

KLOSTER MEDIZIN



Hildegard von Bingen war eine gebildete **Kräuterfrau**, **Ernährungsexpertin** und Volksheilige. Sie brachte die medizinische Tradition ihrer Zeit mit dem Heilkräuterwissen aus der Volksmedizin zusammen und schuf so eine vollkommen **neue Volksmedizin**. Sie setzte sich beispielsweise mit Entstehung und Behandlung verschiedener Krankheiten auseinander.

HEILKRÄUTER UND GEWÜRZE

VON HILDEGARD VON BINGEN

RINGELBLUME

LAVENDEL

ARNIKA

EISKRAUT

YSOP

BEIFUSS

LIEBSTÖCKL

KÜMMEL

FENCHEL

BALDRIAN

BERTRAM

6 GOLDENE LEBENSREGELN

1. Natürliche Ressourcen für körperliches Wohlbefinden nutzen
2. Auf natürliche Kräfte der Lebensmittel achten
3. Ausgeglichenes Verhältnis zwischen Bewegung und Ruhe
4. Schlafenszeit und Aufwachen regulieren
5. Seelische Abwehrkräfte stärken
6. Ausleitung von Verunreinigungen und Schadstoffen

