

STARK GEGEN INFEKTE mit Hildegard von Bingen



BERATUNG BACH BLÜTENESSENZEN

Sandra Perret - Dobler

Gesundheitsberatung Hildegard von Bingen
Beratung Blütenessenzen nach Dr. Bach
dipl. Logopädin

Hier eine Zusammenstellung der Hildegard-Heilmittel und ihr Einsatz bei verschiedenen Symptomen von Grippe und Erkältung. Die Mittel sind in ausgesuchten Hildegard-Apotheken und -Läden erhältlich.

| HILDEGARD-MITTEL | OPTIMAL GEEIGNET BEI | ANWENDUNG |
|---|--|--|
| Akeleitropfen | Fieber, Grippeviren, Angina, Herpes, Halsschmerzen, Verschleimung, Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Lymphdrüenschwellung, Polypen | 2-3-mal tägl. 20 Tropfen in einem Likörglas (LG) mit Wein oder pur mit Honig bzw. Rohrzucker einnehmen |
| Andorn-Mischkräuter (Andorn, Fenchel, Dill, Königskerze) | Grippeelixier bei Grippe, Halsschmerzen, Husten. Löst den Schleim, entkrampft und beruhigt die Atemwege. | Grippekräuter: 2 EL in 750 ml Wein 3-5 min. aufkochen, 10 min. zugedeckt ziehen lassen und 3-mal tägl. ½ Tasse warm trinken |
| Andornwein | Husten, Grippe, Schnupfen, Halsweh, trockener Husten, Heiserkeit | Fenchel, Dill und 1/3 Andornkraut in Wein gekocht. 3-mal tägl. 50 ml trinken, ev. mit etwas Honig. |
| Bertramwurzel | Für ABWEHRKRÄFTE und gesundes Blut, für Verdauung, Resorption und darmassoziiertes Immunsystem | 1 TL Bertrampulver in Wasser aufrühren, 2-mal tägl. trinken. Einige Bertramtropfen oder -tabs tägl. Auch als Küchengewürz einsetzen |
| Brombeerwein | Lungenleiden, Husten und Verschleimung | 1 Schluck nach einer kleinen Mahlzeit, nach den Hauptmahlzeiten 1 LG |
| Dachsfell-Gürtel | Für stabile ABWEHRKRÄFTE, vorbeugend, auch bei Grippewellen | Anziehen Hildegard schreibt: «...lässt nicht zu, dass eine Verseuchung den Menschen befällt...» |
| Eibisch-Essig | gegen alle Arten von Fieber | Eibischwurzeln zerstoßen, in Weinessig geben und nüchtern morgens und vor dem Schlafengehen trinken |
| Galgantwurzel | Grippe, virale Infekte, für stabile ABWEHRKRÄFTE und zur STÄRKUNG VON HERZ UND KREISLAUF. Wirkt krampflösend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und antibakteriell | 3-mal tägl. Galgantwasser (1 gestrichener TL Pulver oder 3-5 Tabs in einem Glas Wasser verrühren) oder Galgantropfen, Galganthonig (20%-ig) oder Globuli einnehmen bzw. Wurzelstücke kauen. Pulver auch als Küchengewürz einsetzen |

| | | |
|---|--|--|
| Gewürzmischung für Immunsystem (Bertram, Galgant, Zimt und Ingwer) | Für ABWEHRKRÄFTE und zur Stärkung des Immunsystems | 3-mal tägl. 1 TL pur oder in Wasser / Fencheltee einnehmen oder 1 TL in Wein aufkochen. |
| Himbeere | Fieber mit Appetitlosigkeit | Himbeerblätter-Tee und Himbeersaft trinken, mit Galgant kombinieren |
| Hirschzungenelixier | Bronchitis, Husten, Leber- und Lungenmittel, Hormonregulation etc. | 1 LG 3-mal tägl. nach den Mahlzeiten, ab 2. Woche: vor und nach dem Essen 1 LG |
| Jaspis | Schnupfen, Nasen-Nebenhöhlen, Schwerhörigkeit | Jaspis-Olive (mit befestigter Schnur) durch Anhauchen erwärmen, in Nasenloch stecken |
| Kichererbsen | zusätzliche Diätahrung bei Fieber | geröstete Kichererbsen essen |
| Königskerzenwein | Heiserkeit, Halsschmerzen, Erkältung, raue Stimme | Königskerze und Dill in Wein gekocht, mehrmals tägl. 1 LG erwärmt trinken. Kur 5 – 10 Tage |
| Lorbeerfrüchte | a) Fiebermittel auch vorbeugend bei Grippeepidemie b) Lungenleiden | a) Lorbeerfrüchte mehrmals tägl. zerkauen b) Lorbeerpulver auf Brot essen |
| Lungenkrauttee | Lungenemphysem, Atembeschwerden, Lungenentzündung, Husten, COPD; Lungenödem: Lungenkrautwein vor dem Essen | 3 EL Lungenkraut in 1 L Wasser kochen, tassenweise abseihen, nüchtern und nach dem Essen trinken |
| Meisterwurz | DAS Universal fiebermittel Lungenentzündung | 1-2 TL geschnittene Meisterwurzel über Nacht in 50 ml Wein ansetzen, am Morgen 50 ml Wein zufügen, abseihen, nüchtern und vor den Mahlzeiten trinken. 3 – 5 Tage lang als Kur |
| Onyxessig | starke Fieber, Schüttelfrost, Malaria, Tropenfieber | Onyx-Naturstein 5 Tage in Weinessig einlegen, dann die Speisen mit diesem Onyxessig würzen, bzw. teelöffelweise einnehmen |
| Pelargonien- Gewürzmischung «Grippepulver» (Edelpelargonie, Bertramwurzel, Muskatnuss) | a) Grippe, Abgeschlagenheit, Halsschmerzen, Heiserkeit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Brustenge und Brustschmerzen b) zur zusätzlichen Herzstärkung bei Grippe c) bei Schnupfen / verstopfter Nase → zur Vorbeugung und Behandlung | a) Pelargonienglühwein: 1 TL Mischpulver in 1 Tasse Wein kurz aufkochen, mehrmals tägl. und vor dem Schlafengehen warm trinken b) Mehrmals tägl. etwas Pulver aufs Brot oder Tabs c) an Pulver oder Pelargonienspray riechen (Spray auch zur Handdesinfektion) |
| Petersilien-Honigwein (Herzwein) | zur HERZSTÄRKUNG (Grippe und Erkältung belasten das Herz!) | Tägl. 2-5 LG oder mit Wasser verdünnt als Tagesgetränk einnehmen |
| Pflaumenkerne | Keuchhusten, Reizhusten, Grippehusten | Kerne aufknacken. Innere weiche Kerne (40 Stück) in Tasse mit Wein 2 Tage lang einlegen. Davon tägl. 3–6 Kerne kauen und essen. |
| Rainfarnblätter-Pulver | gegen Grippe (auch vorbeugend), Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Stirnhöhlen | Als Gewürz in Suppe, Hauptgericht oder auf Brot essen (Kur 1 – 4 Wochen) |
| Rebaschenwein | Für gesunde Mundflora, unterstützt die allg. Gesundheit | morgens und abends damit Mundhöhle spülen und Zähne putzen |

| | | |
|--|---|---|
| Rebtropfen (ölig) | Mittelohr-Entzündung, Ohrenschmerzen, Kopfweg | Ölige Rebtropfen schütteln, rund um die Ohren oder auch im Stirnbereich einmassieren |
| Rubin | Fieberblasen bei Schwächezustand und Stress | mit Rubin im 2-Std.- Rhythmus über die betroffenen Stellen streichen |
| Süssholzwurzel (Saft) / Rosenlakritzsaft | Antimikrobielle Wirkung, antiviral, bei Katarrhen der oberen Luftwege, schleimlösend, Magen-Darmmittel. Vorsicht bei Bluthochdruck! | 1 TL Süssholzwurzel(pulver) in ¼ L Wasser oder Wein aufkochen, einige Minuten ziehen lassen, 1-2-mal tägl. davon trinken. Kur höchstens 4 Wochen. Rosenlakritzsaft: bis 3-mal tägl. 1 TL. |
| Veilchenwein (mit Veilchen, Galgant und Süssholzwurzel) | Beseitigt die Melancholie, macht frohgemut und heilt die Lunge | 3-mal tägl. 1 Likörglas trinken, als Kur 1-3 Wochen |
| Veilchensalbe | Fieberblasen bei Schwächezustand und Stress | betroffene Stellen alle 2 Stunden mit Veilchencreme salben |
| Wasserlinsenelexier | Für stabile ABWEHRKRÄFTE, virale Infekte, Entgiftung, Gicht, Tumorrezidiv-Prophylaxe, Säfte-Gleichgewicht | morgens nüchtern 1 LG und abends vor dem Schlafengehen 1 LG. Kur 2-3 Monate. |
| Wermutelixier («Maitrunk») | GESUNDHEITS- UND KRÄFTIGUNGSMITTEL, stärkt die ABWEHRKRÄFTE sowie Lunge, Herz, Nieren, Magen, Verdauung etc. | von Mai bis Oktober jeden 3. Tag als Kur, bei Bedarf auch ganzjährig. |
| Wermutöl | HUSTEN, Brustschmerzen, Bronchitis, TBC | 2-3-mal tägl. im Brustbereich einmassieren |
| Zimt | «Mindert die üblen und bereitet gute Säfte im Körper» laut Hildegard; bei Erkältungen, Verschleimung und Diabetes | Als Gewürz, in Gewürzmischungen einige Msp. täglich. |
| Zitronen / Orangen | zusätzliche Diät-nahrung bei Fieber | Zitronenblätter-Wein warm trinken, frischen Zitronensaft, auch mit Galgantwasser / Himbeersaft zusammen |
| Zwiebeln | zusätzliche Diät-nahrung bei Fieber | gekocht essen, nicht bei Magenschwäche |

*Die Tabelle ist angelehnt an «Grippe und Erkältung. Die besten Hildegardmittel», erschienen im St.Hildegard-Kurier Nr. 156/157, 2020 (Hrsg. Bund der Freunde Hildegards, St.Georgen)
Die Heilmittlempfehlungen inklusive Dosierungsangaben stützen sich auf die Schriften der Heiligen Hildegard und die Anwendungserfahrungen zahlreicher Ärzte und Heilpraktiker der heutigen Zeit.
Es wird keine Gewähr übernommen. Bei ernsthaften Beschwerden wird eine ärztliche oder alternativmedizinische Konsultation empfohlen.*