

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	101 (2003)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Die Heilmittel der Hildegard von Bingen
<b>Autor:</b>	Lappé, Andrée
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-950490">https://doi.org/10.5169/seals-950490</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Etwas Medizingeschichte

# Die Heilmittel der Hildegard von Bingen

Hildegard benützt bei der Beschreibung von Heilpflanzen, Nahrungsmitteln und heilkäftigen Edelsteinen die Begriffe aus der damals bekannten und anerkannten Säftelehre. Damit griff Hildegard auf ein System zurück, welches in der Antike entwickelt wurde und bis zur Neuzeit in allen Ländern, die unter dem Einfluss der griechisch-römischen Kultur standen, Gültigkeit hatte.

Andrée Lappé

## Hebammen neben «Philosophen»

Diese griechisch-römische Medizin hatte, im Gegensatz zu einer mehr empirischen, einer naturverbundenen oder gar einer religiös-magischen Medizin, eine ausgeprägte philosophische Komponente. Ursprünglich wird sich wohl auch diese Medizin auf Beobachtungen an gesunden und kranken Menschen abgestützt haben. Doch spätestens seit der Zeit der Römer befassten sich die Weisen und Forscher, die sich der Medizin widmeten, vor allem mit einem komplexen System von Zuweisungen und Entsprechungen, welches sowohl die Elemente wie auch Zeitalüfe und astronomische Gegebenheiten miteinander in Verbindung brachte. Von Bedeutung für die «Volksgesundheit», insbesondere jene der Frauen, war aber stets und vor allem die Tätigkeit der Hebammen (bereits im Alten Testament, 2. Buch Mose, ist von den Hebammen Shifra und Pua die Rede). Doch damals wie heute fiel die Tätigkeit der Hebammen nicht unter den Begriff der Medizin!



Hildegard von Bingen – die Seherin.

## Schutz vor Kritik

Als gebildeter Klosterfrau und späterer Äbtissin war Hildegard die zu ihrer Zeit gängige Lehre bekannt. Doch hat sie keine Medizinschule besucht. Ihr Heilwissen im weitesten Sinne des Wortes wurde ihr «eingegeben». Jedoch musste sie das Gehörte und Gesehene und wohl auch in ihrem Kloster

Erprobte in verständliche Worte fassen. Dass sie dafür die damals bekannten Begriffe benützte, ist naheliegend. Ich vermute, dass Hildegard mindestens zum Teil auch von der Säftelehre geprägt war.

Doch diese praktischen Erwägungen scheinen mir für den sehr häufigen Gebrauch der für die Säftelehre typischen Begriffe nicht zu genügen. Ich denke,

## Die wichtigsten Aussagen der klassischen Lehre:

Die Gesundheit beruht auf dem Gleichgewicht der vier Säfte (Blut, Schleim, helle und schwarze Galle); Krankheit ist Ausdruck des fehlenden Gleichgewichts.

Das Betrachten des Urins (Harnschau) gibt Auskunft über den Zustand der Säfte und erlaubt die Diagnose.

Die Behandlung umfasst vor allem Aderlass, Darmklistier und Schröpfen; damit wird die Reinigung oder die Entfernung der verdorbenen, krankmachenden oder überschüssigen Säfte erreicht. Schädlich sind nicht die Säfte an sich, sondern das Übermass (abundantia) oder die Ver-  
dorbenheit (corruptio) der Säfte.

Die vier Lebenssäfte stehen in Beziehung zu den physikalischen Eigen-  
schaften: warm, kalt, feucht und trocken. Das Blut ist warm und feucht, der Schleim feucht und kalt, die Schwarzwelle kalt und trocken, die helle Galle trocken und warm.

Laut einem Text herrscht je nach Alter einer der Säfte vor. Unter-  
schiedlich ist auch ihre jahreszeitliche Mischung: im Frühjahr ist das Blut im Überschuss vorhanden, im Sommer die rote Galle, im Herbst die schwarze Galle, im Winter der Schleim.

Das Vorherrschen eines Saftes bestimmt auch das seelische Temperament des Menschen: Blut – Element Luft – der fröhliche Sanguiniker, Schleim – Element Wasser – der träge Phlegmatiker, Schwarzwelle – Element Erde – der schwermütige Melancholiker, helle Galle – Element Feuer – der aufbrausende Choleriker.

Gesondert nach den vier Temperaturen wird das sexuelle Verhalten von Männern und Frauen beschrieben. Eine ausführliche Typenlehre dieser Art wird Hildegard zugeschrieben; doch die Quellenlage dieses Werkes ist unsicher. Aus der Säftelehre werden auch die Fraueneide erklärt. So galt die Menstruation bereits in der arabischen Heilkultur als normaler Prozess der Säftereinigung.

dass Hildegard sich darüber hinaus möglicherweise gegen eine latent gefährliche Kritik abschirmte, indem sie ihre völlig unorthodoxen, auf keinen medizinischen Theorien fassenden Ratschläge mit dem Rückgriff auf anerkannte Begriffe abzusichern suchte. Auf jeden Fall gab sie damit ihren Anweisungen einen zeitgemäßen Bezugsrahmen.

## Frühe Hochkulturen, Antike

*Mesopotamien*, das Zweistromland, war und blieb bis in unsere Zeit ein Brut- und Durchgangsgebiet von Seuchen und Infektionskrankheiten. Der Prävention und Heilkunde kam daher grosse Bedeutung zu. In Sumer wurden Tontafeln gefunden, die als eine Art ärztliches Handbuch bezeichnet werden könnten – das bisher älteste, das auf uns zugekommen ist, entstanden gegen Ende des 3. Jahrtausends vor Chr. Die Sumerer und später die Babylonier wussten eine grosse Zahl von Krankheiten zu diagnostizieren und zu behandeln.

Es gab offenbar schon damals eine praktische, auf Beobachtung und Erfahrung fassende Heilkunde, neben der magischen Heilkunde, welche versuchte, durch magische Prozeduren, Zaubersprüche und Riten die von Unglück Geschlagenen von der Macht bösaartiger Dämonen zu befreien und das Mitleid der Menschen gut gesinnter Götter zu erwecken. Geisterbeschwörung, Gebet, Magie und Wahrsagekunst scheinen in der Beurteilung und Behandlung von Krankheiten ebenso bedeutsam gewesen zu sein wie das praktische, medizinische Können der Ärzte, Ärztinnen und Hebammen.

Zur Zeit der Pharaonen in Ägypten gab es offenbar ebenfalls zwei grundsätzlich verschiedene Heilverfahren: einerseits was auch in unserem Sinne als «Schulmedizin», anderseits als «Paramedizin» im weitesten Sinne bezeichnet werden könnte. Die Priester standen in einem engen Verhältnis zu beiden Arten von Heilwissen. Das Wissen wurde im Tempelbezirk gehütet, weiterentwickelt und an Auserwählte weitergegeben.

Der bedeutendste griechische Arzt, von dem uns Informationen überliefert sind, ist Hippokrates von Kos (460–377 v.Chr.) Er und seine Schüler haben

beim Beobachten und Behandeln der Kranken Grosses geleistet, sind aber ebenso für ihre ethischen Gesinnung zu bleibendem Ruhm gekommen. Der hippokratische Arzt ist kein Priester, sondern ein wissenschaftlich und handwerklich ausgebildeter Fachmann.

Heilkunde war im alten Orient und im alten Griechenland und Rom auch immer ein Wissen um gesunde Lebensführung und die Pflege einer gesunden, massvollen, ausgewogenen Lebensordnung. Das war mit *ars vivendi*, mit Lebenskunst, gemeint!

Die Römer übernehmen die Medizin der Griechen. Zur Kaiserzeit wirkt in Rom der ursprünglich griechische Arzt Galen (seit 162 n.Chr.). Er fasst das gesamte medizinische Wissen seiner Zeit in einem System zusammen. Seine Vier-Säfte-Lehre, wonach im Menschen Blut, Schleim, helle und dunkle Galle ausgewogen vorhanden sein müssen, besticht durch Symmetrie und Einfachheit.

Die Säfte korrespondieren mit den vier Elementen und den vier Himmelsrichtungen. In der Schweiz scheint es unter römischer Herrschaft in Aventicum (Avenches) auch eine Art Medizinkademie gegeben zu haben. So ist der Name eines Arztes aus gallo-römischer Zeit, der im nahe gelegenen Eburodum (Yverdon) wirkte, auf uns gekommen: Caius Sentius Diadumenus.

## Mittelalter

Um 400 n.Chr. zerfällt die griechisch-römischen Macht und die darauf abgestützte Kultur. Doch das Wissen aus der Zeit der Antike (und die Kenntnisse der von den Römern besiegen Kelten) wird von den *christlichen Mönchen* mindestens teilweise erhalten. Medizin und Krankenpflege werden zu einer Aufgabe der Klöster; sie entspricht den christlichen Geboten der Nächstenliebe. Diese Form und Organisation der Krankenpflege führt zur Gründung erster Hospize und Krankenasylen [1].

[1] Zum Krankenhaus mit Schwerpunkt Chirurgie, wie es sich seit dem 19. Jahrhundert entwickelt hat, führt noch ein völlig anderer Entwicklungsstrang: Er geht aus vom Barbier, der mit Messer und Schere umzugehen weiß und daher oft zum Wund- und Zahnarzt mutierte. Darüber hinaus befassten sich Barbiere und weitere Personen mit den Hieb- und Stichwunden jener, die das Schlachtfeld lebend zurückliess. Das moderne Akutspital, meist immer noch streng hierarchisch organisiert, hat mit dem Lazarett und den in Hauptstädten oft pomposen Militärspitäler auch eine militärische Vergangenheit!



Andréa Lappé, dipl.  
PR-Beraterin, seit 1959  
Mitarbeiterin und bis  
2000 Projektleiterin  
für die Förderung des  
Stillens bei der UNI-  
CEF.

Die medizinischen und botanischen Kenntnisse der Antike werden vor allem von den *Arabern* übernommen, erweitert und gepflegt. Sie verbreiten dieses Wissen im 12. und 13. Jahrhundert in den ersten europäischen Medizinschulen und Universitäten. Nach und nach kommen zur ursprünglichen Säftelehre weitere Zuweisungen und theoretische Konstrukte.

So werden zum Beispiel die einzelnen Körperteile den zwölf Tierkreiszeichen zugeordnet. Das Buchwissen wurde wichtiger als praktisches Können.

Die scholastische Medizin forschte in der Bibliothek und nicht am Krankenbett. Die Klassifikation der Krankheiten vor allem auf Grund ihrer Ursachen, wie wir sie heute kennen, beginnt erst am Ausgang des 18. Jahrhunderts.

## Heilkundige Araber, Frauen und Mönche

An Universitäten ausgebildete Ärzte waren im Mittelalter nicht die einzigen Heilkundigen. Der Arzneimittelschatz, wohl schon im Altertum im Volk bekannt, wurde von arabischen Pharmakologen systematisch erweitert. An der Entwicklung eigentlicher Herbarien, an illustrierten Büchern über Heilkräuter und Gewürze waren diese stark beteiligt. Eine Arbeit, die in vielen Klöstern weitergeführt wurde.



Der Mensch liegt quer zur Schöpfung – in Hildegards Sicht eine Ursache für Krankheiten.

## Hildegard von Bingen (1098–1179)

Visionärin, Dichterin, Komponistin, Naturforscherin, Heilerin und Äbtissin, gründete Klöster, korrespondierte mit weltlichen und geistlichen Führern sowie mit unzähligen weiteren Menschen, profilierte sich als klösterliche Trouble-Shooterin, Exorzismus-Beraterin und Wanderpredigerin. Für eine Frau ihrer Zeit produzierte sie ein aussergewöhn-

lich umfangreiches geschriebenes Werk.

Es umfasste von Naturkunde und Medizin bis zu Kosmologie, Musik, Dichtung und Theologie mehr Bereiche als das der meisten männlichen Zeitgenossen und ist zudem voller Schönheit und intellektuellem Scharfsinn.

Quelle: [www.Hildegard.org](http://www.Hildegard.org)

## Leib und Seele

Die Benedikinerregel ist nicht leibhaftlich, die Pflege von Leib und Seele wird nicht auseinandergerissen. Hildegard, die diese Regel befolgt und mit Überzeugung zu erklären weiß, führt in ihrem zweiten theologischen Hauptwerk *Liber Vitae Meritorum* (Der Mensch in der Verantwortung, 1158–1163 entstanden) 35 Tugenden auf, die sie ebenso wie deren Gegenspieler anschaulich personifiziert. Die Tugenden sind bei Hildegard Kräfte, die nicht nur die Laster überwinden, sondern auch Wohlbefinden auslösen. Die Laster, als unterschiedliche Fehlverhalten, sind als ein Mangel an Tugend zu verstehen, was seelische und körperliche Krankheiten begünstigt. Hildegard beschreibt gerade nicht einen strafenden Gott, der Sünder und Sünderinnen mit Krankheiten bestraft. Hingegen betont sie, auch im Sinne der Würde des Menschen, seinen Einfluss auf das eigene Schicksal und das Schicksal seiner Mitwelt. Der Mensch soll sich mit Mass um eine geistig, seelisch und körperlich gesunde Lebensführung bemühen.

Bemerkenswert ist Hildegards kosmische Sicht der Dinge. Vor dem Hintergrund einer ursprünglich heiligen Schöpfung befindet sich der Mensch in einem Missstand, in einem Missverhältnis zu sich selbst und zur Natur. Aus dieser Sicht ist die gesamte Menschheit für den Zustand der Welt, für das Auftreten von Krankheiten mitverantwortlich. ▶

## Krötenfleisch und Mist

Eine ungünstige Auswirkung auf die Wahl der Rohstoffe für Arzneimittel hatte zweifellos die offenbar in Männerklöstern entwickelte Theorie: «*Alles was in der Natur nicht der Ernährung dient, ist ein Heilmittel.*»

Diese Ansicht, die blindlings wie ein Dogma befolgt wurde, führte zu sehr merkwürdigen Rohstoffen wie zum Beispiel Schlangen- und Krötenfleisch, Mist und Kot. Mäusedreck soll laut einer Rezeptsammlung von 1488 aus München gegen Verstopfung hilfreich sein (das ist wohl nicht auszuschließen!).

Noch 1761 führte ein Rezeptbuch für Apotheker Menschenfett, Wolfsleber und gebrannte Maulwürfe auf.

[2] Zitat aus «Der Garten der Gesundheit» von Heinrich Schipperges: «Eine kaum zu überschätzende Rolle dürften im mittelalterlichen Alltag die Hebammen gespielt haben, Ammen, denen auch das so elementare Geschäft der Geburshilfe anvertraut war. Um das Jahr 1400 ziehen namhafte Ärzte in Paris geschulte Hebammen zu Konsultationen hinzu. Hebammen werden zur Ausführung des Kaiserschnittes an der unter der Geburt gestorbenen Mutter verpflichtet, um dem Kind das Leben zu retten, und sei es nur für die Nottaufe. Auch kleinere operative Eingriffe wurden von Hebammen ausgeführt, die Eröffnung von Abszessen etwa.»