

# Empfehlungen der Hildegard von Bingen

## NATURHEILKUNDE



Die Hlg. Hildegard von Bingen, bemerkenswerte Frau und Äbtissin ihrer Zeitepoche, lehrte bereits vor 850 Jahren, dass viele Lebensmittel eine gesundheitsförderliche oder abträgliche Wirkung besitzen und gab Hinweise für eine rechte Lebensweise. Sie war tief verankert in der Humoralpathologie von Hippokrates und Galen.

In der römisch-katholischen Kirche wird Hildegard als Heilige verehrt. Papst Benedikt XVI. dehnte am 10. Mai 2012 ihre Verehrung auf die Weltkirche aus und erhob sie am 7. Oktober 2012 zur Kirchenlehrerin (Doctor Ecclesiae Universalis). Die Hlg. Hildegard beschrieb in ihrem Werk `Wisse die Wege` (Liber Scivias) sehr viele Pflanzen und Tiere, womit sie Maßstäbe für eine der Gesundheit zuträgliche Ernährungsweise setzte. Somit

darf sie zu Recht als eine frühe Vertreterin der europäischen Naturheilkunde bezeichnet werden. Neben Dinkel, dem sie eine besondere Wirkung zuschrieb, stehen zahlreiche Kräuter und Gewürze, Gemüse und Früchte auf dem Ernährungsplan von Gesunden und Kranken. Sie beschrieb detailliert deren Wirkungen auf den Körper und das Gemüt der Menschen, die sich somit bewusst ernähren konnten. „Die Seele liebt das vernünftige Maß, und Essen und Trinken können ihr bei Unmäßigkeit Schaden zufügen.“ Zitat Hildegard

In diesem Seminar werden spannende geschichtliche Aspekte thematisiert, eine leicht verständliche Einweisung in die Humoralpathologie gegeben und der daraus abgeleiteten Empfehlungen der Hlg. Hildegard von Bingen mit vielen praktischen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

**Dozent/in Roland Rau:** Roland Rau, geb. 1953, hat bereits im 18. Lebensjahr seine Ausbildung zum Ernährungsberater mit Auszeichnung abgeschlossen. Seitdem folgte eine Fort- und Weiterbildung auf die andere. Er ist Pionier in der Adaption der Ayurveda Lehre auf europäische Gegebenheiten, bewandert in der Lehre der Hildegard von Bingen und begeistert von der Anthroposophie Rudolf Steiners. 1990 gründete er die Ayananda Academy. Er ist Mitglied im Verband für Ernährung und Diätetik (VFED). Neben seiner selbständigen Lehrtätigkeit ist er seit 1997 Dozent an verschiedenen Bildungseinrichtungen. So bildete er ganzheitliche Ernährungsberater an den Deutschen Paracelsus Schulen aus und lehrt an Volkshochschulen.

Termine:  
**Sa. 19.07.2025**  
**Sa. 26.07.2025**  
jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:  
**240,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Derendinger Str. 40 /2**  
**72072 Tübingen**  
Tel. 07071 - 97 38 38

Seminarnummer:  
**SSA74190725**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

