

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
Allgemeines	17
Wer war Hildegard von Bingen?	18
Die Weltanschauung der Hildegard von Bingen	27
Die ganzheitliche Heilkunde der Hildegard von Bingen	33
Die vier Elemente und die Körpersäfte	34
Die vier Temperamente	40
Die Temperamente der Frauen	40
Die Temperamente der Männer	45
Heilung in vier Bereichen	50
Der göttliche Bereich	50
Der kosmische Bereich	51
Der körperliche Bereich	51
Der seelische Bereich	52
Kräuterkunde	55
Der richtige Umgang mit Heilkräutern	56
Anwendungsmöglichkeiten	64
Die wichtigsten Heilpflanzen von A–Z	72

Die Hildegard-Heilkunde	125
Welche Krankheiten können mit der Hildegard-Heilkunde behandelt werden?	126
Krankheiten von A–Z	132
Frauenheilkunde	172
Die Sexualität von Mann und Frau	172
Von der Zeugung zur Geburt	174
Klassische Frauenleiden	177
Weitere Frauenleiden	185
Hildegards Behandlungsmethoden	194
Gesunde Ernährung nach Hildegard von Bingen	201
Die Ernährung im Mittelalter	202
Die Grundlagen der Ernährungslehre	209
Das Heilfasten	210
Nahrungsmittel der Hildegard-Ernährung	213
Anhang	249
Literatur	250
Adressen und Bezugsquellen	252
Geschützte Pflanzen	256
Glossar	270
Register	276