

INHALT

Vorwort	7	Vom Fasten	44
EINFÜHRUNG: DIE KLOÖSTERLICHE GEDANKENWELT FÜR EIN GELINGENDES, GESUNDES LEBEN		Unser Körper ist auf Fasten eingestellt	45
		Kleine Geschichte des Fastens	45
		Fasten in der klösterlichen Tradition	47
		Methoden des Fastens	48
Kloster Lorsch: das Medizin-Silicon-Valley des 8. Jahrhunderts	10	Die faszinierende Welt der Heilpflanzen	51
<i>Das Lorscher Arzneibuch – ein neuer Blick auf die Welt</i>		Von Pflanzensymbolik und Symbolpflanzen	51
	11	Was das Aussehen der Pflanze verrät – die Signaturenlehre nach Paracelsus	52
	12	Magische Bäume	54
Drei große Persönlichkeiten der Klosterheilkunde	12	Über die Arbeit mit Heilkräutern	56
Hildegard von Bingen	14	Die Kraft der Synergie	58
Der heilige Benedikt	16	Die Wirkstoffe der Heilkräuter	59
Walahfrid Strabo	17	Die Herstellung der Heilmittel	62
Gesundheit im Einklang mit der Natur – die vier wichtigsten Aspekte	18	DIE REZEPTE: MODERNE KLOSTERKÜCHE FÜR ZU HAUSE	
Die Verbundenheit von Leib und Seele		Klostergartenapotheke aus dem Thermomix	66
Ordnung als Therapie	21	Altes Wissen, das heilt – zwanzig Superstars aus dem Klostergarten	68
Im Rhythmus der Natur	23	Die neun Alltags-Stars in der Klosterküche	89
Das rechte Maß in allen Dingen	24	Die vier vergessenen Perlen der Klosterküche	99
	26	Rezepte mit den »vergessenen vier«	104
Krankheit als Erfahrung	26	Noch mehr gesunde Rezeptideen	134
Die verschiedenen Dimensionen von Krankheit	27	Gewürzmischungen, Aufstriche, Dips und Eingelegtes	135
Krankheit als Weg in der klösterlichen Tradition	29	Würzöle, confiertes Gemüse, Salate	153
Heilsame Routinen im Alltag	31	Brot, Brötchen, pikantes Gebäck	168
Die Kraft der Bilder	32	Suppen und Eintöpfe	183
Musik und Tanz	34	Süßspeisen und Digestifs	194
Die Bedeutung der Meditation	37		
Die Macht von Worten und Gedanken	40	Epilog und Dank	217
Heilende Räume und passende Zeiten	40		
Kraftquelle Klostergarten	41	Rezeptverzeichnis	218
Die Gestaltung	42		
Der Garten als Erfahrungsraum	42		
	43		
Vom zuträglichen Essen und Trinken			
Die Empfehlungen des heiligen Benedikt			
Unverdautes, Nährboden für Krankheiten			