

## **Über die richtige Verwendung der Heilkräuter und Gewürze bei Hildegard**

Hildegard schreibt: *„Denn die verschiedenen edlen Kräuter, die Pulver und die aus edlen Kräutern gewonnenen Gewürze nützen gesunden Menschen nicht, wenn sie nicht ordnungsgemäß eingenommen werden, sondern schaden ihnen vielmehr dadurch, dass sie ihr Blut austrocknen und ihr Fleisch abmagern lassen, weil sie in ihnen nicht die Säfte vorfinden, an denen sie ihre Wirkung ausüben können. Sie steigern bei den Menschen nicht die Kräfte und lassen auch ihr Fleisch nicht wachsen, sondern vermindern nur die schlechten Säfte, die sie bekämpfen. Wenn sie von jemand eingenommen werden, soll dies vorsichtig“ vernünftig und weil dies notwendig ist geschehen. Sie sollen mit Brot, oder in Wein oder mit irgendeiner Speisewürze und nur selten auf nüchtern Magen eingenommen werden. Andernfalls beklemmen sie die Brust dessen, der sie nimmt, schaden seiner Lunge und machen den Magen krank, wenn sie in ihn gelangen, da sie ohne Beigabe genommen wurden.*