

# Inhaltsverzeichnis

9	Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage
11	<b>Auf den Spuren der Sonne in Mensch und Natur</b>
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	<b>Die Sonne in Tier, Pflanze und Mineral</b>
36	<b>Sonnentiere</b>
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	<b>Sonnenwirken in der Pflanzenwelt</b>
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	<b>Sonnenfeuer in Mineralien und Edelsteinen</b>
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	<b>Sonnenmetall Gold</b>
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 Götterthronen

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 Erzengelwurz – 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
- 336 Sonnenwirken im Jahreslauf