



**Brigitte Pregonzer**  
**Die Hildegard-Fastenwoche**  
 Ein kleiner Begleiter

Dieses kleine Büchlein begleitet Sie durch eine Fastenwoche nach Hildegard von Bingen. Es enthält alle wichtigen Informationen von der Einkaufsliste über die Rezepte und Anwendungen bis zu nützlichen Begleitmaßnahmen.

ca. 10 farb. Abb., Broschur  
 ISBN 978-3-7022-4025-7  
 64 Seiten, € 9,95

**Brigitte Pregonzer**  
**Einfach fasten**

Fasten aus ganzheitlicher Sicht nach den Lehren der Hildegard von Bingen. Das Buch beschreibt kurz und bündig die verschiedenen Arten des Fastens und bietet alle notwendigen Informationen von der Vorbereitung über Rezepte und Heilmittel bis zur Orientierung für die Zeit nach dem Fasten.

22 farb. Fotos u. 35 farb. Zeichnungen, Broschur  
 ISBN 978-3-7022-3671-7  
 240 Seiten, € 19,95



„Ursula Klammer schreibt von der ersten Seite an mitreißend und inspirierend.“  
[www.feministisch.at](http://www.feministisch.at)

**Ursula Klammer**  
**Hildegard von Bingen**  
 Prophetin für unsere Zeit

Seit Jahrhunderten geht von der hl. Hildegard von Bingen (1098–1179) eine ungebrochene Faszination aus. Die Theologin Ursula Klammer stellt diese Mystikerin, Frauenrechtlerin und Ganzheitsmedizinerin vor und erklärt, was sie uns heute zu sagen hat.

17 farb. Abb. u. 2 sw. Abb., gebunden  
 ISBN 978-3-7022-3960-2  
 232 Seiten, € 22.–



**Brigitte Pregonzer**  
**Achte auf die Lebensfreude**  
 Für mehr Leichtigkeit mit Hildegard von Bingen  
 Mit Zeichnungen von Sophia Pregonzer

Dieses Büchlein macht neugierig auf die großen und kleinen Wunder, die das Leben für uns bereithält. Brigitte Pregonzer hat die tiefgründigen Aussagen der Hildegard von Bingen mit ihren ezeitgemäßen Fragen ergänzt, damit Freude und Leichtigkeit im alltäglichen Leben erfahrbar und umsetzbar werden.

30 farb. Abb., gebunden  
 ISBN 978-3-7022-3628-1  
 64 Seiten, € 12.–

**Brigitte Pregonzer**  
**Achte auf deine Seele**  
 Im Alltag kurz innehalten mit Hildegard von Bingen  
 Mit Zeichnungen von Sophia Pregonzer

Für dieses liebevoll illustrierte Büchlein hat Brigitte Pregonzer 30 prägnante Sprüche der großen mittelalterlichen Heiligen ausgewählt. Fröhliche Bilder und einfühlsame Fragen bringen die Botschaft Hildegards ins Heute und regen an, der Seele täglich etwas Raum und Zeit einzuräumen.

30 farb. Abb., gebunden  
 ISBN 978-3-7022-3331-0  
 64 Seiten, € 12.–

# Hildegard von Bingen





3. Auflage

**Das Immunsystem stärken mit Hildegard von Bingen**  
Abwehrkräfte mobilisieren und Ängste abbauen

Der topaktuelle Ratgeber von Brigitte Pregonzer zeigt, wie Darm, Hirn und Psyche ineinandergreifen und wie Sie durch Nahrungs- und Heilmittel, die Hildegard von Bingen empfohlen hat, Ihr Immunsystem stärken und Virusinfektionen selbstbestimmt verhindern oder kurieren können.

39 farb. Abb., Flexocover mit Klappen  
ISBN 978-3-7022-3962-6  
160 Seiten, € 14.95



NEU

Erweiterte Neuauflage

**Einfach gesund – Das Hildegard von Bingen Gesundheitsbuch**  
Mit der Heilkraft der Natur Krankheiten und Beschwerden wirksam behandeln

Von A wie Allergien bis Z wie Zahnweh bietet die erfahrene Hildegard-Expertin Brigitte Pregonzer Behandlungstipps aus der Heilkunde der hl. Hildegard von Bingen.

47 farb. Abb., Klappenbroschur  
ISBN 978-3-7022-4175-9  
352 Seiten, € 25.–



**Hildegard von Bingen – das große Kinder-Gesundheitsbuch**  
Stärkende Lebensregeln – gesunde Ernährung – bewährte Naturheilmittel

Mit diesem praktischen Ratgeber zur ganzheitlichen Heilkunde der Hildegard von Bingen sorgen Sie für eine gesunde Entwicklung Ihrer Kinder.

15 farb. Abb., 60 farb. Grafiken, Klappenbroschur  
ISBN 978-3-7022-4141-4  
256 Seiten, € 25.–



8. Auflage

**Einfach leben**

Dieses Buch vermittelt die Grundzüge der Hildegard-Lehre und ermöglicht ein eigenverantwortliches Leben mit Hildegard-Mitteln: Von den „richtigen“ Gewürzen, Lebensmitteln und Getränken bis hin zu Hilfestellungen bei Krankheiten und „Wehwehchen“ des Alltags.

zahlr. sw. Zeichnungen, durchgehend zweifarbig  
Broschur, ISBN 978-3-7022-2462-2  
160 Seiten, € 14.95



6. Auflage

**Einfach kochen**

Das praktische Kochbuch für alle, die eine leichte und gesunde Küche lieben. Die rund 200 Rezepte nach den Ernährungsprinzipien der Hildegard von Bingen sind auf heutige Bedürfnisse zugeschnitten.

43 farb. Abb., Ringbuchbindung  
ISBN 978-3-7022-2465-3  
176 Seiten, € 19.95



3. Auflage

**Einfach kochen 2**

Die lang ersehnte Fortsetzung des Kochbuch-Klassikers „Einfach kochen“ bietet 230 neue leichte und gesunde Rezepte aus der Hildegard-Küche und alle Vorteile des Vorgängerbandes.

64 farb. Abb. u. 38 farb. Zeichnungen  
Ringbuchbindung  
ISBN 978-3-7022-3154-5  
248 Seiten, € 25.–

- + einfache Zubereitung
- + praktische Vorratshaltung
- + heimische Zutaten
- + handliche Ring-Bindung



2. Auflage

**Hildegard von Bingen – Heilsteine einfach anwenden**  
Mit Fotos von Brigitta Wiesner

Dieser kleine Ratgeber beschreibt klar und übersichtlich die Heilwirkung der Hildegardsteine und deren richtige Anwendung.

23 farb. Abb., Flexocover  
ISBN 978-3-7022-3431-7  
144 Seiten, € 15.–



**Hildegard von Bingen Folge der Spur deines Lebens**

Geschenkbuch mit Originaltexten der Hildegard von Bingen und ausdrucksstarken Wege-Aufnahmen von Thomas Schmidle.

20 farb. Abb., gebunden  
ISBN 978-3-7022-3109-5  
44 Seiten, € 9.95



**Brigitte Pregonzer** hielt zahlreiche Vorträge und Seminare zur Hildegard-Lehre. Sie begleitete Fastengruppen und gründete die Hildegard-Akademie, um diese Lebens- und Gesundheitslehre weiter zu verbreiten. Mehr unter [www.pregonzer.info](http://www.pregonzer.info)