

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Einleitung .....	11
Das 12. Jahrhundert: Umbruch und Aufbruch .....	17
Das Leben der heiligen Hildegard .....	31
Die Prophetin und Visionärin .....	55
Schriftstellerin, Dichterin, Komponistin, Heilkundige .....	73
Zum Welt- und Menschenbild der heiligen Hildegard .....	99
Hildegards Entwurf heilen Lebens .....	129
Gesundheitstipps einer lebensfrohen Benediktinerin .....	165
Ernährung und Kochen nach Hildegard .....	193
Zeittafel .....	220
Quellen und Anmerkungen .....	222