

Inhalt

Leben und Werk der Hildegard von Bingen	8
Hildegards Sicht – aktueller denn je.....	20
Hildegards ganzheitliche Heilkunde	28
Causae et curae – Hildegards großes heilkundliches Werk.....	28
Die Lehre von den Elementen und den Körpersäften	34
Die Ernährungslehre und das Verdauungssystem ...	47
Heilmethoden und Heilmittel bei bestimmten Krankheiten.....	54
Hildegards Heilpraxis.....	68
Atemwegserkrankung.....	68

Augenerkrankungen.....	77
Erkrankungen der Beine	81
Gallenleiden	82
Gicht.....	85
Harnwegserkrankungen.....	89
Hauterkrankungen	100
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	110
Magen-Darm-Erkrankungen.....	123
Nervenleiden.....	130
Zahn- und Zahnfleischerkrankungen	135
Hildegards Pflanzen und Kräuter.....	138
Kurze Kräutergeschichte.....	138
Wissenswertes über Heilpflanzen	140
Heilpflanzen und ihre Wirkstoffe	141
Sammeln von Heilpflanzen	152
Heilpflanzen richtig aufbewahren	153

Die Selbstmedikation.....	157
Pflanzenheilmittel selbst herstellen	167
Hildegards beste Pflanzenhelfer	174
Die besten Pflanzenhelfer von A bis Z	183
Quellen- und Literaturverzeichnis.....	246
Verzeichnis der Krankheiten und Anwendungen	250