



Publireportage: Wettstein-Apotheke in Basel

Lebensmittel als Heilmittel – Arznei von Hildegard von Bingen

Die Wettstein-Apotheke erweitert ihr für die Region einzigartiges Angebot an homöopathischen Arzneimitteln und Dienstleistungen. Ab Mitte Februar 2010 sind Produkte der Hildegard von Bingen-Medizin erhältlich. Auch eine neue Fachperson dieser ganzheitlichen Heilweise vervollständigt das Kompetenz-Team am Wettsteinplatz.

Ariane Kroll

Das Leben der Heilkundlerin, Prophetin, Äbtissin und Komponistin Hildegard von Bingen, die vor 900 Jahren in Deutschland lebte, liefert nicht nur Stoff für einen besonderen Kinofilm, den die Regisseurin Margarethe von Trotta im letzten Jahr produzierte. Dieser faszinierenden Persönlichkeit aus dem Mittelalter, die auch als «erste europäische Ärztin» bezeichnet wird, verdankt die Nachwelt ganzheitlich ausgerichtete pflanzliche Heilmittel, die auch heute noch wirksam sind. Die Bandbreite ihrer Wissenschaft reicht vom einfachen Mittel gegen Husten und Erkältung bis hin zu Psychotherapie. Von anderen naturheilkundlichen Mitteln unterscheidet sich die Hildegard-Medizin dadurch, dass es sich um eine reine Pflanzentherapie handelt, deren Mittel nicht potenziert werden.

Hildegard von Bingen

Die heilige Hildegard lebte von 1098 bis 1179. Als letzte von zehn Kindern einer Grafenfamilie aus dem Rheinhessischen wurde sie wie damals üb-

lich als «Zehnt» Gott übergeben, um ihr Leben der Kirche zu widmen. Ihre Eltern stellten sie als Kind unter die Obhut der Gräfin Jutta von Sponheim, die Schülerinnen im Lesen, Schreiben, in der Musik und in der Handarbeit unterrichtete. Die Klausur der Gräfin entwickelte sich zu einem Benediktinerinnenkloster. Nach dem Tod der Meisterin 1136 wurde Hildegard zur Äbtissin gewählt. Elf Jahre später wurde das Kloster auf den Ruppertsberg bei Bingen verlegt. Die heutige Abtei St. Hildegard (www.abtei-st-hildegard.de) geht auf diese Ursprünge zurück. Hier finden regelmässige Kurse, Seminare wie etwa Hildegards Heilfasten, Konzerte und Vorträge entsprechend der Lehre Hildegards statt. Hildegard verfasste wissenschaftliche Bücher, unternahm Missionsreisen und komponierte Kirchenmusik. Ihr Wissen stammt aus Büchern, überlieferten Volksweisheiten und göttlichen Visionen, weshalb sie auch als Seherin oder Prophetin galt. Zum Ruppertsberg pilgerten damals Bischöfe, Päpste und Kaiser und holten sich Hildegards Rat ein. Die öffentliche

Wertschätzung ihrer Lehre war zur damaligen Zeit herausragend, insbesondere da sie von einer Frau stammte.

Hildegard-Heilkunde

Hildegard ging davon aus, dass die Heilmittel, die wir benötigen, in der Natur, also Gottes Schöpfung vorhanden sind. Ihrer Ansicht nach entstehen Krankheiten, wenn der Mensch nicht mit Gott und der Welt im Einklang ist. Sie predigte als Nonne öffentlich dem Volk die Umkehr zu Gott. Wie schon Hippokrates sah sie Lebensmittel als Heilmittel und setzte auf Pflanzen wie etwa Dinkel, **Fenchel** oder **Galgant**, einer Verwandten des Ingwer. Letztgenannte stärkt den Kreislauf und hilft in Tablettenform gegen Herz-, Magen-Darm-Probleme und Angina Pectoris. Aufgelöst in Wasser eignet sich Galgant auch zur Behandlung von Gürtelrose und anderen viralen Infekten. Die Einnahme von **Wermutwein** empfahl Hildegard als Frühlingkur zur Stärkung des Immunsystems. **Veilchensalbe** setzte sie bei Hautproblemen, etwa Neurodermi-



Die Heilige Hildegard von Bingen.

tis, Ekzemen oder der Narbenpflege ein. Hildegard entwickelte 2000 Rezepte aus 300 Pflanzen, von denen heute 100 Mittel verwendet werden.

Die Hildegard-Lehre beinhaltet auch zahlreiche Gewürze, wie etwa Bertram oder Galgant und die Heilkundlerin entwickelte Kochrezepte. Desweiteren sprach sie sich für regelmässiges Fasten, Schröpfen und eine gesunde, massvolle Lebensführung aus.

Neue Fachperson

Ab März wird **Peter Künzli**, diplomierter Drogist mit 20 Jahren Erfahrung in der Hildegard-Heilkunde, Interessierte in der Wettstein-Apotheke beraten. Er wird viermal die Woche nachmittags vor Ort sein, aber auch telefonisch und auf Wunsch zu vereinbarten Terminen über die Hildegard-Produkte informieren. Ausserdem werden alle Mitarbeitenden der Wettstein-Apotheke von ihm fortgebildet. Die Kunden der Wettstein Apotheke finden per sofort das bereits spezifische Sortiment an Fachliteratur durch verschiedene Hildegard Bücher ergänzt.

Die Geschäftsführerin der Apotheke **Susanne Villalonga** freut sich auf die Zusammenarbeit mit dem «Hildegard-Spezialisten», dessen Fachwissen zur Förderung der Gesundheit der Kunden zusätzlich beitragen wird.



Ilona Martina und Geschäftsführerin Susanna Villalonga.



Der Einsatz von Wermut als Heilpflanze wurde im Mittelalter von Hildegard von Bingen ausführlich beschrieben.

Wettstein-Apotheke AG
Wettsteinplatz 3, 4005 Basel

Telefon 061 691 20 77
Tel. Homöopathie 061 691 20 76
Fax 061 691 20 15
www.wettsteinapotheke.com
info@wettsteinapotheke.com