

Inhalt

Einleitung	11
»Kräuterhexe« statt »Hexe«	12
Mönchsmedizin als hoch entwickelte Heilmethode	15
Die Lehre von den vier Elementen oder Säftelehre	17
Traditionelle Europäische Medizin – eine Kombination aus Kräuterhexen- und Mönchsmedizin	19
Die Traditionelle Medizin der Hochkulturen hat viele Gemeinsamkeiten	20
Traditionelle Chinesische Medizin 20 ·	
Ayurveda 22 · Tibetische Medizin 22 ·	
Traditionelle Europäische Medizin 23 ·	
<i>Der Glaube an das Individuum 26 ·</i>	
<i>Krankheit als Bedrohung von außen 28 ·</i>	
<i>Die Bedeutung des Einzelnen 28</i>	
Tiere nutzen Heilpflanzen	30
Hilfe bei kleineren Unpässlichkeiten in freier Natur	31
Von der Nutzung von Heilpflanzen zur Heilkunst der Mönche	37

Die Heilkunst der Mönche:	
Die Säftelehre Galens als Basis einer	
christlichen Weltordnung	39
Die Bedeutung des Christenkreuzes	40
Gelebtes Christentum als überlegene Zivilisationsform	42
Das Lorscher Arzneibuch	43
Welchen Trank wir in den einzelnen Monaten	
verwenden sollen 45 · Wie man sich ernähren	
soll 46 · Probate Mittel für heute 48	
Die Heilkunst der Mönche als Produkt	
des Hochmittelalters	51
Die Säftelehre des Galen	54
Die Lehre der vier Elemente	55
Wie Sie dieses Wissen anwenden können	57
Die richtige Mischung der Körpersäfte	58
Entschlackung – typgerecht	60
Die Bedeutung der »Konstitution«	62
Die vier Elemente und Konstitutionen	64
1. Wasser – der Phlegmatiker 64 ·	
<i>Die Konstitution des Phlegmatikers stärken</i>	
<i>durch Wickel, Bäder, Heilpflanzen, ... 66</i>	
2. Luft – der Sanguiniker 70 · <i>Die Konsti-</i>	
<i>tution des Sanguinikers stärken durch</i>	
<i>Wickel, Bäder, Heilpflanzen, ... 73</i>	
3. Feuer – der Choleriker 77 · <i>Die Konsti-</i>	
<i>tution des Cholerikers stärken durch Wickel,</i>	
<i>Bäder, Heilpflanzen, ... 79</i>	

4. Erde – der Melancholiker 83 · <i>Die Konstitution des Melancholikers stärken durch Wickel, Bäder, Heilpflanzen, ...</i> 85	
Sonderfall Hildegard von Bingen	89
Die Heillehre der heiligen Hildegard 90 ·	
Das Kräuterhexenelement im Werk der heiligen Hildegard 91 · Die Psychotherapie der heiligen Hildegard 92	
Meditation in der Mönchsmedizin:	
Beten, beichten und büßen	98
Innere Einkehr 98 · Die Ursache von Krankheiten 99 · Die Erfüllung der Zehn Gebote als Gesundheitsgarantie 100 · Beten 102 · Das Vaterunser 103 · Die 14 Nothelfer 105 · Beichten und Büßen 107	
Das geheime Wissen der Hexen:	
Eins sein mit der Natur und frei	109
Das Wesen der Hexe	109
Die Kräuterhexe als Volksmedizinerin 109 ·	
Die Kräuterhexe als Geheimnisträgerin 111 ·	
Die Rauschdrogen 111 · Circe – eine griechische Hexe 113 · Die Hexe als kultische Priesterin im alten Rom 114 · Randsbereiche des Hexentums – Magie und Wahrsagerei 117 ·	
Der Konflikt der Wahrsagerei mit dem Christentum 119 · Anmachen und Zudröhnen:	
Die moderne »Hexe« 120 · Liebestränke und Co. 121 · »Abschalten« im Mittelalter mit Bilsenkraut & Co. 124 · Hexenwesen als	

Politikum 126 · Hexendenken am Beispiel von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom) 128 · Empfängnisverhütung ist so alt wie die Menschheit 130 · Sexuelle Revolution im alten Rom 131 · Gynäkologie im Mittelalter 133 · Empfängnisverhütung und Abtreibung als »Verbrechen« 135 · Das rote Pulver 136	
Das Heilkonzept der Kräuterhexen: Mutter Natur und ihre Zeichen	139
Die Erdgöttin 140 · »Hexenfeste« im Jahreskreis 142 · Mondzyklen 144 · Der »Schwarzkünstler« Paracelsus 145 · Die Signaturenlehre als Basis der Naturheilkunde 146 · Die klassische Homöopathie als Erbin der Signaturenlehre 148 · Friedrich Samuel Hahnemann als Erbe der Antike 149 · Homöopathika mit alten Wurzeln 150 · Paracelsus als Vorreiter der Schüßler-Salz-Medizin 153 · Die Signatur zu erkennen, ist sehr schwer 154 · Paracelsus und die Medizin seiner Zeit 155 · Das Heilkonzept des Paracelsus 157 · Lebensakteur »Archeus« im Gegensatz zur Lebenskraft »Chi« 157	
Die wichtigsten Arzneien aus der Hexenwelt	160
Aconit 160 · Atropa belladonna 161 · Agaricus 163 · Hyoscyamus niger 164 · Datura stramonium 164 · Conium maculatum 165 · Bryonia alba 165 · Efeu 167 · Lycopodium 167 · Thuja 168 · Arnica	

montana	169	· Tierische Arzneien	170	·		
<i>Bufo rana</i>	171	· <i>Schlangengifte</i>	173	·		
<i>Lachesis muta</i>	175	· <i>Hexenmilchen</i>	176	·		
Bäume	178					
Meditationen und Rituale der Kräuterhexen	181				
Schlussbetrachtung	185				
 Behandlungsregister »Traditionelle Europäische Medizin« 187						
Akne	189	· Ängste	190	· Arteriosklerose	191	·
Arthrosebeschwerden	192	· Asthma	192			
Ausfluss	193	· Bindegautenzündung	194	·		
Blähungen	195	· Blasenentzündung	195			
Blinddarmreizung	196	· Blutarmut	196	·		
Blutdruck, hoher	197	· Blutdruck, niedri-				
ger	197	· Bronchitis	198	· Brustschmerzen		
199	· Darmstörungen	199	· Depressionen			
199	· Durchblutungsstörungen	200	· Durch-			
200	· Eierstockbeschwerden	201	fall			
Eifersucht	201	· Ekzeme	201	· Epilepsie	202	·
Drohende Fehlgeburt	202	· Fieber	203			
Fußschweiß	203	· Gallenbeschwerden	204	·		
Gelbsucht	204	· Gelenksentzündung	205	·		
Gesichtsallergie	205	· Gicht	206	· Glieder-		
206	· Grippaler Infekt	207	schmerzen			
Haarausfall	208	· Halsschmerzen	209	·		
Hämorrhoiden	210	· Harnwegsinfekt	210	·		
Hautflecken	211	· Hautpilz	211	· Heiserkeit		
212	· Herpes	212	· Herzbeschwerden	212	·	
Herzrhythmusstörungen	213	· Herzschwäche				
213	· Heuschnupfen	214	· Hexenschuss	214	·	

Husten 215 · Insektenstiche 216 · Juckreiz
217 · Kopfschmerzen 217 · Krampfadern 218
· Lungenentzündung 219 · Magenvöllegefühl
219 · Magenschleimhautentzündung 220 ·
Mandelentzündung 221 · Mattigkeit 221 ·
Menstruationsbeschwerden 222 · Migräne
223 · Milchschorf 224 · Mundschleimhaut-
entzündung 225 · Muskelkrämpfe 225 ·
Nachtschweiß 226 · Nagelpilz 226 · Nagel-
verletzung 226 · Nasenbluten 227 · Nasen-
nebenhöhlenentzündung 227 · Nervenschmer-
zen 228 · Nervöse Gereiztheit und Erschöpfung
229 · Nierenbeckenentzündung 229 · Nieren-
kolik bei Nierensteinen 230 · Prostatavergröße-
rung 231 · Reizdarm 231 · Rheuma 232 ·
Rückenschmerzen 233 · Schlafstörungen 233 ·
Schlaganfall 234 · Schluckauf 235 · Schnupfen
236 · Schwellungen 236 · Schwindel 236 ·
Sehnenscheidenentzündung 237 · Sodbrennen
237 · Sonnenbrand 238 · Stuhlverstopfung
238 · Übelkeit 239 · Übergewicht 239 · Ver-
brennungen 240 · Vergesslichkeit 240 · Verlet-
zung 241 · Verstopfung 242 · Warzen 242 ·
Wassereinlagerungen 243 · Wechseljahres-
beschwerden 243 · Wunden 243 · Zahnfleisch-
schwund 244 · Zahnschmerzen 245

Anhang

Autorenporträt	247
Nützliche Adressen	248
Weiterführende Literatur	250
Bildnachweis	253