



*Mit dem Wissen der Hildegard von  
Bingen – bringst du Lebensfreude  
in deinen Alltag.*

---

*Die goldenen Lebensregeln.*

## *Jahreskreis der Hildegard von Bingen - mit diesem Wissen die Natur und sich selbst kennenzulernen*

- Hildegard lebte im Mittelalter und war eine Universalgelehrte, sie wurde immerhin 81 Jahre. Ein sehr hohes Alter für die damalige Zeit und auch wir können immer noch von Hildegard von Bingen lernen.
  - Was sagen uns die Weltelemente, was macht Nahrung und unsere Gedanken mit uns, alles das hat auch schon Hildegard beschäftigt und durch Pilgerreisen in die Welt getragen.
  - Es ist eine Entdeckungsreise in die Welt der Hildegard von Bingen, es gibt viele Einblicke in das Wissen, Leben und die Medizin (Kräuter, Bäume, Gewürze, ätherische Öle...) von Hildegard
- *Wichtig: Es ist kein Ersatz für medizinische Maßnahmen, bei Krankheit immer einen Arzt zu Rate ziehen.*

# DIE GOLDENEN LEBENSREGELN

*Sind sie das Geheimnis der Hildegard von Bingen Medizin?*

Was ist die Hildegard Medizin und warum wendet man die goldenen Lebensregeln an? Warum sind die universellen Lehren in unserer Zeit noch so aktuell?

Genau, sie dienen als Anleitung um ein freudvolles und gesundes Leben zu führen, das heißt immer wieder in die eigene Mitte zu finden und mit sich selbst und mit anderen harmonisch und im Einklang zu Leben.

*Hildegard von Bingen hat sie in dieser Form nicht niedergeschrieben, sie wurden Anhand ihrer ausführlichen Schriften erarbeitet und können ein wenig von anderen abweichen und ich habe diese in die Neuzeit umgesetzt.*

*„Der Mensch spiegelt alle Wunder Gottes wider“*

Zitat: Hildegard von Bingen

## 1. Lebensregel:

*Aus den 4 Elementen LUFT, FEUER, ERDE und WASSER unsere  
LEBENSENERGIE ziehen*

Zu unserem eigenen Wohl sollten wir mit den Weltelementen bewusst und sorgsam umgehen. Die Luft beflügelt uns durch bewusstes Ein- und Ausatmen, unser inneres Feuer entfachen wir durch gezieltes Sonnenbaden, die Erde stärken wir durch Gartenarbeit und das Wasser indem wir im Morgentau barfuß über unsere Wiese laufen.

Diese 4 Elemente gehören zusammen, wir benötigen alle 4, damit wir in Balance sind.

- *Wie könntest du diese Elemente in deinem Leben umsetzen?*

*Luft* .....

*Feuer* .....

*Erde* .....

*Wasser* .....

Meine erste Lebensregel:

Luft – Yoga am Morgen mit bewusstem Ein- und Ausatmen

Feuer – die Sonne genießen oder mal ein Sauna-Besuch

Erde – barfuß im Garten oder eine Baummeditation, um sich zu erden

Wasser – Wassertreten oder den Morgentau nutzen

## 2. Lebensregel:

### *Auf die eigene ERNÄHRUNG achten*

Nach Hildegard von Bingen leben wir, der Mensch, im Rhythmus der Jahreszeiten, es ist wichtig im Jahreskreis zu Leben um Vitalität zu gewinnen und unsere Gesundheit zu stärken. Hildegard unterteilt Kräuter, Bäume und Tiere in Qualitäten in warm, feucht, trocken und kalt.

Den Elementen sind folgende Qualitäten zugeordnet:

*Luft:* feucht und warm

*Feuer:* warm und trocken

*Erde:* trocken und kalt

*Wasser:* kalt und feucht

Durch gesunde Lebensmittel ziehen wir unsere Lebensenergie an und je besser die Qualität ist, desto mehr Lebensfreude haben wir in uns.

Hier einige Beispiele:

Die Vogelmiere wächst ab dem zeitigen Frühjahr, sie ist sehr zart mit würzigen Geschmack, bei Hildegard wird die Pflanze in warm und feucht eingeteilt und zum Luftelement. Heute wissen wir das Vogelmiere viel Vitamin C enthält.

Die scharfen Gewürze haben durch ihre Schärfe einen Feuer Anteil und haben somit die Qualität trocken, z.B. Ingwer oder Chili

Rote Bete mit ihrem erdigen Geschmack ist trocken und kalt und so wird die Knolle dem Erdelement zugeordnet.

Melone dagegen wird zu kalt und feucht eingeteilt und gehört zum Wasserelement.

Achte auf eine Jahreszeit gemäße Ernährung und du hast jedes Element in dir, dies benötigen wir für die Ausgewogenheit.

- *Weißt du welche Kräuter warm und feucht sind?*

.....

.....

Es sind die jungen, zarten Kräuter im Frühjahr und die meisten wachsen immer wieder nach.



- *Lebst du schon im Jahreskreis der Ernährung, das heißt heutzutage saisonal und regional?*

*ja .....*

*nein .....*

*Meine zweite Lebensregel:*

*Wir bauen unser eigenes Obst und Gemüse an, auch unser Fleisch produzieren wir teilweise selbst. Somit wissen wir genau was wir essen und beim Kochen nutze ich die frischen (Wild)-kräuter aus dem Garten oder nutze z.B. das Orgeano Öl.*

### 3. Lebensregel:

#### *Bewegung und Ruhe ins Gleichgewicht bringen*

Ein weiteres Geheimnis der Hildegard Medizin ist Discretio, die Lehre der Mitte und der Zentrierung. Was zu viel oder zu wenig ist, das heißt nach Anspannung folgt Entspannung, somit sind wir aufgefordert immer wieder in Balance zu kommen und für Ausgleich zu sorgen, also nach einem anstrengenden, stressigen Tag die notwendige Ruhe zu finden z.B. mit Pilates oder Yoga.

- *Was bringt dich wieder ins Gleichgewicht?*

.....

Überlege bewußt, wie du mit kleinen Einheiten dich in Balance, also *deine Mitte* findest.

Meine dritte Lebensregel:

Früh am Morgen eine kurze Einheit Yoga, je einmal in der Woche Pilateskurs und ein 5km Lauf und so oft wie möglich in die Natur, bei Gartenarbeit oder Spaziergang. Am Tag bewußt Ein- und Ausatmen bei stressigen Situationen, dabei positiv denken und wieder meine Mitte finden, dabei unterstützt mich das Lavendelöl, es bringt mir Ruhe und Erdung.

## 4. Lebensregel:

### *Schlafen und Wachen regulieren*

Wenn wir in der Ordnung sind und befreit sind auf unsere innere Uhr zu hören, dann spüren wir, wann der richtige Zeitpunkt ist um schlafen zu gehen.

- *Hast du deinen richtigen Zeitpunkt gefunden?*

Ja .....

Nein .....

Deine innere Ordnung zu finden, heißt auch das Gute im Leben zu sehen, dankbar für die Fülle des Lebens zu sein und die Kraft der Natur zu nutzen.

Abends ein schönes Ritual, wenn man im Bett liegt, sich für 5 Dinge des Tages bedanken. Es können kleine Dinge sein oder was man schönes erlebt hat. Jeder was er für sich spürt.

Meine vierte Lebensregel:

Ich achte darauf, dass ich genug Schlaf bekomme, da wir um 5:00Uhr aufstehen, ist das auch bei mir etwas wo ich genau schauen muss, dass ich Wachsein und Schlafen im Gleichgewicht behalte. Somit nutze ich gerne beim Zubettgehen das Lavendelöl für einen erholsamen Schlaf und spüre meine Dankbarkeit des Tages.

## 5. Lebensregel:

### *leichtes Fasten und Ausleitung von Verunreinigungen*

Wir selbst produzieren durch unser Verhalten, wie durch Zorn, die Ungeduld, den Stress Fehlsäfte in uns, diese können wir durch leichtes Fasten mit Hildegard Kuren von Zeit zu Zeit wieder ausleiten. Fasten hat nicht immer mit Nahrung zu tun, auch mal weniger Medienkonsum gehört dazu.

- *Welche Fehlsäfte produzierst du?*

.....

- *Was unternimmst du, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?*

.....

Meine fünfte Lebensregel:

Mit der Wermut Kur nach Hildegard von Bingen, diese wird von Mai bis Oktober jeden dritten Tag ein kleines Gläschen getrunken. Man kann den Wermut Heilwein aus frischen Wermutblättern selbst herstellen oder kaufen. Weiterhin *unterstützt* uns das Lemon ätherische Öl morgens beim Wasser trinken zur innerlichen Reinigung.

An manchen Tagen, ist es für mich wichtig die Geduld zu üben.

## 6. Lebensregel:

*unsere seelischen Abwehrkräfte stärken*

Hildegard beschreibt Laster und Tugenden, dabei gilt es die Schwächen in den Hintergrund zu rücken und die persönlichen Stärken zu pflegen.

*Gegenüberstellungen:*

*Hochmut und Demut*

*Zorn und Geduld*

*Frechheit und Disziplin*

*Herzenshärte und Barmherzigkeit*

*Lüge und Wahrheit*



- *Hast du schon mal darüber nachgedacht, ob du Laster und Tugenden (Stärken) hast?*

*Laster* .....

.....

.....

*Stärken* .....

.....

.....

## Meine sechste Lebensregel:

Am Tag unterstütze ich mich gerne mit einer Mischung aus ätherischen Ölen im Diffuser.

Abends reflektiere ich den Tag, was ist mir gut gelungen und bedanke mich dafür. Habe ich jemanden verletzt oder bin verletzt wurden. Wie gehe ich damit um und wie kann ich es ins positive verändern.

*Lebst du schon in Fülle?*

## Du möchtest mehr Informationen?

- ✓ Wer war Hildegard von Bingen – schaue auf meiner [Website](#) vorbei und lasse dich von ihr inspirieren
- ✓ Nimmst du Verantwortung und Wohlbefinden für deine Lebensfreude selbst in die Hand?
- ✓ Was es mit der puren Lebenskraft Viriditas, Discretio... auf sich hat, wir lernen ätherische Öle, Kräuter, Bäume, Gewürze... uvm. kennen – trage dich gern in meinem [Newsletter](#) ein

- ✓ Alles mit Rezepten und Anwendungen nach der Hildegard von Bingen – dazu findest du viele Ideen im Newsletter
- ✓ Vor dem Mittelalter haben die Kräuterfrauen wie Hildegard von Bingen mit ätherischen Ölen gearbeitet
- ✓ Lass dich von den Ölen verzaubern, sie können dich im Alltag unterstützen

*Dann bist du richtig, bei mir und ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise. [Bin dabei>>](#)*

**„DIE PURE LEBENSFREUDE – VERNICHTET  
ALLES BÖSE UND MACHT FREI VON ALLER  
ANGST!“**

*Zitat: Hildegard von Bingen*

Für mehr Informationen über ätherische Öle.

[>>Hier klicken!](#)

Alle Inhalte sind Teil dieser Lebensregeln. Nur die Personen, die ordnungsgemäß das PDF erworben haben, erhalten die Lizenz zur Nutzung der Inhalte ausschließlich für sich selbst. Eine Weitergabe ist ausdrücklich untersagt und führt zu Schadenersatzansprüchen.

***Über eine Weiterempfehlung der Lebensregeln und der ätherischen Öle würde ich mich sehr freuen.***

Impressum:

Die Dienste und Produkte von mein\_natur\_paradies  
werden angeboten durch:

Beate Schaufuß

Freiberger Str. 23

09575 Eppendorf

E-Mail: [hallo@meinnaturparadies.de](mailto:hallo@meinnaturparadies.de)

Inhaltlich verantwortlich:

Beate Schaufuß / E-Mail: [hallo@meinnaturparadies.de](mailto:hallo@meinnaturparadies.de)