

FASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Die heilkundige Äbtissin aus dem mittelalterlichen Deutschland des 12. Jahrhunderts hat in ihren Schriften vielerlei Anleitungen zum Thema „Fasten“ hinterlassen. Für Hildegard war das „rechte Maß“ stets ein wesentlicher Punkt in ihrer Betrachtungsweise der Dinge und der Welt. Unmäßige Völlerei hat sie immer wieder als Ursache körperlicher Beschwerden entlarvt – ein Übel, das auch heutzutage weitverbreitet und an vielen sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ beteiligt ist. Hildegard von Bingens zeitlose Lösungsansätze sind daher auch aus heutiger Sicht mehr als berechtigt.

Das bereits erwähnte „rechte Maß“ hatte bei Hildegard von Bingen auch beim Fasten Gültigkeit. So hat sie von unregelmäßigem und konzeptlosem Fasten abgeraten. Einige Personengruppen sollten laut ihren Empfehlungen gar nicht fasten, dazu gehören Kinder, Schwangere, Stillende, schwer kranke und sehr schwache oder alte Menschen. Wer aber bei guter Gesundheit ist, dem könne eine phasenweise Askese dabei helfen, Giftstoffe loszuwerden und neue Kraft zu tanken.

Wozu Fasten?

Fasten wird in der Hildegard-Medizin als wichtiges Instrument zur Gesunderhaltung angesehen. Den Giftstoffen, die sich im Laufe des Alltags durch Ernährungssünden, wenig Bewegung und Umweltbelastungen in uns abgelagert haben, kann durch das Fasten wieder der Weg aus unserem System gewiesen werden. Durch die zeitweilige Enthaltensamkeit können Magen, Darm, Leber, Galle, Herz und Kreislauf Urlaub machen und sich regenerieren. Die Devise lautet in diesem Fall „weniger ist mehr“, und dies tut nicht nur unserem Körper gut.

Wer fastet, sollte sich ausreichend Zeit für sich, sowie für Stille und Einkehr gönnen, um auch den reinigenden Aspekt für seine oder ihre Seele gut ausschöpfen zu können.

Ausgehende Spaziergänge in der Natur,

Meditation, Entspannung und Selbstreflexion gehören zu einem reinigenden Fastenprozess nach Hildegard ebenso wie der phasenweise Verzicht auf das gewohnte Nahrungsangebot.

Verschiedene Fastenformen

Neben den klassischen Hildegard-Fastenkuren, bei denen 6–10 Tage gänzlich auf feste Nahrung verzichtet wird, empfehlen Hildegard-Heilkundige auch eine Reihe von sanfteren Fastenformen. Dazu gehören u. a. das Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten, die Dinkel-Reduktionskost, das Dinkel-Brot-Fasten oder das Hildegard-Suppen-Fasten.

Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten

Bei dieser einfachen „Einsteiger“-Fastenform wird auf Fleisch und tierische Fette verzichtet. Dinkel – das Lieblingsgetreide der heiligen Hildegard von Bingen – wird in vielerlei Varianten mit Gemüse und Obst kombiniert.



Foto: R. Zötsch

Dinkel-Reduktionskost

Die Dinkel-Reduktionskost setzt auf Dinkelbrot, „Dinkelkopfsalat“ (grüner Kopfsalat mit gekochten Dinkelkörnern, oft mit Kräuterdressing abgemacht) und Fencheltee im täglichen Wechsel mit der Dinkel-Obst-Gemüse-Diät und wird über längere Zeiträume gerne bei verschiedenen Stoffwechselstörungen und Übergewicht empfohlen.



Foto: Robert Sarlinger

ULLI ZIKA
Dipl. Ernährungsberaterin
nach TCM

ulli.zika@gesundundgut.at
www.gesundundgut.at

Dinkel-Brot-Fasten

Beim Dinkel-Brot-Fasten wird ausschließlich leicht verdauliches Dinkelweißbrot oder Dinkelmischbrot, Dinkelkopfsalat und Dinkelgrießsuppe gegessen.

Suppen-Fasten

Beim Hildegard-Suppen-Fasten können sämtliche von Hildegard empfohlenen Gemüse- und Fleischsorten mit Dinkel und Gewürzen in Form von Suppen gegessen werden.

Hildegard-Fastengetränke

Neben Fencheltee wird beim Hildegard-Fasten gerne Dinkelkaffee, Herzwein oder gelöschter Wein (Wein, der aufgekocht und mit einem Schuss Wasser „gelöscht“ wird) getrunken. Eine Besonderheit ist das empfohlene Kristallwasser – also jenes energetisierte Wasser, in das beispielsweise Bergkristall, Chalzedon oder Chrysopras eingelegt wurde.

Hildegard-Fasten als Auszeit vom Alltag

Die Bandbreite beim Hildegard-Fasten ist also groß. Sämtlichen Formen gemein ist die Reduktion und die Auszeit, die dem Körper gewährt wird. Dies tut uns gut und merzt so manche Ernährungssünde wieder aus. Wer die Fastenzeit zudem zur inneren Einkehr und Besinnung nutzen möchte, ist auch bei einer angeleiteten Hildegard-Fastenkur gut aufgehoben. Internet und Fastenratgeber weisen eine Vielzahl an unterschiedlichen Angeboten aus.



Foto: M. Hauser

Nach dem Fasten

Damit erst gar nicht so viele Ernährungssünden zur Gewohnheit werden, empfiehlt es sich, auch außerhalb der Fastenzeit einen Blick auf Hildegards Ernährungstipps zu werfen. Einer Reihe von Lebensmitteln und Gewürzen hat Hildegard von Bingen eine umfassende wohltuende Wirkung zugeschrieben. Wer diese Lebensmittel regelmäßig in seinen Speiseplan einbaut, tut laufend etwas für seine Gesundheit und sogar für seine Laune!

Dinkel macht demnach „rechtes Blut und frohen Sinn“, der Fenchel vertreibt Melancholie, wärmt und hilft unserer Verdauung, Kastanien helfen bei Herz- und Leberschmerzen und stärken Milz und Magen, und Datteln verschaffen – so die Äbtissin – dem Menschen beinahe so viel Kraft wie Brot.

Wer dann auch noch regelmäßig die Heilkraft der Hildegard-Gewürze nutzt, kann mit Galgant Herz und Kreislauf stärken, mit Bertram seine Durchblutung verbessern und Giftstoffe auch im Alltag laufend gut ausscheiden oder mit Ysop Leber und Lunge reinigen und gute Laune erzeugen.

Nutzen wir also die jahrhundertealten Weisheiten der heiligen Hildegard von Bingen, um Kraft zu tanken und uns langfristig ein gesundes Ernährungsverhalten anzueignen!



Foto: M. Hauser

Einfaches Dinkelbrot



Rezept: U. Zilka; Foto: A. Jungwirth

Zubereitung (ca. 45 Min. ohne Warte- und Backzeit)

- Die Germ im lauwarmen Wasser auflösen, mit Mehl, Gewürzen und Salz vermengen und in der Küchenmaschine rund 10 Minuten zu einem Teig verkneten.
- Den Teig 1 Stunde an einem warmen Ort rasten lassen, dann abermals in der Küchenmaschine kneten, in eine mit etwas Butter gefettete Kastenform füllen und noch einmal 1 Stunde rasten lassen.
- Das Brot im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C rund 45 Minuten backen, während des Backens eine Schale mit Wasser ins Backrohr stellen, damit das Brot saftig und die Kruste schön knusprig wird.
- Anschließend das Brot aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

- für Diabetiker geeignet
- laktosearm
- cholesterinarm

Zutaten für 1 Brot

½ Würfel Germ
 330 ml lauwarmes Wasser
 500 g glattes weißes Dinkelmehl
 50 g Dinkel-Vollkornmehl
 1 Prise Galgant
 1 TL Fenchelsamen, fein gemörsert
 2 TL Salz

1 TL Butter für die Form

Nährwert je 100 g

Energie:	307 kcal
Eiweiß:	10,6 g
Kohlenhydrate:	61,6 g
Fett:	1,5 g
Broteinheiten:	3,5 BE
Ballaststoffe:	879 mg
Cholesterin:	1,8 mg

Dinkelgrießsuppe mit Fenchel

vegetarisch

weniger als
1 € pro Portion

- für Diabetiker geeignet
- laktosearm
- cholesterinarm
- ballaststoffreich
- reich an Kalzium
- reich an Eisen

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Suppengrün

1 l Wasser

Salz

1 Fenchelknolle

2 EL Butter

4 EL Dinkelgrieß

1 Prise Muskat

1 Prise Galgant

1 Prise Bertram

1 Handvoll Petersilie

Nährwert je Portion

Energie:	115 kcal
Eiweiß:	3,4 g
Kohlenhydrate:	5,5 g
Fett:	8,9 g
Broteinheiten:	0,5 BE
Kalzium:	91,3 mg
Eisen:	1,8 mg
Ballaststoffe:	3,5 g
Cholesterin:	24,0 mg



Rezept: U. Zike, Foto: A. Jungwirth

Zubereitung (ca. 30 Min. ohne Kochzeit)

- Das Suppengrün in heißem Wasser auskochen, salzen und so eine Gemüsesuppenbasis herstellen.
- Fenchel waschen und fein hacken, Butter in einem Topf schmelzen und den Fenchel darin ansautieren, mit der Gemüsesuppe aufgießen und den Dinkelgrieß einrühren.
- Mit Muskat, Galgant und Bertram würzen, die Suppe aufkochen und noch etwas durchziehen lassen, Petersilie fein hacken und die heiße Suppe damit bestreuen.

- laktosefrei

Zutaten für 1 Flasche

1 Bund Petersilie

1 l trockener Bio-Weißwein

1–2 EL Weißweinessig

250 g Honig

Nährwert je 100 ml

Energie:	118 kcal
Eiweiß:	509 mg
Kohlenhydrate:	15,6 g
Fett:	25,4 mg
Broteinheiten:	1,5 BE
Ballaststoffe:	279 mg
Cholesterin:	0 g

Hildegards Herzwein

Zubereitung

- Die Petersilie im Wein aufkochen, Weißweinessig beifügen, den Wein etwas abkühlen lassen und anschließend den Honig einrühren.

2–3-mal täglich ein Likörglas Herzwein hilft bei Kreislaufproblemen während des Fastens.

Dinkelrisotto

mit Fenchel

vegetarisch



Rezept: U. Zlka, Foto: A. Jungwirth

- für Diabetiker geeignet
- cholesterinarm
- ballaststoffreich
- reich an Kalzium
- reich an Eisen

Zutaten für 4 Portionen

300 g Fenchelknolle
1 Zwiebel
60 g Parmesan
1 EL Butter
300 g Dinkelreis
250 ml trockener Weißwein
1 l Gemüsesuppe
1 Schuss Obers
etwas abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
Salz
Galgant

Nährwert je Portion

Energie:	642 kcal
Eiweiß:	19,9 g
Kohlenhydrate:	70,8 g
Fett:	29,3 g
Proteinheiten:	4,5 BE
Kalzium:	296 mg
Eisen:	2,0 mg
Ballaststoffe:	13,9 g
Cholesterin:	75,3 mg

Zubereitung (ca. 35 Min. ohne Garzeit)

- Fenchel waschen, Strunk und Fenchelgrün entfernen und das Fenchelgrün beiseitelegen, Fenchel in Streifen schneiden, Zwiebel schälen und fein hacken, Parmesan reiben.
- Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelstücke darin anschwitzen, Fenchel beifügen und kurz rösten, den Dinkelreis waschen und dazugeben, kurz mitrösten und schluckweise mit Weißwein und anschließend mit Gemüsesuppe aufgießen, immer wieder umrühren.
- Rund 20–25 Minuten zu einem Risotto einkochen, kurz vor Ende der Garzeit geriebenen Parmesan und einen Schuss Obers beifügen, mit etwas Zitronenschale, Salz und Galgant abschmecken.
- Das Fenchelgrün fein hacken und kurz vor dem Anrichten den Risotto damit bestreuen.