

Inhalt

Die Heilkunde der Klöster

| | |
|---|----|
| Klöster und Gärten | 11 |
| Ursprünge der Klostermedizin | 15 |
| Der »Hortulus« des Walahfrid Strabo und der St. Galler Klosterplan | 21 |
| Odo und sein »De viribus herbarum« | 26 |
| Hildegard von Bingen | 29 |

Sieben Zeiten - Sieben Pflanzen

| | |
|--|----|
| Die sieben Gebetszeiten | 33 |
| Der sieben Heilpflanzen zu den Gebetszeiten | 35 |

Die Heilpflanzen der sieben Gebetszeiten

| | |
|--|----|
| Schlüsselblume — Laudes | 43 |
| Aktuelle Verwendung | 46 |
| Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten | 49 |
| Anwendung: Hustentee für Kinder bei Husten mit ungenügendem Auswurf | 50 |
| Rose — Prim | 51 |
| Aktuelle Verwendung | 55 |
| Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten | 56 |
| Anwendung: Rosenwasser aus frischen Blütenblättern und Knospen | 58 |
| Salbei — Terz | 61 |
| Aktuelle Verwendung | 66 |
| Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten | 68 |
| Anwendung: Kühlende Waschung mit Salbeiaufguss | 69 |

| | |
|---|----|
| Minze — Sext | 71 |
| Aktuelle Verwendung | 74 |
| Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten | 76 |
| Anwendung: Tee bei leichten Verdauungs- beschwerden | 77 |
| | |
| Melisse — Non | 79 |
| Aktuelle Verwendung | 82 |
| Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten | 85 |
| Anwendung: Entspannendes Ruhekissen | 86 |
| | |
| Ingwer — Vesper | 87 |
| Aktuelle Verwendung | 91 |
| Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten | 93 |
| Anwendung: Tee bei Erkältung und Verdauungsproblemen | 95 |

| | |
|--|-----|
| Baldrian — Komplet | 97 |
| Aktuelle Verwendung | 100 |
| Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten | 102 |
| Anwendung: Zubereitung eines Entspannungsbades mit Baldrianwurzel | 103 |