

VORWORT	8
ÜBER HILDEGARD VON BINGEN UND IHR WIRKEN	12
VON GOTT, MENSCH UND DER WELT	24
ÜBER MÄNNER UND FRAUEN	42
LEBENSFÜHRUNG UND WOHLERGEHEN	50
GESUNDE ERNÄHRUNG	66
RAT FÜR PÄDAGOGEN, POLITIKER, MANAGER UND EHELEUTE	94
REZEPTE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN	108
LIEDER UND LOBPREIS	128
QUELLENVERZEICHNIS	143