

# 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 Adonisröschen – 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 – Blütensonne mit Dornenkranz
- 253 Wegwarte – Himmelblauer Sonnenwirbel
- 256 Erzenzelwurz – 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