

Inhalt

Vorwort	9
Wer war Hildegard von Bingen?	11
Die junge Hildegard	11
Das Leben im Mittelalter	12
Magistra auf dem Disibodenberg	13
Leben und Wirken auf dem Rupertsberg	15
Naturheilkundliche Werke	17
Hildegard-Literatur der Neuzeit	18
Die Ernährung bei Hildegard	21
Essen und Trinken im Mittelalter	21
Hildegards Ernährungsprinzipien	22
Fasten	28
Hildegards Heil- und Entgiftungsmethoden	31
Auflagen, Packungen, Wickel	31
Bäder	35
Sauna – Schwitzbäder	36
Schröpfen	37
Brennkegel / Moxibustion	38
Aderlass	38
Krankheiten und Beschwerden behandeln	39
Appetitlosigkeit	39
Asthma	40
Ausschlag, trockene Haut	41
Bronchitis, Husten	42

Darmträgheit, Verstopfung	43
Depressive Verstimmung	44
Durchfall	45
Entgiftung	46
Gicht	47
Hautpilz-Erkrankungen	47
Heiserkeit	48
Insektenstiche	49
Kopfschmerzen	50
Konzentrationsschwäche	50
Krämpfe der Muskulatur	51
Menstruationsbeschwerden	52
Leber- und Verdauungsstörung	52
Übergewicht	53
Verbrennungen	54

Hildegard-Heilkräuter –

von Akelei bis Zitwer	55
Akelei	57
Alant	60
Aloe, Echte	64
Alraune	67
Andorn	69
Apfelbaum	73
Arnika	76
Aronstab	79
Bachminze	82
Baldrian	85
Beifuß	88
Beinwell	92
Bertram, Römischer	96
Betonie, Echte	99
Bockshornklee	103
Brennnessel	107
Christrose	111
Dach-Hauswurz	114
Dinkel	117

Diptam	123
Eberraute	127
Efeu	130
Eisenkraut	133
Erdbeere	136
Esskastanie	139
Fenchel	144
Galgant	149
Gewürznelke	154
Hafer	158
Heidelbeeren	162
Huflattich, Kleiner	165
Ingwer	169
Kubebenpfeffer	173
Lungenkraut, Geflecktes	177
Madonnenlilie	180
Maiglöckchen	183
Muskatnuss	187
Mutterkraut	191
Myrrhe	195
Petersilie	199
Pfeffer	203
Pfingstrose	207
Poleiminze	211
Porree (Lauch)	214
Quendel	217
Rainfarn	221
Rose	224
Schafgarbe	228
Schlüsselblume	232
Schwarzkümmel	235
Sellerie	238
Silberdistel	242
Tanne	246
Tausendgüldenkraut	250
Veilchen	254
Wasserlinse	258
Wegwarte	260

Wermut	264
Ysop	269
Zimt	274
Zitwer	279
 Literatur	 282
 Register	 283
 Die Autorin	 287