

Über den Autor:

Dr. Wighard Strehlow ist die Kapazität auf dem Gebiet der Hildegard-Heilkunde. Er lebt und arbeitet als Heilpraktiker in Allensbach am Bodensee. Neben seiner Praxistätigkeit leitet er auch Seminare und hält Vorträge. Er hat bereits zahlreiche Bücher zur Hildegard-Medizin veröffentlicht.

Wighard Strehlow

DER
HILDEGARD
FASTENBEGLEITER

Wie die Seele gesundet
und der Körper heilt

KNAUR 
MENSSANA

Das Buch basiert auf dem ausführlichen Grundlagenwerk
von Wighard Strehlow: *Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen*.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de



Originalausgabe 2017

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Mitarbeit: Christine Stecher

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Illustration S. 186: stihii / Shutterstock.com

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65808-6

2 4 5 3 1

Dieses Buch widme ich meinen Enkelkindern

Sarah und Lukas

Levke und Hannah

Sky und Lila

Inhalt

1. Die Heilkraft des Fastens	9
Zu seiner Stärke finden	9
Die Lebenskräfte im Spiegel der Wirbelsäule	12
2. Der Fastenbegleiter	15
Wege der Selbsterkenntnis und Selbstheilung	15
Die 35 Lebenskräfte und 35 Risikofaktoren	21
1. <i>Universelle Liebe – Materialismus</i>	23
2. <i>Disziplin – Unordnung</i>	28
3. <i>Zurückhaltung – Vergnügungssucht</i>	33
4. <i>Barmherzigkeit – Hartherzigkeit</i>	38
5. <i>Gottvertrauen – Frustration</i>	43
6. <i>Geduld – Zorn</i>	48
7. <i>Sehnsucht zu Gott – Zynismus</i>	53
8. <i>Enthaltsamkeit – Völlerei</i>	58
9. <i>Hochherzigkeit – Verbitterung</i>	62
10. <i>Güte – Bosheit</i>	66
11. <i>Wahrheit – Lüge</i>	70
12. <i>Friedfertigkeit – Streitsucht</i>	74
13. <i>Glückseligkeit – Schwermut</i>	79
14. <i>Maßhalten – Maßlosigkeit</i>	84
15. <i>Seelenstärke – Seelenlosigkeit</i>	90
16. <i>Demut – Hochmut</i>	95
17. <i>Nächstenliebe – Neid</i>	100
18. <i>Ehrfurcht vor der Schöpfung – Selbstherrlichkeit</i>	104
19. <i>Gehorsam – Besserwisserei</i>	108
20. <i>Glaube – Unglaube</i>	113
21. <i>Hoffnung – Verzweiflung</i>	118
22. <i>Reinheit – Ausschweifung</i>	123
23. <i>Gerechtigkeit – Ungerechtigkeit</i>	128

24. <i>Tatkraft – Trägheit</i>	133
25. <i>Heilsein – Gottesvergessenheit</i>	138
26. <i>Beständigkeit – Unbeständigkeit</i>	143
27. <i>Urvertrauen – Irdische Begrenztheit</i>	148
28. <i>Reue – Sturheit</i>	152
29. <i>Unabhängigkeit – Sucht</i>	157
30. <i>Eintracht – Zwietracht</i>	161
31. <i>Respekt – Respektlosigkeit</i>	165
32. <i>Stabilität – Labilität</i>	169
33. <i>Gottesverehrung – Gewissenlosigkeit</i>	173
34. <i>Zufriedenheit – Geiz</i>	177
35. <i>Lebensfreude – Traurigkeit</i>	181
3. Die Praxis des Fastens	189
Drei Formen des Fastens	189
Praktische Tipps und Fastenhilfen	194
4. Die Fastenrezepte	200
Literatur	202
Bezugsadressen	203

1. Die Heilkraft des Fastens

Zu seiner Stärke finden

Im Hildegard-Fasten können Sie die psycho-sozialen Blockaden beseitigen, damit Gesundheit, Liebe, Glück, Lebensfreude und Wohlbefinden kraftvoll freigesetzt werden. Durch das Fasten tritt eine heilsame Sensibilisierung ein; eine Umstimmung auf das Lebensförderliche kommt in Gang. Die durch das Fasten angeregte Reinigung und Regeneration kann sehr effektiv durch Heilmittel aus der Hildegard-Apotheke unterstützt werden. Doch entscheidend wichtig ist die innere Einstellung während des Fastens. Zum einen hilft eine positive innere Ausrichtung, dass man das Fasten körperlich gut durchhält und es erfolgreich abgeschlossen wird. Zum anderen dient eine Ausrichtung auf seelische Bedürfnisse dazu, noch mehr in die Tiefe zu gelangen und die Belastungen ganzheitlich zu sehen. Auf diese Weise gelingt es, sich von Sorgen und Kümernissen zu befreien, die das Leben auch im übertragenen Sinn schwer gemacht haben. Das Fasten bietet die große Chance, wieder mehr zu sich selbst zu kommen und konstruktive Veränderungen zu erreichen.

Für die ganzheitliche Reinigung und die Ankurbelung der Selbstheilung, wie sie im Fasten geschieht, stehen uns als Fastenbegleiter jene 35 Lebenskräfte oder Seelenstärken zur Seite, die Hildegard in ihrem Werk *Liber vitae meritorum* (Buch der Lebensverdienste/Werte) benannt hat. Diese 35 Lebensqualitäten trägt jeder Mensch von Geburt an in sich. Ihnen stellt Hildegard 35 schwächende, zerstörerische Einflüsse, Gewohnheiten und stressauslösende Eigenschaften entgegen, die ebenfalls Teil der menschlichen Natur sind.

Unser Leben ist durch dieses Spannungsfeld von Licht- und Schattenaspekten geprägt.

Unser Lebensstil und unsere Gewohnheiten haben nach Hildegards Lehre unweigerlich Einfluss auf unser psychisches wie physisches Wohlbefinden. Besonders während des Fastens, durch das wir feinfühlig und wacher werden, können persönliche Schwächen, immer wiederkehrende Probleme, lange verdrängte Sorgen und Ängste mehr ins Bewusstsein rücken. Im Zuge des Fastens können wir jedoch auch unsere Stärken klarer erkennen, und wir finden gerade über die Beschäftigung mit den Schwachstellen zu den entsprechenden Stärken und damit zu praktikablen Lösungsmöglichkeiten und Heilungswegen.

Da das, was ein Mensch denkt oder tut, für Hildegard von Bingen immer in enger Beziehung zu seiner Gesundheit und zu seinem Lebensglück steht, verbirgt sich hinter fast allen Krankheiten auch eine Botschaft, in der sich die seelischen Ursachen widerspiegeln. Wir sind dazu aufgerufen, sie zu würdigen und uns mit ihr auseinanderzusetzen. Nur wenn die tieferen Wurzeln eines Leidens verstanden und bearbeitet werden, bekommt die Selbstheilungskraft freie Bahn. Allein gegen die körperlichen Symptome anzugehen, ohne die seelischen Ursachen mit zu behandeln, lässt manches Leiden dagegen chronisch werden. Eine echte Heilung läuft daher nach Hildegard von Bingen immer gleichzeitig auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene ab. Vor diesem Hintergrund hat sie systematisch die körperlichen Leiden als Folge von schwächenden geistigen Einstellungen und eines krankmachenden Lebensstils beschrieben.

Hildegard von Bingen war eine großartige Visionärin und zugleich eine sehr pragmatische Frau. So hat sie neben zahlreichen Rezepten für Arzneien und Kuren auch Hinweise für einen Lebensstil im Einklang mit der göttlichen Harmonie

des Universums gegeben, ihre Schrift zu den 35 Lebenskräften ist dazu ein wichtiger Beitrag. Leben heißt für sie verbunden sein – mit den Menschen, der Natur, dem Universum und unserem Schöpfer, wobei Mikro- und Makrokosmos sich widerspiegeln und denselben Ordnungsprinzipien folgen. »Alles, was in der Ordnung steht, entspricht einander. Die Sterne funkeln im Licht des Mondes, und der Mond leuchtet vom Feuer der Sonne. Jedes Ding dient einem Höheren, und nichts überschreitet sein Maß«, davon ist Hildegard überzeugt, und so vermittelt sie es in ihren Schriften.

Hildegards Lehre über die inneren Kräfte und die Werte, die ein glückliches Leben ausmachen, wird hier in einer vollständig neu überarbeiteten, zeitgemäßen Form präsentiert, zusammen mit vielen praktischen Tipps für das Fasten. Es wird dabei deutlich, dass bei jeder Entscheidung für eine Denk- und Verhaltensweise sich der Energiehaushalt ändert, was den Menschen entweder unterstützt oder schwächt. Mit anderen Worten: Entscheidungen im Sinne der 35 Lebenskräfte führen zu einem Energiegewinn, stärken das Immunsystem und die Gesundheit. Entscheidungen, bei denen gegen Werte und die universelle harmonische Ordnung verstoßen wird, führen zu einem Energieabfall und zum Verlust von Vitalität und in letzter Konsequenz zu physischen Erkrankungen. Für Hildegard geht eine schwächende Gewohnheit oder schädliche Lebensweise aus der anderen hervor, wobei Weltliebe und Materialismus (Nr. 1) den Anfang machen und schließlich alles in Weltschmerz und Traurigkeit (Nr. 35) endet.

Obwohl das Fasten eine wichtige Hilfe ist, wieder Harmonie in Körper, Geist und Seele zu bringen, empfiehlt Hildegard bei folgenden Schwächen oder krankmachenden Gewohnheiten kein strenges Fasten:

Materialismus (Nr. 1), Schwermut (Nr. 13), Maßlosigkeit

(Nr. 14), Seelenlosigkeit (Nr. 15), Hochmut (Nr. 16), Vergessen (Nr. 25) und Traurigkeit (Nr. 35).

Statt des Hildegard-Fastens, das ein tiefgreifendes Exerzium ist, sind in diesen Fällen das Dinkelfasten oder die Dinkel-Reduktionskost angezeigt; mehr dazu in den entsprechenden Unterkapiteln. Auch eine einfache Ernährungsumstellung auf die Hildegard-Küche gäbe genügend Impulse für eine sanfte, heilsame Umstimmung. Spirituelle Übungen wie Gebet, Meditation, Rückzug in die Stille oder erholsamer Aufenthalt in der Natur und überhaupt ein naturnahes Leben helfen, sich wieder den eigenen Stärken anzunähern und sich von schwächenden Gewohnheiten zu verabschieden. Das heißt, wir können die Risikofaktoren und Schwächezustände unserer menschlichen Existenz in 35 Lebenskräfte transformieren. So liegt unser Wohlbefinden in unserer eigenen Hand. Wir brauchen nicht darauf zu warten, dass der andere sich ändert, er muss es auch gar nicht. Wir selbst können die Irrtümer korrigieren, die unsere eigene Kraft und den Austausch mit anderen blockieren, und unsere Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Die Lebenskräfte im Spiegel der Wirbelsäule

Der Entschluss zu fasten wurde vielleicht getroffen, um den Organismus zu unterstützen und schneller wieder gesund zu werden, um gründlich zu entschlacken oder um sich eine intensive Zeit der Innenschau zu gönnen und mit sich ins Reine zu kommen. Meist wissen wir ja, wo uns der Schuh drückt. Doch wir können noch präziser eingrenzen, wo wir Heilungsbedarf haben, und zwar über die Verbindung der Hildegard-Heilkunde mit den einzelnen Wirbeln und deren

Organbezügen. In bemerkenswerter Weise kann jede der 35 Lebenskräfte oder Stärken mitsamt der dazugehörigen 35 Lebenslügen oder Schwächen den 35 Abschnitten der Wirbelsäule zugeordnet werden. Wir haben damit eine Möglichkeit, noch genauer zu identifizieren, wo seelische Schwächen liegen, und deren Auswirkungen auf den Organismus aufzudecken. Diese Hinweise, die wir über die Wirbelzuordnung erhalten, erleichtern es, gezielt Abhilfe zu schaffen. Sie motivieren uns zusätzlich, spezifische Stärken zu entwickeln und während des Fastens das Krankmachende loszulassen und uns neu auszurichten. Dies unterstützt die ganzheitliche Suche nach der wahren Ursache eines wie immer gearteten Leids.

Die Wirbelsäule kann deshalb so gut Auskunft über unser Befinden geben, weil aus jedem Wirbel ein Nervenpaar zu einem bestimmten Organ oder Körpersegment führt. Auf diese Weise werden Informationen, gespeist aus unseren Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Erfahrungen, auf den Körper und auch vom Körper ins zentrale Nervensystem übertragen. Beim Abtasten des Rückens kann man gegebenenfalls an bestimmten Wirbelpositionen Schmerzen oder Verspannungen feststellen. Durch dieses einfache diagnostische Verfahren ist es möglich, sowohl organische Beschwerden zu ermitteln als auch krankmachende innere Einstellungen zu benennen.

Das zentrale Nervensystem steuert über das vegetative (oder autonome) Nervensystem alle Lebensfunktionen und Organe. Dieses vegetative Nervensystem arbeitet automatisch und unwillkürlich – das heißt ohne den Einsatz unseres Willens – im Gegensatz zum willkürlichen, somatischen Nervensystem, das auf unsere Sinneseindrücke reagiert. Das vegetative Nervensystem kontrolliert unter anderem das Herz-Kreislauf-System sowie das Atem-, Verdauungs- und Urogenitalsystem und natürlich das Immunsystem mit seiner komplexen

Armee von über hundert Abwehrwaffen. Gesundheit und Heilung hängen daher sehr stark von der richtigen Funktion dieses Nervensystems ab. Durch negative Einflüsse und Stress sinkt zum Beispiel der Interferonspiegel, wodurch die körpereigene Abwehrkraft geschwächt wird.

Das vegetative Nervensystem arbeitet mit zwei Nervenpaaren unterschiedlicher Wirkung: Zum einen regt das sympathische Nervensystem durch Adrenalin das Herz an, öffnet die Bronchien, verengt die Arterien und verlangsamt die Verdauung im Fall einer »Flucht-oder-Kampf«-Situation. Zum anderen bewirkt das parasympathische Nervensystem besonders im Schlaf und in Erholungsphasen genau das Gegenteil; es sorgt für Beruhigung.

In der Vergangenheit wurde oft angenommen, dass das vegetative Nervensystem unbeirrt wie ein Roboter arbeitet. Heute wissen wir, was Hildegard von Bingen bereits vor über achthundert Jahren berichtete, dass der Lebensstil und unsere Gefühle sehr wohl auch dieses Nervensystem beeinflussen können. Negative Gefühle wie Hass, Angst, Zorn und Traurigkeit können genauso wie positive Emotionen, etwa Liebe, Mitgefühl, Hoffnung und Freude, einen starken Einfluss auf das vegetative Nervensystem ausüben und dadurch Gesundheit fördern oder Krankheit auslösen.

Die Abbildung am Ende von Kap. 2 stellt die Verbindungen der Wirbel zu den Organen dar. Diese Übersicht kann sowohl zur Diagnose von seelischen Risikofaktoren als auch zur ganzheitlichen Therapie von Krankheiten herangezogen werden. Im Rahmen des Fastens ist es ratsam, sich zunächst nur mit einem der 35 Themenpaare zu beschäftigen und sich nicht zu überfordern.

2. Der Fastenbegleiter

Wege der Selbsterkenntnis und Selbstheilung

Hildegard von Bingen verband in ihren Werken Musik, Theologie, Medizin und Kosmologie zu einer Einheit und entdeckte dadurch ein bahnbrechendes Konzept für ganzheitliches Heilen und Denken. Es geht dabei nicht nur um Gott und die Welt, sondern immer auch um unser menschliches Wohlbefinden und die persönliche Gesundheit. Sie wusste, dass Gesundheit durch ein Gleichgewicht aus allen körperlichen, seelischen, kosmischen und spirituellen Kräften entsteht. Ihre Visionen sind heute die Antwort auf unsere Fragen nach einem sinnvollen und glücklichen Leben. So beschrieb Hildegard in ihrem Buch von den Werten im Leben (*Liber vitae meritorum*) 35 Stärken oder Tugenden, die unser Leben wertvoll machen, und 35 destruktive Kräfte in Form von Schwächen oder Laster, die es blockieren und zerstören.

Die Begriffe Tugend und Laster haben heute eher einen altmodischen, moralisierenden Beigeschmack. Dabei bezog sich das deutsche Wort Tugend ursprünglich auf die Eigenschaften »aufrecht« und »zuverlässig« und wird auch mit »taugen« in Verbindung gebracht, also mit »sinnvoll« und »geeignet sein«. Laster meint im Wortursprung Charakterschwäche, Fehler, auch Schuld und Stress. Im Lateinischen verwendet Hildegard die Begriffe *virtutis* (Kraft, Stärke, Mut) und *vicem* oder *vitium* (Fehler, Mangel, Vergehen, Laster, Belastung).

Im nächsten Abschnitt sind die Stärken und Schwächen zusammengefasst, die über unser Glück und Unglück entscheiden. Auf den ersten Blick kann man leicht erkennen, dass fast

alle Schwächen oder Risikofaktoren nicht nur die Gesundheit und das Lebensglück des Einzelnen untergraben, sondern auch die Gemeinschaft belasten. Realistisch betrachtet leben wir heute in einer Gesellschaft, in der diese negativen Kräfte überhandnehmen und die uns voneinander trennen. Im Gegensatz dazu sind die Tugenden positive Charaktereigenschaften, die uns gegenseitig verbinden und uns Liebe, Glück und Vitalität versprechen. Das Fasten bietet hier eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Risikofaktoren auszuschalten und sich stärker an den spirituellen, lebensbejahenden Kräften zu orientieren und die entsprechenden Eigenschaften und Werte im Alltag zu verwirklichen. Dabei hilft, dass beim Fasten vor allem auch unsere spirituelle Seite mehr in den Vordergrund tritt und sich entfalten kann; sie ist entscheidend wichtig, das Leben zu meistern. Wir können nur glücklich werden, wenn wir im Einklang mit unserer Seele, mit unserer göttlichen Natur leben und unseren spirituellen Reichtum in unserem privaten wie beruflichen Alltag einbringen.

Die negativen Eigenschaften oder Konflikte hingegen schwächen den Menschen; sie blockieren die Lebenskraft und führen in die Krankheit. Wenn wir lügen und betrügen, resigniert, wütend oder zynisch sind, verlieren wir Kraft. Umso erstaunlicher, dass so viele Menschen nichts dagegen unternehmen, auf der Schattenseite des Seins zu existieren, und sich damit der Gefahr aussetzen, ernsthaft krank zu werden. Bei allen Krankheiten spielt wie schon gesagt die seelisch-emotionale Ebene eine Rolle, und es ist unverzichtbar, die Risikofaktoren zu finden und zu beseitigen, um eine vollständige Heilung zu erreichen.

Die nun folgenden 35 Kapitel befassen sich mit den von Hildegard beschriebenen Lebenskräften, die wir aktivieren sollten, um uns der eigenen Seelenstärke bewusst zu werden. Ihnen sind jeweils 35 Risikofaktoren entgegengestellt, die zu

entschärfen sind, weil sie uns schwächen und vor allem unsere Selbstheilungskraft, unser Wohlbefinden und ein harmonisches Zusammenleben blockieren. Jedes dieser Kapitel lädt zu einer Innenschau ein, die durch das Fasten besonders intensiv ausfallen kann. Jeweils vier Schritte sind dazu gedacht, dieser Selbstbesinnung Rahmen und Struktur zu geben.

1. Stärken

Den Anfang macht die Rückbesinnung auf eine seelische Qualität, Hildegard nennt sie Tugend, über die wir in unserem irdischen Alltag mit unserer »himmlischen«, spirituellen Kraftquelle verbunden sind. Das kann eine Charaktereigenschaft sein, ein geistiger Zustand, eine Handlungs- und Lebensweise. Im Gespräch mit anderen Fastenden oder einem nahen, vertrauten Menschen, aber auch in einem inneren Dialog könnten Sie Antworten auf Fragen finden wie: *Was stärkt mich? Was brauche ich? Wonach sehne ich mich? Woran mangelt es mir?*

2. Schwächen, falscher Lebensstil

Genauso aufschlussreich ist die ehrliche Auseinandersetzung mit Schwächen und Lebenslügen: *Was schwächt und belastet mich? Was drückt mich nieder, macht mich wütend und traurig?* Ist es etwas, das Sie an sich selbst stört? Oder an jemand anders? Oft sind wir durch andere mit einem Verhalten konfrontiert, das einen verborgenen Schmerz in uns anrührt, der endlich geheilt werden will. Vielleicht müssen wir uns auch bewusstmachen, wie wir auf andere wirken. Was wir zu unserem Schutz ganz automatisch tun, mag der andere als Aggression deuten und uns dementsprechend begegnen. Großen Einfluss auf uns hat auch das Bildungs- und Sozialleben unseres Freundeskreises. Die selbstkritische Frage: *Was läuft im Alltag falsch?* hilft bei der Ursachenforschung weiter.

Indem Sie sich Ihre Schwächen und destruktiven Gewohnheiten eingestehen, ist der Anfang gemacht, die in Ihnen blockierte Energie zu lösen und im Sinne einer Stärke zu nutzen.

3. Die körperliche Ebene

Oft steht gar nicht die Beschäftigung mit einer solchen Stärke oder einer Schwäche an erster Stelle, sondern ein Krankheits-symptom beansprucht alle Aufmerksamkeit. Körperliche Beschwerden sind dann der Anlass für das Fasten oder eine Ernährungsumstellung und konsequenterweise für die Öffnung für existenzielle emotionale und spirituelle Themen. Die Wirbelsäule, unsere Verbindung zwischen Himmel und Erde, kann genau anzeigen, welche Körperzonen betroffen sind, und uns somit über die Körperebene helfen, unsere Lebenssituation besser zu verstehen. Eine Schmerzstelle am Wirbel dient also als Indikator für eine Fehlfunktion der dazugehörigen Organe; genau dieser Wirbel führt uns auch zur entsprechend nummerierten Stärke und Schwäche in Hildegards Liste der Tugenden und Laster.

Über Folgendes können Sie sich klarwerden: *An welcher Stelle meiner Wirbelsäule ist eine Schwäche zu testen? Welche Organe oder Körperzonen sind betroffen und brauchen Unterstützung? Mit welchen Beschwerden muss ich mich vorrangig auseinandersetzen?*

4. Spirituelle Heilung

Hinter jedem Übel verbirgt sich eine Botschaft, um Böses in Gutes, Krankes in Gesundes, Schwaches in Starkes und Feinde in Freunde zu verwandeln. Das Fasten ist ein einfacher Weg, um solche Transformation einzuleiten und die nötige innere Kraft zu mobilisieren. Darüber hinaus stehen Ihnen neben der Hildegard-Heilkunde alle möglichen Wege offen, die Erholung, Genesung und persönliche Weiterentwicklung

zu unterstützen und sich von all dem zu lösen, was Ihr Leben beschwerlich macht.

Letztlich können wir uns jener ordnenden Kräfte bedienen, die aus dem Chaos ein harmonisches Zusammenspiel entstehen lassen – sowohl im Makro- als auch im Mikrokosmos. Das gelingt umso besser, je mehr Sie sich Ihrer spirituellen Natur bewusst werden und beginnen, Ihr Denken und Handeln damit in Einklang zu bringen. Um in diesem Sinne das Leben zu meistern, sind auch die folgenden *sechs goldenen Lebensregeln* hilfreich.

1. Lebensmittel sind auch Ihre Heilmittel. Wählen Sie sie gut aus, vorzugsweise nach den Empfehlungen der Hildegard-Heilkunde. Nur die natürlichen Lebensmittel ohne Zusatzstoffe oder Pestizide enthalten die Kräfte, die der Wiederherstellung oder Erhaltung der Gesundheit dienen. Denaturierte Kost und künstliche Zubereitungstechniken, zum Beispiel Erhitzen in der Mikrowelle, machen krank.
2. Geben Sie den Heilmitteln aus der Natur Vorrang bei der Wiederherstellung und Erhaltung Ihrer Gesundheit.
3. Wahren Sie ein Gleichgewicht von äußerer Aktivität und innerer Einkehr.
4. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, damit sich Ihre Nerven regenerieren können.
5. Fördern Sie die Ausleitung von Gift- und Schlackenstoffen aus dem Blut, der Lymphe und dem Bindegewebe – durch das Fasten sowie durch Bäder, Sauna und Massagen, durch Aderlass, Schröpfen oder Moxibustion.
6. Stärken Sie Ihre Gesundheit und damit Ihre Abwehrkräfte, indem Sie sich entsprechend der Hildegard-Heilkunde auf die 35 positiven Heilungskräfte konzentrieren und lernen, Ängste, Sorgen, Nöte und Süchte loszulassen und zu transformieren.