

Inhalt

Vorwort	15
Einleitung	17
Der Markt der Möglichkeiten 18 · Gesundheit durch richtige Ernährung und vernünftigen Lebensstil 19 · Übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit 19 · Mit welchen Arzneimitteln werde ich wieder gesund? 21 · Heilen kann nur die Natur – Causae et Curae 23 · Die Säftelehre nach Hildegard – Schlüssel zum Verständnis der Gesundheit 27 · Vom Einfluss des Mondes 33 · Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen oder Was wusste Hildegard von der Seele? 34	
Augenheilkunde	37
Augen – die Fenster zur Seele 37 · Universalheilmittel zur Verhütung von Augenkrankheiten 38 · Die Ursachen der Augenkrankheiten und ihre Heilmittel 39 · Universalheilmittel für blaue Augen 40 · Universalheilmittel für feurige Augen 41 · Universalheilmittel für gemischte Augen 41 · Universalheilmittel für grüne Augen 42 · Universalheilmittel für braune Augen 43 · Universalheilmittel für eine bessere Sehschärfe 44 · Heilmittel bei Augenentzündungen und Sehschwäche 44 · Regenerationsmittel bei allen Augenleiden 45 · Tränende, nasse Augen 46 · Trockene Augen 46 · Universalheilmittel bei beginnendem grauem und grünem Star 46 · Sehschwäche bei Schilddrüsenleiden 47 · Bindehautentzündung, Sehkraftverlust, gerötete Augen 47 · Augendiät 47 · Seelische Ursachen für Augenleiden 48	

Ohrenheilkunde	50
Der Einfluss der Ernährung auf Ohrenleiden 50 · Ohrenschmerzen, Kopfschmerzen, Neuralgie 51 · Mittelohrdurchblutungsstörungen, Hörsturz, Ohrenschmerzen 53 · Schwerhörigkeit, Ohrenkatarrh, Mittelohrentzündung 53 · Schwerhörigkeit durch Krankheitsfolge 53 · Hörsturz, Schwerhörigkeit, Innenohrdurchblutungsstörungen 54 · Seelische Ursachen für Ohrenleiden 54	
Atemwegserkrankungen	57
Verhütung von Virusgrippe, Schnupfen, Husten, Heiserkeit 58 · Schnupfen, Husten, Heiserkeit 59 · Grippe, Virusfieber, Sommer-, Grippefieber, Masern 61 · Universalheilmittel bei Fieber 62 · Husten, Heiserkeit, Kehlkopfentzündung 63 · Leber- und Lungenmittel bei Bronchitis, Husten, Asthma 63 · Husten, Hals- oder Brustschmerzen (Sängermittel) 64 · Virusgrippe, Schnupfen, Husten und Heiserkeit 65 · Schwerer Schnupfen, Stock- und Heuschnupfen 65 · Stirnhöhlenkatarrh und Heuschnupfen 66 · Kleinkinderhusten, Grippe, Bronchitis, Husten-, Seiten- und Brustschmerzen 66 · Eitriger Auswurf bei Bronchialasthma 67 · Rachenkatarrh, chronische Entzündungen der Mandeln, des Rachens und des Kehlkopfes 68 · Lungenemphysem mit Schmerzen 69 · Lungenemphysem ohne Schmerzen 69 · Lymphknotenschwellungen bei Atemwegserkrankungen 70 · Kurzatmigkeit, Stauungsbronchitis, Atemnot, hartnäckiger Husten 70 · Mandeln als Universalmittel 71 · Chronische Erkältungen, Virusinfektionen, Herpes, Abwehrschwäche und Präkanzerose 71 · Seelische Ursachen für Atemwegserkrankungen 72	
Zahnheilkunde	73
Schöne Zähne für ein schönes Lächeln 73 · Karies, Parodontose, Zahnbett- und Zahnfleischentzündungen (Parodontopathien), Zahnverlust 74 · Zahnpflegemittel, Parodontose, Zahnfleischbluten, -entzündungen 75 · Zahnfleisch-, Zahnbetterkrankungen (Parodontopathie) 76 · Kariesprophylaxe 77 · Zahnschmerz 78 · Zahnfleischschwund, Zahnlockerung, Mundtrockenheit 80 · Spirituelle Heilmittel bei Zahnleiden 80	

Hautheilkunde und Kosmetik 82

Hautkrankheiten 82 · Weit verbreitet: die Akne 85 · Akne, Pickel, Abszesse, Nagelbettvereiterungen 86 · Allergie 87 · Allergie, Lebensmittelallergie, Eier- und Käseunverträglichkeit 88 · Allergisches Fieber mit Ekzemen, Erysipel (Wundrose) 89 · Allergien, allergisches Fieber, dauerhafte Darmstörungen 89 · Ekzeme, Allergien, Magenieber, rheumatisches Fieber 89 · Hautausschlag, atopisches Ekzem oder Neurodermitis 90 · Große Hautkur 91 · (Infizierte) Hautausschläge, Ekzeme, Akne und Geschwüre 92 · Trockene, rissige Haut, Ekzem 92 · Verbrennungen, Hautausschläge 92 · Hautausschläge 93 · Juckreiz 93 · Juckreiz, Allergien, Ekzeme, Neuralgien, Sklerodermie und Schmerzen 94 · Hautkrebs, Brustkrebs, Gürtelrose 94 · Warzen, kleine Myome 97 · Hygom, Fibrom, Neurinom, Lipom, Neurofibrom, Ganglion (Überbein), Kopfwahl, Schmerzen in der Nierengegend 97 · Fisteln, Furunkel, Geschwüre 98 · Gürtelrose (Herpes Zoster) 99 · Psoriasis, Hautausschläge, juckende Allergien, Krätze 100 · Brandwunden 102 · Wundheilungsstörungen, Wundinfektion, -reinigung 102 · Wundheilungsstörungen, Desinfektion, Wundversorgung 103 · Infizierte Abszesse und Beingeschwüre 104 · Altersflecken, Warzen, Verhornung, Basaliome, Pigmentflecken 104 · Darmsanierung bei allen Hauterkrankungen 105 · Die wichtigsten Ausleitungsverfahren zur Heilung der Haut 105 · Die Hautdiät: Lebensmittel wie Heilmittel einsetzen 107 · Die Hildegard-Kosmetik: Schutz und Nahrung für die Haut 111 · Hildegard-Kosmetik und die verschiedenen Hauttypen 116 · Regeln zur Hautpflege 118 · Seelische Ursachen für Hautkrankheiten 119

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 121

Anti-Aging und Gefäßsklerosen 121 · Herzinfarkt, -schmerzen, -schwäche und -schwindel 125 · Herzinsuffizienz und Atemnot, Roemheld-Syndrom 128 · Die große Herzkur (Nachkur beim Herzinfarkt) 128 · Herz-Kreislauf-Schwäche, stressbedingte Herzschmerzen, Altersherz 131 · Herzschmerzen nach Grippevirusinfektion, Herzschräche 132 · Herzschräche, -versagen, Intensiv-Herzschmerz 133 · Herzschmerzen durch Arterio-

sklerose, Stenosen der Blutgefäße, Gallen- und Nierensteine 133 · Herzleiden mit Traurigkeit, Herzschwäche 134 · Linksherzinsuffizienz, Kurzatmigkeit, Stauungsbronchitis, nächtliche Atemnot 134 · Herzrhythmusstörungen 135 · Herzschmerzen mit Blähungen und Zwerchfellhochstand 135 · Herzschmerzen, Kropfherz mit Rhythmusstörungen 136 · Interkostalneuralgie, Herzschmerzen, Atemnot nach Herzinfarkt 136 · Herznahrung 137 · Seelische Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen 139

Magen-Darm-Krankheiten 141

Prophylaxe von Magen- und Darmleiden 144 · Verhütung von Nierenschwäche wegen Magen-Darm-Leiden 144 · Gastritis, Magengeschwüre und Magenkrebs 145 · Helicobacteri-Infektion, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür und -krebs 145 · Sodbrennen, Magenschmerzen, Zwölffingerdarmgeschwüre 146 · Magenschmerzen, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre, Nabelkoliken, Gastritis, Colitis, Verdauungsstörungen 147 · Magenschmerzen, schwaches Bindegewebe, Bruchleiden 147 · Magen-Darm-Schmerzen, vegetative Beschwerden, Krämpfe 148 · Magen-Darm-Leiden, insbesondere Geschwüre, Gastritis sowie Bauchspeicheldrüsen-, Leber- und Gallenerkrankungen 148 · Mundgeruch, Verschleimung 149 · Mundgeruch, Sinusitis 149 · Schluckauf und Aufstoßen 149 · Sodbrennen bei Zwerchfellhochstand etc. 150 · Erbrechen, Übelkeit, Reisekrankheit 151 · Esszwang, Bulimie 151 · Fettsucht, Übergewicht 152 · Völlegefühl, Überessen, Gallesteinleiden bei Fettsucht 153 · Verdauungsstörungen, Melancholie, Hitzewallungen 153 · Kreuz-, Hüft-, Rückenschmerzen, Unterleibsbeschwerden 154 · Magen-Darm-Universalmittel zur Verbesserung des Stoffwechsels 154 · Universal-Reinigungsmittel für alle Verdauungsorgane 155 · Kräuter, Gewürze und Arzneipflanzen zur Verbesserung der Verdauung 156 · Colitis ulcerosa, Crohn'sche Krankheit, Eingeweide-, Verdauungsschmerzen 160 · Verstopfung (Obstipation) 160 · Durchfall (Diarrhöe) und Durchfallerkrankungen 162 · Bauchspeicheldrüsenerkrankung, Diabetes 165 · Universalheilmittel gegen Zorn 166 · Darmsanierung 167 ·

Eine darmfreundliche Ernährung 173 · Seelische Ursachen für Magen-Darm-Erkrankungen 177	
Lebererkrankungen	179
Die Leber – Werkstatt des Lebens 179 · Ohne Gallensäure kein Fettstoffwechsel: Das Recyclingsystem von Leber und Darm 180 · Lebererkrankungen in Abhängigkeit von der Zeugung 182 · Universalheilmittel für Leber, Lunge und Ohr 184 · Universalheilmittel für alle Lebererkrankungen 185 · Leberschwäche, -entzündung (Leberreinigungsmittel) 186 · Leberschmerzen, -schwäche, Stauungsleber 187 · Leberschwäche, Melancholie (Reinigung der Leber) 188 · Lebensmittel- oder Arzneimittelvergiftung 188 · Leberschaden, Alzheimer'sche Krankheit, schwache Lunge 189 · Hepatitis, Leberentzündung, Gelbsucht mit Fieber 189 · Seelische Ursachen für Leberleiden 191	
Galle, Gelbsucht und Melancholie	193
Schwarzgalle – Ursache aller Autoaggressionskrankheiten 194 · Die Chemie der Galle 195 · Kolikartigen Schmerzen 196 · Beseitigung von Schwarzgalle 197 · Gelbsucht, einfacher Ikterus, Gallestau 197 · Gelbsucht 199 · Gelbsucht wegen Gallensteinen 199 · Gallenkoliken 200 · Übersäuerung durch Schwarzgalle 201 · Melancholie, Weltschmerz bzw. Sinnlosigkeit 201 · Seelische Ursachen für Gallenerkrankungen 201	
Milzkrankungen – Milz und »Spleen«	205
Große Milzkur, Rohkostschäden, Milzschwellung 206 · Milzleiden und -schwellung durch Ernährungsfehler 207 · Milzleiden, -schwellung, Leukämie, Polyzytämie 207 · Milzleiden, -schwellung, Herzleiden 208 · Milzleiden, -schwellung, Leukämie, Fehlsteuerung der Blutbildung 208 · Milzleiden, »Spleenigkeit«, Hysterie 208 · Milz- und Herzschwäche, Milzschmerzen, Gastritis 209 · Seelische Ursachen für Milzleiden 209	
Die Hildegard-Gesundheitsdiät	211
Lebensmittel – Mittel zum Leben 212 · Dinkel, das Heilmittel Nr. 1 212 · Die Heilkräfte in Weizen, Hafer, Roggen und	

Gerste 217 · Empfohlene Gemüsearten 218 · Heilkräfte von köstlichem Obst 224 · Mit Fisch schwimmen die Pfunde weg 229 · Geflügel 229 · Reh, Hirsch und Wildschwein – Delikatessen 230 · Butter, Öle, Margarine 231 · Kräuter und Gewürze – die »Verdauungshormone« des Stoffwechsels 234 · Getränke 239 · Einige Krankendiäten 241	
Starke Nerven, gutes Gedächtnis, hohe Konzentrationskraft – Antimelancholika	245
Schutz für Nerven und Lebensqualität 147 · Starke Nerven durch Antimelancholika 248 · Schutz des Nervensystems, starke Nerven, gutes Gedächtnis 249 · Kopfgesundheit, Nervensstoffwechsel, Nervenschwäche, Energielosigkeit 250 · Universalheilmittel für die Nerven, Schutz vor frühzeitiger Demenz 251 · Universalheilmittel für die Nerven, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwäche 252 · Stimmungsschwankungen, Kopfgesundheit 253 · Kopfgesundheit, Depressionen, Allergie, Verstopfung 253 · Universalmittel für eine gute Kopfgesundheit 254 · Kopfgesundheit, Verhütung von Nervenschwäche 254 · Kopfgesundheit und gute Verdauung 255 · Traurigkeit, Depression, Herz-, Magen-, Augenschwäche 255 · Depression, Wut, Zorn, Panikattacken 255 · Melancholie, Traurigkeit als Ursache für Leber- und Magen-Darm-Schäden 256 · Depression, schwere Melancholie 256 · Traurigkeit mit Lungenleiden, Depression major 257 · Depression, Zwangsgedanken, Manie, Selbstmordgefahr, Schwangerschaftspsychose 258 · Depression, Hormonregulationsstörungen, Hitzewallungen 258 · Jähzorn, Stress, Stimmungsschwankungen, Frustration 259 · Stärkung aller Sinnesorgane, Zorn, Demenz 259 · Depression, Stimmungsschwankungen, Stress, Zorn, Traurigkeit, Streitsucht 260 · Große Nervenkur 261 · Gedächtnis-, Konzentrationsschwäche, Cerebralsklerose 263 · Seelische Ursachen für Nervenleiden 264	
Präkanzerose und Krebs	270
Die Krebskrankheit – Wachstum außer Rand und Band 270 · Schutz vor Krebs in der Zeit der Präkanzerose 272 · Die Krebskrankheit 277 · Präkanzerose, Vichtkrankheit, kolikartige	

Krämpfe 281 · Schutz vor Infektionen, Wundheilungsstörungen und Strahlungsschäden 282 · Desinfektionsmittel, Wundheilungsstörungen 283 · Große Krebskur 283 · Brustkrebs 284 · Melanome, Basaliome, Hautflecken 285 · Lymphdrainage bei Krebs 285 · Krebs, Lokalrezidive bei Brustkrebs, geschwollene Lymphknoten 285 · Bronchial-, Lungen-, Kehlkopfkrebs, Lungenleiden 286 · Haarausfall nach Chemotherapie, Haarwuchsmittel 286 · Knochenschmerzen durch Metastasenbildung, Präkanzerose, Krebs, Gesichtsflecken, Muttermal im Gesicht, Altersflecken 287 · Prostatakrebs, -adenom, Inkontinenz, Harnverhalten 288 · Hodentumor, -entzündung, -schwellung, Wasserbruch, Epididymitis 289 · Darmparasiten, Würmer, Spulwürmer als Krebsauslöser 290 · Die Heilkraft von Dinkel, Obst und Gemüse bei der Krebstherapie 291 · Seelische Ursachen für Krebs und Abwehrschwäche 300

Rheuma und Gicht 302

Die Ursachen für Gelenkrheuma, Arthritis, Polyarthritis, Bechterew'sche Krankheit und Spondylarthrosis 304 · Die Ursachen von Gicht 306 · Rheuma – eine Autoaggressionskrankheit 307 · Die Hildegard-Rheumakur 308 · Bewegung und Ruhe 308 · Lebensenergie aus den vier Weltelementen 309 · Universalheilmittel zur Verhütung von Rheuma und Gicht 310 · Kur zur Verhütung von Rheuma und Gicht 310 · Purgierkur 311 · Ausleitung über Magen und Darm 312 · Ausleitung über die Haut 312 · Prophylaxe und Therapie von Rheuma und Gicht, Polyarthritis 314 · Prophylaxe gegen alle Formen von Rheumatismus 315 · Rheumaschmerzen 316 · Weichteil-, Muskel-, Wanderrheuma 317 · Schwere Schmerzzustände bei Gelenkrheuma 317 · Lähmungen bei Harnsäuregicht, Rheuma, nach Schlaganfall, multipler Sklerose 318 · Gelenkrheuma, Finger-, Polyarthritis, Rückenschmerzen, Gicht 318 · Rücken- und andere Schmerzen bei Rheuma und Gicht 319 · Rheumatische Herzschmerzen 320 · Gelenkrheuma, Arthrose, Arthritis, Rheumaschmerzen 321 · Universalheilmittel bei Nerven-, Muskel- und Gelenkrheumaschmerzen 321 · Rheuma-, Rücken-, Arthritis-schmerzen an den Gelenken 322 · Rheumaschmerzen an Muskeln, Nerven und Gelenken, Krämpfe, Neuralgien, Massageöl

nach Knochenbrüchen 322 · Abnutzungserscheinungen des Gelenkknorpels (Arthrose) 323 · Knochenbruch, Pseudarthrose, Osteoporose 324 · Diät zur Beseitigung von Gicht und Rheuma 324 · Seelische Ursachen für Rheuma und Gicht 326

Frauenheilkunde und Sexualität 327

Was wusste Hildegard von der Sexualität? 327 · Der Einfluss der Zeugungsbedingungen auf die Kinder 328 · Die Sexualität der Männer 329 · Die Sexualität der Frauen 331 · Wer passt zu wem? 334 · Frauenheilkunde 335 · Darmsanierung 336 · Haut und Haar 336 · Aphrodisiakum für die Frau, männliche Unfruchtbarkeit 337 · Unfruchtbarkeit der Frau 338 · Menstruationsmangel (Dysmenorrhoe) 339 · Menstruationsmangel, verhaltener Monatsfluss, PMS 340 · Periodenschmerzen 340 · Zu starke Blutungen (Menorrhagie) 340 · Zu schwache Blutungen (Amenorrhöe) 341 · Harnwegsinfektion 342 · Aufbau der natürlichen Scheidenflora 343 · Krampfadern 344 · Eingeweideblutungen 345 · Blutfluss 345 · Innere Blutungen jeder Art, Gebärmutterblutungen (Myom), Bluturin, -stuhl, Blutsturz 347 · Zwischenblutungen, zu starke Menstruation 347 · Präklimakterische Beschwerden, PMS, Krämpfe 348 · PMS, Menstruationsbeschwerden, Krämpfe, Darmkoliken (Universalmittel) 349 · PMS, kolikartige Schmerzen, Kopfschmerzen 349 · Menstruationskrämpfe 349 · Unterleibsschmerzen 350 · Myome, präkanzeröse Brusterkrankungen (Mastopathie) 350 · Geschwülste, frische Schwellungen, kleine Myome 351 · Zysten, Präkanzerose, geschwollene Lymphknoten, Säftereinigung 352 · Anämie, Eisen-, Folsäure-, Vitamin-B12-Mangel, auch in der Schwangerschaft 352 · Schwangerschaftserbrechen 353 · Drohender Fruchtabgang, drohender/habitueller Abortus 354 · Schwangerschaftsstreifen, Geburtsvorbereitung 354 · Geburtshilfe 354 · Die Wechseljahre 355 · Die Behandlung in den Wechseljahren 358 · Hitzewallungen, klimakterische Beschwerden, Schweißausbrüche, Depressionen 359 · Depressionen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit 360 · Osteoporose 361 · Konsequenzen für die Gesundheit bis ins hohe Alter 364

Aderlass – Schröpfen – Moxibustion	366
Der Hildegard-Aderlass 366 · Schröpfen – die rasche Hilfe 377 ·	
Moxibustion – bessere Durchblutung durch Hitzeheilung 381	
Die heilige Hildegard und ihre Heilkunde	383
Nachwort: In der Gesundheit liegt die Zukunft	386
Anhang	390
Tabelle der Laster und Tugenden 390 · Literatur 392 ·	
Bezugsquellen 394 · Adressen 395 · Förderkreis Hildegard von	
Bingen e.V., Konstanz 395 · Register 396	