

Fasten Mit Der Heiligen Hildegard

Die Erfahrungsberichte, Interviews und Beiträge machen deutlich, wie unterschiedlich der Umstellungsprozess auf Lichtnahrung, der kosmischen Energiequelle, sein kann. Jeder wird an seine Grenzen geführt, die er Schritt für Schritt ausdehnen kann. Diese Erfahrungen bersteigen alles, was wir durch unseren menschlichen Verstand begreifen können. Sie machen frei, sie verändern unser Leben. Dieses Buch möchte anregen, seinen eigenen Weg zu gehen, Schritt für Schritt im eigenen Tempo, um so seine Talente und Fähigkeiten zu entdecken und zu leben.

Stärken und Schützen mit Hildegard von Bingen Bewährtes Wissen und praktische Anwendungen für ein gesundes Immunsystem Das Immunsystem des Menschen ist ein Wunderwerk der Natur. Es sorgt dafür, dass wir gesund und vital bleiben und genügend körpereigene Abwehrkräfte bilden. Wir können es nicht verbessern, sagt Hildegardexpertin Brigitte Pregonzer, aber wir sollen es unterstützen, indem wir Stress reduzieren, genügend schlafen, uns an die frische Luft begeben, wohltuende Kontakte und Beziehungen pflegen und gesunde Lebensmittel wählen – kurz auf einen möglichst harmonische Lebensführung achten. Wenn das Immunsystem besonders gefordert ist, kann es durch Heilmittel gestärkt werden, die Hildegard von Bingen schon im 12. Jahrhundert beschrieben und deren Wirkung die moderne Medizin und Ernährungswissenschaft bestätigt haben. So schützt beispielsweise die Galgantwurzel unsere Zellen vor dem Eindringen von Viren, die Meisterwurz wirkt vorbeugend gegen Infektionskrankheiten und die Bertramwurzel stärkt unsere Abwehrkräfte und löst hartnäckige Erkältungen. In diesem neuen kleinen Ratgeber finden Sie lebensnahe Tipps für ein ausgeglichenes und freudvolles Leben. Brigitte Pregonzer stellt die wertvollsten Mittel der Hildegardlehre vor und erklärt ihre einfache Anwendung bei Infektionen bzw. zu Vorbeugung. Zudem vermittelt das Buch eine ganzheitliche Sicht auf unser Immunsystem, zeigt wie Darm, Hirn und Psyche ineinandergreifen und wie Sie eigenverantwortlich und selbstbestimmt auf Ihre Gesundheit achten können. Sinapis, Pharmakognosie.

Über die Königin im frühen Mittelalter wird hier erstmals eine zusammenhängende Darstellung vorgelegt. Der erste Teil des Buches behandelt die politische Geschichte der einzelnen Reiche der Völkerwanderungszeit bis zum Ende des Karolingerreiches unter besonderer Berücksichtigung der Königinnen und ihres politischen Einflusses. Bedeutende Königinnen wie die Ostgotin Amalasintha, die Westgotin Goiswinth, die Langobardinnen Theudelinde und Ansa, aber auch die Merowingerinnen Radegunde, Brunichild sowie Balthild und nicht zuletzt die Karolingerinnen Bertrada, Judith, Angilberga und Richgard erhalten ein deutlicheres Profil. Im zweiten Teil werden in vergleichender Betrachtung ausgewählte Aspekte untersucht wie die Herkunft der Königinnen, auswärtige Heiraten und Ehetrennungen, ihre Ausstattung und der Hofstaat, aber auch Regentschaften, politische Intervention, Tod und Begräbnis sowie das Nachleben und nicht zuletzt die Rolle der Königstöchter.

Die Historikerin Tinne gehört einem Forschungsprojekt an, das mittelalterliche Heilrezepte auf ihre heutige Wirksamkeit prüft. Bald schon laufen die Dinge aus dem Ruder: Eine Explosion verwüstet das Labor, einer der Forscher stirbt an Tollwut, Hunde und Katzen verschwinden von den Mainzer Straßen. Als schließlich eine Reliquie der Heiligen Hildegard von Bingen gestohlen wird, stoßen Tinne und der Lokalreporter Elvis auf ein gut gehütetes Geheimnis aus der Zeit der mystischen Ordensfrau. Doch damit werden sie von Jägern zu Gejagten ...

Brigitte Pregonzer gilt als eine der führenden Hildegard-Expertinnen im deutschen Sprachraum. Einen der erfolgreichsten Titel aus ihrer Ratgeber-Reihe Hildegard von Bingen. Einfach fasten hat sie nach drei Auflagen grundlegend überarbeitet und neu gestaltet. Im Mittelpunkt steht wie bisher die Einführung in das Fasten nach Hildegard, die verschiedenen Fastenarten - neu das 16-Stunden-Fasten, Vorbereitung, Rahmenbedingungen und Hilfestellungen bei Fasten Krisen. In ihrer gewohnt prägnanten Sprache fasst Brigitte Pregonzer das nötige Hintergrundwissen zusammen und lässt dabei die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft, etwa zum Säure-Basen-Haushalt, einfließen. Sie erläutert, was in unserem Körper passiert, wenn wir fasten, wie Körperübungen helfen, das seelische Gleichgewicht beim Fasten zu fördern, und welche Rituale dazu beitragen, dass die Zeit des Fastens generell ein Schritt in ein freudvolles und erfülltes Leben werden kann. Einen großen Raum nehmen aber auch die vielfältigen praktischen Anleitungen und Fasten-Rezepte ein, wobei ganz neu auch Rezepte für die Zeit danach in die Sammlung aufgenommen wurden. So wird hier das Thema Fasten aus ganzheitlicher Sicht beleuchtet und auch dank der fröhlichen Illustrationen auf eine appetitanregende und lustvolle Weise behandelt.

Vom Hildegardis-Fest am 17. September 1997 bis zum September des darauffolgenden Jahres erstreckten sich im Gebiet zwischen Bermersheim und Eibingen und von Bingen bis Mainz die Feierlichkeiten zum 900-jährigen Geburtsjubiläum Hildegards von Bingen. Die Verehrung der Volksheiligen aus dem Raum zwischen Nahe und Rhein hat auch in unserer Zeit zu vielfältigen Veranstaltungen angeregt. Der Kongress stand unter dem Thema, das jetzt auch den Titel dieses Bandes hergibt, und fand vom 16. bis 21. März 1998 im Erbacher Hof statt.

Obwohl sich die offensichtlich orientierungslos gewordene Gesellschaft immer mehr von ihren tradierten religiösen Bindungen löst und Heil und Heilung mit oft obskuren Praktiken bei diversen Gemeinschaften sucht, ist das Heilsversprechen der großen Religionen nicht in Vergessenheit geraten. Trotz der weitgehenden Säkularisierung unserer Lebenswelt trachten sowohl buddhistische Gemeinschaften wie auch das Christentum mit ihren spirituellen Angeboten und ihrem Heilsversprechen Menschen einen Weg zu weisen und sie auch an ihre Gemeinschaft zu binden. Besonders in Notzeiten lernen Menschen wieder zu beten und Hilfe und Heilung von transzendenten Mächten zu erbitten. Kranke und Sterbende bedürfen nicht nur der Hilfe ihrer Mitmenschen sondern auch übermächtiger Kräfte um zu gesunden. Inwieweit und wie sehr psychologische und neuro-modulatorische Maßnahmen das seelische und körperliche Befinden beeinflussen können, ist bisher noch nicht hinreichend geklärt, doch nach neueren neurobiologischen und medizinischen Erkenntnissen dürften religiöse und spirituelle Erfahrungen hilfreich und heilsam sein. Die vorliegende Untersuchung bezieht sich auf buddhistische und christliche Formen der Spiritualität und ihre Wirksamkeit.

Alles begann damals in der Chorprobe, als die Bässe fehlten. Ein Jahr später hatte St. Philipp Neri neun neue Pfarrangehörige. Na ja, fast neun, definitiv fünf sicher und die anderen in Vorbereitung, sozusagen.

Hafer, Hirse, Gerste, Weizen und Dinkel sind nicht nur wichtige Nahrungsmittel, sie haben auch zahlreiche gesundheitsfördernde und heilende Eigenschaften. Schon seit dem Altertum ist Vollwertgetreide daher ein bewährtes Hausmittel. Hafer hilft beispielsweise bei Magen-Darm-Beschwerden, Gerstenwasser innerlich und äußerlich bei Entzündungen, Weizentee bei Unruhe und Schlafstörungen. Hirse lindert Rheuma und wirkt gegen Haarausfall und eine Dinkelkur sorgt bei Migräne für Besserung. Wahre Lebenselixiere sind die grünen Säfte aus Getreidegräsern wie z.B. Weizengrasssaft. Sie wirken u.a. entzündungshemmend, herz- und leberstärkend sowie zellregenerierend. Mit wertvollen Anwendungstipps und köstlichen Rezepten.

Anlässlich der Heiligsprechung und Erhebung Hildegards von Bingen zur Kirchenlehrerin, hat das Scivias-Institut für Kunst und Spiritualität e.V. im Oktober 2012 zu einer internationalen Tagung nach Bingen eingeladen. Dieses Buch enthält nun die Tagungsbeiträge von Annette Esser, Susan Roll und Hildegund Keul sowie Gedichte von Maureen Boyle und Matthias Gärtner, die während dieser Tagung entstanden sind. Hinzugefügt sind internationale Beiträge der amerikanischen Hildegard-Expertin Barbara Newman, der christlich-buddhistischen Theologin Chung Hyun Kyung und der deutsch-kanadischen Schriftstellerin Karen S.E. Raven.

»Um gut alt werden zu können, braucht der Mensch zuerst einmal Essen und Trinken, damit er gesund bleibt. Aber nicht zu üppig – und nicht zu viel Alkohol. Und dann braucht er Frieden, innen und außen.« Lindenwirtin Josefine Wagner Josefine Wagner ist stolze 100 Jahre alt. Sie hat vielen Menschen in unserer Gesellschaft eines voraus: Die Wirtin des Gasthauses „Zur Linde“ am Wolfgangsee ist in Würde und mit Freude alt geworden. Pater Johannes Pausch und Gert Böhm haben sich auf die Suche gemacht: Warum sind Menschen wie Josefine Wagner so zufrieden mit ihrem Leben? Was können wir von ihnen lernen? Humorvoll und weise zeigen sie uns, wie ein gelassener Weg ins Alter aussehen kann.

Gesund durch Edelsteine. Nach Hildegard von Bingen gehören die Edelsteine zum Arzneimittelschatz der Menschen. Ihr besonderer Vorteil ist, dass sie im Gegensatz zu anderen Heilmitteln auch die seelischen und geistigen Bereiche erreichen, in denen viele Krankheiten entstehen. In zwanzig Kapiteln werden die von Hildegard beschriebenen Edelsteine vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie die Kraft der Steine nutzen können, um Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude zu verbessern.

Welche Aussagen und Interpretationen über ein möglicherweise postmortales Leben lassen Nahtoderfahrungen zu, wenn sie bei ein und derselben Person sowohl eine traumatisierende negative Höllenvision, alsdann bei einer wiederholten Nahtoderfahrung eine harmonisierende Himmelsvision erfahren lassen? Seit den ersten Veröffentlichungen und auch Deutungen der Phänomene am Rande des Todes scheint die Thanatologie in diesen stagniert, hatte sie doch negative und auch traumatisierende Nahtoderfahrungen entweder statistisch nicht aufgenommen, weil sich Menschen ihrer schämten oder ausgeblendet. Das immer wieder repetierte Credo der Religionen und der meisten spiritualistisch-esoterisch eingestellten Autoren plädiert für die Unsterblichkeit der Seele und ein postmortales Leben. Der Autor zeigt auf, weshalb Jesus Christus und das Christentum keinen Freifahrtschein in den Himmel ausstellt und warum. Biblische Aussagen von außerkörperlichen Erfahrungen werden im neuen Licht erklärt. Dabei stellt er spiritistische, esoterische, thanatologische sowie auch graduell unterschiedliche christliche Vorstellungen von einer postmortalen Existenz dem Kern der biblischen Auferstehungshoffnung gegenüber und zeigt, was Nahtoderfahrungen als Zeugnisse für das Körperbewusstsein entgrenzender Bewusstseinsreisen über das Menschenbild und das objektlose kosmische Bewusstsein lehren können.

Seit vier Jahrzehnten setzt sich Ruediger Dahlke intensiv mit dem gesundheitlichen Nutzen des Fastens auseinander. In verschiedensten Seminaren und Kursen haben Tausende von Fastenden unter seiner Anleitung einen ganzheitlichen Erfahrungsweg beschritten, der zu einer körperlichen und seelischen Reinigung führt. Dahlkes umfassendes Standardwerk mit ausführlichen Informationen zu sämtlichen Aspekten des Heilfastens liegt nun aktualisiert vor, erweitert um die neueste wissenschaftliche Forschung, aktuelle Erkenntnisse zum Fasten sowie zur richtigen Ernährung.

Was ist das Geheimnis guten Essens? Wie sieht eine Ernährung aus, die uns wirklich stärkt und von Grund auf nährt? Ruediger Dahlke begibt sich auf eine intensive Forschungsreise und findet Antworten, die selbst nach der Flut der Ernährungsbücher der letzten Jahre noch überraschen. Seine wohl wichtigste Erkenntnis ist, dass es vor allem auf die Lebensfrische in der Nahrung ankommt. Und diese hängt vor allem davon ab, wie viel Sonnenlicht in ihr gespeichert ist. Sensible Esser spüren das; es ist aber auch wissenschaftlich nachweisbar. Doch es geht nicht nur um Lebensenergie, sondern auch um Lebenswärme, wie sie uns die TCM erklärt. Zudem sollten wir pflanzlich-vollwertige Nahrung zu uns nehmen und sogar noch einen Schritt weitergehen: Glutenfreiheit ist das Gebot der Stunde. Darüber hinaus empfiehlt Dahlke die "neuen" Superfoods in Gestalt von Brennessel oder Löwenzahn und enthüllt die vorrangige Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe in der Behandlung von Krebs. Auch auf die Fettfrage findet er Antworten, und so zeichnet sich am Ende eine Ernährung für Herz und Hirn ab. Mit farbiger Rezeptstrecke: 20 vegane und glutenfreie Rezepte.

Die Visionärin. Hildegard von Bingen (1098-1179) war eine der faszinierendsten Persönlichkeiten ihrer Zeit. Sie gründete nicht nur ihr eigenes Nonnenkloster, sondern verfasste viel beachtete Werke über Religion, Medizin, Musik und Kosmologie. Noch immer wird Hildegard wie eine Heilige verehrt, ihr Wissen und ihre Visionen finden großen Anklang. Heike Koschyk, Romanautorin und praktizierende Heilpraktikerin, zeichnet Hildegards Leben nach und erklärt, warum die Visionärin nichts von ihrer Bedeutung verloren hat. Die große Biographie - klug recherchiert und anschaulich geschrieben.

[Copyright: 722c9eb5b7353f86f43e894d9dbdb1a8](https://www.pdfdrive.com/fasten-mit-der-heiligen-hildegard-pdf/download)