

The logo for 'margo' features a stylized orange and white graphic above the brand name 'margo' in a bold, lowercase, sans-serif font.

HILDEGARD VON BINGEN BROT 50 %





Visionäre Klosterfrau
(1098-1179)

Hildegard **von** Bingen

Hildegard von Bingen war eine Benediktinerin, Mystikerin sowie eine bedeutende Kräuter- und Naturheilkundlerin des Mittelalters. In ihren Schriften verband sie religiöse, medizinische und naturkundliche Erkenntnisse zu einem umfassenden Weltbild, das den Menschen stets als Einheit von Körper, Geist und Seele verstand.

Ein zentraler Bestandteil ihrer Lehre war die ganzheitliche Betrachtung der Ernährung. Für Hildegard war Nahrung weit mehr als blosse Energiezufuhr:

Sie betrachtete sie als Quelle von Gesundheit, körperlicher Kraft und geistigem Wohlbefinden. Besonders dem Brot mass sie eine Schlüsselrolle bei. Als Grundnahrungsmittel des täglichen Lebens sah sie im Brot einen Träger «heilender Eigenschaften», der den Menschen nicht nur nährt, sondern auch innerlich stärkt.

Besondere Wertschätzung brachte Hildegard dem Dinkel entgegen, den sie als das «beste Getreide» bezeichnete. Dinkel galt ihr als leicht verdaulich, kräftigend und stimmungsaufhellend. Zudem hob sie seine Vielseitigkeit hervor, da er sich gut mit anderen Lebensmitteln kombinieren lasse und so eine ausgewogene Ernährung unterstütze.

Die Philosophie Hildegards von Bingen vereint somit medizinische Erfahrung, spirituelle Überzeugung und praktische Lebensführung. Brot erscheint in ihrer Lehre nicht nur als körperliche Nahrung, sondern zugleich als geistige Speise – ein Symbol für Ausgleich, Heilung und die Verbindung von Leib und Seele.

