

Brigitte Pregenzer / Brigitte Schmidle

**Hildegard von Bingen**

**Einfach Leben**Ein praktischer Ratgeber für Einsteiger

160 Seiten, zahlreiche sw. Zeichnungen, 21 x 14,5 cm, Broschur

Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien, **8. Auflage 2015**

ISBN 978-3-7022-2462-2

€ 12,95

**Grundlagen für ein gesundes Leben**

Das Buch vermittelt die Grundzüge der Hildegard-Lehre, die eine ganzheitliche und eigenverantwortliche Lebensführung beinhalten.

Nach einem kurzen Abriss über das Leben Hildegards zeigen die Autorinnen den „roten Hildegard-Faden“ auf, der allen Interessierten den Einstieg in ein bewusstes Leben ermöglicht. Die Quintessenz zu den Lebensregeln der Heiligen, zu ihren Ernährungsrichtlinien, ihrer Lehre über die Heilsteine, zu Kräutern und Krankheiten werden übersichtlich und klar dargestellt. Die Autorinnen machen auf die „richtigen“ Gewürze, Lebensmittel und Getränke aufmerksam und bieten Tipps, wie man den kleinen „Wehwehchen“ des Alltags mit einfachen Hausmitteln begegnen kann.

Der Ratgeber entstand aus der erfolgreichen Radioserie „Gesund Leben mit Hildegard von Bingen“ von Radio Vorarlberg des Österreichischen Rundfunks ORF. In mehr als 200 Sendungen, haben die Autorinnen ihren Hörern praktische Tipps aus dem großen Schatz der Hildegard Heilkunde weitergegeben.

Die Autorinnen

BRIGITTE PREGENZER hält seit vielen Jahren Vorträge und Seminare zur Hildegard-Lehre, gründete die Hildegardakademie in Dornbirn (Vorarlberg) und ist begeisterte Köchin. Mehr unter www.pregenzer.info

BRIGITTE SCHMIDLE arbeitet als freie Journalistin und gestaltete von 1996 bis 2012 auf ORF Radio Vorarlberg wöchentlich die erfolgreiche Radioreihe "Leben mit Hildegard von Bingen".

Beide leben nach der Hildegard-Lehre und betrachten sie als großen Gewinn für Lebensfreude und Wohlbefinden.

Bei Tyrolia von den beiden Autorinnen erschienen:

Hildegard von Bingen – Einfach leben (7. Auflage 2012)

Hildegard von Bingen – Einfach kochen (5. Auflage 2011)

Hildegard von Bingen – Einfach kochen 2 (1. Auflage 2011)

Hildegard von Bingen – Einfach fasten (3. Auflage 2010)

Hildegard von Bingen – Einfach gesund (3. Auflage 2011)

Hildegard von Bingen – Einfach für Kinder (2. Auflage 2012)

Hildegard von Bingen, Kraftquellen für die Seele (Geschenkbuch, 2. Auflage)

Hildegard von Bingen, Folge der Spur deines Lebens (Geschenkbuch, 1. Auflage 2011