

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	10
Kraftquellen: die sechs goldenen Lebensregeln	13
Die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde	16
Gesunde Ernährung	18
Aktivität und Ruhe	20
Gesunder Schlaf	25
Fasten	28
Tugenden stärken und Talente pflegen	30
Gesunde Ernährung	37
Das Hildegard-Prinzip der Subtilität	41
Was bei Hildegard tabu ist	43
Dinkel – das beste Getreide	46
Gewürze und Kräuter	49
Wichtige Kleinigkeiten rund ums Essen	54
Rezepte für Säuglinge und Kleinkinder	57
Rezepte für Kinder und Jugendliche	67
Getränke	95
Das rechte Maß	98
Übergewicht	98
Appetitlosigkeit und Untergewicht	102

Heilmittel für häufige Krankheiten bei Kindern	105
Krankheitsbilder von A bis Z	111
Herstellung von Heilmitteln und Elixieren	167
Kleine Hildegard-Apotheke	195
 Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Stillen	 201
 Stimmungen und Befindlichkeiten	 207
 Lernen und Schule	 227
 Anhang	 236
Das Leben der Hildegard von Bingen	236
Stichwortverzeichnis	242
Mengenangaben / Abkürzungen	249
Literaturverzeichnis / Quellennachweis	250
Rückmeldungen von Leserinnen	256