

# 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</i> 26 · <i>Krankheit als Bedrohung von außen</i> 28 · <i>Die Bedeutung des Einzelnen</i> 28	
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 Lorscheider 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         durch Wickel, Bäder, Heilpflanzen, ...</i> 66	
2. Luft – der Sanguiniker 70 · <i>Die Konsti-         tution des Sanguinikers stärken durch         Wickel, Bäder, Heilpflanzen, ...</i> 73	
3. Feuer – der Choleriker 77 · <i>Die Konsti-         tution des Cholerikers stärken durch Wickel,         Bäder, Heilpflanzen, ...</i> 79	

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 Geheimnistägerin 111 ·	
Die Rauschdrogen 111 · Circe – eine griechische Hexe 113 · Die Hexe als kultische Priesterin im alten Rom 114 · Randbereiche 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 · Bindehautentzündung 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- fall 200 · Eierstockbeschwerden 201 · Eifersucht 201 · Ekzeme 201 · Epilepsie 202 · Drohende Fehlgeburt 202 · Fieber 203 · Fußschweiß 203 · Gallenbeschwerden 204 · Gelbsucht 204 · Gelenksentzündung 205 · Gesichtsallergie 205 · Gicht 206 · Glieder- schmerzen 206 · Grippaler Infekt 207 · 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 · Mundschleimhautentzündung 225 · Muskelkrämpfe 225 · Nachtschweiß 226 · Nagelpilz 226 · Nagelverletzung 226 · Nasenbluten 227 · Nasennebenhöhlenentzündung 227 · Nervenschmerzen 228 · Nervöse Gereiztheit und Erschöpfung 229 · Nierenbeckenentzündung 229 · Nierenkolik bei Nierensteinen 230 · Prostatavergrößerung 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 · Verbrennungen 240 · Vergesslichkeit 240 · Verletzung 241 · Verstopfung 242 · Warzen 242 · Wassereinlagerungen 243 · Wechseljahresbeschwerden 243 · Wunden 243 · Zahnfleischschwund 244 · Zahnschmerzen 245

## Anhang

Autorenporträt .....	247
Nützliche Adressen .....	248
Weiterführende Literatur .....	250
Bildnachweis .....	253