Viele Dinge im Alltag lassen uns traurig oder besorgt werden. In der Hildegard-Heilkunde gibt es aber einige Mittel, die in der Lage sind die Stimmung aufzuhellen und uns fröhlicher zu stimmen. Gesteuert wird dies vor allem über Ernährung, so empfiehlt Hildegard, täglich dreimal Dinkel mit Obst oder Gemüse zu essen, weil er die Nerven stärkt. Sehr empfehlenswert ist auch der Genuss von Fenchel, sowie von Hafer, süßen Mandeln oder Muskat-Zimt-Keksen.

**Nervenkekse**

* 1 Tüte Gewürzmischung für Nervenkekse (45g)
* 500 g Dinkelmehl (fein)
* 125 g Rohrzucker
* 100 g süße Mandeln
* 1 Prise Steinsalz
* 175 g Butter
* 2 Eier
* evtl. ca. 25-30 ml Milch

Vermischen Sie die trockenen Zutaten miteinander, geben sie Butter und Eier hinzu und verkneten Sie das Ganze mit ausreichend Flüssigkeit zu einem geschmeidigen Teig. Stechen Sie die Kekse aus und bei 180 °C 20-25 min lang.

Erwachsene können täglich bis 5 Kekse essen, Kinder bis zu 3 Keksen.

**Habermus**

Das traditionelle Habermusfrühstück aus Dinkelschrot,-grütze oder –flocken, das warm genossen wird, ist ein wesentlicher Bestandteil der Hildegardküche.

Hier das normale Rezept für 2 Personen:

* 1 Tasse Dinkelschrot
* 2-3 Tassen Wasser
* 1 TL Honig
* 1Msp. Galgant
* 1Msp. Bertram
* 1Msp. Zimt
* 1 geschnittener Apfel
* 1TL süße, gehackte Mandeln
* 1TL Flohsamen
* Saft einer ½ Zitrone

Dinkel in Wasser einrühren, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, Honig, Würze dazugeben und weiter köcheln lassen. Kochzeit beträgt 5-10 min, Äpfel in den letzten Minuten dazutun, Mandeln und Flohsamen auf das fertige Mus streuen, die halbe zitrone darüber auspressen. Zur Verfeinerung kann auch ein kleines Stück Butter (ca. 10g) hinzugegeben werden.

**Griechenkleepulvermischung (Herzpulver)**

* 60g weißer Pfeffer
* 20g Kreuzkümmelsamen
* 10g Griechenkleesamen

Bei Herzschmerzen oder nach einem Infarkt, alles zu einem Pulver vermahlen,

und 3 Mal täglich 1-3 Messerspitzen auf ein Stück Brot streuen und nach den Mahlzeiten essen.

**Heiserkeit, Raue Stimme (Sängermittel), Kehlkopfentzündung**

* 1-2 EL Königskerzenblüten
* 1-2 EL Fenchelsamen
* 1 L Südwein

3 EL dieses Gemisches in 1 L guten Süd- oder Likörwein 3 Min. abkochen, abgießen, in der Thermosflasche aufbewahren und schluckweise über den Tag trinken.

Die Königskerze enthält viel Schleim, sie beruhigt dadurch die empfindliche Schleimhaut und mildert die Reizbarkeit. Die ätherischen Öle des Fenchels sorhgen für eine Entzündungshemmung und wirken auswurffördernd. Wir haben es daher mit einem besonders wirksamen Mittel bei der Heiserkeit auch bei Sängern zu tun. Selbst bei akutem Stimmverlust hilft das Mittel innerhalb von 2 Tagen prompt.

Quellennachweis: Hildegard Heilkunde von A-Z (Wighard Strehlow)