



DER DINKEL

Dinkel ist ein Urgetreide, das schon von den Kelten und alten Ägyptern angebaut wurde. Dinkel war das Hauptgetreide der Alemannen und wurde im gesamten süddeutschen Raum zum Backen und Kochen bevorzugt verwendet. Noch vor einem Jahrhundert war Dinkel das Hauptlebensmittel der Schwaben.

Wegen des geringeren Ertrages wurde er im 20. Jahrhundert vom Weizen verdrängt. Erst durch die Zunahme der Allergien und des Gesundheitsbewusstseins hat sein Anbau wieder zugenommen. Im Gegensatz zum Weizen ist der Dinkel züchterisch wenig bearbeitet worden, daher blieb der ursprüngliche Wert der alten Stammsorten bis in die heutige Zeit erhalten.

Reine Dinkelsorten sind: „Oberkulmer Rotkorn“, „Roter Tiroler“, „Schwabenkorn“ und „Frankenkorn“.

In der Ernährungslehre oder besser der Ernährungstherapie nach Hildegard von Bingen nimmt der Dinkel eine absolute Spitzenstellung ein. Er ist der Spitzenreiter für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Im Dinkeln Korn ist die ganze Weisheit der



„Hildegard-Ernährungslehre“ verborgen. Dinkel enthält alle basischen Stoffe zum Leben, die der Körper zur Gesunderhaltung benötigt: biologisch hochwertige Eiweiße, lebensnotwendige Mineralien, Vitamine, Spurenelemente. Bei ernährungsbedingten Krankheiten erfolgt mit der Dinkeldiät - nach der „Hildegard-Ernährungstherapie“ - eine deutliche Besserung und oft auch eine Heilung. Im Dinkel ist der Stoff Rhodanid enthalten: Er regt die Bildung von Stammzellen an, hat positive Wirkung auf sämtliche Kör-

perzellen (Blut-, Muskel-, Nerven-, Abwehrzellen), schützt vor Infektionen und ist antiallergisch. Letzteres ist ein Grund, Dinkel in der Ernährung als Mehl und in Form von Dinkelprodukten einzusetzen. Bei reinem Dinkel gibt es keine Lebensmittelallergie, d.h. wer keinen Weizen verträgt, kann sich gut mit reinem Dinkel nähren. Durch die Dinkelkost steigert sich die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit, das Allgemeinbefinden bessert sich.

Hildegard von Bingen schrieb vor

850 Jahren über den Dinkel: „*Dinkel ist das beste Getreide. Fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht es froh und voll Heiterkeit.*“

Dinkel ist ein Spelt-Getreide. Das Korn ist mit einer Hülse (Spelz) verkleidet, welches das Korn auch vor Umwelteinflüssen schützt.

Die guten Anbaueigenschaften sprechen für den Dinkel: Anspruchslosigkeit, Robustheit, Winterhärte und geringe Krankheitsanfälligkeit. Er wächst noch in hohen Lagen über 1000 m. Er verträgt sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig an Niederschlägen. Seine Auswuchsfestigkeit ermöglicht den Anbau in Grenzlagen des Ackerbaus und bietet die Gewähr für eine gleichbleibende Qualität und Ernte. Dinkel ist also heute ein reines Lebensmittel, weil er ohne Chemie wachsen kann.

Aus Dinkel kann man alles herstellen, was man zum Kochen und Backen braucht. Vollkornmehl sollte wie alle Vollkornmehle innerhalb 6 Wochen aufgebraucht sein, Feinmehl hält sich ein Jahr und länger, Körner halten bei richtiger Lagerung unbegrenzt. Auch in unserem Landkreis wird Dinkel angebaut und man bekommt ihn in bestimmten Läden. Eine Brauerei im Altmühltal braut Dinkelbier. Din-

kelkissen, Dinkelkaffee, Dinkelgrieß und Dinkelnudeln finden zunehmend Absatz. Grünkern ist unreif geernteter Dinkel.

Rezepte

Sämtliche Nudel- und Backteige können selbstverständlich mit Dinkelmehl zubereitet werden. Die folgenden Rezepte können mit weißem Dinkelmehl oder einer Mischung aus weißem und Vollkorn-Dinkelmehl hergestellt werden:

Nervenkekse

Nervenkekse schmecken das ganze Jahr hindurch. Man braucht: 300 g Dinkelmehl, 200 g gem. Mandeln, 200 g Zucker, 1 Msp. gem. Vanille, 1 Ei, 200 g Butter, 15 g Nervenkeksmischung.

Für die Nervenkeksmischung: 45 g gem. Muskatnuss, 45 g gem. Zimt, 10 g gem. Nelken (reicht für mehr Portionen!).

Mürbteig herstellen, Rollen von 2 cm Durchmesser formen, etwa 1 Std. kalt stellen. Danach 5 mm dicke Scheiben abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen bei 190 Grad ca. 15 Min. backen. Gut auskühlen lassen und die Kekse in einer Dose aufheben.

Dinkelbrot

(2 Kastenformen, 30 cm)

500 g weißes Dinkelmehl, 1000 g Vollkorn-Dinkelmehl, 900 - 1000 ml lauwarmes Wasser, 1 Hefe, 2 gest. El Salz und nach Belieben 2 El Brotgewürz, 2 - 4 El Kürbiskerne oder Flohsamen, Sonnenblumenkerne, gehackte Walnusskerne.

Mehl in eine große Schüssel geben, Hefe mit ca. 300 ml Wasser anrühren und in eine Mulde geben, zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen; dann restliches Wasser, Salz, Gewürze und beliebige „Kerne“ zugeben, gut durchkneten und wieder ca. 30 Min. zugedeckt gehen lassen. Hat sich der Teig verdoppelt, nochmals gut durchkneten und gehen lassen. Dann 2 längliche Brote formen und in den gefetteten Kastenformen den Teig nochmals ca. 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die gegangenen Teige der Länge nach etwas einschneiden und 15 Min. bei 250°, dann ca. 40 Min. bei 190° backen.

Nach dem Auskühlen schneiden - Brot läßt sich gut einfrieren.

Dinkelgrießsuppe

2 El Olivenöl, 1 kl. Fenchelknolle, 2 Gelbe Rüben, 2 - 3 El Grieß, 1 1/4 l Gemüsebrühe.

Das feingeschnittene Gemüse im Olivenöl kurz andünsten, mit Brühe aufgießen und den Grieß in die kochende Suppe einrühren, 20 Min. kochen lassen, nach Belieben mit Galgant oder Pfeffer würzen und mit Schnittlauch anrichten.

Gertrud Graf

Hildegard von Bingen

Eine Frau, der mit ihren Visionen und ihrem Wirken schon zu Lebzeiten große Aufmerksamkeit und Anerkennung widerfahren ist, die wegen ihres Heilwissens heute wieder viel beachtet wird und von der ganz bestimmt auch morgen noch gesprochen wird, das war Hildegard von Bingen.

Sie wurde 1098 als 10. Kind einer adeligen Familie in Bermersheim auf

der Burg Böckelheim in Rheinhessen geboren. Ihr Vater war Gutsverwalter des Hochstiftes Speyer und Edelfreier, d.h. seine Ländereien gehörten ihm. Den Titel und die Ländereien konnte nur der älteste Sohn erben, so gingen neben Hildegard noch 3 Geschwister ins Kloster. Von Geburt an war sie schwächlich und krank. Mit 8 Jahren wurde sie Jutta von Sponheim zur Er-



ziehung übergeben, die auf dem Disibodenberg neben einem Benediktinerkloster eine religiöse Frauengemeinschaft leitete. Hildegard half im Land- und Gartenbau und erwarb sich ein umfangreiches Wissen in der Kräuterkunde. Aus der Hand von Bischof Otto v. Bamberg erhielt sie den Schleier und wurde Nonne. 1136 wurde sie die Nachfolgerin von Jutta von Sponheim. 1148 gründete sie ihr eigenes Kloster auf dem Rupertsberg bei Bingen und 1165 das Kloster Eibingen bei Rüdesheim.

Erleuchtung durch Visionen

Nach den Überlieferungen hatte Hildegard von Bingen schon als Kind Visionen und sah das anfangs als ganz normal an. Sie erzählte darüber ganz unbekümmert ihrer Amme und merkte erst nach deren Reaktionen das Außergewöhnliche. Bald erzählte sie ihre „Schau“ aus Scham nicht mehr weiter und versuchte das „Gesehene“ mit sich alleine auszumachen. 1141 hatte sie als 42-Jährige die größte und mächtigste Vision: Ein Licht durchströmte sie gleich einer wärmenden Flamme, die ihr die Einsicht in den Sinn und die Auslegung des Evangeliums und der anderen Schriften des Alten und Neuen Testaments brachte.

Tagelang war sie von der Erleuchtung ergriffen, holte sich Rat beim Probst des benachbarten Klosters, Pater Vollmer. Er forderte sie auf, alles präzise niederzuschreiben. Sie fühlte sich ungebildet, der lateinischen Sprache nicht ausreichend mächtig und weigerte sich zu schreiben. Dieser Konflikt machte sie schwer krank. Erst als ihr Vollmer versprach, alle Fehler zu verbessern, begann sie mit dem Schreiben. Hildegard bekam vom Volk den Beinamen „Posaune Gottes“ und Vollmer „Feile Gottes“. Bei Bernhard von Clairvaux fand sie ebenfalls Bestärkung und Anerkennung. Die von Hildegard verfassten Schriften wurden dem Erzbischof zur Prüfung vorgelegt, dieser wiederum



Abtei St. Hildegard
in Rüdesheim-Eibingen

legte sie 1147 dem Papst Eugen III. bei einer Synode in Trier vor. Beim Konzil waren Hildegard und ihre Schriften Thema. Daraufhin war sie von höchster kirchlicher Stelle anerkannt. Dies war für ihr weiteres Wirken wichtig, weil in jener Zeit besonders Frauen der Ketzerei bezichtigt werden konnten.

Hildegards Schau ist ganzheitlich. Sie umfasst das Weltall ebenso wie den Menschen mit all seinen Schwächen. Ihr ging es um die religiöse Deutung des gesamten Universums, um ein konsequent gelebtes christliches Leben. Alles, Himmel und Erde, Glaube und Naturkunde, das menschliche Dasein mit all seinen Möglichkeiten war für sie ein Spiegel der göttlichen Liebe, war Geschenk und Aufgabe zugleich. Hildegards Schriften schöpften vor allem aus der hl. Schrift, der Liturgie und den Regeln des hl. Benedikt.

Mutige Frau des 12. Jh.

Hildegard ging keine bequemen Wege, sie scheute keine Auseinandersetzung und sprach erkanntes Übel direkt an. Als Frau im 12. Jahrhundert las sie in ihrer Kühnheit dem Klerus die Leviten, sie bezeichnet deren Lau-

heit als Schande. Sie setzte in die Tat um, was sie für richtig hielt: 80-jährig ließ sie einen exkommunizierten Adligen, der sich auf dem Sterbebett mit Gott versöhnt hat, in ihrem Klosterfriedhof beerdigen und machte das Grab unkenntlich, da ihn die Mainzer Geistlichen wieder ausgraben wollten.

Beeindruckend an Hildegards Visionsschriften ist vor allem ihre Sprachgewalt, sie erweist sich dabei als souveräne Theologin, Dramaturgin, Dichterin und Komponistin. Ihre musikalische Ader zeigt sich in den vielen liturgischen Gesängen, die sie komponierte. Musik hatte für sie etwas Heilendes und sie tat den Anspruch: „Des Menschen Seele ist musikalisch gestimmt - beim Klang der Töne erinnert sie sich an das Paradies.“ Ferner verfasste sie prophetische und naturkundliche Bücher und schrieb ihr Heilwissen nieder.

Ihre Ernährungstherapie

Hildegards Aktualität ist nicht zuletzt in ihrer Heilkunde, Ernährungstherapie begründet. Sie hatte jedoch keine Ausbildung als Ärztin und behandelte keine Kranke, dazu hatte sie als vielbeschäftigte Äbtissin (ab 1150) gar keine Zeit. Nebenbei plante und betreute sie die zwei Klosterbauten am Rupertsberg und in Eibingen.

In zwei Jahren schrieb sie ca. 2000 Heilmittel auf. Sie hatte damals und in der Zeit der Niederschrift nicht die Möglichkeit, die einzelnen Wirkstoffe zu erforschen. Galgant z.B. verordnete sie bei Herz- und Kreislaufbeschwerden; heute weiß man um die Wirkung, ähnlich wie die von Marcumar. Sie verwendete Süßholz, dem heute eine cortisonähnliche Wirkung nachgewiesen ist. Da Hildegard keine medizinische Ausbildung hatte, unterstreicht dies die Fähigkeit der Schau und Visionen: „Sie sehe mit der Seele bei Tag und bei Nacht.“ Über die Sexualität äußert sie sich mit ihrem Heilwissen in direkter Weise: Die Geschlechtlichkeit ist für sie natürlich, gottgewollt und gehört zum Men-

schen. Allerdings müssen Körper und Seele einen Reifungsprozess durchmachen, um ein verantwortungsvolles, bewusstes Geschlechtsleben zu führen.

1932 übersetzte Prof. Dr. Hugo Schulz aus Greifswald das noch handschriftlich vorliegende Buch „Causae et curae - über die Ursachen und Behandlungsmethoden der Krankheiten“ vom Lateinischen ins Deutsche. Erst mit der Anwendung dieser Ernährungstherapie durch den Arzt Dr. med. Gottfried Hertzka hielt die „Hildegard-Heilkunde“ Einzug in die heutige Zeit.

Sie teilt uns Heilkräfte mit, wie die Natur uns mit der Ernährung die Gesundheit erhalten bzw. zurückgeben kann. Das visionäre Wissen von Hildegard ist zeitlos und für die ganze Familie. Nach ihrer Heilkunde erschließt sich, dass Ursachen von Krankheiten bis zu 40% der Lebensstil, 40% die Ernährung, 10% die Genetik und 10% die Umwelt sind.

Lebensmittel sind Mittel zum Leben. Das wichtigste Lebens- und Heilmittel ist der **Dinkel** (s. vorangehender Beitrag). Zu den wichtigsten **Kräutern** in ihrer Ernährungslehre zählen: Basilikum, Bohnenkraut, Fenchel, Lavendel, Petersilie, Weinraute und Ysop. Von den **Früchten** empfiehlt sie vor allem Äpfel und Quitten, aber auch Kirschen, Orangen, Kornelkirschen, Himbeeren und Brombeeren. Besonders wertvoll unter den **Nüssen** sind Walnuss und Mandel. An **Gemüse** hebt sie in ihrer Ernährungslehre vor allem Fenchel hervor, aber auch Edelkastanien, Bohnen, Kichererbsen, Rote Beete und Kürbis. Als **Fleisch** eignet sich gut Lamm, Ziege, Wild, Geflügel (nicht gebraten) und Straußenfleisch zum Kochen. Zu den wertvollsten **Getränken** zählt sie Wasser, Tee, Dinkelkaffee, Obstsäfte, Dinkelbier und Wein.

Außer Kopfsalat und Äpfel soll keine Rohkost gegessen werden, alles soll schonend gekocht und zubereitet wer-

den. Mit der Darmsanierung beginnt jede Therapie. Gegen die einzelnen Krankheiten verordnet sie spezielle Kuren und Diäten.

Als „Küchengerichte“ bezeichnet sie: Pflaumen, Pfirsiche, Lauch und Erdbeeren. Z.B. schreibt sie von den Erdbeeren, dass sie Pilze vom Boden aufnehmen, sie schaden der Sehkraft und verschleimen. In der heutigen Zeit werden in der Hildegard-Ernährungstherapie zu den Küchengerichten wohl noch gezählt: behandelte Lebensmittel (H-Milch, Zusatzstoffe und Konservierungsmittel - alle chemischen Stoffe müssen in der Leber abgebaut werden und belasten somit den Körper!),

genden (Liebe, Demut, Freude...) sind für Hildegard von Bingen besonders ausschlaggebend.

Sie schrieb, dass es keine Heilung ohne den Glauben an Gott gibt. Die reine Heilkunde bezieht Gott mit ein, **Körper, Geist und Seele sind eine Einheit.** Hildegard hat die Theologie und die Medizin verbunden, das Heil und das Heilen. Gesundheit und Krankheit haben viel mit Gott zu tun, das Gemütsleben (die Seele) muss der Mensch in Ordnung bringen, er muss mit Gott ins Reine kommen.

Hildegard sieht den Menschen als Mikrokosmos, der in all seinen körperlichen und geistigen Gegebenheiten die Gesetze des Kosmos widerspiegelt. Alles ist aufeinander bezogen, wechselseitig miteinander verbunden und in Gott untrennbar vereint.

Hildegard starb am 17. September 1179 im Kloster Rupertsberg bei Bingen. Eine Heiligsprechung hat trotz mehrmaliger Prüfung durch den Vatikan nie stattgefunden; dennoch steht sie im römischen Kalender am 17. September als „Heilige“. Der Vatikan prüft derzeit, sie als Kirchenlehrerin anzuerkennen.

1632 wurde das Kloster Rupertsberg zerstört, ihre Reliquien wurden zuerst nach Köln, dann nach Eibingen gebracht. Das von Hildegard gegründete Kloster Eibingen wurde im Zuge der Säkularisation aufgelöst und 1904 wiedergegründet. 1979 beging man im Kloster die 800-Jahrfeier; seitdem erlebt Hildegard von Bingen eine Renaissance: Man kocht nach Rezepten der „Hildegard-Küche“ und verwendet Naturheilmittel aus der „Hildegard-Medizin“.

*Die Seele liebt in allen Dingen
das diskrete Maß.
Wann auch immer der Körper
des Menschen ohne Diskretion
isst und trinkt oder etwas anderes
dieser Art verrichtet
werden die Kräfte der Seele verletzt ...
In allen Dingen soll sich der Mensch
das rechte Maß auferlegen.*

Hildegard v. Bingen

Coffein, kohlenstoffhaltige Getränke, unreif geerntetes Obst . . .

**Lebensstil und
Ernährung wichtigste
Faktoren der
Gesundheit**

Neben der Auswahl von Lebensmitteln sind für die Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit Bewegung und Ruhe, genügend Schlaf, harmonisches Miteinander und verantwortlicher Umgang mit der Natur wichtig. Der Glaube an Gott und die guten Tu-

Meine Quellen: *Verschiedene Vorträge über Hildegard von Bingen, Fortbildung im Kloster Weltenburg mit Dr. Wighard Strehlow und sein Buch „Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen - Rezepte, Kuren und Diäten“, Lüchow.*