

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Die Weisheit uralter Pflanzen	3
Warum die Pflanzen den Menschen helfen	5
Wir sind mehr als nur Materie	7
Die Namen der Heidelbeere	10
Verwechslungsmöglichkeiten	14
Ein Besuch bei meiner Heidelbeere	14
Standort der Heidelbeere	20
Das Aussehen der Heidelbeere	20
Die Wurzel	21
Der Strauch	25
Die Blüte	29
Die Frucht	32
Die Ernte	33
Blätter-Ernte	33
Beeren-Ernte	34
Sammel-Rituale	35
Mit den Pflanzen reden	37
Das Trocknen der Beeren	40
Anbau im eigenen Garten	42
Kultur-Heidelbeeren	44

Eine Zeichnung anfertigen	45
Anlegen eines Herbar-Beleges	48
Pflanzenmeditation	50
Die Inhaltsstoffe der Heidelbeere	52
Inhaltsstoffe der Früchte	52
Inhaltsstoffe der Blätter	53
Kommission E und Nebenwirkungen	54
Anthozyane	55
Gerbstoffe	56
Pektine	56
Heilanwendungen der Heidelbeere	57
Stress und Umwelterkrankungen	57
Erkrankungen des Verdauungstraktes	63
Durchfall	63
Reisekrankheit	67
Hämorrhoiden	67
Magenerkrankungen/Magengeschwür	68
Colitis ulcerosa / Morbus Crohn	72
Verdauungsstörungen (Obstipation)	73
Vitamin B₁₂-Mangel	74
Wurmerkrankungen	77
Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes	78
Mundfäule	78
Aphthen	79
Halsschmerzen	80
Zahnfleischentzündung	80

Stoffwechselerkrankungen	82
Diabetes	82
Cholesterinerhöhung	87
Augenerkrankungen	89
Nachtblindheit	90
Lichtüberempfindlichkeit	90
Makuladegeneration/Retinopathie	91
Neurologische Erkrankungen	91
Parkinson	91
Alzheimer	91
Demenz	91
Konzentrationsstörungen	91
Depressionen	92
Angstzustände	92
Kopfschmerzen/Migräne	92
Multiple Sklerose	92
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	94
Arteriosklerose	95
Herzinfarkt/Schlaganfall	96
Bluthochdruck	96
Krampfadern	98
Eisenmangel (Anämie)	99
Hauterkrankungen	99
Schlecht heilende Wunden	99
Ekzeme	99
Schuppenflechte	99
Akne	99
Haarausfall	100

Atemwegserkrankungen	102
Husten	102
Lungenerkrankungen	102
Keuchhusten	102
 Blasen- und Nierenerkrankungen	 102
Blasenentzündungen	102
Blasensteine/Nierensteine	102
 Bakterien, Pilze, Viren und Immunsystem	 103
Bakterien	104
Pilze	105
Viren	106
 Krebs	 106
 Ewig leben ?	 113
 So allerlei über die Heidelbeere	 115
Huckleberry Finn und Heidelberg	115
Läuse in Heidelbeerkompott	115
Hühnerhaltung	116
Tabak	116
Uralte Nahrungs- und Heilpflanze	117
Blaufärben mit Heidelbeeren	118
Farbtherapie	119
Astromedizin	120
Homöopathie	120
Heidelbeeren und Impfnebenwirkungen	120
Indianische Traditionen	121
 Rezepte	 123
Rezepte in der Heilkunde	123
Rezepte in der Küche	125

Lieder, Gedichte und Märchen	131
Schutzamulette	138
Räuchern	138
Das Pflanzenwesen der Heidelbeere	140
Die Botschaft der Heidelbeere	145
Affirmationen	146
Bezugsquellen	147
Literatur	150
Bildnachweise	152
Anhang	153