

# Inhalt

## 7 Paradies und irdischer Garten

7 Die Faszination der alten Handschriften

9 Pflanzliche »Haustiere«

10 Ein Hildegard-Garten

## 13 Hildegard und ihre Zeit

15 Das Mädchen Hildegardis von Bermersheim

16 Novizin und Schülerin

16 Nonne und Äbtissin

17 Mystikerin und Prophetin

21 Beraterin von Mächtigen

23 Medizinerin und Krankenpflegerin

27 Predigerin und Komponistin

## 29 Eine mittelalterlicher Medizinerin

29 Eine Handschrift namens »Physica«

32 Die Heilkunde der Hildegard von Bingen

37 Tierische Produkte, Steine und Metalle als Heilmittel

38 Bäume

39 Natur und Heilkraft in den Elementen

41 Heilkräftige Kräuter

43 Gartenpflanzen in Hildegards naturkundlichen Schriften

## 47 Die Entdeckung der Wirkstoffe

47 Von der Klostermedizin zur Schulmedizin

49 Der Weg zu den chemischen Arzneimitteln

51 Moderne Phytotherapie

52 Die reinen Wirkstoffe der Heilpflanzen

## 55 Hildegards heilkräftige Gartenpflanzen

56 *Agleya* – Akelei

58 *Allio* – Knoblauch

60 *Aloe* – Aloe vera

62 *Apio* – Sellerie

64 *Babela* – Wilde Malve

66 *Basilisca* – Basilikum

68 *Beonia* – Pfingstrose

70 *Biboz* – Beifuß

72 *Binsuga* – Zitronenmelisse

74 *Bontziderbaum* – Zitronenbaum

77 *Buxo* – Buchsbaum

79 *Consolida* – Beinwell

- 82 *Denemarcha* – Baldrian
- 84 *Faba* – Bohne
- 87 *Feniculo* – Fenchel
- 90 *Grintwurtz* – Schöllkraut
- 92 *Hanff* – Hanf
- 94 *Holderbaum* – Holunder
- 97 *Hyffa* – Hundsrose, Heckenrose
- 99 *Hyssopo* – Ysop
- 102 *Kirbele* – Kerbel
- 104 *Lauro* – Lorbeer
- 107 *Lillio* – Madonnenlilie
- 110 *Lubestuckel* – Liebstöckel
- 112 *Metra* – Mutterkraut
- 114 *Petroselino* – Petersilie
- 117 *Poleya* – Poleiminze
- 119 *Quenula und Thymo* – Thymian
- 121 *Retich* – Rettich
- 124 *Ringula* – Ringelblume
- 127 *Rosa* – Damaszenerrose
- 130 *Rossemyntza* – Krauseminze
- 133 *Selba* – Salbei
- 136 *Spica* – Lavendel
- 139 *Storcksabel* – Ruprechtskraut
- 141 *Swertula* – Schwertlilie
- 144 *Tilia* – Linde
- 146 *Vehedistel* – Mariendistel
- 148 *Viola* – Veilchen
- 151 *Vite* – Weinrebe
- 155 *Wakalder* – Wacholder

- 158 *Wermuda* – Wermut
- 162 *Wullena* – Königskerze
- 165 *Ybische* – Echter Eibisch

## 169 Hildegard von Bingen und der Garten

- 169 Historische Vorbilder für einen Hildegard-Garten
- 170 Pfirsiche und Pastinaken im »St. Gallener Klosterplan«
- 171 Kloster Reichenau: lateinische Verse über einen Arzneigarten
- 173 Bauerngärten: große Pflanzenvielfalt auf kleinstem Raum
- 174 Moderne Vorbilder für einen Hildegard-Garten
- 178 Beziehung des Gartens zum Menschen, zu den Elementen und zum Kosmos
- 180 Anregungen für einen Hildegard-Hausgarten
- 182 Ein ganz privater Hildegard-Garten
- 184 Der Hildegard-Garten als Paradies

## Anhang

- 186 Literatur/Adressen
- 187 Stichwortverzeichnis
- 191 Über die Autorin/Impressum