

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	9
1) 12. Jahrhundert: Umbruch und Aufbruch	11
2) Ein Lebensbild	17
3) Das Welt- und Menschenbild der hl. Hildegard	40
4) Hildegards Entwurf heilen Lebens	59
5) Wenn es um Gesundheit geht	86
6) Kochen nach Hildegard	100
Anmerkungen	136
Bibliographie	140