

# INHALT

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