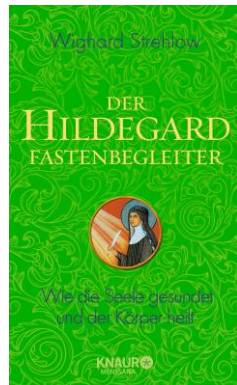


Der Hildegard Fastenbegleiter

Wie die Seele gesundet und der Körper heilt

Wighard Strehlow

Knauer MensSana 2017 ,208 S., Flexcover, 14,99 €, ISBN: 978-3-426-65808-6



Wighard Strehlow, Heilpraktiker, der sich ganz der Heilkunde nach Hildegard von Bingen verschrieben hat, stellt hier einen interessanten, spirituellen Fastenbegleiter vor. Das Buch gliedert sich in zwei Hauptteile. Der große erste Teil widmet sich den von Hildegard erkannten, seelischen Befindlichkeiten des Menschen. 35 an der Zahl, stehen diese auch in Verbindung zu den Wirbelkörpern, Schädel und Steißbein. Im zweiten Teil finden sich die Fastenkur-Rezepte nach Hildegard und ergänzende Maßnahmen zur Entgiftung. Auf Grund des Wissens, dass organische Probleme mit seelischen Themen einhergehen, kann hier eine Fastenkur mit entsprechender seelischer innerer Arbeit optimiert werden. Die Zuordnung der 35 Befindlichkeiten zu den Wirbeln dient als Hilfe bei der Diagnose oder Priorisierung der Themen. Wirbel, die häufig Probleme bereiten, können als Wegweiser zu den darunter liegenden seelischen Themen dienen. Herr Strehlow stellt die von Hildegard erarbeiteten seelischen Gegensatzpaare, wie z.B. Hochherzigkeit/Verbitterung oder Reinheit/Ausschweifung in einer für uns zeitgemäßen Form vor. Einziger nicht so gelungener Satz ist bei Wahrheit/Lügen zu bemängeln, mit der Formulierung: „Lüge ist asozial,...“. Hier ein Adjektiv zu verwenden, welches durch den Nationalsozialismus eingeführt und schlimmstens geprägt wurde, hätte doch moderner/bewusster oder schlicht anders ausgedrückt werden können. Positiv zu werten sind seine Bezüge aus den originalen Hildegard-Texten und Erklärungen, wie Krankheiten sich fortentwickeln und vertiefen und wo die Menschen achtsam sein müssen, bzw. wie es sich zu pflegen, zu verhalten gilt. Am Ende der 35 seelischen Zustände findet sich eine praktische Übersichtsgrafik und Tabelle zur Wirbelsäule, den Organen und deren seelischen Bezügen. Rezepte und die verschiedenen Intensitätsstufen der Hildegard-Fastenkuren sind gut erläutert, praktische Begleittipps zur Entgiftung führt er auf. Trotz des Sprachausrutschers ein insgesamt durchaus praktisches und psychologisch interessantes Werk für die Fastenzeit, auch für körperorientiert arbeitende Heilpraktikerinnen.

Rezension von Heike Brunner, HP, E-Mail: redaktion@lachesis.de