

Viriditas

„Hildegard nannte es Viriditas – die grüne, pulsierende Lebenskraft, die alles zum Blühen bringt.

Sie fließt durch die vier Säfte: **Blut** 🩸 (warm-feucht), **Schleim** 💧 (kalt-feucht), **gelbe Galle** 🔥 (warm-trocken), schwarze Galle 🖤 (kalt-trocken).

Wenn die Säfte im Gleichgewicht sind, tanzt alles frei.

Gerät ein Saft aus dem Takt,
versiegt die **grüne Kraft** –
und wir fühlen's im Körper, in der Seele, im Alltag.“

„Spür mal rein: Welcher Saft tanzt bei dir gerade am wildesten? 🍀“

Hildegard betonte immer wieder den Brückenschlag zum Herzen – ❤️
für sie das Zentrum von allem.

Das Herz ❤️ schlägt im Rhythmus der Säfte, in Resonanz mit dem ganzen Körper.

Sie beschrieb es so:

Das Herz ❤️ setzt die Frequenz wie ein Dirigent.
Zu viel **Blut** (warm-feucht) → Rasen vor Hitze und Unruhe.
Zu wenig **Schleim** (kalt-feucht) → träge und kalt.

Die Resonanz geht tiefer – sie ist die Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist.

Hildegard sah den Menschen nicht als Maschine, sondern als vibrierendes Wesen, das mit der Natur 🌱 schwingt.

Deshalb fangen wir mit Herzfrequenz-Resonanz-Körper an:
Das ist die Basis, um zu kapieren, wie alles verbunden ist.

Zu kalt? ❄️ Du frierst 🥶 innerlich ein, die Säfte stocken.
Zu heiß? 😡 Du verbrennst 🔥 dich selbst.

Hildegard hielt's einfach: Wärm 🔥 dich, wenn's zu kalt ❄️ ist – kühle 🧊 dich, wenn's zu heiß ☀️ wird. ❤️

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:

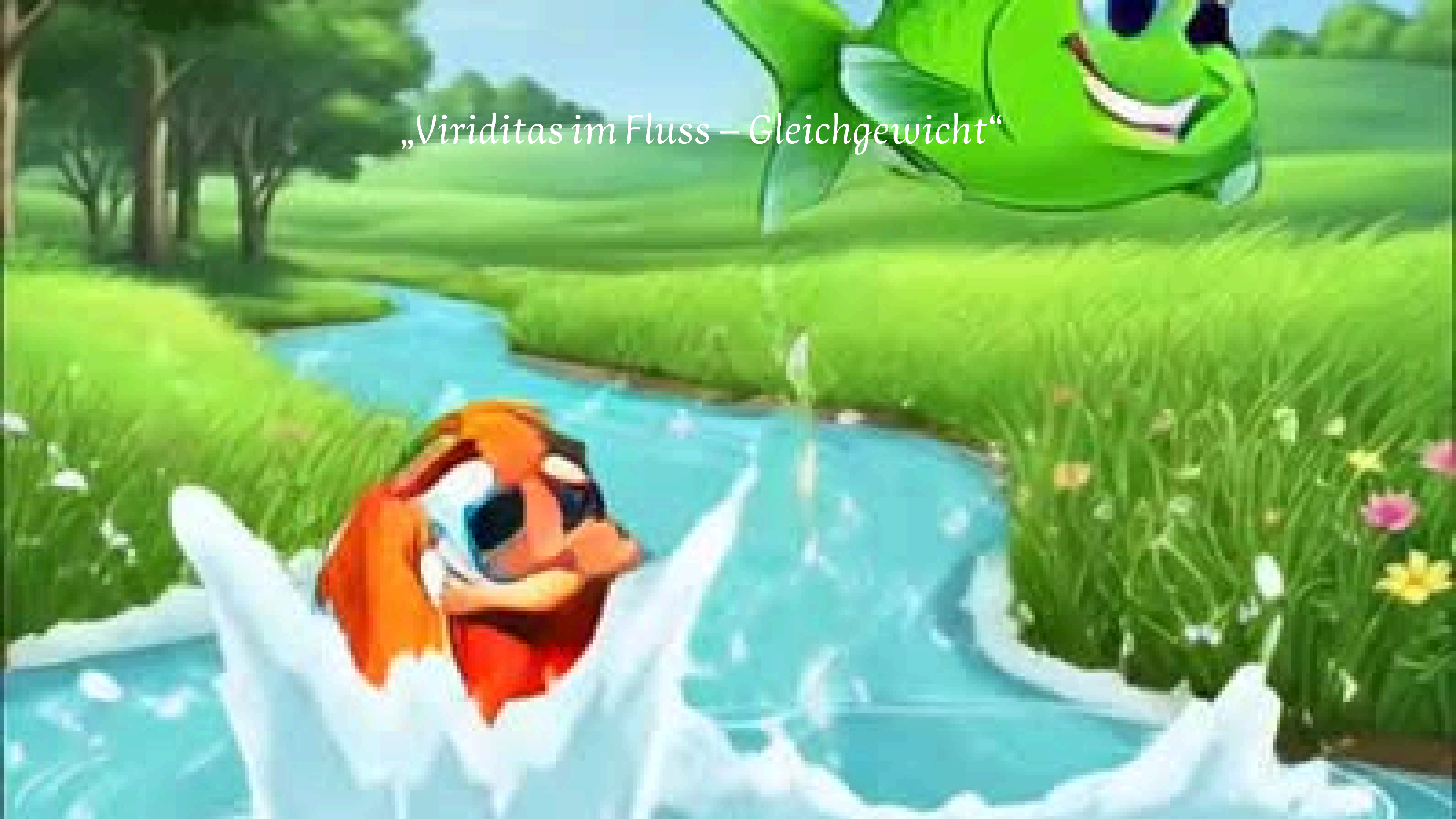
❤️ „Ist das Herz glücklich und froh, kann die Seele tanzen und der Geist frei fließen.“ ❤️

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

„Viriditas im Fluss – Gleichgewicht“



„Zu viel Hitze – der Sprung“

"Zu viel Kälte - Schal und Mütze"



A hand holding a blue and red flower-shaped water sprayer, spraying water into a pool. The water is captured mid-air, creating a misty spray. The background shows a wooden deck and some greenery.

Zu wenig Schleim - warm, Asthma

Zu viel Schleim - kalt, Schnupfnase

Zu viel gelbe Galle - warm, Wütend



Zu wenig gelbe Galle - kalt, ängstlich



Schwarze Galle

“Du erstickst an deinen eigenen Säften“





 „Schaut die Fische an 



– am Anfang klarer Fluss, alles fließt.



Dann Ungleichgewicht:

zu heiß  → einer springt panisch raus. Zu kalt  → einer erstarrt mit Mütze & Schal.

Nur Symptome lindern?


Der Schleim   kommt dazu, alles wird zäh, trüb, klebrig.

Weiter ignorieren?

Gelbe Galle  mischt Wut  rein, schwarze Galle  bringt Schwere & Melancholie. 

Am Ende droht man, in diesem dunklen, zähen Modus zu ersticken.

Hildegard sagt: Die Ursache muss raus – sonst versumpft alles.“

„Wo spürst du gerade den zähen Schleim bei dir? “

Hildegards Säftelehre ist heute 'n echter Game-Changer

– sie macht dich nicht abhängig von Pillen oder endlosen Arztbesuchen.

Du bist der Boss über deine Säfte:

Bring sie in Balance – und deine eigene **Viriditas** (die grüne Lebenskraft) blüht wieder auf.

Statt Symptome zu bekämpfen, gehst du zur Ursache:

Kälte → wärmen

Stockung → lösen

Überhitzung → kühlen

Ohne Tamtam, ohne teure Therapien – nur mit dem, was du selbst tun kannst:

Kräutertee, warme Suppe, 'ne Runde tanzen oder einfach mal tief atmen.

Warum gerade jetzt so wertvoll?

Weil die Welt hektisch ist: Stress, Junkfood, ständiges Rennen – und die Säfte geraten total aus dem Takt.

Hildegard gibt dir den einfachen Leitfaden, dich wieder ins Gleichgewicht zu bringen – bevor's eskaliert.

Probier's aus: Es ist einfach. Es ist alt. Es ist neu. Und es funktioniert. 😊❤️





*„Die Organe sprechen –
links & rechts im Leben“*

*„Hildegard sagt:
Der Körper lügt nie. Hör genau hin.“*

Hildegard von Bingen hat den Körper immer als sprechenden Freund gesehen. Er lügt nie. Wenn irgendwo zwickt, drückt oder rumort – dann spricht ein Saft. Und meistens spricht er über etwas ganz Konkretes in unserem Leben.

Stellt euch euren Körper mal vor wie eine Landkarte:
Links ist die Mutter-Seite – wo wir gehalten, genährt und sicher sind. Hier geht's um Wurzeln, Kinder, innere Heimat.

Rechts ist die Vater-Seite – wo wir in die Welt gehen, Grenzen setzen, handeln. Hier geht's um Partnerschaft, Arbeit, Umfeld, Kraft nach außen.

Organ / Körperstelle	Icon	Was es sagt / wie es sich meldet	Hildegard würde flüstern: Welcher Saft redet hier? (Zu viel / Zu wenig)	Wo spürst du das bei dir gerade? (dein Gefühl)
Kopf / Stirn / Schläfen		Druck, Pochen, zu viele Gedanken, bis in den Nacken rein, „alles voll im Kopf“	Zu viel gelbe Galle (Hitze & Trockenheit) oder schwarze Galle (Grübeln & Schwere)	
Nacken / Schultern		Verspannung, „Last auf den Schultern tragen“, steif, zieht runter	Zu viel schwarze Galle (kalt-trocken, Schwere) oder Schleim (kalt-feucht, Stocken)	
Gesamter Rücken		Ziehen, Stechen, Druck zwischen den Schulterblättern, „Rückenschmerzen aus Unsicherheit“, „nicht aufrecht stehen können“	Zu viel schwarze Galle (kalt-trocken, Last & Melancholie) oder Schleim (kalt-feucht, Stocken & Schwäche)	
Herz / Brust		Enge, Rasen, Druck, Herzschmerz, „keine Grenzen setzen“ oder „zu viele Grenzen setzen“	Zu viel Blut (warm-feucht, Überhitzung) oder zu wenig (kalte Enge)	


<i>Organ / Körperstelle</i>	<i>Icon</i>	<i>Was es sagt / wie es sich meldet</i>	<i>Hildegard würde flüstern: Welcher Saft redet hier? (Zu viel / Zu wenig)</i>	<i>Wo spürst du das bei dir gerade? (dein Gefühl)</i>
<i>Magen / Solarplexus</i>		<i>Brennen, Ziehen, Völle, saures Aufstoßen, „der Ärger ist mir auf den Magen geschlagen“, Ekel</i>	<i>Zu viel gelbe Galle (wütend-heiß) oder Schleim (zäh-kalt)</i>	
<i>Leber / Galle / Pankreas / Milz (rechte Seite)</i>		<i>Stechen, Bitterkeit, „Galle hochkommen“, Gereiztheit, Trennungsschmerz, Verlustangst, Verdauungsstörungen</i>	<i>Zu viel gelbe Galle (Hitze & Schärfe) oder schwarze Galle (kalt-trocken, Bitterkeit)</i>	
<i>Lunge / Atemwege</i>		<i>Kurzatmig, pfeifend, zäher Auswurf, Schreckangst, Todesängste „nehmen mir die Luft zum Atmen“</i>	<i>Zu viel Schleim (kalt-feucht, Verschleimung)</i>	
<i>Kehlkopf / Hals / Stimme</i>		<i>Kloß im Hals, Heiserheit, „kein Wort rauskriegen“, „Worte stecken fest“, „nicht sagen können, was ich wirklich fühle“</i>	<i>Zu viel Schleim (kalt-feucht, Blockade) oder schwarze Galle (kalt-trocken, Erstarrung)</i>	

<i>Organ / Körperstelle</i>	<i>Icon</i>	<i>Was es sagt / wie es sich meldet</i>	<i>Hildegard würde flüstern: Welcher Saft redet hier? (Zu viel / Zu wenig)</i>	<i>Wo spürst du das bei dir gerade? (dein Gefühl)</i>
<i>Darm / Unterleib</i>		<i>Blähungen, Krämpfe, Verstopfung oder Durchfall, unverdauter Ärger, Angriffe auf Selbstwert, „der Bauch zieht sich zusammen“</i>	<i>Schleim (zäh) + schwarze Galle (kalt-trocken, stockend)</i>	
<i>Geschlechtsorgane / Beckenboden</i>		<i>Enge, Ziehen, Kälte, „kein Lustgefühl“, „sich nicht öffnen können“, „Verletzung der Intimität“, „Scham oder Unterdrückung“</i>	<i>Zu viel schwarze Galle (kalt-trocken, Erstarrung & Scham) oder Schleim (kalt-feucht, Stocken & Schwere)</i>	
<i>Gelenke / Knochen</i>		<i>Steif, schwer, kalt, ziehend, „alles tut weh beim Bewegen“</i>	<i>Zu viel schwarze Galle (kalt-trocken, Melancholie & Steifheit)</i>	
<i>Haut</i>		<i>Trocken & rissig / heiß & rot / kalt & blass / juckend & entzündet, fehlende Selbstliebe</i>	<i>Zu viel Blut oder gelbe Galle (heiß-rot) / zu viel schwarze Galle (trocken-kalt)</i>	
<i>Füße / Beine / Hüfte</i>		<i>Kalt, schwer, geschwollen, müde, „ich kann nicht weglaufen“ oder „laufe nur weg“</i>	<i>Zu viel Schleim (kalt-feucht, Ödeme) oder schwarze Galle (kalt-trocken, Schwere)</i>	
<i>Arme / Ellenbogen</i>		<i>Verspannung, „ich kann es nicht abwehren“ oder „wehre zu viel ab“</i>	<i>Zu viel schwarze Galle (kalt-trocken, Abwehr & Steifheit) oder Schleim (kalt-feucht, Stocken)</i>	

„Zähne



sind unsere ersten Werkzeuge – sie beißen zu, zermalmen, nehmen auf.

Wenn sie wehtun, sagt der Körper oft: ‚Hier steckt noch was fest, was du nicht richtig verdaut oder losgelassen hast.‘

Bei normalen Zähnen geht’s meist um Alltagsärger, Hitze im Mund oder Trockenheit
(gelbe  oder schwarze  Galle).

Bei Weisheitszähnen wird’s tiefer: Das sind die ‚alten Weisen‘ , die spät kommen. Wenn sie drücken und kämpfen

flüstert Hildegard:

Du trägst noch eine alte Last  oder Weisheit, 

die raus will –

aber du hältst sie vielleicht aus Angst oder Gewohnheit fest.’

Lass los, was nicht mehr deins ist – dann brechen sie leichter durch oder hören auf zu quälen.“

Organ / Körperstelle	Icon	Was es sagt / wie es sich meldet	Hildegard würde flüstern: Welcher Saft redet hier? (Zu viel / Zu wenig)	Wo spürst du das bei dir gerade? (dein Gefühl)
Zähne (allgemein)		Ziehen, Pochen, Druck, „Zahnweh kommt und geht“, Empfindlichkeit auf Kalt/Heiß/Süß, „Zähne fühlen sich locker oder zu eng an“	Zu viel gelbe Galle (Hitze & Schärfe, Entzündung) oder schwarze Galle (kalt-trocken, Schwäche & Abnutzung)	
Weisheitszähne		Starkes Ziehen im Kiefer, Druck bis in den Kopf/Nacken, „die wollen raus, aber es geht nicht“, Schwellung, Entzündung, „die alte Last will endlich losgelassen werden“	Zu viel schwarze Galle (kalt-trocken, „alte Weisheit blockiert sich selbst“) oder gelbe Galle (Hitze & Kampf beim Durchbruch)	

Hildegard von Bingen,

diese unglaubliche Frau aus dem 12. Jahrhundert – Visionärin, Komponistin, Heilerin und was nicht alles – sah den Menschen als ein lebendiges Ganzes, durchdrungen von einer grünen, pulsierenden Kraft, die sie "Viriditas" nannte.

Das ist diese frische, vitale Energie, die alles zum Blühen bringt, wie der Saft in den Pflanzen im Frühling.

Für Hildegard war Viriditas die Essenz des Lebens, und sie hing direkt mit den vier Säften im Körper zusammen: Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle. Diese Säfte sind wie die Grundbausteine, die unser Inneres in Balance halten – warm oder kalt, feucht oder trocken.

Wenn sie im Fluss sind, tanzt die Viriditas frei durch uns hindurch, macht uns stark, fröhlich und lebendig. Aber wenn einer überschwappt oder fehlt, gerät alles aus dem Takt, und die grüne Kraft versiegt.