

## 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