

BIBLIOTHEK DER MÖNCHE
Herausgegeben von Peter Seewald

Lucia Glahn
Die **Heilkunst**
der Mönche

HEYNE <

Inhalt

Vorwort /8

Willkommen im Kloster /12

»Machen Sie erst einmal Pause!«

AUFTAKT

Das Geheimnis der Mönche /22

Eine kurze Geschichte der Heilkunst aus
den Klöstern

LEKTION I

Die beste Vorsorge: Ganzheitliche
Lebensführung /44

Was Sie grundsätzlich über Krankheit und
Gesundheit wissen sollten

LEKTION II

Vom Leib und von der Seele /58

Und wie Sie beides in Einklang bringen können

LEKTION III

Vom Maß und von der Mitte /76

Wie Sie wieder ins Gleichgewicht
kommen und zu einem ausgeglichenen Leben
finden können



LEKTION IV

Arzneien aus dem Kloster-
garten /88

Welche Heilpflanzen Sie wann und
wie verwenden können

LEKTION V

Richtig essen und trinken /120

Wie Sie sich ausgewogen und
gesund ernähren und was Sie von
der klösterlichen Tischkultur
lernen können

LEKTION VI

Richtig fasten /136

Wie Sie Körper und Geist reinigen und neue Kraft
bekommen können

LEKTION VII

Richtig arbeiten und entspannen /148

Wie Sie es schaffen, von Arbeit und
Problemen nicht überwältigt zu werden und Ruhe
zu finden



LEKTION VIII

Richtig wachen und schlafen /158

Wie Sie ein besseres Verhältnis zu
Tag und Nacht bekommen und dadurch
gelassener und stärker werden

LEKTION IX

Richtig einsam und gemeinsam /172

Wie Sie besser miteinander umgehen und auch
zu sich selbst finden können

LEKTION X

Gott heilt mit /184

Warum Sie die Hilfe von »oben« in Anspruch
nehmen sollten und was Sie damit anfangen
können

Anhang

Ausgewählte Kloster-Tipps /207

Bibliografie /214

Kleines Abc der Mönche: Begriffe aus dem
Ordensleben /219

Bildnachweis /223