

INHALT

Vorwort	7
1. Die Heilkunde der heiligen Hildegard von Bingen	9
Hildegards Welt- und Menschenbild	9
Hildegards Ernährungs- und Kräuterheilkunde	13
2. Die Grundmittel der heiligen Hildegard	18
3. Krankheiten und Beschwerden von A-Z	
und wie man sie lindern kann	51
• Allergien	51
• Atmungsorgane	57
• Augenbeschwerden	76
• Bewegungsapparat	79
• Blut, Stoffwechsel, Immunsystem	88
• Frauen- und Männerkrankheiten	97
• Gehirn und Nervensystem	104
• Hals-, Nasen- und Ohrenerkrankungen	118
• Hauterkrankungen	123
• Herz-Kreislauf-System	126
• Infektionskrankheiten	144
• Psychische Störungen und Beschwerden	149

• Verdauungsorgane	154
• Wunden	172
• Exkurs Fasten	174
4. Anhang.....	188
Nachwort	188
Hildegard-Literatur- und Quellenverzeichnis.....	189