

Naturheilmitteln auseinandersetzt hat.

Dabei verfolgt sie immer einen ganzheitlichen Ansatz.

Der Mensch besteht aus Körper und Seele und muss auch in dieser Ganzheit behandelt werden. Deshalb verwundert es nicht, dass sich die Heilige Hildegard auch mit seelischen Beschwerden beschäftigt hat.

Diese Kostbarkeiten habe ich mit Liebe in die Kekse eingebacken:

Dinkelmehl, Eier, Rohrzucker, Weinsteinpulver als Triebmittel, Mandeln und eine Gewürzmischung aus Zimt, Kardamom, Ingwer, Nelken und Muskatnuss.

Die Wirkung der Kekse beruht hauptsächlich auf der psychoaktiv wirkenden Muskatnuss.

Hildegard von Bingen wendet die Muskatnuss an, wenn es darum

geht, die Konzentration und den Scharfsinn zu stärken. Trotz der positiven Eigenschaften des Muskats ist Vorsicht geboten - in grösseren Mengen kann Muskatnuss toxisch wirken.

Aber keine Angst: in diesen Keksen ist der paracelsussche Grundgedanke : **"die Dosis macht das Gift"** sorgfältig und liebevoll eingebacken.

Dennoch sollten nur maximal 3-4 Kekse am Tag gegessen werden.

Für was sind die Nervenkekse noch gut?

www.minibooks.ch

Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

"Diese Plätzchen vertreiben alle Bitternis deines Herzens und geben deiner Gesinnung Ruhe, öffnen dein Herz und deine fünf Sinne, machen deine Stimmung heiter und reinigen deine Sinnesorgane und mindern in dir alle Schadsäfte und liefern deinem Blut eine gute Säftezusammensetzung, machen dich leistungsfähig, stark und froh."

Wer war Hildegard von Bingen?
Hildegard von Bingen war Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin und eine bedeutende deutsche Universalgelehrte des Mittelalters. Sie hat von 1098 bis 1179 gelebt.
In der römisch-katholischen Kirche wird sie als Heilige und Kirchenlehrerin verehrt.
Als Gelehrte verfasste sie zwei Bücher: **"Physica"** und **"Causae et curae"**, in denen sie sich mit dem Menschen, dem Entstehen von Krankheiten und mit

und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
Berufsschule. Prüfungen stehen an, der Semesterbericht soll vorbereitet werden, Lernjournale und Reflektionen müssen geschrieben werden.
Da gilt es, die Nerven zu behalten und sich auf den Lernstoff oder die Praxisaufgabe zu konzentrieren
Oft ist das gar nicht so einfach- es gibt so viele Ablenkungen, der Kopf ist voll und du weisst gar nicht, wo du anfangen sollst.
In Zeiten höchster Konzentration können dir die Nervenkekse helfen, deine Gedanken zu ordnen

in der Praxis wie in der Berufsschule. Prüfungen stehen an, der Semesterbericht soll vorbereitet werden, Lernjournale und Reflektionen müssen geschrieben werden.
Da gilt es, die Nerven zu behalten und sich auf den Lernstoff oder die Praxisaufgabe zu konzentrieren
Oft ist das gar nicht so einfach- es gibt so viele Ablenkungen, der Kopf ist voll und du weisst gar nicht, wo du anfangen sollst.
In Zeiten höchster Konzentration können dir die Nervenkekse helfen, deine Gedanken zu ordnen

Hildegard von Bingen
geschrieben von
Petra
Als Lernende und Studierende werdet ihr immer wieder gefordert-

-6-

-7-

-3-

-2-