

# 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