

Inhaltsverzeichnis

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

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