

Inhaltsverzeichnis

- 9 Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage
- 11 **Auf den Spuren der Sonne in Mensch und Natur**
- 12 Die Schlüssel zur Sonne
- 15 Das Wesen des Lichts
- 20 Lebenselixier Sonne
- 25 Im Einklang mit der Sonne leben
- 29 Das Sonnenorgan Herz
- 35 **Die Sonne in Tier, Pflanze und Mineral**
- 36 **Sonnentiere**
- 36 Die Schlange
 - 37 Schlangengift als Lebenselixier
 - 38 Tier der Unsterblichkeit
 - 40 Schlangengifte in der Homöopathie
 - 41 Infektabwehr mit Lachesis
 - 42 Blutdruckregulierung mit Naja
 - 42 Schlangengifte regulieren die Hormone
 - 43 Häutung der Seele durch Schlangengifte
 - 44 Lachesis – Tratschtante mit Giftspritze
 - 46 Innere Ruhe finden
 - 47 Naja – Sorgen lasten auf dem Herz
 - 47 Tiere der Weisheit
- 51 Die Biene
 - 52 Bienengift als Heilmittel
 - 54 Feurige Witwe mit Putzfimmel
 - 56 Die Bienenkönigin – Seid fruchtbar und mehret Euch
 - 57 Honig – Götterspeise und Heilmittel aus dem Bienenvolk
 - 62 Met – ein Göttertrunk

- 65 **Sonnenwirken in der Pflanzenwelt**
- 68 Die Handschrift der Sonne
- 70 Schöllkraut – Goldwurz der Alchemisten
- 72 Sonnenblume – Sonnenstern und Gottesauge
- 74 Sonnenelixier Olivenbaum
- 76 Sonnenkräfte in Lichtwirkstoffen
- 76 Strahlenschutz durch Pflanzenfarben
- 79 Wenn Sonnenlicht in Pflanzen kondensiert
- 82 Sonnenfeuer aus Doldenblütlern
- 86 Sonne riechen, schmecken und fühlen
- 91 Mit Sonne würzen
- 98 Die Orakelkräuter des Apollon
- 98 Lorbeer – Der Kranz des Apollon
- 103 Bilsenkraut – Pflanze der prophetischen Begeisterung
- 107 Sonnenmedizin selbst gemacht
- 108 Traditionelle Sonnenrezepte
- 113 Im Licht des Sonnenspiegels – Mondtinkturen

116 Sonnenfeuer in Mineralien und Edelsteinen

- 117 Bergkristall – Kristallines Licht
- 124 Karneol – Der Stein des Friedens
- 125 Chrysolith – Wissen, das von Herzen kommt
- 127 Topas – Magnet des Lichts
- 132 Lichtträger Phosphor
- 135 Die reinigende Kraft des Schwefels
- 142 Bernstein – Das Gold des Nordens
- 145 Ammonit – Sonnenstein und Götterrad

148 Sonnenmetall Gold

- 148 König der Metalle
- 149 Zauberkräfte in Gold
- 150 Gold als Lebenselixier
- 153 Lichtmetall der Selbsterkenntnis
- 156 Gold als Mittel des Seelenfriedens
- 158 Heilmittel bei Schwermut und Einsamkeit
- 160 Im Rhythmus von Sonne und Mond
- 162 Pflanzliches Gold für die Seele

167 Sonnenwirken im Jahreslauf

169 Die Jahreszeiten im Licht der Sonne

172 Frühling – Das Erwachen der Sonne

- 174 Frühlingskraft durch Wildkräuter
- 176 Löwenzahn – Sonnenblüte mit Raubtierzähnen
- 178 Bärlauch – Bärenstark durch wilden Lauch
- 180 Die Lichtblumen der Ostara
- 181 Gänseblümchen – Die Lichtkünderin
- 184 Huflattich – Sonne für die Lunge
- 185 Immergrün – Blume der Inspiration
- 187 Vergissmeinnicht – Die blaue Schatzblume
- 190 Schlüsselblume – Schlüssel zur Frühlingssonne
- 191 Spiegel der Frühlingssonne
- 191 Küchenschelle – Lichtblick für die Seele
- 194 Adoniröschen – Die Blume des Frühlingsgottes Adonis
- 197 Die Himmelskraft der Bäume
- 198 Sonnenbaum Esche

202 Sommer – Der Sieg der Sonne

- 204 Bärlapp und Beifuß – Sonnenkraft der Gürtelkräuter
- 212 Die Blumen des Lichtgottes Baldur
- 212 Johanniskraut – Sonnenkönig der Pflanzenwelt
- 219 Baldrian – Lichtblick in der Nacht
- 223 Lichtzauber mit Sonnenpflanzen
- 225 Arnika – Blütengold der Götterthrone
- 227 Ringelblume – Die Goldblume der Gärtner
- 231 Königskerze – Himmelsbrand schützt vor Ozon
- 233 Goldrute – Pflanzengold für die Nieren
- 234 Odermennig – Königskraut für die Leber
- 236 Sonnenhut – Das Immunsystem anfeuern

- 242 **Herbst – Der Abschied von der Sonne**
- 242 Herbstzeitlose – Lichtblume des Jahresabends
- 245 Kornfrüchte – Abschiedsgeschenke der Sonne
- 246 Hafer – Sonnennahrung für Körper und Seele
- 251 Wurzeln – Sonnenkräfte aus der Unterwelt
- 251 Silberdistel – Blütensonnen mit Dornenkranz
- 253 Wegwarte – Himmelblauer Sonnenwirbel
- 256 Erzengelwurz – Die Botin des Lichts
- 262 Der Wein – Götterblut und Lebenselixier
- 263 Über die heilsamen Kräfte des Weines
- 270 **Winter – Geburt der unbesiegbaren Sonne**
- 274 Die magische Zeit der Zwölften
- 275 Die Zeit der Räucherungen
- 277 Gold, Weihrauch und Myrrhe
- 280 Heilmittel aus dem Morgenland
- 283 Der nordische Weihrauch
- 285 Mysterienpflanzen der Wintersonne
- 285 Efeu – Himmelsleiter und Götterschmuck
- 288 Bartflechte – Das Kleid des wilden Mannes
- 289 Buchsbaum – Schutz vor finsternen Mächten
- 291 Fichte und Tanne – Lichtsäulen zum Himmel
- 295 Vom Wacholdergeist
- 298 Zypresse – Die Krone der Unterweltgötter
- 300 Schwarze Nieswurz – Verkünderin des neugeborenen Lichts
- 303 Mistel – Kultpflanze der Druiden
- 308 Tod und Wiedergeburt des Lichtgottes Baldur
- 310 **Anhang**
- 310 Wichtiges zur Selbstbehandlung und zu den Rezepten
- 312 Adressen und Bezugsquellen
- 313 Quellen und Literaturverzeichnis
- 317 Verzeichnis der Rezepte und Anwendungen
- 318 Stichwortverzeichnis
- 334 Sonnenwirken im Jahreslauf