

Hildegards Monatsblatt Juni



Hildegards Weisheit für den Juni

„Kein Baum grünt ohne Kraft zum Grünen. Kein Stein entbehrt die grüne Feuchtigkeit. Kein Geschöpf ist ohne diese Eigenschaften.

Die lebendige Ewigkeit ist nicht ohne diese Kraft.“

– Hildegard von Bingen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Hildegard`s Rat für Juni:

Der Juni bringt uns Wärme – wir schwitzen mehr. Doch statt zu chemischen Mitteln zu greifen, setzt Hildegard von Bingen auf eine einfache, natürliche Lösung: Fenchel.



Sie schreibt bereits in ihren Schriften:

„Wie immer er gegessen wird, macht er den Menschen froh und bringt ihm sanfte Wärme und guten Schweiß – und eine gute Verdauung.“

Meine Erfahrung als Gesundheitsberaterin Als ich diesen Rat zum ersten Mal las, war ich skeptisch. Kann ein kleiner Samen wirklich den Körpergeruch so stark beeinflussen? Doch nach nur wenigen Tagen, in denen ich täglich einen Liter Fencheltee trank, bemerkte ich eine deutliche Veränderung. Der Schweiß roch nicht mehr unangenehm.

Der Grund liegt in der Wirkung des Fenchels: Er wirkt antibakteriell und reguliert die Körpergerüche von innen heraus. Eine sanfte, aber wirksame Methode, die Hildegard vor Jahrhunderten erkannte.

Zwei einfache Anwendungen für den Sommer:

Fencheltee trinken: Nehmen Sie einen Esslöffel Fenchelsamen und zerdrücken Sie ihn leicht im Mörser, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden.

Übergiessen Sie die Samen mit einem Liter kochendem Wasser und lassen Sie die Mischung zehn Minuten ziehen. Seihen Sie den Tee ab und trinken Sie ihn über den Tag verteilt.

Fenchel-Körperspray: Für die äussere Anwendung geben Sie zwei Teelöffel Fenchelsamen in 250 Milliliter Wasser und bringen dies zum Kochen. Seihen Sie den Aufguss ab und lassen Sie den Aufguss vollständig abkühlen und füllen Sie ihn in eine Sprühflasche.

Nach dem Duschen können Sie den Körper damit einsprühen.

Für die beste Erfrischung bewahren Sie das Spray im Kühlschrank auf.

Dort ist es bis zu 1 Woche haltbar.

Habermus: Das warme Frühstück für einen guten Start in den Tag

Hildegard von Bingen empfahl, den Tag mit einem warmen Frühstück zu beginnen.

Ihr klassisches Morgenmahl war der Habermus, ein zarter Getreidebrei aus Dinkel.



Ihre Worte dazu: «Er verleiht dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut sowie einen frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen.»

Warum warm frühstücken im Sommer? Im Sommer neigt man zu kalten Speisen, doch Hildegard wusste: Ein warmer Brei schont den Stoffwechsel. Er gibt dem Körper sofortige Wärme, statt Energie für das Erwärmen zu verbrauchen. Die Verdauung wird sanft in Gang gesetzt, und der Körper bleibt ausgeglichen.

Die Zubereitung des klassische Dinkel-Habermus:

Zwei Esslöffel geschroteten Dinkel mit 250 Millilitern Wasser

oder Pflanzenmilch im Topf aufkochen. Unter Rühren bei niedriger Hitze zehn bis fünfzehn Minuten köcheln lassen, bis der Brei cremig ist.

Nach Geschmack eine Prise Salz und einen Klecks Honig oder etwas Butter hinzufügen.

Warm und in Ruhe geniessen, damit sich die Wärme im Körper ausbreitet.

„Fenchel und Habermus sind bewährte Begleiter, die dem Körper auf sanfte und natürliche Weise helfen, ins Gleichgewicht zu kommen.“

