

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 |
| Krämpfaderne | 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 |
| Blasenstein/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 |