

## Tipps und Rezepte der Hl. Hildegard von Bingen gegen Erkältungskrankheiten.

### Chronische Bronchitis: **Hirschzungnelixier**

„Nimm Hirschzunge und koch sie stark in Wein und gib dann reinen Honig dazu, lass dies noch einmal aufwallen; ferner gib langen Pfeffer und zweimal soviel Zimt zerpulvert in dem vorgenannten Wein ebenfalls noch einem aufschäumen, seihe durch einen Lappen, mache so einen Heiltrank und trinke davon oft vor und nach dem Essen, das nützt der Leber, reinigt die Lunge und hielt schmerzende Gedärme indem es die innere Fäulnis und den Schleim nimmt.“

### Husten

Bei einfachem und trockenem Husten empfiehlt Hildegard v.B. das **Andornelixir** als Begleittherapie.

„Man nehme Fenchel und Dill im gleichen Gewicht und füge ein Drittel Andorn bei und koch das mit Wein. Dann seihe man es durch ein Tuch und trinke es, und der Husten wird weichen“.

Be Erkältung, grippalem Infekt, Schnupfen, Kopfschmerzen (erkältungs- oder wetterbedingt) empfiehlt sie: **Pelargonienmischpulver**

1-4 Msp. Abends in warmen Wein, oder als Pfannkuchen (für 2-3 Pfannkuchen 2 Teelöffel Pelargonienmischpulver) schmeckt gut mit Apfelstückchen oder Apfelkompott.

Gegen Schnupfen hilft schon das „schnupfern“, auch vorbeugend. Bei Kopfschmerzen, das Pulver mit Steinsalz auf Brot einnehmen (2-3 Msp.) mehrmals täglich.

„Wer Nasebutz hat, halte dieses Pulver unter seine Nase und ziehe dessen Duft ein und es löst sich der Schnupfer linder und leichter und verlässt schneller diesen Menschen. Wer hustet und Beengung der Lunge hat, mache mit Mehl, diesem Pulver ein Küchlein und lege es mit Butter in eine Pfanne und esse davon oft vor und nach Tisch und es löst leicht den Husten und lindert die wunde Brust, macht dem Leiden ein Ende und besser hat es dieser Mensch. Wer in der Brust Schmerzen hat, dass ihm die Brust dämpfig ist oder er kaum durch die Kehle schnaufen kann, trinke dieses Pulver in warmem Wein und er wird es in Burst und Kehle besser haben. Wer Kopfschmerzen hat, esse dieses Pulver mit Steinsalz auf Brot oder lecke es aus der Hand und er wird es besser haben.“

Auch der **Rainfarn** (Achtung hier werden nur die Blätter verwendet – die Blüten sind giftig) ist ein Hildegard Erkältungsmittel:

„Wer harten Husten hat, bereite mit Dinkelmehl und Rainfarn eine Suppe, esse sie oft und so werden Trockenheit und innere Geschwüre und Husten sich lösen, indem jeder Mensch voll Unrat diese Stoffe auswirft und sich besser befindet“

Rainfarn und Dinkelmehl in Wasser glattrühren in kochendes Salzwasser geben, umrühren – fertig, etwas Butter dazugeben und als Suppe essen, oder aus Dinkelmehl mit Rainfarn, Ei und Wasser Pfannkuchen backen, oder unter Rührei mischen.

Für Nebenhöhlenentzündung, beginnende Mittelohrentzündung, Kopfschmerzen eignen sich auch **Die öligen Rebtropfen**. Vor und hinter dem Ohr einreiben, die Nebenhöhlen und den Kopf an den schmerzenden Stellen einreiben. Kann oft wiederholt werden.

„Gib zu den gesammelten Rebtropfen Olivenöl dazu und wenn einer im Kopf oder in den Ohren Schmerzen leidet, der salbe sich damit und er wird Besserung haben.“

Aus der kleinen Hildegard-Apotheke von Gottfried Hertzka.