

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Der innere Frieden</b>	<b>5</b>
<b>Licht und Dunkelheit</b>	<b>6</b>
<b>Heidelandschaften – lichterfüllte Weite</b>	<b>10</b>
<b>Standort der Heide</b>	<b>17</b>
<b>Die Namen des Heidekrautes</b>	<b>21</b>
<b>Verwechslungsmöglichkeiten</b>	<b>22</b>
<b>Betrachtung des Heidekrautes</b>	<b>23</b>
<b>Die Wurzel</b>	<b>24</b>
<b>Der Strauch</b>	<b>25</b>
<b>Die Blätter</b>	<b>26</b>
<b>Die Blüte</b>	<b>30</b>
<b>Heidehonig</b>	<b>34</b>
<b>Heidekraut-Ernte</b>	<b>37</b>
<b>Schäfertum</b>	<b>39</b>
<b>Inhaltsstoffe des Heidekrautes</b>	<b>47</b>
<b>Krankheitsbilder</b>	<b>48</b>
<b>Blasen- und Nierenbeschwerden</b>	<b>48</b>
<b>Rheuma, Gicht, Arthrose, Ischias</b>	<b>50</b>
<b>Blutreinigung</b>	<b>52</b>
<b>Diabetes und Herzerkrankungen</b>	<b>52</b>
<b>Hauterkrankungen</b>	<b>54</b>
<b>Depressionen</b>	<b>55</b>
<b>Schlafstörungen</b>	<b>57</b>

<b>Durchfall</b>	<b>58</b>
<b>Atemwegserkrankungen, Erkältung, Fieber</b>	<b>59</b>
<b>Augenentzündung</b>	<b>59</b>
<b>Rezepte</b>	<b>60</b>
<b>Bach-Blütentherapie mit Heidekraut</b>	<b>64</b>
<b>Volksglaube</b>	<b>68</b>
<b>Heidekraut in Haus und Hof</b>	<b>70</b>
<b>Besenherstellung</b>	<b>70</b>
<b>Häuserbau</b>	<b>71</b>
<b>Einstreu</b>	<b>72</b>
<b>Heide-Bier</b>	<b>72</b>
<b>Färben mit Heidekraut</b>	<b>73</b>
<b>Ein Besuch in der Heide</b>	<b>74</b>
<b>Räuchern</b>	<b>79</b>
<b>Heide-Meditation</b>	<b>82</b>
<b>Wesen des Heidekrautes</b>	<b>84</b>
<b>Die Botschaft der Heide</b>	<b>88</b>
<b>Literatur</b>	<b>89</b>
<b>Bildnachweise</b>	<b>91</b>
<b>Bezugsquelle</b>	<b>91</b>
<b>Anhang</b>	<b>92</b>