

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.

-6-

**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

-7-

Als Gelehrte verfasste sie zwei Bücher: „*Physica*“ und „*Causae* et *curae*“, in denen sie sich mit dem Menschen, dem Universum und mit von Krankeiten und mit Kirchenlehrern verehrt. Wird sie als Heilige und der romisch-katholischen Kirche in der Liste der Heiligen aufgenommen.

Hiidegaard von Bingen war Komponistin und eine bedeutende Begründerin, Abtissin, Dichterin, Komponeurin und eine bedeutende deutsche Universalgelehrte des Mittelalters. Sie hat von 1098 bis 1179 gelebt.

Wer war Hildegard von Bingen?

und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

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

heffen, deine Gedanken zu ordnen
kommen dir die Nervenkreise
Lertern hochster Konzentration

Oft ist das gar nicht so einfach - es gäbts so viele Ablenkungen, der Kopf ist voll und du weisst gar nicht, wo du anfangen sollst.

Da gilt es, die Nerven zu behalten und sich auf den Lernstoff oder die Praxisaufgabe zu konzentrieren

in der Praxis wie in der Berufsschule. Prüfungen stehen an, der Semestereffekt soll vorderbereitet werden, Lernjournalen und Reflexionen müssen geübt werden.

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."

-2-

Als Lernende und Studierende werden Sie ihrer immer wieder gefordert -

geschriften von Petra

Hildegard von Bingen