



Viola odorata

*„Hat der Mensch die Heiterkeit seines Gemütes wiedererlangt, dann kehren auch die Gefässe wieder in ihren gesunden Zustand zurück.“*

Hildegard von Bingen

**Sandra Perret - Dobler**  
Gesundheitsberatung Hildegard von Bingen  
Beratung Blütenessenzen nach Dr. Bach  
dipl. Logopädin



**Ratellerstrasse 48**  
**CH-7320 Sargans**  
**Mobile 079 727 60 69**  
**sandra.perret@hof-ratell.ch**  
**www.hof-ratell.ch**

### Termine nach Anmeldung

Mittwochmorgen / Freitagnachmittag

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!



## GESUNDHEITSBERATUNG HILDEGARD VON BINGEN



*„Die Seele durchfliesst den Leib wie der Saft den Baum.  
Der Saft bewirkt, dass der Baum grünt, blüht  
und Früchte trägt.“*

Hildegard von Bingen

### Leben und Werk der Hildegard von Bingen

1098 wurde Hildegard als zehnte Tochter adliger Eltern geboren. Sie trat mit acht Jahren ins Benediktinerinnen-Kloster Disibodenberg ein. 1150 gründete sie das Kloster Rupertsberg bei Bingen, wo sie bis zu ihrem Tod 1179 als Äbtissin wirkte. 2012 wurde sie in Rom heiliggesprochen und gilt heute als eine der wichtigsten Frauen des Mittelalters. Zu Lebzeiten wurde sie von vielen einflussreichen Zeitgenossen als **Theologin, Prophetin, Visionärin, Ärztin, Ratgeberin, Dichterin und Komponistin** geschätzt.



In ihren **visionären Schriften** beschreibt sie die Heilkräfte in der Natur und die Zusammenhänge von Medizin, Theologie und spiritueller Kosmologie. Ebenso legt sie in ihren Büchern die Grundlage für eine ganzheitliche wissenschaftliche Heilkunde. Zentral in der sogenannten Hildegardmedizin ist die **Verhütung von Krankheiten**, noch bevor sie ausbrechen, also die **Aktivierung der Selbstheilungskräfte** des Menschen durch **gesunde Ernährung und ganzheitliche Lebensführung**. Weiter zeigt Hildegard menschliche Krankheitsbilder auf und wie diese mit Naturheilmitteln behandelt werden können.

Der deutsche Arzt **Dr. med. Gottfried Hertzka** hat gegen Ende des 20. Jhd. die ursprünglich lateinischen Schriften übersetzt und die Hildegard - Heilmittel als erster Mediziner unserer Zeit in seiner Praxis erfolgreich angewendet. Sein Werk und die Hildegard- Forschung werden heute von Dr. Wighard Strehlow im Hildegard - Zentrum am Bodensee weitergeführt.

## Gesundheitsberatung

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit der Heilkunde der heiligen Hildegard von Bingen. In Kursen und Vorträgen erweitere ich ständig mein Wissen in fachspezifischen Schulungen und vertiefe es in der Alltagspraxis.

Mich faszinieren unter anderem ihr umfassender **Körper-Seele-Geist-Ansatz** sowie die erstaunliche Wirkkraft ihrer Heilmittel, die durch die moderne Forschung immer mehr belegt wird.

In der **Hildegard Gesundheitsberatung** geht es um eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Wissen Hildegards um Ernährung, Lebensführung und um Möglichkeiten der Unterstützung von Heilungsprozessen mit Heilmittelanwendungen nach Hildegard.

Im Zusammenhang mit meinem Angebot der Bach **Blütenberatung** ergeben sich für mich sehr interessante **Vergleiche**:

\* Hildegard beschreibt 35 Laster und Tugenden, woraus Dr. Strehlow eine **ganzheitliche Psychotherapie** ableitet. Dr. Edward Bach setzt die Heilkräfte von 38 Pflanzen ein, um durch **Stärkung positiver Seelenzustände** eine Besserung seelischer und dadurch auch körperlicher Erkrankungen zu erzielen.

\* Kernelement beider heilkundlichen Systeme ist die **Verbindung zur Urkraft des Lebens**. Bei Hildegard ist dies der christliche Glaube an Gott, Bach nennt hier - ebenfalls in tiefstem Glauben - die Verbindung mit dem höheren Selbst, durch welche Heilprozesse erst möglich werden.



## Hinweis

Die Hildegardmedizin stellt eine mögliche Alternative zur Schulmedizin oder Homöopathie dar und ist in dem Sinne eine Erfahrungsheilkunde. Ebenso wie die Bach Blüentherapie ist sie jedoch keine anerkannte wissenschaftliche Methode und somit auch nicht krankenkassenanerkannt (Ausnahme: Diagnosestellung und Therapie durch Facharzt).

Jeder ist, so wie es Hildegard von Bingen und Dr. Bach betonen, für seine Gesundheit mitverantwortlich und soll selber entscheiden, welchen Weg er zu einer ganzheitliche Heilung gehen will. So stellen sowohl die Bach Blütenessenzen als auch die Hildegard Heilmittel Empfehlungen dar und ersetzen keine notwendige ärztliche Behandlung.