



– Mit der –  
**Natur**

Wermutwein

Die große Heilerin und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 – 1179) war schon in ihrer Zeit eine berühmte Kräuterkundige, die viele Rezepturen entwickelte und erfolgreich mit ihnen therapierte. Unsere Expertin Andrea Tellmann hat sich mit ihr beschäftigt

MIT DER NATUR



# Hildegard von Bingen

**A**uch wenn manche ihrer Heilmittel heutzutage etwas abgeändert werden, geben sie doch gute Impulse für individuelle Mischungen. Hier habe ich einige von Hildegard von Bingen gern verwendeten Heilkräutern zu neuen Rezepturen abgewandelt. Sie wirken unterstützend bei Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung und können unserem Körper immer wieder Impulse im Alltag geben. Sie sollten immer nur zwei Wochen eingesetzt und anschließend wieder pausiert werden.

## Wermut, der Meister gegen alle Erschöpfung

Der Wermut (*Artemisia absinthium*), auch „Hiligbitter“ oder „Magenkraut“ genannt, gehört zur Familie der Korb-

blütler. Der verzweigte Halbstrauch kann bis 2 m hoch werden und streckt seine aromatischen, weißgrau gefiederten Blätter der Sonne entgegen. Mit seinen Bitterstoffen, ätherischen Ölen (vor allem Thujon) und Flavonoiden wirkt er appetitanregend, fördert die Bildung und Ausschüttung von Magen- und Gallensaft und wirkt entblähend. Heute wird Wermut besonders bei einem Mangel an Verdauungssäften (Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse) zur Verdauungsförderung eingesetzt. Er wirkt zudem krampflösend und entzündungswidrig. Wegen seiner starken Inhaltsstoffe sollten Sie Wermut bei Magen-Darm-Geschwüren sowie während der Schwangerschaft oder in der Stillzeit meiden.

So beschrieb Hildegard von Bingen Wermut:

*„Der Wermut ist sehr warm und sehr kräftigend und der wichtigste Meister gegen alle Erschöpfung ... Und wenn der Wermut frisch ist, zerstoße ihn und drücke seinen Saft durch ein Tuch, dann koch Wein mit Honig ein wenig und gieß den Saft in den Wein, sodass derselbe Saft den Wein und den Honig an Geschmack übertrifft.“*

## WERMUT-WEIN

**ZUTATEN:**  
30 ml frischer Wermut-Presssaft,  
550 ml trockener Weißwein,  
2 – 3 EL Bio-Blütenhonig.

Probieren Sie folgendes Rezept für einen Wermutwein, von dem Sie alle 3–4 Tage morgens ein kleines Schnapsglas voll auf nüchternen Magen trinken.

Frische Wermutblätter kleinzupfen und in einen Mixer geben. Mit einer halben bis ganzen Tasse Wasser zerkleinern, anschließend durch ein feines Sieb oder Tuch pressen. Haben Sie ausreichend Wermutblätter, können Sie die Blätter im Mörser gut anstoßen und „pur“ durch ein Tuch pressen.

◀ Wermut



MIT DER NATUR



**Muskatellersalbei**

Der wunderschöne und leicht schweißig riechende Muskatellersalbei mit seinen violett-weißen Lippenblüten und rötlich-violetten Tragblättern ist ein Geheimtipp aus der Erfahrungsheilkunde und in Kennerkreisen sehr beliebt. Das ätherische Öl wird vor allem in der Frauenheilkunde eingesetzt. Das blühende Kraut hingegen wird bei Verdauungsbeschwerden und -schwäche, Magen-Darm-Krämpfen sowie bei Anspannung und Stress eingesetzt.

Den Honig im Wein erhitzen, bis er sich aufgelöst hat, in eine Flasche, z.B. WECK Saftflasche von 1062 ml Inhalt, füllen und mit dem Wermutsaft vermischen. Die Flasche verschließen, dunkel und kühl aufbewahren.

Ein weiteres Verdauungselixier von Hildegard von Bingen beinhaltet Muskatellersalbei, gestoßene Fenchelsamen und im Originalrezept Poleiminze. Diese ist der normalen Pfefferminze sehr ähnlich, jedoch leicht giftig. Deshalb verwende ich in meinem Rezept die genauso wirkungsvolle „normale“ Pfefferminze.

**Muskatellersalbei-MINZE-ELIXIER**

**ZUTATEN:**

- 7 g Muskatellersalbei Blüten und -blätter,
- 5 g Pfefferminzblätter,
- 2,5 g Fenchelsamen,
- 30 g Bio-Honig,
- 700 ml Weißwein.

Hildegard von Bingen über das Muskatellersalbei-Minze-Elixier:

„Bei wem der Magen-Darm so schwach ist, dass er von den Speisen leicht eitrig wird, der trinke davon oft nach dem Essen und zur Nacht. Sein Magen wird geheilt oder gereinigt werden und er wird zum Essen Lust haben. Das vertreibt nämlich alten und verhockten Schleim im Magen-Darm.“

Die Kräuter zerkleinern, die Fenchelsamen im Mörser andrücken und mit dem Honig im Weißwein für 5 Minuten kurz aufkochen. In eine saubere Flasche, z.B. Weck-Saftflasche von 1062 ml Inhalt, abfüllen. Nach einem „schweren“ Mittag- oder Abendessen ½ bis 1 Likörgläschen voll, bei einem empfindlichem Magen teelöffelweise einnehmen. Nicht öfter als ein- bis zweimal täglich intervallmäßig anwenden. Pausen machen!

Wenn Ihr Herz gestresst ist, was auch durch starke Blähungen hervorgerufen werden kann, empfehle ich Ihnen folgenden Herztrank. Diese an Hildegard von Bingen angelehnte Rezeptur entspannt und stärkt das Herz und beruhigt den angespannten Magen-Darm-Trakt.

**HERZTRANK MIT FENHEL**

**ZUTATEN:**

- je 25 g Fenchel- und Dillsamen,
- 10 g Süßholzwurzel,
- 5 g Angelikasamen,
- 15 g brauner Zucker,
- 15 g Honig,
- 300 ml Wasser.

Die Fenchel- und Dillsamen im Mörser andrücken, mit den anderen Zutaten in einen Topf geben und 5 Minuten kochen. Abseihen und in ein sauberes Glas, z.B. ein WECK-Delikatesenglas von 370 ml Inhalt, abfüllen. Zwei- bis dreimal täglich ein Likörglas voll trinken.



Muskatellersalbei-Minze-Elixier



Herztrank mit Fenchel

Ein weiteres sehr geschätztes Gewürz von Hildegard war der Galgant, auch Fieberwurzel genannt. Mit seinen Bitter- und Scharfstoffen sowie den ätherischen Ölen wirkt er schnell krampflösend sowie stark keim- und entzündungshemmend. Galgant wird bei Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Darmpilz, bei Übelkeit und Brechreiz eingesetzt. Auch bei rheumatischen Beschwerden und in der Altersheilkunde hat er seinen festen Platz in den alten Rezepturen.

**LATWERGE MIT GALGANT**

**ZUTATEN:**

- 20 g Angelikasamen und -wurzel,
- 6 g weiße Pfefferkörner,
- 15 g Galgantpulver,
- 500 g abgeschäumter Honig.

Angelikasamen, -wurzel und Pfeffer im Mörser pulverisieren. Mit dem Galgantpulver und dem Honig vermengen. Im



Galgant-Latwerge

Fotos: W.L./Adobe Stock; Bildagentur-o. Gerhard Seybert, zztelleic

**Tipp**

Leiden Sie unter plötzlicher „Herz-enge oder Herzschwäche“ (lat. *Angina pectoris*), weil Ihre Herzkranzgefäße verengt und Ihr Herz zeitweise nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist? Da empfiehlt die Naturmedizin das Galgantpulver gern als Notfall-Erste-Hilfe-Mittel, wenn kein Medikamenten-Spray zur Hand ist. ½ TL Pulver der Galgantwurzel auf einen Espresso gestreut und getrunken, macht die Herzkranzgefäße schnell weit und lässt Sie wieder besser atmen.

**Wichtig:** Es ersetzt keine notwendige Herzmedikation!!

Wasserbad zu einem Brei verrühren. Dosierung: Zweimal täglich eine Tasse Weißdorntee mit einem Teelöffel Galgant-Latwerge trinken. Es stärkt und unterstützt bei Herzschwäche und stärkt das Altersherz.

Viel Freude beim Ausprobieren,

Ihre Andrea Tellmann



Unsere Autorin  
**ANDREA TELLMANN**

ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich auch in ihren Rezepten wieder.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen ...**

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch in einer ärztlichen Praxis. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat von Fachleuten. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.