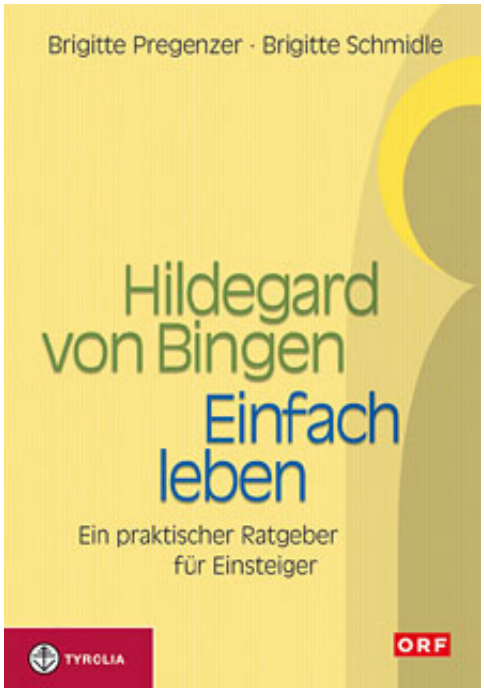
Pregenzer, B. / Schmidle, B.
Hildegard von Bingen - Einfach Leben

Reading excerpt

Hildegard von Bingen - Einfach Leben
of Pregenzer, B. / Schmidle, B.
Publisher: Tyrolia Verlag Österreich



http://www.narayana-verlag.com/b14025

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7
Warum wir dieses Buch schreiben 11
Das Leben der hl. Hildegard von Bingen 13
Grundlagen der Hildegard-Lehre 21
Viriditas, Discretio, Ratio, Subtilität 25
Die sechs goldenen Lebensregeln 31
Ernährungsrichtlinien nach Hildegard 37
Hildegard-Gewürze und ihre Bedeutung 49
Getränke im Sinne Hildegards 55
Heilsteine und ihre Wirkung 59
Rezepte 65
Kräuterweine 87
Hildegard-Kuren 93
Hildegard-Heilmittel 97
Fasten 125
Der ideale Hildegard-Tag 135
Einfach leben 145
Stichwortverzeichnis 147
Abkürzungen 153
Literaturverzeichnis/Quellennachweis 154

Leseprobe von Brigitte Pregenzer und Brigitte Schmidle
„Hildegard von Bingen - Einfach Leben“
Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Warum wir dieses Buch schreiben

»Warum soll ich Maß halten und mich täglich bewegen? Wie sehen die ersten Schritte aus, wenn ich mein Leben an den Grundsätzen der Hildegard-Lehre ausrichten möchte? Wie fange ich konkret an?«
Diese Fragen begleiten uns, seit wir uns mit der Lehre der hl. Hildegard von Bingen beschäftigen. Und genau diese Fragen brachten uns auf die Idee, ein Hildegard-Buch für »Einsteiger« zu schreiben. Ein Buch, das einem interessierten »Hildegard-Neuling« möglichst einfach und konkret die Grundzüge der Lebensführung nach Hildegard von Bingen näher bringt.

Ein Hildegard-Buch für Einsteiger

Es gibt bereits zahlreiche Hildegard-Bücher. Sie setzen jedoch zum großen Teil schon ein gewisses Basiswissen voraus. Genau dadurch bleiben aber beim Leser immer wieder Fragen offen. Fragen, die für manche Grund genug sind, nicht mit einem Leben nach den Prinzipien von Hildegard zu beginnen:

Warum soll ich keine Erdbeeren essen?
Warum ist Rohkost ungesund?
Warum soll ich nur noch Dinkel verwenden?

In diesem Buch wird versucht, diese und andere Fragen zu beantworten und Vorurteile auszuräumen.
Wir erheben dabei natürlich keinen Anspruch auf die absolute Wahrheit, denn jeder ist persönlich gefordert, sein Maß und sein Ziel zu finden. Die »Discretio» (Bedachtnahme, Zurückhaltung - eine der Haupttugenden Hildegards) ist dabei eine wertvolle Hilfe.
Die Beschäftigung mit den Lebensprinzipien der Hilde-

Leseprobe von Brigitte Pregenzer und Brigitte Schmidle
„Hildegard von Bingen - Einfach Leben“
Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

gard von Bingen bietet in jedem Falle unerwartete und ungewohnte Perspektiven, die sich aber schnell als bereichernd und beglückend erweisen. Sie bieten in der Flut von Informationen einen klaren Wegweiser, der unserer Kultur, Tradition und Religion entspricht.

Das vorliegende Buch kann nicht allumfassend sein, sondern soll bewusst eine kurze und klare Anleitung bieten, mit »Hildegard« zu beginnen. Bei weiterführenden Fragen bietet sich eine Reihe von Büchern an. Wir haben im Anhang einige davon aufgelistet.

Ganzheitliche Lehre

Wenn wir die hl. Hildegard von Bingen salopp nur »Hildegard« nennen, geschieht dies nicht aus Geringschätzung, sondern weil sie uns in den letzten Jahren zu einer lieben Weggefährtin geworden ist. Ihre ganzheitliche Lehre hat sich in unserem Leben als enorme Bereicherung erwiesen. Sie ließ uns erkennen, dass es immer wieder um die Selbstverantwortung geht. Wenn wir unser Leben in die eigene Hand nehmen, gibt es keine Zwänge mehr, sondern wir gewinnen Freiheit - das ist beglückend und herausfordernd zugleich.

Leseprobe von Brigitte Pregenzer und Brigitte Schmidle
„Hildegard von Bingen - Einfach Leben“
Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die sechs goldenen Lebensregeln nach Hildegard von Bingen

Diese Regeln hat Hildegard nicht in dieser Form niedergeschrieben, sondern sie wurden von den Hildegard-Spezialisten Dr. Gottfried Hertzka und Dr. Wighard Strehlow aufgrund langjähriger Studien erstellt.

1. Lebensenergie schöpfen aus den vier Weltelementen Feuer, Wasser, Luft und Erde durch positive Naturerlebnisse und natürliche Heilmittel.

2. Beim Essen und Trinken auf die Subtilität der Lebensmittel achten - also auf die nützlichen Kräfte, die die Natur bereithält.

3. Bewegung und Ruhe in ein Gleichgewicht bringen. Für das richtige Maß an Spannung und Entspannung sorgen.

4. Schlafen und Wachen regulieren - zur Regeneration strapazierter Nerven.

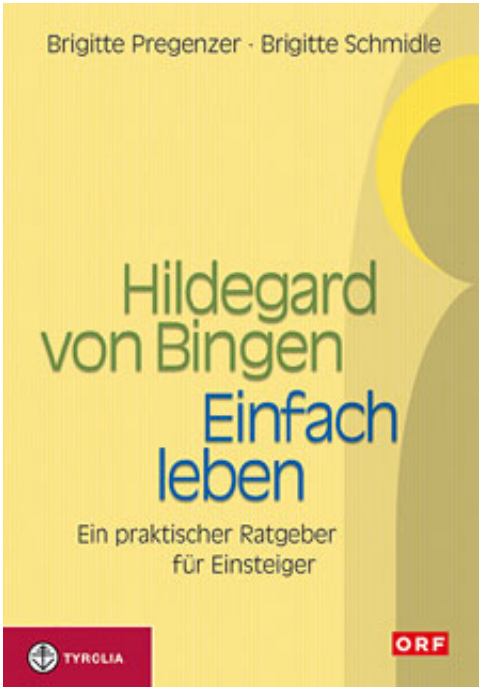
5. Ausleitung von Verunreinigungen und Schadstoffen im Bindegewebe.

6. Seelische Abwehrkräfte stabilisieren, indem wir eigene Schattenseiten (Laster) erkennen und durch Tugenden ausgleichen.

Das Suchen nach der Mitte

Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess, ein Suchen nach der Mitte, nach sich selbst. Sie ist eine Auseinandersetzung mit den Fragen, die das Leben an uns stellt, um die Harmonie mit uns selbst, dem Nächsten und der Umwelt herzustellen.

Leseprobe von Brigitte Pregenzer und Brigitte Schmidle
„Hildegard von Bingen - Einfach Leben“
Herausgeber: Tyrolia Verlag Österreich
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Pregenzer, B. / Schmidle, B.

Hildegard von Bingen - Einfach Leben

Ein praktischer Ratgeber für Einsteiger

160 pages, pb
publication 2012

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com