

# 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

---

<b>Schlüsselblume — Laudes</b> . . . . .	43
Aktuelle Verwendung . . . . .	46
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten . . . . .	49
Anwendung: Hustentee für Kinder bei Husten mit ungenügendem Auswurf . . . . .	50
 <b>Rose — Prim</b> . . . . .	 51
Aktuelle Verwendung . . . . .	55
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten . . . . .	56
Anwendung: Rosenwasser aus frischen Blütenblättern und Knospen . . . . .	58
 <b>Salbei — Terz</b> . . . . .	 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

<b>Baldrian — Komplet</b> . . . . .	97
Aktuelle Verwendung . . . . .	100
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten . . . . .	102
Anwendung: Zubereitung eines Entspannungsbades mit Baldrianwurzel . . .	103