

**VD 597 BV Feuerstein-Praßer u. a.: Die bewährte Heilkunde der Hildegard von Bingen –
18.12.2025**

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,
liebe Leser,

falls Sie für Weihnachten noch ein Last-Minute-Geschenk brauchen, empfehle ich Ihnen das heute vorgestellte Buch mit dem Titel „Die bewährte Heilkunde der Hildegard von Bingen“. Es wurde von einem Autorenteam zusammengestellt und ist bei *Reader's Digest* erschienen. Das Werk liegt mir in der aktualisierten Ausgabe von 2021 vor.

Cover zeigen

Dieses Buch ist ein reich illustrierter Hardcover-Band im Umfang von 288 Seiten. Die Publikation eignet sich für all jene, die sich für die *Hl. Hildegard* interessieren und sich näher mit ihr befassen wollen, als gute Einstiegslektüre.

Hilfreich ist das alphabetische Register, welches Sie ab Seite 278 finden.

Der Leser erfährt während der Lektüre nicht nur etwas über das Leben und Wirken dieser bekannten Heiligen, die im Jahr 2012 zur Kirchenlehrerin erhoben worden ist, sondern enthält auch eine Fülle von praktischen Anwendungsbeispielen der von ihr erprobten Heilkunde. **Seiten zeigen**

Bei *Hildegard* gibt es einen fließenden Übergang zwischen Pflanzenheilkunde und Ernährung. Zu den zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten der *Hildegard'schen* Heilpflanzen zählen Tees, Kräuterweine, Gurgelwässer, Tinkturen, Umschläge, Salben, Badezusätze, Säfte, Sirupe, Einreibungen, Kompressen und Fußbäder.

Dazu finden Sie in diesem Buch viele Rezepturen, die Sie einfach selbst herstellen und zubereiten können.

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich mehr für die Kochrezepte der Hildegardküche interessieren, empfehle ich Ihnen jedoch die Lektüre anderer *Hildegard*-Bücher, deren Schwerpunkt auf der Zubereitung von Mahlzeiten liegt.

Hinweisen möchte ich an dieser Stelle auch darauf, dass mittlerweile zahlreiche *Hildegard*-Artikel, wie z. B. Gewürze, Tees und Lebensmittel, als Fertigprodukte im Handel erhältlich sind. Diese finden Sie in gut sortierten Apotheken, Kräutergeschäften, Reformhäusern aber auch im Sortiment von *Hildegard*-Versandhändlern.

Nachdem die Lehren der *hl. Hildegard* bereits in den 1980er Jahren recht populär geworden sind, erleben sie gerade in letzter Zeit eine Renaissance. Mit diesem Buch können Sie jedem *Hildegard*-Freund eine schöne Weihnachtsfreude bereiten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, noch eine schöne letzte Adventwoche!

Copyright by Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.com