

## *Inhaltsverzeichnis*

Ein Rundgang durch die Hildegard von Bingen-Empfehlungswelt	1
Was war das für eine Zeit?	4
Heutige metaphysische Forschungserkenntnisse	5
Nach Jahrhunderten wiederentdeckt	6
Hildegards Krankheitstheorie	7
Zuerst die Nahrung: Dinkel	7
Dinkel als Reis-Alternative	10
Ein Pizza Rezept mit Dinkel Mehl	10
Gewürzstoffe: Bertramwurzel	11
Das Bertram Projekt	12
Galgantwurzel	13
Kreuzkümmel	14
Quendel (Feldthymian) - der Thymian	15
Rainfarn	16
Salbei	16
Sonstige typische Kräuter-Empfehlungen: Schafgarbe, Veilchen, Wasserlinsen, Zimt, Ysop, Fenchel, Flohsamen, Beifuß, Diptam, Bachminze, Estragon, Gamander, Gelber Enzian, Gewürznelken, Gundelrebe, Ingwer, Krauseminze, Muskatnuss, Dill	18
Küchengifte	21
Lebenshinweise	22
Neue und exotische Lebensmittel	22
Vegan — Vegetarismus	22
Kuriose Empfehlungen	22
Edelsteinmedizin	22