



Wickel & Packungen nach Hildegard von Bingen

von Augustin Hönegger (Präsident der Österr. Hildegard Gemeinschaft)

Liebstöckel- Gundelrebe Packung

Ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Mittel bei Schilddrüsenentzündung!

Liebstöckel (*Levisticum officinale*)

Wir kennen den Liebstöckel als intensiv duftende, meterhohe Pflanze. Wir verwenden ihn in Suppen, Eintöpfen und deftigen Gerichten als stark aromatisierendes Kraut. Auch in Quarkaufstrichen schmeckt er lecker. Aber dieses „einfache“ Kraut kann weit mehr als nur gut duften und Speisen würzen, was wir im Laufe des Artikels noch erfahren werden.

Vorab noch einige allgemeinen Informationen über das „Maggi-Kraut“. Was übrigens nur wegen dem Geruch so heißt, denn im Maggi-Produkt selbst ist kein Liebstöckel enthalten.

Hier sollten Sie auf jeden Fall zur gesunden alternative, der Hildegard Flüssigwürze greifen, die viele wertvolle Pflanzenszüge und KEINE Konservierungsstoffe enthält.



Botanik und Anbau

Das ausdauernde Kraut, das absolut winterhart ist und sogar jahrzehntelang am selben Platz stehen darf, gehört zur Familie der Doldenblütler. Man kann das üppige Laub über den Winter ruhig abfrieren lassen, der Liebstöckel treibt jedes Jahr im Frühling wieder aufs Neue aus.

Man kann ihn im März durch Aussat anbauen oder natürlich auch kleine, kräftige Setzlinge groß ziehen. Für den „Hausgebrauch“ einer Familie reicht wohl eine Pflanze des Liebstöckels aus. Beachten Sie aber, dass er viel Platz braucht und die Nachbarpflanzen erst nach einem Abstand von einem halben Meter gepflanzt werden.



AKTION: Zeitungspaket 2004



Neben vielen interessanten Artikeln finden Sie folgende Artikelreihen:

- Die Heilkräuter der H.v.B. (B bis G)
- Heilfasten macht Freude
- Der Kräutergarten

Ausgabe 23, 24, 25 & 26

als Paket **um nur € 5,-**

wohneheit besitzt, rund um das Haus zu wuchern. Es ist eine krautige, ausdauernde und ebenfalls winterharte Pflanze. Statt uns über sie zu ärgern, nutzen wir sie als leckeres Gewürz für Suppen, Knödel, Eintöpfe und natürlich als Heilmittel für die Drüsenschwellung!

Botanik und Anbau

Die Gundelrebe fühlt sich in Europa und in Westasien heimisch. Sie wurde jedoch mittlerweile auch in anderen gemäßigten Zonen, z.B. in Nordamerika, eingebürgert. Die Gundelrebe bevorzugt schattige Stellen auf feuchten Wiesen oder in lichten Wäldern. Man findet sie aber auch im Gebüsch, an Mauern, Hecken, Zäunen, Wasserläufen und Wegrändern und sie wächst bis in Höhen von 1.400 Metern.

Ernte/Aufbewahrung

Die Gundelrebe kann das ganze Jahr über geerntet werden und gehört damit zu den wenigen Pflanzen, die wir auch im Winter unter der Schneedecke oder an der Hausmauer suchen können.

Haupterntezeit für die Gundelrebe ist aber von März bis Oktober.

Wirkung in der allgemeinen Phytotherapie

Entschlackend, schleimlösend (Atemwege), entzündungshemmend, appetitanregend und verdauungsfördernd.

Ernte/Aufbewahrung

Der Liebstöckel kann den ganzen Sommer über laufend geerntet werden. Man zupft einfach die frischen, jungen Blätter ab und verwendet sie ganz oder gehackt in der Küche.

Man kann diese auch trocknen, wobei der Liebstöckel aber sehr viel von seinem intensiven Aroma einbüßt.

Wirkung in der allgemeinen Phytotherapie

Liebstöckel wirkt harntreibend, hilft bei Blähungen, Blasen- und Nierenleiden und bei Magenschmerzen. Der Tee der Wurzel ist auch bei Menstruationsbeschwerden hilfreich.

Inhaltsstoffe:

Liebstöckel enthält ätherisches Öl, Hydroxycumarine, Angeliksäure, Apiol, Apfelsäure, Polyine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harze, Invertzucker, Fette, Gummi, Furanocumarine, Kampfer, Carvon, Isovalerinsäure, Umbelliferon, Cumarine, Myristicin.

Hildegard von Bingen schreibt über Liebstöckel:

„Und wenn ein Mensch an Drüsen am Hals Schmerzen leidet, sodass die Halsadern aufgebläht sind, dann nehme er Liebstöckel und etwas mehr Gundelrebe, und er koche das gleichzeitig in Wasser. Nach Ausgießen des Wassers lege er das warm um den Hals, weil seine Halsadern übermässig auseinander gezogen sind, und er wird geheilt werden.“

Zubereitung der Liebstöckel-Gundelrebenpackung:

Wie bereits im Hildegard Text geschrieben, wird etwas mehr Liebstöckel als Gundelrebe zusammen in Wasser gekocht, dann abgeseiht und warm auf den Halsbereich der Schilddrüsen aufgelegt.

Gundelrebe (Glechoma hederacea)

Die Gundelrebe ist ein kleines, eher unscheinbares Gewächs, das schon manchen Gartenliebhaber zur Verzweiflung gebracht hat, weil es die Ange-



Inhaltsstoffe:

0,03% bis 0,06% ätherisches Öl,
3 - 7 % Gerbstoffe, den
Bitterstoff Glechomin, Saponin,
Cholin, Marrubiin (Diterpen),
Rosmarinsäure, Sesquiterpene,
Harze, Kohlenhydrate, Kalium,
Flavoide, Vitamin C, verschie-
dene organische Säuren und
Wachs.

**Hildegard von Bingen
schreibt über die Gundelrebe:**

Die Gundelrebe ist mehr warm als kalt und sie ist trocken, und sie hat gewisse Kräfte der Farbstoffe, weil ihr Grün nützlich ist, sodass ein Mensch der matt ist und dem die Vernunft entwindet, mit erwärmtem Wasser baden und die Gundelrebe in Mus oder in Suppen kochen soll, und er esse sie entweder mit Fleisch oder mit „cucheln“, und sie wird ihm helfen. Und wenn jemand mit Lauge seinen Kopf häufig wäscht, dann vertreibt er viele Krankheiten von seinem Kopf, und er verhindert, dass er krank wird. Aber wem üble Säfte den Kopf wie „doum“ plagen, sodass auch seine Ohren tosen, der bringe Gundelrebe in warmem Wasser zum sieden, und nach Ausdrücken des Wassers lege er sie so warm um seinen Kopf, und sie mindert das „doum“, das in seinem Kopf ist, und öffnet sein Gehör. Und wer in der Brust und um die Brust Schmerzen hat, wie wenn er innerlich Geschwüre hätte, der lege die im Bade gekochte und warme Gundelrebe um seine Brust, und es wird ihm besser gehen.



**Weinraute-
Petersilien-
Packung**

Die Weinraute-Petersilien-Packung ist eine sofort wirksame Behandlung bei Schmerzen des Ischias und Lumbago, den meisten wohl besser bekannt als „Hexenschuß“. Ebenfalls anzuwenden bei Harnsäuregicht.

Rezept für die Packung:

- 10 g Petersilienblätter
- 40 g Weinrauteblätter
- 100 ml Olivenöl

Falls keine frischen Blätter zur Hand sind, können auch getrocknete verwendet werden.

Zubereitung der Packung:

Kräuter klein hacken, mit Olivenöl aufkochen lassen, mit einer Mullbinde als Komresse warm auf die Schmerzstelle binden. 1-2 Stunden aufliegen lassen.

Die Schmerzen lassen im Normalfall innerhalb von 24 Stunden nach.

„Ein Mensch, der weiches Fleisch hat und vom zuviel Trinken an Gutta, das heißt an der Gicht in einem seiner Glieder (Gelenke) befallen wird, der nehme Petersilie und viermal so viel Weinraute und lasse diese in einer Pfanne mit Olivenöl heiß werden, oder wenn er kein Öl hat, dann mit Bockstal. Diese Pflanzen lege