

EINFÜHRUNG

Leben und Werk der Hildegard von Bingen	7
Hildegards Sicht – aktueller denn je	14

GESUNDE ERNÄHRUNG NACH HILDEGARD

Essen und Trinken im Mittelalter	20
Gesunde Ernährung heute – von Hildegard lernen.....	26
Hildegards Grundlagen der richtigen Ernährung.....	28
Hildegards Lebens- und Heilmittel.....	41

HILDEGARDS GANZHEITLICHE HEILKUNDE

<i>Causae et curae</i> – Hildegards großes heilkundliches Werk	147
Die Lehre von den Elementen und den Körpersäften	152
Die Ernährungslehre und das Verdauungssystem.....	160
Heilmethoden und Heilmittel bei bestimmten Krankheiten	164
Hildegard-Heilpraxis von A bis Z.....	174

HILDEGARDS PFLANZEN UND KRÄUTER

Kurze Kräutergeschichte	233
Wissenswertes über Heilpflanzen	234
Heilpflanzen und ihre Wirkstoffe	235
Sammeln von Heilpflanzen.....	244
Die Selbstmedikation	246
Pflanzenheilmittel selbst herstellen.....	252
Hildegards beste Pflanzenhelfer	259
Die besten Pflanzenhelfer von A bis Z	264

Quellen- und Literaturverzeichnis.....	330
Gutes aus Klöstern – Bezugsquellen	331
Verzeichnis der Krankheiten und Anwendungen	333
Verzeichnis der Rezepte	334
Sachregister	335