

COMMUNICATION DU DR POSCH

Meerhout, 08-04-2013

Vortrag von Herr Helmut Posch sen.
Bund der Freunde Hildegards
Am Weinberg 23
AT- 4880 St. Georgen
Österreich

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Verehrer der hl. Hildegard!

Anlässlich dieses internationalen Hildegard-Kongresses bin ich gebeten worden, ein wenig über meine Erfahrungen mit Hildegards Naturheilmittel zu berichten.

Chers amis de Sainte Hildegarde, Mesdames, messieurs

A l'occasion de ce premier congrès international Ste Hildegarde en France, les organisateurs m'ont demandé de vous raconter quelques unes de mes expériences avec les remèdes naturels d'Hildegarde

Zuvor aber darf ich dem Veranstalter (...Name) und allen Teilnehmern recht herzlich zu dieser Tagung gratulieren. Es ist sehr erfreulich, dass die hl. Hildegard auch in Frankreich Menschen begeistert, so wie diese große Deutsche Mystikerin bereits viele Österreicher und Deutsche begeistert hat. So wie es aussieht, hat der Feldzug der hl. Hildegard erst begonnen.

Mais d'abord je veux féliciter de tout mon cœur tout les participants ici au congrès et les organisateurs, Claude et Marie-France Delpuch, Dr. Philippe Loron, et toute l'équipe de l'association Université sainte Hildegarde. *(Note personnel : Je sais qu'organiser un congrès internationale demande beaucoup d'efforts).* C'est merveilleux de constater que la Ste Hildegarde enthousiasme aussi les gens en France, comme cette grande mystique allemande a aussi déjà enthousiasmé beaucoup d'Autrichiens et Allemands. Apparemment, Hildegarde n'a que commencé sa campagne. (ou croisade)

Ch

Die Erhebung zur Kirchenlehrerin im vergangenen Jahr mag ein Zeichen dafür sein, dass die Äbtissin aus mittelalterlicher Zeit selbst den aufgeklärten Menschen des 21. Jahrhunderts noch Neues zu sagen vermag. Es ist mein Glaube, dass mit diesem historischen Ereignis die Zeit der hl. Hildegard, ihre Renaissance sowie die Aufarbeitung ihrer Werke, erst begonnen haben.

La proclamation de Hildegarde comme Docteur de l'Eglise, le 7 octobre de l'année passée, par le pape Benoît XVI, est peut être un signe du fait que cette abbesse du moyen-âge a encore des nouvelles à proclamer au gens « illuminés » du 21ieme siècle. C'est ma conviction que par cet évènement historique le temps de Ste Hildegarde, sa renaissance, aussi bien que l'élaboration des ses œuvres ne font que commencer

Wenn die Menschen durch Hildegard gesund werden, weil ihre Mittel ganz einfach helfen, so ergibt sich daraus nicht selten auch ein Neuzugang zur Schöpfung und zum Schöpfergott, der bei Hildegard ja die eigentliche Hauptrolle spielt. Auf diese Weise kommen auch viele Menschen wieder zum Glauben und so wird die hl. Hildegard beinahe missionarisch tätig.

Quand les gens guérissent avec les remèdes d'Hildegarde, parce que ces remèdes aident vraiment, la conséquence est que, souvent, les gens perçoivent un intérêt nouveau pour la création et pour Dieu le Créateur, qui, en effet joue le rôle principal chez Hildegarde. De

cette façon, fréquemment les gens retournent vers la foi et ainsi Ste Hildegarde se montre presque comme une missionnaire.

Jeder, der auf Hildegard stößt, darf sich glücklich schätzen, denn bei ihr erfahren wir alles Wesentliche für ein gesundes und gelungenes Leben. Oft werde ich gefragt, wie das alles begonnen hat, wie ich überhaupt auf Hildegard gekommen bin, war doch die hl. Hildegard noch vor wenigen Jahrzehnten kaum jemanden bekannt.

Celui qui, d'une manière ou autre, rencontre Hildegarde dans sa vie, peut s'estimer heureux, parce que chez elle nous trouvons et expérimentons tout ce qui est essentiel pour une vie en bonne santé, et une vie réussie. Souvent on me demande comment tout cela a commencé, comment j'ai connu Sainte Hildegarde, parce que presque personne ne la connaissait il y a quelques dizaines d'années.

Mich führte ein Umweg zu Hildegard. Umweg deshalb, weil ich vor 35 Jahren als junger und ehrgeiziger Mann durch jahrelange Missachtung des Maßes zum Patienten geworden bin. Ich hatte einen anstrengenden Job als Leiter einer Computerabteilung und arbeitete täglich mindestens 12 Stunden. Ich lebte förmlich von Kaffee und Zigaretten. An den meisten Tagen arbeitete ich bis Mitternacht und oft viel länger. Eines Tages rebellierte mein Körper.

Un détour m'a conduit vers Hildegarde. Un détour parce que, il y a 35 ans, quand je travaillais comme un homme jeune et ambitieux, je ne respectais pas la bonne mesure, et je suis devenu malade. J'avais un métier stressant comme chef d'un département ICT, (ordinateurs) et je travaillais au moins 12 heures par jour. Je fonctionnais au café et à la cigarette. Pendant la plupart des journées je travaillais jusqu'à minuit et souvent plus tard. Mais un jour mon corps se révolta.

Zuerst litt ich an einer Gastritis. Mangels Behandlung - weil dafür keine Zeit war - wurden daraus Magen- und Darmgeschwüre. Selbst in diesem Zustand musste ich arbeiten, weil ich damals in der Firma unabkömmlich war. Dazu hatte ich große Angst vor einer Magenoperation. Deshalb begann ich Kräuter zu sammeln, Tees zu trinken und suchte in der Natur mein Heil. Doch all die vielen Volksheilmittel brachten bestenfalls etwas Linderung. Ich stellte fest, dass die wenigsten der 1000 Teerezepte in Wahrheit funktionierten. In gewisser Weise begann ich all die Kräuterbücher zu verachten, weil vieles, was darin geschrieben steht, ganz einfach nicht stimmt, nicht wahr ist. Es ist reine Naturhuldigung und der Glaube, die Natur heile, ohne wissen zu müssen, wie das geht! Wenn ein Abschreiber vom anderen Abschreiber abschreibt, dann ist am Ende alles gegen alles. Das macht die Volksheilkunde leider sehr unglaubwürdig.

Au début je souffrais d'une gastrite. Sans traitement, parce que je ne prenais pas le temps de me soigner, cette gastrite a évolué en ulcères de l'estomac et des intestins. Même dans ces conditions je devais travailler, parce que j'étais indispensable dans mon travail. En plus j'avais très peur d'une opération de l'estomac. C'est pourquoi je commençais à récolter des plantes, à boire des tisanes et je cherchais mon salut dans la nature. Mais tous ces remèdes de la médecine populaire ne m'apportaient que peu d'amélioration. Je constatais que parmi les mille tisanes ingurgitées, peu étaient efficaces. Je finissais par prendre en grippe tous les livres traitant des plantes médicinales, parce que beaucoup de choses qui y sont décrites soit s'opposent, soit sont fausses. Souvent, il s'agit d'un hommage à la nature, et l'affirmation que la nature guérit, sans que soit dit comment cela fonctionne. Quand un copiste, copie d'un autre copiste, à la fin tout devient incohérent. Cela fait que la médecine populaire est malheureusement très peu crédible.

So verwarf ich alle diese Bücher, und bei diesem Akt fiel eine Bestellkarte zu Boden, auf der für das Buch "So heilt Gott" geworben wurde. Ich dachte noch: So eine Frozzelei! Mit solchen Titeln täuscht man die Leute! Und aus Trotz bestellte ich dieses Buch. Ich wollte wissen, was dieser Autor, ein gewisser Dr. Hertzka, den Leuten darin vormacht. Als ich das Buch dann las, da gingen mir die Augen auf. Nun erfuhr ich erstmals, dass es um 1100 eine gottbegnadete Mystikerin gab, die sich nicht auf menschliche Erkenntnis berief, sondern alles aus der Weisheit Gottes erfahren hat. Das gab mir Hoffnung, auch für meine Beschwerden etwas zu finden. Doch ich wurde enttäuscht. Dr. Hertzka führte entsprechend dem Alphabet für jeden Buchstaben nur eine Krankheit an und beim Buchstaben "M" wählte er kein Magenmittel sondern eines gegen Mundgeruch. So blieb mir nur der Kontakt zum Autor selber. Bang wartete ich auf eine Antwort, nachdem ich dem lieben Herrn Doktor mein Leid klagte.

Par conséquent, je rejetais tous ces livres, et ce faisant, une carte de commande tomba par terre, une carte pour la promotion du livre « So heilt Gott .Voilà Comment Dieu guérit. » . A ce moment je pensais : Quelle ironie ! Avec un titre comme ça on trompe les gens ! Et par orgueil je commandais ce livre. Je voulais savoir ce que l'auteur, un certain Docteur Hertzka, voulait faire croire aux gens. A la lecture de ce livre, mes yeux se sont ouverts.

Et là, pour la première fois j'entendis dire, que vers les années 1100 il y avait une femme mystique, qui écrivait ce qu'elle recevait en visions de la Sagesse de Dieu. Elle n'écrivait pas selon la science humaine. Cela me donnait de l'espoir pour trouver un remède pour me guérir. Mais déjà très vite j'étais déçu. Dr. Hertzka décrivait dans ce livre seulement une maladie par lettre de l'alphabet. Et sous la lettre « M, de « Magen », estomac » je ne trouvais pas un remède pour mon estomac mais seulement un remède pour « Mundgeruch » une mauvaise haleine. Il me restait qu'une solution: prendre contact avec l'auteur même Dans une lettre à ce gentil docteur j'avais expliqué mes douleurs à l'estomac et j'attendais avec angoisse la réponse.,

Kurz darauf bekam ich eine Brief von Dr. med. Gottfried Hertzka und er empfahl mir, den Maronibrei zu machen und fleissig einzunehmen.

Dazu kocht man geschälte Maroni in Wasser und rührt eine Pulvermischung (aus Engelsüss, Süßholz und Mehl) dazu, so dass ein Brei entsteht. Als ich den zum ersten Mal aß, hatte ich zum ersten Mal keine nächtlichen Magenkrämpfe mehr. Das war für mich schon sensationell. Nach gut 3 Wochen waren alle meine Ulcusprobleme behoben! Das hat mich hellhörig gemacht, zumal ich erkannte, hier hätten wir erstmals eine seriöse und funktionierende Naturheilkunde. So reift in mir der Plan, diese Heilmethode publik zu machen.

Peu de temps après, je recevais une lettre du Docteur Gottfried Hertzka dans laquelle il me recommanda de préparer le remède suivant avec la pâte de châtaignes et de le prendre souvent.

On cuit des châtaignes (sans l'écorce) dans l'eau et on ajoute un mélange de polypode (Polypodium) réglisse et farine, ainsi qu'on obtient une pâte (*Physica III, 12*). Après l'avoir mangé, dès la première fois, je ne souffris plus, de crampes de l'estomac, pendant la nuit.

Pour moi, c'était déjà sensationnel. Après 3 semaines tous mes problèmes d'ulcères étaient résolus. Cette expérience m'a ouvert les oreilles parce que je reconnaissais que pour la première fois nous avions ici une médecine naturelle sérieuse et efficace. Ainsi le plan murit en moi de faire connaître cette médecine au public.

Der Kontakt zu Dr. Hertzka riss von da an nicht mehr ab. Wir vereinbarten auf ähnliche Weise wie die Kneippanhänger, mit Hilfe eines Vereines die Heilmethoden der hl. Hildegard

bekannt zu machen. Es gab von da an den "St. Hildegard-Kurier", in dem interessierte Menschen mehr über Hildegard erfahren konnten.

A partir ce moment le contact avec Dr. Hertzka n'a plus cessé. Nous nous sommes mis d'accord sur le point de faire connaître cette médecine selon Ste Hildegarde avec l'aide d'une association, de la même manière que faisaient les adeptes de Kneipp. Tout de suite le courrier Ste Hildegarde est paru. dans lequel les gens intéressés pouvaient lire davantage sur Hildegarde et faire plus d'expérience.

Neben meinem "fulltime-Job" konnte ich das auf Dauer nicht machen und so begann ich auf Anraten von Dr. Hertzka damit, den Herzwein (Petersilienwein) herzustellen und zu verkaufen. Den gut bezahlten Job hing ich an den Nagel. In einer Waschküche wurde Wein gesotten, wurden Kräuterweine gemacht und nach und nach an den Mann gebracht.

Au début, je travaillais encore à temps complet, mais au bout d'un moment, je ne pouvait plus combiner les deux choses. Dr. Hertzka me proposa de commencer à préparer le vin pour le cœur c'est-à-dire le vin au persil (*Physica I, 68*) et de le vendre ce que faisais. Mon métier bien payé, je le quittais. Dans la cuisine le vin fût bouilli, des élixirs furent préparés et petit à petit vendus

Vor dem finanziellen Desaster rettete mich seinerzeit Sr. Hildegardis Heuler aus Würzburg. Sie verordnete als Heilpraktikerin fleissig den Herzwein und auch den Aronstabwein. Auf Anfrage, ob es bei Hildegard etwas gegen die häufigen Depressionen gibt, kochten wir für die Schwester Aronstabwurzeln in Wein. Der hat wie eine Bombe eingeschlagen und wir mussten hunderte Flaschen liefern, weil er so zuverlässig geholfen hat bei Schwermut und Depressionen.

Pour me sauver de la catastrophe financière je recevais dans ce temps l'aide de Sœur Hildegardis Heuler de Würzburg. Elle commanda le vin au persil en grande quantité et aussi le vin d'Arum (l'élixir Arum tacheté). Sur sa demande, s'il y avait chez Hildegarde un remède contre les dépressions chroniques, nous préparions pour cette sœur l'élixir avec la racine de l'Arum tacheté (*Arum maculatum. Physica I, 49*). Ce remède a eu l'effet d'une bombe et nous devons livrer des centaines de bouteilles, parce que ça marchait si bien contre la mélancolie et les dépressions.

Der Eifer für Hildegard ließ uns - meiner Frau und mich - so manche Hürde leichter bewältigen, sei es wegen der amtliche Vorschriften oder anderen Unbillen, die auf uns zukamen. Nach kurzer Zeit hatten wir über 10.000 Mitglieder beim Verein. Wohl auch deshalb, weil wir landauf und landab Vorträge über Hildegard machten.

L'enthousiasme pour Hildegarde de la part de ma femme et moi, nous permettait de surmonter toutes les difficultés que nous rencontrions, soit de la loi soit autres prescriptions, qui venaient sur notre route. Après un peu de temps nous avons 10.000 membres de l'association. C'était aussi parce que nous parcourrions le pays de haut en bas pour donner des conférences sur Hildegarde.

Hier wurde Dr. Hertzka erst bewusst, wie sehnsüchtig die Menschen nach verlässlichen Naturheilmitteln lechzten. Bei seinen Vorträgen platzten alle Pfarrsäale aus den Nähten. Das blieb auch den Medien nicht verborgen und so las man dann auch da und dort in Zeitungen und Zeitschriften über Hildegard.

Le Dr. Hertzka réalisait profondément le désir des gens pour une médecine naturelle fiable. Pendant ses conférences toutes les salles paroissiales étaient trop petites. On ne se cachait pas

des médias et ici et là on pouvait lire des articles sur Hildegarde dans un journal ou dans un magazine.

Inzwischen machte ich auch einen Kräuterwein gegen Magenbeschwerden, den Muskateller-Salbeiwein, weil es die Maroni nicht das ganze Jahr über gibt. Der schmeckt gut und tut gut. Auch damit lassen sich fast alle Magenprobleme beheben. Hildegard schreibt, dass es den Magen reinigt und heilt.

Entretemps je fabriquais aussi un élixir pour l'estomac, l'élixir de sauge sclarée, parce que les châtaignes il n'y en a pas toute l'année. Il a un bon goût et il fait du bien. Aussi avec cet élixir presque tous les problèmes de l'estomac disparaissent. Hildegard écrit que ça purifie et guérit l'estomac (*Physica I, 161*).

Dann kamen Anfragen von ungeheilten Kranken für dies und das und so mussten wir immer neue Mittel machen, wie etwa gegen Rheuma und Gicht, weil so viele Menschen darunter leiden. Gegen gewöhnliche "Kreuzschmerzen" hat sich heisser Galgantwein bewährt. Er löst die "schlechten Säfte" in der Rückenmuskulatur und so verschwindet oft das Kreuzweh allein mit dem Galgantwein.

Alors arrivaient des commandes de malades, qui ne trouvaient pas de solutions, pour faire ceci et cela, comme par exemple pour le rhumatisme et la goutte (« Gicht ») parce que tant de gens souffrent de cette maladie chronique. Contre le mal au dos, lumbago, le vin chaud avec galanga s'est montré efficace. Il dissout les mauvaises humeurs dans la région du dos et ainsi le mal au dos disparaît souvent seulement avec ce vin. (*Physica, I, 13*)

Weil ich selber zu Rheuma neige und des öfteren schon einen "Hexenschuss" bekam, deshalb habe ich viele Rheumamittel erprobt. Dass bei Ischiassschmerzen ausgerechnet eine Stein helfen sollte, konnte ich anfangs kaum glauben. Nachdem aber nach dem Auflegen eines Jaspis (Halbedelstein) die Schmerzen nachließen, war die Verwunderung groß. Auch bei Nervenschmerzen, neuralgischen Schmerzen, die ich hin und wieder im Kieferbereich bekomme, wenn ich mich aufhalte, wo es zieht (Zugluft), dann hilft der Jaspis schnell. Wer neuralgische Schmerzen im Gesicht kennt, der weiß, dass sie oft sehr anhaltend sind. Mit dem Jaspisstein sind sie in 20 Minuten wie weggeblasen. Wegen der Heilwirkung der Edelsteine wurde Hildegard schon der Esoterik verdächtig gemacht. Das ist natürlich Unfug. Hildegard ist nicht esoterisch, sie verwirft jegliche "Zauberei", desgleichen Astrologie und was es da alles gibt. Gott hat ganz einfach auch in die verschiedenen Edelsteine bestimmte Heilwirkungen gelegt. Wenn sie einmal Gelegenheit haben, einen Jaspis auf die Probe zu stellen, werden sie seine Wirkung erfahren. Das Verständnis dafür übersteigt allerdings oft unsere Vorstellungskraft.

Parce que je suis moi-même sensible au rhumatisme et parce que j'ai attrapé déjà plusieurs fois une sciatique j'ai essayé beaucoup de remèdes contre les rhumatismes. Mais qu'une pierre précieuse puisse aider, cela j'avais du mal à le croire. Qu'est-ce que j'ai pu être étonné de voir s'envoler les douleurs après avoir mis le jaspe !. Aussi pour les névralgies que j'avais dans la région maxillaire, chaque fois quand j'étais dans un courant d'air, le jaspe se montra une aide rapide. Celui qui connaît ces douleurs névralgiques de la face, sait que ça peut durer longtemps. Avec la pierre de jaspe on chasse ces douleurs en 20 minutes. A cause de l'utilisation des pierres comme remèdes, on a soupçonné Ste Hildegarde d'ésotérisme. C'est naturellement ridicule. Hildegard n'est pas ésotérique du tout, elle rejette même toute sorte de magie, d'astrologie et tout ce qui existe dans ce domaine. Dieu a simplement mis des

forces guérissantes aussi dans certaines pierres précieuses. Quand vous aurez une occasion de tester le jaspe, vous vérifierez son efficacité. Comment ça marche ?, souvent, cela dépasse notre imagination. (*Physica IV, 10*)

Die allerbesten Mittel gegen Rheuma sind aber oft nicht so leicht anwendbar, wie etwa ein Saunaaufguss auf Erde (statt Steine) die dem Wurzelbereich eines Nussbaumes entnommen wurde. Diese Erde duftet nussartig und nach einigen Saunaaufgüssen (Dampfsauna) verzieht sich das Rheuma wie ein Dieb. Ich habe damit meinen beidseitigen Bandscheibenvorfall völlig wegbekommen.

Les meilleurs remèdes contre le rhumatisme ne sont, souvent pas facile à pratiquer, par exemple le sauna avec la terre prise autour des racines d' un noyer. Cette terre a une odeur de noix et après qu' on a jeté l' eau sur cette terre dans le sauna le rhumatisme s' enfuit comme un voleur. Avec ce remède (*Physica III, 3*) je suis guéri totalement de ma double hernie.

Auf diese "Idee" muss man erst einmal kommen: Man lege die Wurzeln eines Nußbaumes frei und entnehme von dort jene Erde die nahe an einer Wurzel liegt. Und diese Erde wird glühend gemacht und mit Wasser übergossen, so dass Rauch (Staub) und Dampf aufsteigt. Und dieser Dampf läßt einem aus allen Poren schwitzen. Und wenn man das ein paar Mal macht, hat man plötzlich kein Rheuma mehr und keine Gicht. Also: das zu erfinden ist wie eine Lottotreffer.

Il faut seulement avoir cette « idée ». On enlève la terre qui se trouve autour de la racine d' un noyer. On chauffe cette terre sur le feu et on jette de l' eau dessus, ainsi qu' une vapeur se forme et monte. Cette vapeur va évacuer la sueur de tout les pores de la peau. Quand on fait cela quelques fois on n' a plus de rhumatisme, plus de « Gicht ». Découvrir cela est comme gagner le loto national.

Nun: wer sich bei Hildegard eingelesen hat, der wird bald feststellen, dass das alles kein Mensch in einem Leben erproben, erfinden oder von sich aus wissen kann. Hildegard wurde das alles offenbart. auch ihre Medizin- ja, auch ihre Medizin. Man müsste es dreimal sagen: Die Medizin der hl. Hildegard ist eine Offenbarung. Nach 35 Jahren Erfahrung kann ich das nur mit Nachdruck bestätigen.

Alors : celui qui a lu et relu les livres d' Hildegarde, peut très vite constater que c' est impossible pour une personne de savoir, de découvrir ou d' expérimenter tout cela dans une vie. Tout cela a été révélé à Ste Hildegarde. Aussi sa médecine, oui aussi sa médecine. Il faut le dire trois fois : la médecine d' Hildegarde est une révélation. Après 35 ans d' expérience je ne peux que le confirmer fermement avec une grande conviction.

Die Vorsehung Gottes wollte mich offenbar von Hildegard völlig überzeugen, indem Gott es so fügte, dass ich ohne es zu wollen, auch bei unheilbaren Leiden Hildegard-Mittel einsetzte und ihre Wirksamkeit erfahren durfte.

La providence divine voulait convaincre, manifestement, totalement d' Hildegarde, parce que Il arrangeait les choses de telle sorte, que sans le vouloir, je commençais à utiliser des remèdes hildegardiens pour des maladies incurables, et je pouvait constater leur efficacité.

So erkrankte mein Vater an Osteomyelitis (chron. Knochenmarkseiterung), die bekanntlich als unheilbar gilt. Auslöser dieser Erkrankung war die regelmäßige "Pflaumenkur" im Herbst. Weil mein Vater einen Pflaumenbaum besaß, der sehr große und süße Früchte trug, deshalb aß er auch viel davon, als die Zeit der Reife kam. Und er erkrankte regelmäßig nach so einer "gesunden" Pflaumenkur.

Ainsi, mon père tomba malade à cause d' une ostéomyélite, une infection chronique de la moelle osseuse, qui est considérée comme incurable. Le facteur déclenchant de cette maladie, chez lui, était la consommation en abondance de prunes en automne. Comme mon père avait

dans son jardin un prunier qui portait des très beaux et doux fruits, il en mangeait beaucoup, à la saison. Après une telle cure de bonnes et « saines » prunes il devenait régulièrement malade.

Nach Rücksprache mit Dr. Hertzka sollte ich gegen die Knochenmarkseiterung einen Zedernwein machen. Man legt dazu einen Zedernzweig über Nacht in Wein, so dass er dessen Geschmack annimmt und trinkt davon, bis es besser wird, schreibt Hildegard. Diesen Zedernwein setzte ich meine Vater an und er wurde von diesem Leiden vollständig geheilt. Er trank kaum einen halben Liter davon. Hildegard schreibt darüber nur, dass es den Menschen heilt, der innerlich fault. Eine innerliche Eiterung ist wie ein Fäulnisprozess, ein Abbau von "Müll". Das Wort Osteomyelitis verwendet Hildegard nicht. Der Pflaumenbaum wurde dann natürlich gefällt, damit erst gar keine Versuchungen mehr aufkommen, weil Pflaumen die im Menschen steckenden Krankheiten auslösen.

Après avoir consulté le Dr. Hertzka je lui ai fait de l'élixir de cèdre contre cette infection de la moelle osseuse. « On met un rameau de cèdre (*du bois vert*) dans du vin pendant une nuit, pour que le vin en recueille la saveur et on boit ce vin après les repas, jusque guérison » écrit Hildegard. J'apportais ce vin de cèdre à mon père et il fut parfaitement guéri. Il en a bu seulement un demi litre. Hildegard écrit que ce vin guérit les gens qui ont une putréfaction à l'intérieur (*qui interius putrescit*). Ostéomyélite est une infection avec putréfaction à l'intérieur. Le mot « ostéomyélite », Hildegard ne l'utilise pas. On a naturellement coupé le prunier pour que il ne puisse plus séduire mon père, parce que les prunes apportent des maladies dans l'homme.

Es gibt aber auch ganz banale und dennoch unglaublich wertvolle Dinge bei Hildegard. So rühmt sie z.B. den Dinkel als das beste Getreide. Ehrlich gesagt, in Österreich kannte - vor Bekanntwerden durch die Hildegardbewegung - den Dinkel niemand. Er wurde in unserem Lande nie angebaut. So begannen wir mit dem anbau von Dinkel und auch damit, seine Vorzüge bekannt zu machen. Nach wenigen Jahrzehnten ist Dinkel ganz selbstverständlich geworden und jeder Spitzenkoch rühmt sich, eine neue Dinkelmahlzeit zu kreieren.

Heute Mittag gab es Kaiserschmarrn! Natürlich mit Dinkelmehl gemacht und Äpfel reingeschnitten. Das ist ein Festessen. Es schmecken aber auch Dinkel-Palatschinken mit Kornelkirschen-Marmelade hervorragend.

Mais il y a aussi beaucoup de choses simples, tout a fait banales chez Hildegard, qui sont quand même d'une grande valeur. Par exemple l'épeautre (I-5) comme la céréale optimale, ou la meilleure céréale (*optimum granum*). Franchement dit, avant le mouvement Hildegardien, personne en Autriche, ne connaissait plus l'épeautre. Il n'était même pas cultivé dans notre pays. Par conséquent, nous avons commencé à cultiver l'épeautre et à faire connaître ses avantages. Maintenant, après quelques dizaines d'années, l'épeautre est devenu une évidence et tous les chefs de cuisine renommés (masterchefs) font de leur mieux pour créer de nouvelles recettes à l'épeautre.

Ce midi nous avons mangé « Kaiserschmarren », *une spécialité autrichienne : une sorte de crêpes avec des raisins secs*. Evidemment préparés avec de la farine d'épeautre et avec des morceaux de pommes. C'est un délice ! Mais aussi « Dinkel-Palatschinken mit Kornelkirschen-Marmelade » qui ont un goût merveilleux. Palatschinken : également une spécialité autrichienne qui sont des crêpes remplies de quelque chose ici avec « Kornelkirsche-Marmelade » donc des crêpes de farine d'épeautre avec une marmelade de cornouilles (III-40).

Wenn wir gefragt werden, was zu tun ist, um die Küche "auf Hildegard" umzustellen, dann empfehlen wir als erstes den Austausch des Mehles. Statt Weizenmehl ganz einfach für alles Dinkelmehl verwenden, statt ungesunde Früchte, wie Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen oder Waldbeeren gesunde Früchte nehmen, wie Himbeeren, Brombeeren, Kornelkirschen oder Mispel. Der Kornelkirschensaft ist der allerbeste Durstlöcher für Kinder und Jugendliche. Erwachsene dürfen Bier trinken! Es war mir sehr sympathisch, als ich bei Hildegard las, dass der Gerstensaft so gesund sei. Auch den Wein verteufelt sie nicht, sondern weiß ihn zu schätzen. Er hat Ähnlichkeit mit dem Blut und ist ein vorzügliches Transportmittel für Wirkstoffe.

Quand on nous demande comment on peut changer la cuisine classique en cuisine hildegardienne, nous proposons toujours de changer d'abord la farine. Au lieu d'utiliser la farine de blé, utiliser toujours la farine d'épeautre, puis d'utiliser au lieu de fruits nocifs, comme les fraises, pêches, prunes, fruits des bois (airelles, myrtilles) utiliser les fruits saines, comme les framboises, les mûres, les cornouilles, ou les nèfles. Le jus de cornouille est la meilleure boisson rafraichissante pour les enfants et les jeunes. Les adultes peuvent boire de la bière. Hildegard m'a tout de suite paru très sympathique quand j'ai lu qu'elle recommandait la bière d'orge pour la santé. De même pour le vin ; elle ne le maudit pas, au contraire, elle apprécie beaucoup le vin. Il ressemble au sang et il est un véhicule idéal pour transporter les composants actifs.

Deshalb gibt es bei Hildegard fast keine Kräutertees, weil sie zumeist das Kochen der Kräuter in Wein vorschreibt. Er löst mehr Wirkstoffe aus den Pflanzen als Wasser, schon wegen der Weinsäure und wegen des Alkohols, der dabei verdampft. Daher also die zahlreichen Kräuterweine bei Hildegard. Ob Bier oder Wein, bei allem ist das rechte Maß entscheidend. Medizinalweine sind ohnehin alkoholarms und daher bedenkenloser als Konsumweine zu genießen. Hildegard kennt keine generelle Alkoholfeindlichkeit. Danach hätte auch Jesus Wein in Wasser verwandeln müssen, und nicht umgekehrt.

C'est pour cette raison qu'on ne trouve presque pas de tisanes chez Hildegard, parce qu'elle recommande dans la majorité des cas, de bouillir les plantes dans du vin. Le vin dissout plus les ingrédients actifs que l'eau, à cause des acides et l'alcool qui sont présent dans le vin. Mais n'ayez pas peur de l'alcool parce que la plupart de l'alcool s'évapore quand on le fait bouillir ..

Voilà pourquoi on trouve tant d'élixirs chez Hildegard. D'autre part, on trouve chez Hildegard, étant bénédictine, la règle de la bonne mesure. Donc, soit que ce soit de la bière ou du vin : la bonne mesure est la règle principale. En tout cas les élixirs médicinaux contiennent peu d'alcool et ainsi ils sont encore plus favorables que les vins de commerce. Hildegard n'est pas contre l'alcool en général .Si tel était le cas, Jésus aurait changé le vin en eau et pas l'inverse.

Ein paar Worte zu den Gewürzen: Typische Hildegard-Gewürze sind: Galgant, Bertram, Quendel, Mutterkümmel, Fenchel, Flohsamen und Salz. Mit Paprika soll man sparsam umgehen, Ingwer weglassen (macht geistig träge) und stattdessen z.B. Gulasch mit Galgant scharf machen. So ist es gesund.

Maintenant quelques mots concernant les épices. Les épices typiquement Hildegard sont : le galanga, le pyrèthre, le thym ou serpolet, le cumin, le psyllium, et le sel. On sera plutôt prudent avec le poivron. Nous évitons le gingembre (« Un homme en bonne santé et gras n'a pas intérêt à en manger, car il le rend stupide, ignorant, tiède et lascif » (I, 15). Au lieu de gingembre nous utilisons le galanga, par exemple pour épicer la goulasch. De cette manière il est bon pour la santé.

Auch keinen Porree verwenden oder Schwarzkümmel. Stattdessen Mutterkümmel (auf Käse), Flohsamen zum Salat, Häuptelsalat in Marinade ziehen lassen, nicht die rohen Blätter essen, Fenchel als Gemüse häufiger verwenden, desgleichen Rüben, usw.. Das und viel mehr steht bei Hildegard und auch in den meisten Büchern, die inzwischen auf dem Markt gekommen sind.

Pas de poireau ni de cumin noir (Schwarzkümmel I-12). Mais le cumin (Mutterkümmel I-17) (par exemple sur le fromage), psyllium (I-24) sur la salade verte, La laitue (I-91), il faut la laisser quelques minutes dans une marinade de vinaigre, si non, la laitue vide le cerveau. Mais avec le vinaigre il remplit le cerveau ! Le fenouil (I-66) il faut le manger plus souvent, de même les carottes, et cetera. Ces renseignements et beaucoup d'autres se trouvent chez Hildegarde et aussi dans la plupart des livres qui sont apparus les années passées.

Ich sag: zuerst einlesen, sich mit der Hildegard-Philosophie anfreunden, sie nach Möglichkeit verstehen lernen, statt blindlings zu glauben, erst dann nach und nach alles umsetzen, wozu man in der Lage ist. Der eine geht weiter, dem anderen reichen mäßige Maßnahmen. Man soll keinen Kult daraus machen und bei allen Dingen vernünftig bleiben. Mit Hausverstand und Liebe zu Hildegard kommt alles wie von selber.

Je dis : d'abord lire et relire les textes, commencer une amitié avec la philosophie d'Hildegarde, essayer de la comprendre selon ses possibilités, plutôt que d'accepter tout comme ça sans réfléchir. Seulement après cela, mettre les renseignements en pratique, peu à peu, selon les possibilités. Les uns vont plus loin, pour d'autres il suffit de prendre quelques mesures. On ne sera jamais fanatique et on utilise toujours son intelligence. Avec son intelligence naturelle et l'amour pour Hildegarde tout s'arrange quasi automatiquement.

So darf ich zum Schluss noch ein paar Gedanken zur Hildegard-Philosophie schreiben. Man folgt jenen Dingen gerne, von denen man überzeugt ist. Um von Hildegard überzeugt sein zu können, muss man auch ihr System ein wenig verstehen. Um es ganz vereinfacht zu sagen, geht es bei der Hildegard-Küche darum, das "Säftegleichgewicht" aufrecht zu erhalten, oder wieder herzustellen.

Pour finir, je voudrais encore écrire quelques pensées concernant la philosophie hildegardienne. On aime les choses dont on est convaincu. Pour être convaincu c'est nécessaire de comprendre quand même un peu son système. L'essentiel dans la cuisine selon Hildegarde c'est d'établir ou de réparer l'harmonie dans les 4 humeurs.

Hildegard schreibt nämlich, dass der Mensch gesund ist, wenn die Humores in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Obwohl niemand diese Humoralpathologie ganz durchschaut hat, so genügt es dennoch zu wissen, dass wir im Körper ein Regulationssystem haben, welches fließend ist und dieses Fließsystem muss in ihrem Fließgleichgewicht erhalten werden. Jede Krankheit ist danach ein Ungleichgewicht, eine Asymmetrie oder Disharmonie der Humores.

Notamment, Hildegarde écrit qu'une personne est en bonne santé quand les « humeurs » se trouvent en harmonie, en paix. Bien que personne n'aie compris totalement cette théorie humorale, il suffit de savoir que nous avons dans notre corps un système de régulation, lequel est fluide et ce système des différentes humeurs doit être en harmonie. Quand les humeurs sont en guerre, quand il y a une disharmonie dans ces 4 humeurs, ça provoquera une maladie.

(note personnel : suite à cette phrase, j'ai envoyé à Helmut Posch ma théorie sur les 4 humeurs, parce que selon mon avis, j'ai compris Hildegard dans ce domaine des 4 humeurs et les 4 tempéraments),

Und so genügt es der Hausfrau zu wissen, dass das Eine gesunde Säfte im Körper hervorruft, während das Andere schlechte Säfte verursacht. Um zu erfahren, was gesunde und was schlechte Säfte macht, brauchen wir nur im Naturheilkundebuch (Physica) nachlesen. Dort steht sinngemäß der Fliegenpilz neben dem Herrenpilz. Beide sind verlockend, aber nur einer genießbar. So lernen wir zu unterscheiden und da komme ich nun zu dem erschreckenden Schluss, dass wir trotz moderner Medizin, trotz Millionen von Forschungsgeldern ohne Hildegard bis heute - salopp gesagt - den Apfel von der Birne nicht unterschieden könnten. Nach dem Aussehen ja, aber nicht nach ihrem gesundheitlichen Wert.

Ainsi il suffit que la mère de famille connaisse le type de nourriture qui produit des bonnes humeurs dans le corps, et celle qui en produit de mauvaises. Pour savoir et expérimenter quels produits produisent des bonnes humeurs et lesquels des mauvaises, il faut seulement lire le Physica. Dans ce livre nous apprenons à distinguer les propriétés cachées dans chaque créature. Bien que la médecine moderne investisse des millions d'euros pour la recherche scientifique, elle ne connaît pas, pour ainsi dire, la différence entre une pomme et une poire. La science moderne voit bien la différence à l'extérieur mais elle ne voit pas la valeur différente pour la santé.

Stellen Sie unbedarften Leuten die Frage: "Was meinst du, sind Erdbeeren, Pflaumen und Pfirsiche gesund?" Viele werden sagen: "Das sind doch vitaminreiche Früchte und deshalb wohl auch gesund." Hildegard hingegen sagt, all die genannten Früchte seien gesundheitsschädlich.

Si vous posez aux gens dans la rue cette question : « Que pensez-vous ? Les fraises, les prunes et les pêches, sont elles bonnes pour la sante » ? Beaucoup d'entre eux répondront : « Evidemment, ces fruits sont bons pour la santé car ils contiennent beaucoup de vitamines et donc ils sont bons pour la santé ». Hildegard par contre dit que tous ces fruits mentionnés là sont nocifs !

Erdbeeren wachsen nahe an der Erde, nehmen deren Dämpfe (Erdgase) auf und diese gelangen in die Frucht, weshalb sie den Menschen schaden. Wer gerne eine Mittelohrentzündung bei seinen Kinder hervorrufen möchte, der gebe ihnen reichlich Erdbeeren. Einige werden Ausschläge davon bekommen, andere Fieber, wieder andere Mittelohrentzündung und nur ein geringer Prozentsatz kommt ohne Folgen davon.

Les fraises (I-171) poussent près de la terre, elles absorbent les gaz qui sortent de la terre et c'est pourquoi les fraises sont nocives pour l'homme. Celui qui voudrait provoquer une otite chez ses enfants, il leur donnera beaucoup de fraises. D'autres attraperont une allergie avec eczéma, encore d'autres auront de la fièvre, d'autres une otite et une petite partie n'aura pas des inconvénients.

Ähnliche Gründe führt Hildegard bei alle den anderen Früchten an. All das sollten sie in Ruhe zu Hause in einem Hildegard-Buch nachlesen. All diese "Feinheiten " erfahren sie ausschließlich bei Hildegard. Das steht in keinem medizinischen Lehrbuch, nicht in alten Kräuterbüchern, nur Hildegard hatte die Gabe der Schau. Sie sah die Wirklichkeit, sie stand im Lichte der Wahrheit und schrieb all das Geschaute in vielen Büchern nieder.

Aussi pour les autres fruits nocifs, Hildegard donne les raisons pour lesquelles ils sont a éviter.

Tout cela vous pouvez le lire tranquillement à la maison, dans les livres. Toutes ces subtilités vous ne les trouvez que chez Hildegarde. (*Liber beate hildegardis subtilitatum rerum naturarum creaturarum*). On ne les trouve pas dans les livres de la médecine, ni dans les livres anciens sur les herbes. Seulement Hildegarde avait le don de vision. Elle voyait la vérité cachée des choses, parce qu' elle était dans la lumière de la Vérité et elle a écrit tout ce qu'elle entendait et voyait dans ses visions, dans de nombreuses livres.

Ein Leben reicht nicht aus, um alle Geheimnisse, die Hildegard in ihrem Werken hinterließ zu erfahren und zu erkennen, aber das ist auch nicht notwendig. Wichtig ist zu wissen, das ist ein sicherer Weg. Auf Hildegard ist Verlass. Hildegard wird nie widerlegt werden, ihre Aussagen können nur bestätigt werden, was zum Teil ja schon der Fall war. Hildegard ist *der* Weg, um Irrwege zu meiden, um *die* Wahrheit über viele Dinge zu erfahren und es ist ein Weg zu Gott, zum Urquell allen Lebens.

Une vie ne suffit pas pour comprendre tous les secrets qu'Hildegarde nous a laissé dans ses œuvres, mais ce n'est pas nécessaire non plus. L'important est de savoir que c'est un chemin sûr. On peut faire confiance à Hildegarde. On ne peut pas la contredire, ses avis sont de plus en plus confirmés par la science moderne. Hildegarde est le chemin pour éviter les erreurs, pour expérimenter la vérité de beaucoup de choses, et elle est un chemin vers Dieu, la source de toute vie.

Daher gratuliere ich allen hier Anwesenden. Schätzen Sie sich glücklich, ja beinahe "ausgewählt" zu sein, von Hildegard zu erfahren, ihren Spuren folgen zu können und für ihre Gesundheit, für Ihre Heilung und das Heil Ihren Lieben wirken zu können, indem sie Hildegard in Ihr Leben aufnehmen, und nicht zuletzt auch in der Küche. So mögen Hildegards Ratschläge schon ab morgen in Ihrem Kochtopf landen und wirksam werden.

Ich bin überzeugt, Hildegard wird auch Frankreich "erobern", so wie sie Österreich erobert hat und natürlich Teile von Deutschland. Und so wünsche ich allen noch viel Freude mit Hildegard und einen guten Verlauf dieses Kongresses.

C'est pourquoi que je félicite tous ceux qui sont présents ici. Soyez heureux d'être élus pour faire l'expérience d'Hildegarde, pour l'opportunité qui vous est offerte pour la connaître et pour mettre en pratique au quotidien, aussi bien dans la cuisine, pour votre salut et le salut de vos proches. Que les recettes d'Hildegarde arrivent déjà demain dans vos casseroles et fassent leur travail.

Je suis convaincu que Sainte Hildegarde va conquérir aussi les cœurs des Français, comme elle a conquis l'Autriche et naturellement des grandes parties de l'Allemagne. Avec ces mots je souhaite à tous et toutes encore beaucoup de joie avec Hildegarde et un bon déroulement de ce congrès.

Helmut Posch sen.

Nachsatz:

Lieber Herr Dr.,

ich glaube das reicht. Es muss ja auch übersetzt werden und Sie können ja noch dort und da ergänzende Kommentare sprechen. Z.b. ausführlicher über die Gewürze, über die Säfte sprechen, sei es im Anschluss am vorgetragenen Text oder dazwischen. So ist bald eine Stunde beisammen.

Bin schon auf Ihren Kommentar gespannt.

Nun wünsche ich Ihnen noch ein gesegnetes Osterfest

und alles gute für den Kongress
Ihr Helmut Posch sen.
hvb.posch@aon.at

Littérature complémentaire

Note du traducteur. J'ai ajouté les extraits des textes dont parle Helmut Posch en Latin et Français. Les extraits Latins sont pris de l'édition du *Physica Textkritische Ausgabe Reiner Hildebrandt und Thomas Gloning*. De Gruyter 2010.

Le texte français de la traduction : « Le livre des subtilités des créatures divines » de Jérôme Millon. Editions Jérôme Millon 2002.

I-63. DE SELBA

Sed et si quis in superfluitate noxiorum humorum et flecmatis habundat, aut si quis fetentem anhelitum habet, salviam in vino coquat, et tunc per pannum colet, et ita sepe bibat, et mali humores ac flecoma in ipso attenuantur.

Si quelqu'un souffre d'un excès de flegme, ou si quelqu'un a une [haleine fétide](#), faire cuire de la sauge dans du vin, filtrer et boire à plusieurs reprises: mauvaises humeurs et flegme diminueront

III-12 DE KESTENBOUM

Sed et qui in stomacho dolet, eosdem nucleos in aqua fortiter coquat, et coctos in ipsa aqua conminuat, scilicet ad **drab**, et tunc modicum farine similaginis in scutella cum aqua temperet, id est **cloppe**, et pulverem liquiriciei ac parum minus pulveris de radice **steinfarn** ipsi farine addat, et sic cum prefatis nucleis denuo coquat, et paret ut **mûs**, et deinde comedat, et stomachum eius purgabit, et calidum et fortem facit.

Celui qui souffre de [l'estomac](#) fera cuire vivement des châtaignes dans de l'eau: une fois cuites, il les écrasera dans l'eau et y ajoutera un peu de farine de seigle, ainsi que de la poudre de réglisse, avec, en quantité à peine moindre, de la poudre de racine de polypode: il fera cuire le tout et préparera une sorte de purée qu'il mangera: elle purgera son estomac et lui redonnera chaleur et force.

I-68. DE PETROSELINO

Sed qui in corde aut in splene aut in latere dolet, petroselinum in vino coquat, modico aceto addito et satis de melle, et tunc per pannum colet, et ita sepe bibat, et eum sanat.

Si on souffre du [cœur](#) ou de la rate, faire cuire. du persil dans du vin, en y ajoutant un peu de vinaigre et assez de miel, filtrer et boire souvent, cela guérit.

I-49. DE HERBA AARON

Et homo in quo melancolia crescit, ille acrem animum habet et semper tristis est; et iste vinum cum radice herbe aaron coctum sepe bibat, et melancoliam in ipso minuit, 23 id est **versuendit / verswindet**, febrem, 24 *ut dictum est, quia cum calore vini temperata frigus melancolie attenuat, et animum homini letum facit.*

Et si quelqu'un est agité par des humeurs noires, qu'il a [l'esprit sombre et est toujours triste](#), qu'il boive souvent de ce vin cuit avec de la racine d'arum, et cela diminuera en lui la mélancolie et la fièvre.

I-161. DE SCHARLEYA

Et cui stomachus tam debilis est, quod de cibis facile infirmatur, et quod de cibis **eitherich** fit, **scarleiam** accipiat, et ad tertiam eius partem **poleie**, et feniculi quanta tertia pars **poleie** est, hec simul in bono vino coquat modico melle addito, et per pannum colet, et post cibum et ad noctem sepe bibat, et stomachus eius suaviter purgabitur, et appetitum comedendi habebit, *quoniam vetustum et coadunatum livorem in stomacho bonus calor herbarum istarum bono calore vini et mellis commixtus expellit.*

Si on a l'estomac si faible que l'on est facilement irrité par les nourritures, prendre de la sauge selarée, avec un tiers de menthe pouliot, un quart de fenouil, et faire cuire dans du bon vin, avec un peu de miel; filtrer et prendre souvent, après les repas et au coucher; l'estomac sera apaisé ou purgé, et on retrouvera l'appétit.

I-13. DE GALGAN

Et qui in dorso aut in latere de malis humoribus dolet, **galgan** in vino **welle**, et ita calidum sepe bibat, et dolor cessabit, *quia dolor iste a frigidis humoribus surgens per calorem galange in vino calefacto fugatur.*

Si quelqu'un souffre à cause d'humeurs mauvaises, dans le dos ou sur le flanc, qu'il fasse bouillir du galanga dans du vin, qu'il en boive souvent, chaud, et la douleur disparaîtra.

IV-10. DE IASPIDE

Et si in corde aut in renibus / **lenden** aut in alio quocumque membro hominis tempestates humorum, id, est **giht**, insurgunt, iaspidem super locum illum ponat et premat usque dum ibi incalescat et paralis / **gicht** cessabit. Quoniam bonus calor et bona virtus eius iniuste calidos et iniuste frigidus humores illos sedat.

Si dans le cœur, les reins ou quelque autre organe de l'homme se produisent des débordements d'humeurs, il faut placer un jaspe à cet endroit et le presser jusqu'à ce qu'il s'échauffe: les humeurs disparaîtront, car sa bonne chaleur et sa vertu bienfaisante soignent et apaisent les humeurs excessivement froides ou chaudes.

III-3. DE NUZBAUM

Et qui **uergihtiget** est, accipiat terram que circa radices eiusdem arboris est, antequam fructus eius maturescat, et eam in igne ut lapides accendat, et sic cum eis balneet in asso balneo, et cum in balneo sedet, aquam super eandem ignitam terram fundat, ut ab ea calorem et sudorem capiat, et sic balneet, et **giht** que membra eius contrahere et frangere voluit, fugabitur, et fracta membra eius curabuntur ita, si hoc sepe fecerit, cum **giht** in eo primum insanire ceperit.

Celui qui est atteint de goutte prendra la terre qui est autour des racines de ce même arbre, avant la maturation des fruits; il la fera chauffer au feu, comme des pierres; puis il préparera un bain chaud et, une fois assis dans ce bain, il y versera la terre passée dans le feu; par elle, il provoquera sueur et chaleur; qu'il se baigne ainsi, et la goutte qui voulait bloquer et briser ses membres s'enfuira et ses membres brisés guériront s'il fait cela souvent, dès que la goutte aura commencé à s'en prendre à lui.

III-19 DE CEDRO

Et qui interius in corpore infirmus est et qui interius putrescit, de eodem viridi ligno in purum vinum per noctem ponat, ut inde saporem habeat, et pransus de vino illo modice bibat, et infirmitas ac putredo que in corpore eius interius est purgabitur et sanabitur. *Quia calor et vires eius inputribile lignum habentis putredines interius ab homine auferunt*

Celui qui est malade à l'intérieur de son corps et a en lui de la putréfaction mettra du bois vert de cèdre dans du vin, pendant une nuit, pour que le vin en recueille la saveur; il en boira un

peu après les repas: sa maladie et la putréfaction qui est en lui seront chassées et il retrouvera la santé.

I-5 De SPELTA

Spelta/ **Spelza** optimum granum est et calida, et pinguis et virtuosa est, et suavior aliis granis est, et eam comedenti rectam carnem et rectum sanguinem parat, 3 atque letam mentem et gaudium in mente hominis facit. Et quomodocumque comedatur sive in pane sive in aliis cibis, bona et suavis est..

L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que les autres grains: à celui qui le mange, il donne une chair de qualité, et fournit du sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. Sous quelque forme qu'on le mange, soit sous forme de pain, soit dans d'autres préparations, il est bon et agréable.

III-40. DE ERLIZBAUM

Erlizbaum [Cornus *ed.*] calida est, et calor ejus suavis est, et dulcem humiditatem in se habet. Et fructus ipsius arboris comestus hominem non laedit, sed tam infirmum quam sanum stomachum purgat et confortat, homini ad sanitatem prodest. (PL 1240)

Manger le fruit de cet arbre (le cornouiller) ne fait pas de mal à l'homme; il purge et reconforte l'estomac, que l'on soit malade ou bien-portant; il est utile à la santé de l'homme.

I-15 De INGEBER

Ingeber / (Zinziber) valde calidum est et diffusum, id est **zeulozlich**, et sano et pingui homini comestum obest, quia eum inscium et ignarum ac tepidum et lascivum facit, 2 *quia repentinum calorem habet, qui ardore suo sensus hominis hebetat, et genitalia membra movet.*

Le gingembre est tout à fait chaud et se diffuse facilement. Un homme en bonne santé et gras n'a pas intérêt à en manger, car il le rend stupide, ignorant, tiède et lascif.

I-12. DE RATDE

Rado / (Zizania) calida et arida est, et nulli homini in cibo valet, quia inde doleret .

Le cumin noir est chaud et sec, et il n'a aucune valeur comme nourriture pour l'homme, car il provoquerait de la douleur.

I-17 DE KUMEL

Kumel / (Ciminum) temperati caloris est et siccum, et homini qui **demphit** / **dumpfjet** bonum et utile et sanum est ad comedendum, quomodocumque comedatur, *quia calor cimini omnes constipatos humores resolvit, de quibus homo demphit / dumphit, et qui de noxiis humoribus resurgunt, unde pectus gravatur.* Sed illum ledit qui in corde dolet, si comederit, *quia cor perfecte non calefacit, quod calidum semper esse debet.* Sano autem homini bonum est ad comedendum, quia bonum ingenium ei parat, *quoniam magnum calorem in illo extinguit, unde ignorantiam incurreret.*

Le cumin est d'une nature modérément chaude et sèche; chez l'homme qui a des vapeurs, il est bon, utile et sain à manger, de quelque façon que ce soit. Mais il fait du mal à celui qui souffre du cœur, s'il en mange, car il ne réchauffe pas complètement le cœur, qui doit être toujours chaud. Chez l'homme en bonne santé, il est bon à manger, car il lui procure de bonnes dispositions et apporte un léger rafraîchissement à celui qui est trop chaud; mais il fait du mal à tous ceux qui sont en mauvaise santé et qui en mangent, car il provoque en eux des maladies, sauf chez ceux qui souffrent du poumon. Si on veut manger du fromage cuit ou rôti sans éprouver de douleur, y ajouter du cumin, et le manger ainsi.

I-24 DE PSILLIO

Et oppressam mentem hominis per dulce temperamentum suum letificat, et cerebrum eius tam frigore quam temperamento suo ad sanitatem iuvat et confortat.

Par son équilibre tempéré, le psyllium réjouit l'esprit de l'homme quand celui-ci est oppressé.

I-91. DE LACTUCA

Latica / Lactuce domestice que comedi possunt valde frigide sunt, et sine condimento comeste inutili succo suo cerebrum hominis inane faciunt, et stomachum infirmitatibus implent. Unde qui eas comedere vult, primum aut **dille** aut aceto aut allio **gebeize** / **beyBe**, ita quod hiis perfusum sit brevi tempore antequam comedatur. Et si hoc modo temperate comeduntur, cerebrum confortant et bonam digestionem parant.

Les laitues domestiques, qui sont comestibles, sont totalement froides; si on les mange sans assaisonnement, elles vident le cerveau de l'homme par leur suc nuisible, et elles emplissent l'estomac de faiblesse. Dès lors, celui qui veut en manger devra les assaisonner avec de l'aneth, du vinaigre ou de l'ail, de façon à bien les détremper avant de les manger. Et si on les mange assaisonnées de cette façon, elles réconfortent le cerveau et assurent une bonne digestion.

I-66. DE FENICULO

Feniculum / (**Venechil**) suavem calorem habet, nec sicce nec frigide nature est. Et crudum comestum hominem non ledit. Et quocumque modo comedatur letum facit hominem, et suavem calorem ac bonum sudorem ei infert, atque bonam digestionem ei facit. Semen quoque eius calide nature est et utile ad sanitatem hominis, si aliis herbis addatur in medicamentis.

Le fenouil contient une douce chaleur, et sa nature n'est ni sèche ni froide. Mangé cru, il ne fait pas de mal à l'homme. Et, de quelque façon qu'on le mange, il rend le cœur joyeux; il procure à l'homme une douce chaleur, une bonne sueur, et assure une bonne digestion. Sa graine est également de nature chaude et elle est bonne à la santé de l'homme si on l'ajoute à d'autres plantes dans les médicaments.

I-171. DE ERBERIS

Herba / (**Erpercrut**) in qua **ertbere** / (fraga) nascuntur plus calida est quam frigida. 2 Illa slim in comedente homine parat, 3 et ad medicinam non valet. Fructus quoque, scilicet **ertbere**, 4 velut **slim** in homine qui eum comedit faciunt, 5 nec sano nec infirmo homini ad comedendum valent, 6 quia iuxta terram crescunt, et quia etiam in tepido aere nascuntur.

La feuille du fraisier est plus chaude que froide. Elle provoque des écoulements d'humeur chez celui qui en mange et ne vaut rien en médecine. Quant aux fruits, ils provoquent aussi une sorte de glaires chez celui qui en mange et ils ne sont d'aucun profit ni pour le bien-portant ni pour le malade, car ils poussent tout près du sol et dans un air putride.

Sehr geehrte Familie Delpech, sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 1. Internationalen Hildegard-Kongresses in Frankreich in Paray-Le-Monial

Chère famille Delpech, chères participants à ce premier congrès international Ste Hildegarde en France, à Paray-le Monial

Ganz herzlich möchten wir als Firma JURA uns an dieser Stelle bei der Familie Delpech für die Einladung zu diesem Hildegard-Kongress bedanken und bedauern zutiefst aus terminlichen Gründen nicht daran teilnehmen zu können. Anlässlich des diesjährigen 100. Geburtstags von Dr. Gottfried Hertzka, dem Begründer der „Hildegard-Medizin“, richten wir sehr gerne ein Grußwort an die Teilnehmer mit einem kurzen Bericht, wie es seinerzeit zu der schicksalhaften Begegnung zwischen Dr. Hertzka und der Firma JURA gekommen ist.

Nous, la compagnie JURA, remercions de tout cœur la famille Delpech pour l'invitation à ce congrès et nous regrettons de ne pas pouvoir être présents à cause d'autres engagements. En mémoire au centième anniversaire de Dr. Gottfried Hertzka, le fondateur de la médecine Ste Hildegarde, nous voulons bien vous adresser quelques paroles et raconter brièvement comment le rencontre entre Dr. Hertzka et la compagnie JURA a eu lieu il y a tant d'années.

Beginnen möchten wir mit dem Zeitpunkt, als Dr. Hertzka nach Ende des 2. Weltkriegs seinen Lebensmittelpunkt am Bodensee gefunden hat.

Nous voulons commencer avec le moment où Dr. Hertzka, après la fin de la deuxième guerre mondiale, a trouvé son lieu préféré pour les produits alimentaires au lac de Constance.

Dr. Hertzka, der damals bereits davon überzeugt war, dass der Dinkel Dreh- und Angelpunkt der Hildegard-Medizin ist, suchte in den traditionellen Dinkelanbaugebieten Süddeutschlands seinen bleibenden Wohnsitz, den er schließlich in Konstanz fand.

Déjà dès le début, Dr. Hertzka était convaincu que l'épeautre est le produit fondamental et centrale dans cette médecine de Ste Hildegarde.

C'est pourquoi il cherchait sa demeure dans la région au sud de l'Allemagne où on cultivait traditionnellement l'épeautre. Et enfin il l'a trouvée à Constance.

Am Gebhardsplatz eröffnete er eine Praxis für Allgemeinmedizin.

Il s'est installé à la place Sankt Gebhard, ou il a ouvert son cabinet médical pour pratiquer la médecine générale.

Endlich konnte Dr. Hertzka seine bis dahin erworbenen theoretischen Kenntnisse der Hildegard-Medizin in die Tat umsetzen. Ab 1955 gewann er einen befreundeten Konstanzer Apotheker, der die verschiedenen Hildegard-Arzneien für die Patienten der Hildegard-Praxis Dr.Hertzka herstellte, allen voran den berühmten „Herzwein“ aus Wein, Honig und Petersilie.

Enfin Dr Hertzka pouvait mettre en pratique sa science théorique de la médecine Ste Hildegarde qu'il avait étudiée. Depuis 1955 il a commencé à travailler ensemble avec un ami pharmacien à Constance, qui prépara les remèdes pour les patients du cabinet médical Ste Hildegarde du dr Hertzka, en premier lieu le fameux vin pour le cœur notamment le vin au persil

In dieser Zeit wurden auch die ersten Kontakte zur Firma JURA in Konstanz geknüpft; als einziger pharmazeutischer Betrieb in der Region, der seit 1925 Naturheilmittel herstellt, eigentlich eine logische Fügung.

C'est pendant cette période que les premiers contacts avec la compagnie JURA se sont réalisés ; une collaboration logique parce que c'était la seule compagnie pharmaceutique dans la région qui était spécialisée dans la fabrication de remèdes naturelles, et cela depuis 1925.

Neben seiner ärztlichen Praxistätigkeit war Dr. Hertzka von 1960 bis 1965 auch wissenschaftlicher Mitarbeiter der JURA. Jedoch war damals die Zeit noch nicht reif für die größere Verbreitung der Hildegard-Heilkunde und mein Großvater, der Firmengründer Nikolaus Gollwitzer, gab sich dem Zeitgeist entsprechend wenig aufgeschlossen gegenüber dieser im Vergleich zur „klassischen“ Naturheilkunde geradezu revolutionären Heilweise.

A part de son activité de praticien, le Dr. Hertzka était aussi collaborateur scientifique de JURA de 1960 jusque 1965. Mais dans cette période le temps n'était pas encore favorable pour une diffusion plus large de cette médecine Ste Hildegarde et mon grand-père, Nikolaus Gollwitzer le fondateur de la compagnie, n'était pas très ouvert à cette médecine révolutionnaire en comparaison avec la médecine naturelle classique.

Die Heilerfolge mit den Hildegardmitteln blieben aber nicht aus und aus den Erfahrungsberichten und Patientenblättern entstand 1970 „So heilt Gott“, die erste Anleitungsfibel für die Hildegard-Medizin.

Mais les résultats des remèdes Hildegarde commençaient à c' établir et avec les expériences chez ses patients et les témoignages le premier petit livre « So heilt Gott » ou « Ainsi Dieu guérit » est apparu en 1970.

Seither wurden allein von diesem Pionierbüchlein 19 Auflagen mit insgesamt fast einer Viertelmillion Exemplaren verkauft.

Entre-temps 19 tirages avec en tout entier ¼ de millions d'exemplaires de ce livret pionnier sont vendus.

In der Hildegard-Praxis Dr. Hertzka am Gebhardsplatz gaben sich Patienten aus ganz Europa die Klinke in die Hand. So konnte es nicht ausbleiben, dass der Bedarf an Hildegard-Mitteln die Produktionsmöglichkeiten eines Apothekenbetriebes überstieg. Allein schon die komplizierte Herstellungsvorschrift des Wasserlinsen-Elixiers war ein Problem für sich, von der Herstellung der Salben in größerem Umfang ganz zu schweigen.

Des patients de toute l'Europe venaient à Constance pour une consultation chez Dr. Hertzka dans son cabinet à la place St. Gebhard. Le pharmacien ne pouvait plus suivre la demande et produire tout les remèdes dans sa pharmacie. Simplement la fabrication de l'élixir de lentilles d'eau, qui est très compliquée, était déjà un problème sur soi, sans parler de la fabrication des pommades en grande quantité.

Aus diesem Grund trat Dr. Hertzka im Jahre 1984 erneut an die Firma JURA heran und betraute sie mit der Herstellung seiner Hildegard-Arzneien, die damit allen interessierten Apotheken zugänglich wurden.

Pour cette raison Dr. Hertzka est retourné à la compagnie JURA et lui a confié la production de ses remèdes selon Ste Hildegarde. pour que tout les pharmaciens intéressés pouvaient se procurer ces remèdes.

Er übergab damals meinem Vater, Herrn Wolfgang Gollwitzer, eine Vielzahl von Rezepturen, die von beiden in fruchtbarer Zusammenarbeit zu machbaren Arzneizubereitungen entwickelt wurden, denn genau darin lag die Schwierigkeit. Bis heute stellt die Firma JURA zahlreiche Hildegard-Produkte her gemäß den „Originalrezepturen nach Dr. Hertzka“.

A mon père Monsieur Wolfgang Gollwitzer, il a donné un grand nombre de recettes qu'ils ont élaborées ensemble afin d'en faire des prescriptions faisables, parce que cela était justement la difficulté. Jusqu'aujourd'hui la compagnie JURA produit un grand nombre de remèdes Hildegarde selon les ordonnances originelles du Dr. Hertzka.

Dr. Hertzka engagierte sich mit großem Elan für die Verbreitung der Hildegard-Heilkunde. Hier sah er die große Chance, Medizin und Theologie (wieder) zu vereinen.

Dr. Hertzka s'est engagé avec un grand élan pour la diffusion de la médecine Ste Hildegarde. Dans cette médecine il voyait une grande opportunité pour réunir de nouveau la médecine et la théologie.

Gegen viele Widerstände hat er sich für die Heilkunde, die Heilmittel und die Patienten eingesetzt. Je stärker die Angriffe auf die Hildegard-Heilmethoden wurden, desto größer waren die Erfolge bei Patienten. Ab 1985 zog sich Dr. Hertzka nach und nach aus der Praxis zurück, die von seinem Nachfolger Dr. Wighard Strehlow übernommen wurde, und widmete sich an seinem Alterswohnsitz Schienen auf der Halbinsel Höri oberhalb des Untersees, wo er bis zu seinem Tode 1997 lebte, dem Schreiben von Büchern. Zeitlebens blieb die Firma Jura seinem Werk verbunden. Wir werden dem Leben und Werk Dr. Gottfried Hertzkas stets ein bleibendes Andenken bewahren und wünschen dem Hildegard-Kongress in Frankreich viel Erfolg und einen fruchtbaren Verlauf.

Malgré beaucoup de résistance il s'est engagé pour cette médecine, les remèdes et les patients. Plus fort qu' étaient les attaques contre cette médecine, plus fort étaient les succès chez les patients. A partir de 1985 il s'est retiré progressivement de son cabinet qui a été repris par son successeur Dr. Wighard Strehlow, pour s'installer dans sa maison à « Schienen » sur la péninsule « Höri » au dessus du « Untersee » (une partie du lac de Constance). La haut il a vécu jusqu' à sa mort en 1997 pour écrire ses livres. La compagnie JURA est restée fidele a son œuvre pendant toute sa vie. Nous conserverons toujours dans notre mémoire la vie et l'œuvre du Dr. Gottfried Hertzka et nous souhaitons que le congrès Ste Hildegarde en France portera beaucoup de fruits.

Für die Firma Jura Naturheilmittel Konstanz

Au nom de la compagnie JURA Remèdes Naturelles Constance,

Dr. Jürgen Gollwitzer, April 2013

Im April 2013

Dr. Jürgen Gollwitzer