

Michael Gienger

Heilsteine

Ihre Kraft und Wirkung
kennen und nutzen

KOSMOS

INHALT



HEILKRÄFTE NUTZEN 5

- Heilenden Schmuck tragen 6
- Beschwerden lindern 14
- Sich gesund schlafen 26
- Edelstein-Wasser selbst herstellen 30
- Massagen mit Edelsteinen genießen 36

KRAFT UND WOHLBEFINDEN FÖRDERN 47

- Mit Heilsteinen meditieren 48
- Durch Steinkreise Lebenskraft gewinnen 54
- Ein gesundes Raumklima schaffen 62



HEILSTEINE UND IHRE WIRKUNG KENNENLERNEN 69

- 36 Edelsteine: von Achat bis Turmalin
- Merkmale, Wirkung und Anwendung

MIT HEILSTEINEN SINNVOLL UMGEHEN 89

Achtsamen Umgang pflegen 90
Bei Beschwerden initiativ werden 90
Sammeln und bestimmen 91
Beim Aufbewahren, Reinigen und Pflegen beachten 92
Beim Kauf: gute Qualität erkennen 93
Mineralienbörsen besuchen 94
Für fairen Handel eintreten 95

Zum Weiterlesen 96
Adressen und Bezugsquellen 97
Porträts des Autors und der Fotografin 98
Register 100

Vordere Buchklappe 104

- Den Rhythmus von Körper, Seele und Geist erspüren
- Mit der Organuhr arbeiten

Hintere Buchklappe 107

- Hilfreiche Heilsteine für guten Schlaf
- Mit Schlafzyklen umgehen
- Die Aura reinigen







Heilkräfte nutzen

Edelsteine begleiten uns seit Jahrtausenden. Ihre Schönheit dient uns als Zierde und Schmuck, ihre Formen und Farben inspirieren Wissenschaft und Kunst und ihre verborgenen Kräfte bringen Heilung und Schutz. Moderne Forschungen zeigen, dass die Heilkraft der Steine einfachen Prinzipien folgt und leicht anzuwenden ist. Dadurch eignen sich Heilsteine sowohl für die Verwendung in der Naturheilpraxis als auch für die eigene selbstverantwortliche Gesundheitsvorsorge.

HEILENDEN SCHMUCK TRAGEN

DER EIGENEN WAHRNEHMUNG VERTRAUEN

Manchmal scheinen Edelsteine recht eigenwillig zu sein. Bestimmte Schmuckstücke lassen sich einfach nicht zu jedem Zeitpunkt tragen. Selbst wenn sie hervorragend mit der Kleidung harmonieren, kann das Gefühl entstehen, dass der Stein überhaupt nicht passt, dass Sie ihn auf keinen Fall tragen wollen. An anderen Tagen ist es genau umgekehrt: Ein bestimmter Stein zieht Sie magisch an und Sie müssen ihn unbedingt tragen, völlig unabhängig davon, wie Sie damit aussehen. Wer kennt solche Erfahrungen nicht? Sie sind ein Zeichen dafür, dass Sie die Kraft und Wirkung von Edelsteinen wahrnehmen.

Auf diese Weise wurden die Heilkräfte von Steinen schon in der Steinzeit entdeckt. Archäologische Funde und Beobachtungen bei Naturvölkern legen nahe, dass das Heilen mit Steinen so alt ist, wie die Menschheitsgeschichte selbst. Menschen, die in einem engen Kontakt zur Natur leben, benötigen zum Überleben wache Sinne und eine achtsame Wahrnehmung. Dadurch sind sie auch gegenüber dem eigenen Körper und Gefühl bewusster und empfindsamer: Sie spüren, dass Bernstein Wohlbefinden verschafft, wenn der Bauch weh tut, dass Serpentin innere Ruhe bei Angst und Bedrohung bringt oder dass Obsidian Schmerzen lindert. Steine werden daher seit Jahrtausenden als Schutzamulett getragen oder zur Heilung auf den Körper aufgelegt.

Bernstein bringt Freude und Wohlbefinden.



DIE STEINFARBE: DER EMOTIONALE AUSGLEICH ZÄHLT

Wir wählen unbewusst oftmals genau jene Edelsteine als Schmuck, die uns einen emotionalen Ausgleich verschaffen: Sind wir angespannt oder innerlich sehr bewegt, greifen wir zu grünen Steinen, fehlen uns dagegen Antrieb und Spannkraft, stehen rote Steine hoch im Kurs. Brauchen wir Abkühlung (im realen wie übertragenen Sinne), ziehen uns blaue Steine an, benötigen wir dagegen Wärme, sind es orangefarbene. Soll sich unsere Stimmung aufhellen, helfen uns Steine mit der hellsten Farbe, der Farbe Gelb, während tiefes Nachdenken, gewissermaßen die „Suche im Dunkeln“, durch Violett, die dunkelste Farbe im Farbkreis, inspiriert wird.

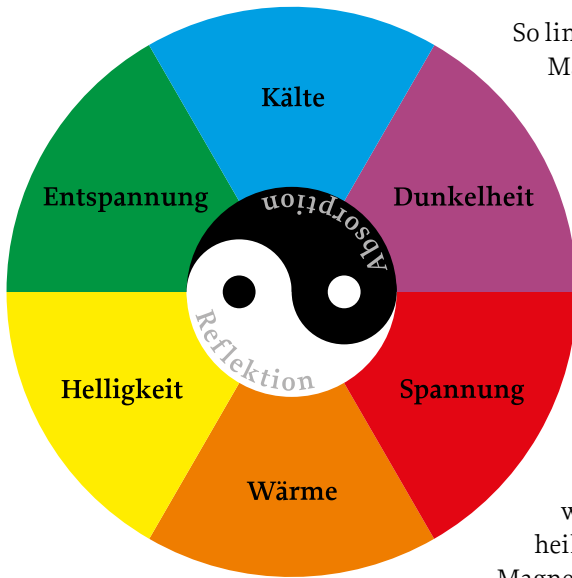
Die Farben der Steine sind mit bestimmten Eigenschaften verknüpft. Gerade der einfache Bezug zwischen Farbe und Eigenschaft wirkt tiefgreifend und universell. Auch Schwarz und Weiß tragen eine Bedeutung: Weiß, die Farbe, die alles Licht reflektiert, hilft uns, unvoreingenommen zu reflektieren, das heißt, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Schwarz dagegen, die Farbe, die alles Licht absorbiert, ist ein guter Schutz, da alles Einwirkende aufgesogen und neutralisiert wird. Ob ein bestimmter Schmuckstein „tragbar“ ist oder nicht, ob wir uns mit ihm wohlfühlen oder das Gefühl haben, das „geht gar nicht“, hängt also oftmals mit der Qualität der Farbe zusammen – und nicht damit, ob uns die Farbe steht oder zur Kleidung passt. Die Wirkung für einen emotionalen Ausgleich steht im Vordergrund.

INHALTSSTOFFE: DER KÖRPER REAGIERT

Die Farbwirkungen von Edelsteinen sind keineswegs nur auf das Gemüt beschränkt. Auch körperlich erleben wir die Qualitäten: Rot bringt Spannung, Grün Entspannung, Orange Wärme, Blau Kühlung, Gelb aktiviert, Violett beruhigt, Weiß öffnet, Schwarz schließt. Steine wirken aber über ihre Farbe hinaus. Verschiedene Edelsteine ähnlicher Farbe zeigen oftmals ganz unterschiedliche Wirkungen.



Schwarze Steine geben Schutz.



Die Eigenschaften der Farben wirken auf allen Ebenen.

So lindert der grüne Smaragd Entzündungen, grüner Malachit löst Krämpfe, grüner Peridot entgiftet, grüner Serpentin entspannt und grüner Amazonit stärkt die Leber. Die verschiedenen Wirkungen gehen auf die Inhaltsstoffe zurück: Smaragd enthält Chrom, Malachit Kupfer, Peridot Magnesium und Eisen, Serpentin Magnesium und Amazonit Blei. Die heilkundliche Bedeutung dieser Elemente ist in Medizin wie Homöopathie altbekannt. Sie wird deutlich, wenn wir entsprechende Steine am Körper tragen.

Das äußere Tragen am Körper hat den Vorteil, dass giftige Wirkungen vermieden werden. Denn nicht jeder dieser Stoffe wäre heilsam, würden wir ihn innerlich einnehmen.

Magnesium und Eisen zählen zwar zu den essenziellen (also unbedingt notwendigen) Mineralstoffen unseres Körpers. Doch Chrom, Kupfer und Blei benötigen wir nur in Spuren. Nehmen wir zu viel davon auf, werden diese Stoffe schädlich – die Dosis macht das Gift! Äußerlich getragen, spielt das aber keine Rolle, denn auf dieser Ebene wirkt die Information und nicht die Substanz des jeweiligen Stoffes.

Obwohl wir es mit festen Steinen zu tun haben, ist die Steinheilkunde daher eine Informationstherapie, ähnlich der Homöopathie oder Bach-Blüten-Therapie. Stoff und Farbe sowie Struktur und Entstehung der Steine geben Impulse, auf die wir mit Gefühlen, Gedanken und körperlichen Veränderungen reagieren – das wiederum erleben wir als (Heil-) Wirkung.

DIE EINFACHSTE ANWENDUNG: HEILSTEINE AM KÖRPER TRAGEN

Edelsteine, die Sie am Körper tragen, sollten für Sie angenehm sein. Achten Sie auf Ihr Gefühl: Wenn sich Steine unangenehm anfühlen, sind es möglicherweise nicht die richtigen – oder sie benötigen eine energetische Reinigung (siehe Seite 92).

WIE DIE WIRKUNG FUNKTIONIERT

Wenn wir Edelsteine an Hals, Fingern, Handgelenken oder Fußknöcheln tragen, entfalten sie eine kraftvolle Wirkung. Denn an diesen Stellen verlaufen zahlreiche Energie- und Informationskanäle:

- *Blut*: Das Blut dient nicht nur als Transportweg für Zellen und Substanzen, sondern ist dank seines Wassergehalts auch ein Informationsträger. Über die Blutbahnen in Hals, Handgelenken und Knöcheln gelangen Informationen ganz tief in den Körper, bis in alle Organe, Gewebe und Zellen.
- *Lympe*: Lymphbahnen sind ähnliche Informationskanäle. In ihnen strömt unsere Gewebsflüssigkeit, die viele „Erinnerungen“ an Krankheiten, Vergiftung und Verschlackung in sich trägt – was wir als Allergien oder Neigung zu bestimmten Krankheiten erfahren können. Mit diesem Wissen können wir positive Impulse setzen, wenn wir Heilsteine an Hals, Handgelenken und Fußknöcheln tragen.
- *Nerven*: Der ganze Körper ist von Nervenbahnen durchzogen. Sie leiten Sinnesreize dem Gehirn zu, bringen Bewegungsimpulse in die Muskulatur und steuern die Tätigkeit innerer Organe. Dabei sind sie nicht nur einfach Leitungen, sondern sie wirken mit, indem sie schwache Impulse unterdrücken und starke vorrangig weiterleiten. Stress und Belastung beeinträchtigen diese Regulierungsfunktion, eine positive innere Haltung, Entspannung und Erholung verbessern sie. Da viele Nervenstränge durch Hals, Handgelenke und Knöchel verlaufen, können hier platzierte Edelsteine den gesamten Körper wie auch Seele und Geist beeinflussen.
- *Meridiane*: Zwölf Energiebahnen bilden einen großen Energiekreislauf, der seelische und geistige Aktivitäten mit den Funktionen unseres Organismus verbindet. Diese sogenannten Meridiane beginnen oder enden an Brust, Kopf, Fingern und Fußzehen. Wir können sie daher über Hals, Handgelenke und Fußknöchel sowie insbesondere die Finger beeinflussen.



insbesondere die Finger beeinflussen.

Edelsteine, die wir in Form von Halskette, Anhänger, Armband, Fußkettchen oder Ring am Körper tragen, wirken über Blut, Lymphe, Nerven und Meridiane auf den gesamten Körper und darüber hinaus auf Seele, Verstand und Geist ein. Daher ist das Tragen der Steine nach wie vor die wichtigste Anwendung in der Steinheilkunde.



Hosentaschen sind nicht nur ein praktischer, sondern auch wirkungsvoller Ort für Heilsteine.

- **Qualität:** Edelsteine sind umso wirkungsvoller, je ausgeprägter sie ihre natürlichen Eigenschaften (Farbe, Transparenz, typisches Erscheinungsbild) zeigen. Es müssen nicht die teuersten Exemplare ihrer Art sein, doch sollten Sie Wert auf eine gute Qualität legen.
- **Größe:** Nicht die Größe eines Steins ist für die Wirkung entscheidend, sondern dass es der Richtige ist, der zu Ihnen, zu Ihrer Situation und gegebenenfalls zu bestehenden Beschwerden oder Erkrankungen passt. Edelsteine wirken dadurch, dass ihre Information in uns Resonanz findet. Daher wirkt bereits ein feiner Impuls, wenn er in uns etwas zum Schwingen bringt.
- **Form:** Rundpolierte Steine wie Kugeln und Trommelsteine (Handschmeichler) oder Kugel- und Barockketten wirken eher sanft und harmonisierend. Dagegen sind kantige Formen wie Kristalle und Rohsteine sowie facettierte Steine oder Splitterketten eher kräftig und anregend. Sie spüren, was für Sie das Richtige ist, verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl.
- **Kombination mehrerer Steine:** Verwenden Sie keine Steine mit extrem verschiedenen Wirkungen zur selben Zeit. Alle Steine haben spezielle Botschaften. Wenn sich diese widersprechen (schneller – langsamer, entspannt – mit voller Kraft), entstehen Konflikte. Kombinieren Sie daher Steine mit ähnlichen Eigenschaften, tragen Sie gegensätzliche Steine besser einzeln und zu verschiedenen Zeiten.
- **Halsketten:** Je nach Länge setzen Halsketten verschiedene Schwerpunkte: Kurze Ketten (um die 45 cm) liegen eng um den Hals und wirken stark auf Kopf und Halsorgane. Mittellange Ketten (um die 60 cm) erreichen den Thymus, das „Trainingszentrum“ unserer Immunzellen, und stärken daher den Immunschutz und auch die Atemwege. Lange Ketten (um die 80 cm) haben Auswirkung auf das Herz. Wenn Sie geschlossene Ketten als unangenehm empfinden, können Sie am Verschluss kleine, handelsübliche „Unterbrecher“ einsetzen. Beachten Sie: Magnetverschlüsse können Heilwirkungen beeinträchtigen, da das Magnetfeld Nerven und Gehirn beeinflusst.

- **Anhänger:** Je nach Länge des Bandes erreichen Sie dieselben Körperbereiche wie mit Halsketten. Als Material für das Band sind Leder, Baumwolle oder Seide besonders geeignet. Kunststoffe sollten Sie besser meiden. Auch Halskettchen aus Gold und Silber können Sie verwenden, wenn Sie diese Metalle als angenehm empfinden.
- **Ring:** In Ringe gefasste Edelsteine sind wirksamer, wenn die Fassung unten offen ist, so dass der Stein direkten Hautkontakt hat. Die Fassung des Rings beeinflusst die Wirkung: Silber und Platin kühlen, Gold und Kupfer erwärmen. Die jeweilige Eigenschaft wirkt sich insbesondere am Ringfinger aus. Hier verläuft der „Dreifache Erwärmer“, ein Meridian, der die Energieverteilung regelt, was bei kühlenden Metallen und entsprechender Veranlagung zu chronisch kalten Händen und Füßen führen kann.
- **Kontakt mit dem Körper:** Ideal für die Heilwirkung von Edelsteinen ist Hautkontakt, doch auch durch dünne Woll-, Leinen-, Hanf- und Baumwollstoffe hindurch bleibt die Wirkung erhalten. Synthetische Stoffe oder zu viele Kleidungsschichten schirmen sie jedoch ab. Insofern ist auch die Hosentasche ein geeigneter Aufenthaltsort: Der dünne Stoff ist für die Wirkung des Steins durchlässig. Unbewusst nehmen viele Menschen die Steine auch gelegentlich in die Hand – wo sie wiederum durch die Haut über Blut, Lymphe und Nerven auf den ganzen Organismus wirken.
- **Dauer:** Generell können Sie Heilsteine rund um die Uhr tragen, es sei denn, ihre Wirkung beeinträchtigt den Schlaf (wie bei anregenden Steinen). Dann ist es besser, in der Nacht zu pausieren. Heilsteine können getragen werden, solange es sich gut anfühlt. Tritt ein unangenehmes Empfinden auf, sollten Sie den Stein energetisch reinigen (siehe Seite 92). Geht das Interesse verloren, wird er vergessen oder verlegt, so ist er nicht mehr notwendig oder unwirksam. Halten die Beschwerden dennoch an, ist es sinnvoll, einen Folgestein zu benutzen.
- **Rhythmus:** Heilsteine können ähnlich wie homöopathische Mittel eine Erstverschlimmerung hervorrufen, insbesondere, wenn sie intensiv wirken. In diesen Fällen sollten Sie den betreffenden Stein für wenige Stunden absetzen und dann erneut tragen. Über den Rhythmus (den Wechsel von Tragezeiten und Pausen) können Sie die Wirkung eines Steins dosieren. Finden Sie heraus, zu welcher Zeit und wie lange das Tragen eines Steins für Sie angenehm ist. Achten Sie dabei auch auf die Organuhr (vordere Buchklappe).