



In der Pause gab es Kräutertee und Dinkelplätzchen.

FOTOS: NORBERT STEIN

Von Nervenkeksen und gesunder Ernährung

Gesundheitstag an der Kreisvolkshochschule stand im Zeichen der Lehre der mittelalterlichen Forscherin Hildegard von Bingen

Von Norbert Stein

Rathenow. Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver, braunen Zucker, gemahlene Mandeln und Muskatnuss mit Zimt, Nelkenpulver und weiteren Zutaten im richtigen Verhältnis verrühren. Den Knetteig eine Stunde kühlen und daraus Plätzchen stechen, anschließend 15 bis 20 Minuten im Backofen bei 180 Grad backen. Fertig sind Dinkelplätzchen. Ihr Geschmack ist herzhaft und kräftig, urteilten die Besucher eines speziellen Gesundheitstages in der Kreisvolkshochschule Havelland in Rathenow beim Probieren der dunkelbraun gebackenen Plätzchen am Samstag. „Dinkelplätzchen sind Nervenkekse oder Intelligenzplätzchen nach Hildegard von Bingen“, hatte ihnen zuvor Kristin Peters in einer Vortragsreihe erklärt.

Kristin Peters ist Wissenschaftlerin und Pflanzenheilkundlerin. Seit vielen Jahren arbeitet sie mit Heil- und Wildpflanzen, ist auf dem Gebiet der Naturheilkunde erfolgreich. Sie hält Vorträge und war 2015 zur Bundesgartenschau in Rathenow eine gefragte Gesprächspartnerin. Dort hat auch Ilka Quast von der Kreisvolkshochschule Kristin Peters kennen gelernt und holte sie am Samstag als fachkundige Dozentin zum Gesundheitstag, der dem Schaffen und Wirken der Hildegard von Bingen gewidmet war.

Die 25 Besucherinnen unterhielt Peters mit fundierten, informativen und kurzweiligen Vorträgen. Sie erwies sich als Kennerin der



Kristin Peters hatte Kräuter und Gewürze mitgebracht.

Frau, deren Wirken und Schaffen im Mittelpunkt des Gesundheitstages stand.

Hildegard von Bingen (1098-1179) gründete das erste Frauenkloster, war Naturforscherin, erste Ärztin, eine große Mystikerin und eine der herausragenden Frauengestalten des Mittelalters. „Nach Hildegard von Bingen gibt es sechs Regeln für ein gesundes und ausgewogenes Leben der Menschen“, erläuterte Kristin Peters. Ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung, die Aktivierung seelischer Abwehrstoffe durch Selbsterkennung gehören dazu, auch die gesunde Ernährung mit Hilfe der Natur. Für Hildegard von Bingen gehörte Dinkel zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Brot, Suppe, Brei und Kaffee nannte Kristin Peters als Beispiele für eine Verwen-

dung der uralten Getreideart, die auch in der heutigen Zeit zu einer gesunden Ernährung beiträgt, aber zu Unrecht ein Schattendasein führt. So wie Fenchel und Esskastanien,

„Gewürze sollen das Essen hauptsächlich verträglich machen und nicht Geschmack geben“, erläuterte Kristin Peters, nannte Bertram und Beifuß als Beispiele. Sellerie, Bohnen, Kichererbsen, Rote oder Gelbe Bete sowie Möhren gehören gegart als gesundes Gemüse auf den Esstisch, war beim Gesundheitstag zu erfahren.

Der Quendel ist der wilde Bruder des Thymians, kann als Suppe gekocht werden und gehörte zu den von Hildegard von Bingen angewandten 230 Heilkräutern. „Quendel wächst überall im Havelland“, erklärte Peters und animierte alle Anwesenden, der heimischen Natur wieder eine größere Beachtung zu schenken.

„Wenn ein Mensch Muskatnuss isst, öffnet es sein Herz und putzt seine Sinneschärfe und trägt ihm etwas Geniales ein“, hat Hildegard von Bingen ihren Nachfahren hinterlassen.

Warum Fasten mehr ist als Verzicht auf Nahrung erfuhren die Besucher von Karin Hille. Birgit Ewaldt beschäftigte sich in einem Vortrag mit „Edelsteinen als Arznei“. Außerdem gab die Ausstellung „Bewegt und mobil älter werden“ Hinweise und Tipps zum Thema.

●●● Gewürze sollen das Essen vor allem verträglich machen.“

Kristin Peters, Pflanzenkundlerin