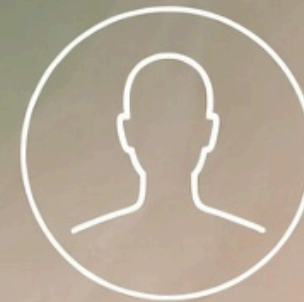


Herz-Frequenz- Resonanz

Hildegard von Bingens
Säftelehre · Organsprache

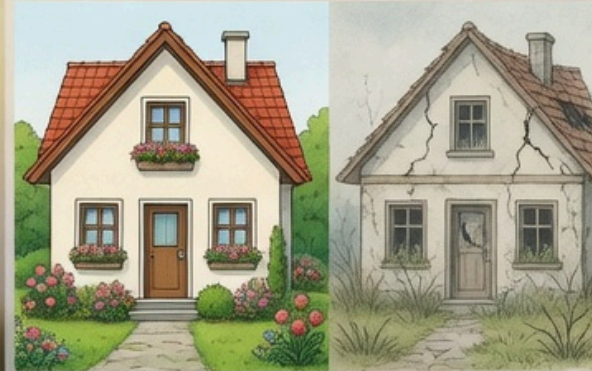


Warum sprechen wir heute darüber?

Im Alltag ambulanter Pflege...

Viele Kollegen und Kolleginnen schwer abgrenzen
→ Dauerstress → Rückenschmerzen sind oft seelisch bedingt.

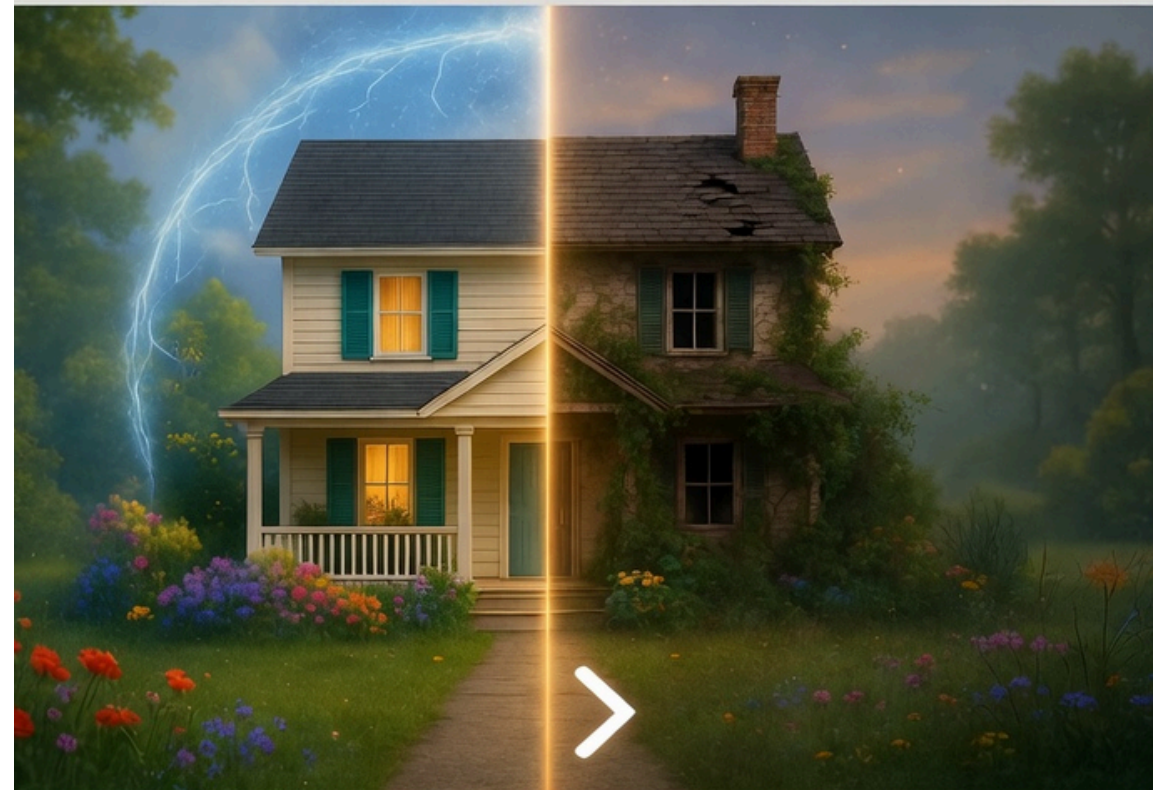
Wir behandeln meist nur die Symptome, nicht die Ursache.



Heute verbinden wir 3 kraftvolle Ansätze für echte Regeneration



Der Körper spricht – Organsprache als wichtiger Hinweisgeber



Schmerzen sind wie Warnlampen im Haus. Sie kommen schleichend, nicht von heute auf morgen.

Wenn wir nur die Lampe austauschen (Symptome behandeln), bleibt das eigentliche Problem bestehen.

Die zwei Seiten der Organsprache

Mütterliche Seite

(linke Körperhälfte)

- Nährend
- Verwurzelung
- Innere Heimat & Sicherheit
- Ernährung & Selbstfürsorge
- Kinder, Familie, emotionale Basis.

Väterliche Seite

(rechte Körperhälfte)

- Handeln & Grenzen setzen
- Alltag, Arbeit, Leistung
- Partner & äußeres Umfeld
- Kraft nach außen

Beschwerden auf der linken Seite zeigen oft Themen von „**Zu wenig genährt / verwurzelt** ein“. Beschwerden auf der rechten Seite zeigen oft


„**Zu viel Druck / fehlende Grenzen**“


Organ / Körperstelle	Was es sagt / wie es sich meldet	Hildegard würde flüstern: Welcher Saft redet hier?
Magen/Solarplexus	Harziger Druck, Säure, Völle, Ekel	Zu viel gelbe Galle oder Schleim
Leber/Galle	Stechen, Bitterkeit, Gereiztheit	Zu viel gelbe Galle oder schwarze Galle
Lunge/Atemwege	Kurzatmigkeit, Enge, Schreck/Todesangst	Schleim oder Trauer
Kehlkopf/Hals	Kloß, Heiserkeit, Worte stecken fest	Schleim oder unterdrückte Emotionen


Organ / Körperstelle	Was es sagt / wie es sich meldet	Hildegard würde flüstern: Welcher Saft redet hier?
Darm/Unterleib	Blähungen, Krämpfe, Verstopfung/Durchfall, unverdauter Ärger	Schleim oder schwarze Galle
Geschlechtsorgane/Beckenboden	Enge, Scham, emotionale Verletzungen	Schwarze Galle oder Schleim
Gelenke/Knochen	Steifigkeit, Schmerzen, „alles tut weh“	Schwarze Galle (Melancholie & Starre)
Haut	Trockenheit, Jucken, Entzündungen, fehlende Selbstliebe	Blut oder gelbe Galle
Füße/Beine/Hüfte	Schwere, Müdigkeit, „ich kann nicht mehr weiter“	Schleim oder schwarze Galle
Arme/Ellenbogen	Verspannung, Abwehr, „ich kann nicht abwehren“	Schwarze Galle oder Schleim


Hildegard von Bingen & die Säftelehre

Schon vor 900 Jahren wusste Hildegard:
Gesundheit entsteht durch Balance der 4 Säfte.

 Blut
(Sanguiniker)
Freude, Vitalität

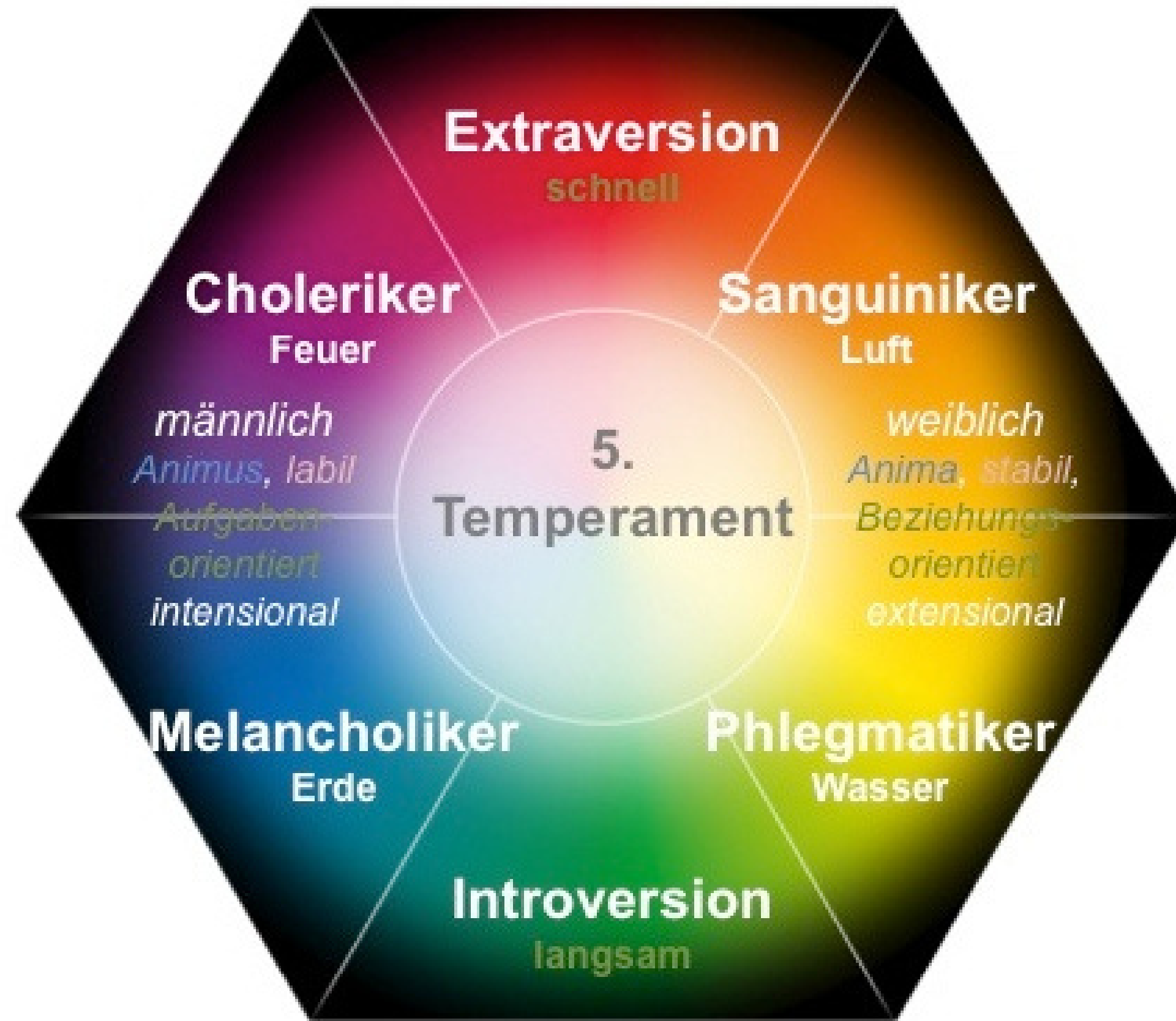
 Schleim
(Phlegmatiker)
Ruhe, Ausgeglichenheit

 Gelbe Galle
(Choleriker)
Tatkraft, Ärger

 Schwarze Galle
(Melancholiker)
Reflexion, Schwermut

Ungleichgewicht der Säfte = seelischer &
körperlicher Stress (z. B. Rückenschmerzen).





Was macht Hildegards Säfte-Lehre so besonders und bis heute gültig?

Sie sieht den Menschen ganz
– nicht nur den Körper, sondern auch Seele, Gefühle und Alltag.

Heute, wo Stress, Burnout 🧑🏻💻🧑🏻👩🏻🛌 und chronische Erschöpfung uns plagen,
spüren wir genau das, was sie beschrieb.

Bei schwarzer Galle ❤️ warnte sie:

„Du erstickst an deinen eigenen Säften“ – diese kalte, ❄️ trockene Schwere, endloses Grübeln, innere Leere.
Das passt perfekt zu Depression 🧑🏻👩🏻 oder dem Gefühl, festzustecken.

Hildegard hielt's nie kompliziert:

Keine langen Theorien, sondern natürliche Ausgleiche – Kräuter, 🌿 einfache Kost, 🥣🍲 Lebensfreude. 🐎

Und ihr Leitspruch fasst alles zusammen:

❤️ „Ist das Herz glücklich und froh, kann die Seele tanzen und der Geist frei fließen.“ ❤️

Genau das ist der Zauber:

❤️ Freude ist Medizin. Lass die Viriditas fließen – und alles kommt ins Lot. ❤️

Saft	Qualitäten	Positive Eigenschaften	Zu viel → Symptome (Ungleichgewicht)	Zu wenig → Symptome (Mangel)	Hildegard-Ausgleich (typisch)	Schulmedizin-Vergleich (moderne Entsprechung)
Blut	warm-feucht	Leben, Energie, Wärme, Fluss	Überhitzung, Entzündungen, rote Haut, Unruhe, Hitzegefühl	blasse/fahle Haut, Kältegefühl, Müdigkeit, Schwäche, wenig Durst	Kühlende Kräuter (Minze, Salbei), leichte Kost, Ruhe, kühlende Tees	Hoher Blutdruck, entzündliche Prozesse (z. B. Arthritis, Rheuma), Hitzewallungen
Schleim	kalt-feucht	Feuchtigkeit, Schutz, Ruhe, Gleiten	Verschleimung, Müdigkeit, kalte Extremitäten, Ödeme, träge Verdauung	trockener Husten, wenig Schleim/Speichel, Durst, trockener Mund	Wärmende Kräuter (Ingwer, Fenchel, Galgant), trockene Kost (Dinkel), viel Bewegung	Schleimhautprobleme, Allergien, chronische Sinusitis, Erkältungsneigung, Mukoviszidose-ähnliche Bilder
Gelbe Galle	warm-trocken	Hitze, Reinigung, Aktivität, Schärfe	Wut, Reizbarkeit, Entzündungen, stechende Kopfschmerzen, gelbliche Haut, bitterer Mund	Kälte im Bauch, träge Galle/Leber, Appetitlosigkeit, blasse gelbliche Töne	Kühlende & feuchtigkeitsspendende Mittel (Kamille, Melisse, Gurken, viel trinken)	Leber-/Gallenprobleme, Migräne, Gallensteine, entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm mit Hitze
Schwarze Galle	kalt-trocken	Stabilität, Struktur, Ernst, Gründlichkeit	Melancholie, Grübeln, Schwere, Depression, trockene Haut, Gelenkschmerzen, Verstopfung	übermäßige Leichtigkeit, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, „leerer“ Ernst	Wärmende & feuchtigkeitsspendende Dinge (Zimt, Nelke, Suppen, warmer Tee), Freude (Musik, Tanz, soziale Wärme)	Depression, Arthrose, Fibromyalgie, chronische Erschöpfung, trockene Ekzeme, hypochondrische Zustände

Die Verbindung der drei Welten



Organsprache

(Körper spricht)

Der Körper sendet Signale, wenn seelisch etwas nicht stimmt. Rückenschmerzen sind oft mehr als nur Haltung.

Hildegard – Säftelehre

(Balance der 4 Säfte)

Gesundheit entsteht durch die Balance der 4 Säfte. Ungleichgewicht führt zu körperlichen und seelischen Beschwerden.

Herz-Frequenz- Resonanz

Moderne Wissenschaft zeigt: Durch bewusste Atmung erreichen wir Herzkohärenz und reduzieren Stress spürbar. Wir entscheiden bewusst, wen und was wir in unser Energiefeld lassen.

Alle drei Ansätze zeigen dasselbe: Seelischer Stress ist oft die wahre Ursache für **körperliche Beschwerden** – besonders Rückenschmerzen.



Herz-Frequenz-Resonanz – Was ist das?

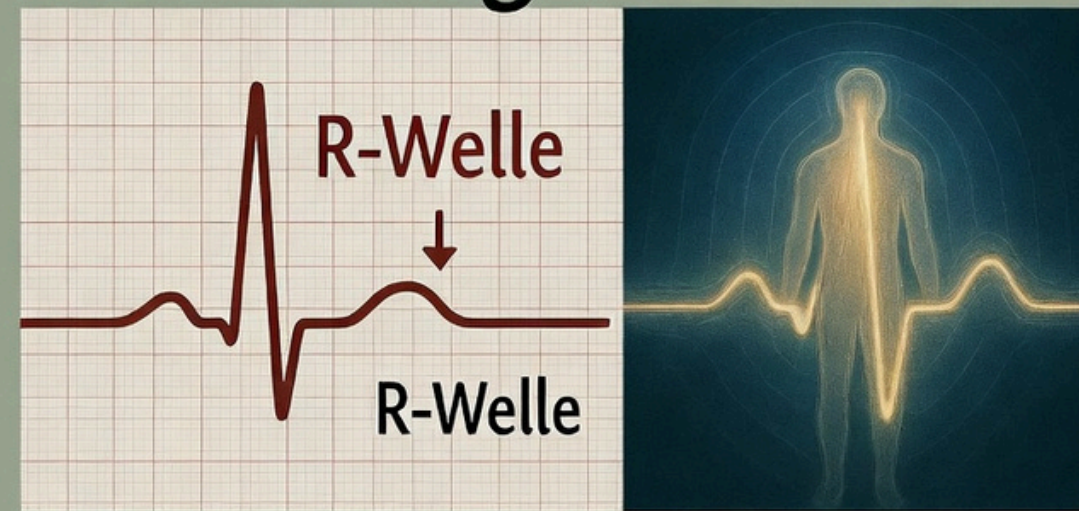
Wenn Herz und Atmung im Einklang sind, entsteht Kohärenz - ein Zustand tiefer innerer Ruhe und Regeneration



- Stressreduktion
- Bessere Abgrenzung
- Mehr Energie
- Weniger Rückenschmerzen

5-10 Minuten täglich reichen aus

Die R-Welle – Der Taktgeber unseres Energiefelds



Die R-Welle ist der stärkste elektrische Impuls des Herzens. Sie prägt das messbare Energiefeld, das mehrere Meter um uns herum reicht. Je harmonischer und kohärenter die R-Wellen, desto stärker und stabiler unser Energiefeld.

In Resonanz wird die R-Welle gleichmäßig und wellenförmig – wie bei der Herzfrequenz-Resonanz

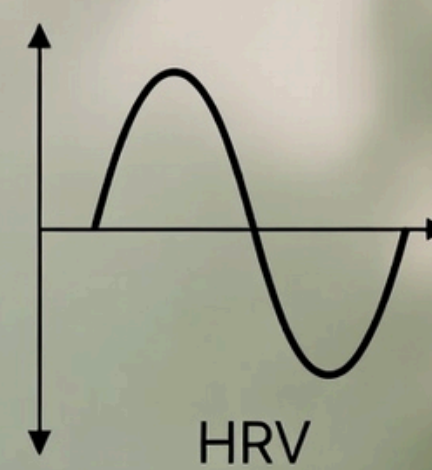
Stress-Modus vs. Resonanz-Modus

Stress-Modus



Stress-Modus:
starr, schnell
erschöpft


Resonanz-Modus



Resonanz-Modus:
flexibel, schnelle
Erholunge

Im Pflegealltag spüren wir den Unterschied
besonders im Rücken, Nacken und in der Energie.

Wir sind ein Energiefeld

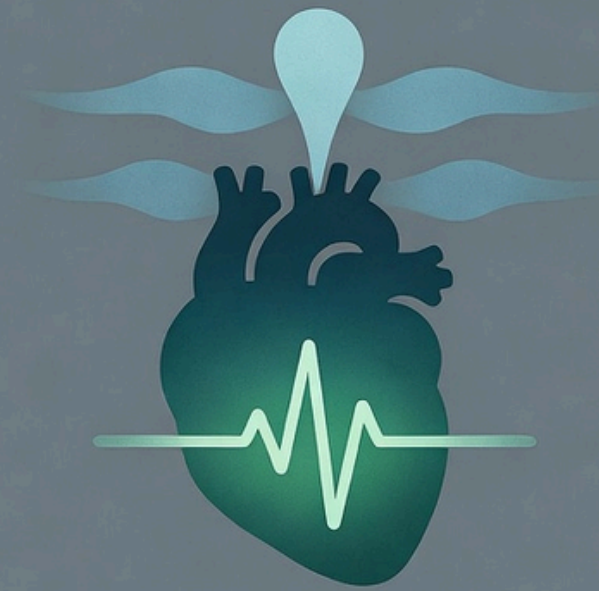


Unser Herz erzeugt ein messbares
elektromagnetisches Feld, das
bis zu 3–5 Meter um uns herum
reicht. Je kohärenter unsere
Herzfrequenz, desto stabiler
und schützender ist dieses Feld.

Bewusst entscheiden, wen und was
wir in unser Energiefeld lassen.

Praktische Übung: Resonanzatmung

6 Sekunden einatmen –
6 Sekunden ausatmen



1. Bequem hinsetzen
2. Hand auf den Bauch
3. Ruhig und gleichmäßig atmen
4. 5–10 Minuten täglich

Dadurch entsteht Herzkohärenz – Stress sinkt spürbar.

Resonanzatmung im Alltag



Hände ausschütteln
– Fremdenergie
abwerden



Barfuß im Garten
laufen oder spaziere
– gehen – erden



Duschen – Energien abwaschen
– erden




Nach der Schicht / bei starker
Erschöpfung

Lockere, leichte Kleidung anziehen –
Energien frei fließen lassen

Zusammenfassung

- **Der Körper spricht** – Organsprache zeigt seelische Ursachen
- **Hildegard von Bingen** – Balance der 4 Säfte für echte Gesundheit
- **Herz-Frequenz-Resonanz** – Sofort einsetzbares Tool für Kohärenz & Abgrenzung

Seelischer Stress ist oft der wahre Grund für Rückenschmerzen. Wir haben jetzt die Werkzeuge, um Ursachen statt nur Symptome zu behandeln.



Dein neuer Werkzeugkoffer

- Tägliche Resonanzatmung (6/6)
- Organsprache als Hinweisgeber beachten
- Bewusste Abgrenzung & Energiefeld schützen
- Hände ausschütteln + Duschen nach dem Dienst
- Barfuß erden & lockere Kleidung
- Hildegards Säfte im Alltag beobachten
- Ernährung bewusst wählen
- Regelmäßige Bewegung
- Körperreinigung (innen & außen)
- Loslassen & ändern, was mir nicht guttut

Du bist nicht nur Pflegekraft - du bist Hüterin deines eigenen Energiefelds. Nimm dir Zeit für dich!