen Bakterien pro g; Lactose-Monohydrat (Milchzucker). Sonstiger Bestandteil: Vanillin.

Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur Unterstützung der Darmfunktion.

Dosierungsanleitung: Erwachsene nehmen 4-mal täglich vor oder zwischen den Mahlzeiten je 1 gestrichenen Messlöffel (entspr. 4g) Pulver ein. Kinder 5–10 Jahre: 4-mal täglich $\frac{1}{2}$ Messlöffel; Kleinkinder 2–4 Jahre: 4-mal täglich $\frac{1}{4}$ Messlöffel.

Packungsgrößen: Originalpackung mit 150 g Pulver (N1)

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

JURA KG · Nestgasse 2 · 78464 Konstanz





JURA-Naturheilmittel

Einziger Hersteller der
Hildegard Originalzubereitungen nach Dr. Hertzka®,
dem Begründer der Hildegardmedizin

JURA-Naturheilmittel

Nestgasse 2, 78464 Konstanz

Tel. 0 75 31 / 3 14 87+3 10 05

Fax 0 75 31 / 3 34 03

Geschäftszeiten: Mo. – Do. 8 – 16 Uhr,

Fr. 8 – 12 Uhr

e-mail-Adresse: jura@hildegard.de

Unsere Präsentation im Internet:

<http://www.hildegard.de>

Auszug aus unserer Produktliste für die Hildegard-Küche:

Bärwurzgewürzmischung

Fencheltee

Bertrampulver

Flohsamen

Brombeertrank

Galgantpulver

Dinkelflocken

Gewürzplätzchenpulver

Dinkelkaffee

Hirschzungen-Kräutertrank

Dinkelkorn

Honig mit Edelkastanienmehl

Dinkelgrieß

Ingwerlutschtabletten

Dinkelkleie

Muskateller-Salbeitrank

Dinkelmehl

Pelargoniengewürzmischung

Dinkelschrot

Petersilientrank

Dinkelsuppe mit Gemüse

Pflaumaschen-Haarwasser

Edelkastanien

Quendelpulver

Edelkastanienmehl

Wasserlinsenkräutertrank

Fenchelgalgant-Kautabletten

Rebaschenzahnpflege

Fenchelkautabletten

Wermuttrank

Unsere Dinkelprodukte werden aus garantiert echtem Dinkel der
alten Sorten Oberkulmer Rotkorn und Schwabenkorn hergestellt.

