

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Teil 1: Einführung in die Steinheilkunde

Die Steinheilkunde	12
Die Methoden der Steinheilkunde	14
Nachschlagewerk und Ratgeber	16
Die Anwendung von Heilsteinen	17
Reinigen und Aufladen von Heilsteinen	20
Selbstmedikation oder fachkundige Hilfe?	21
Abschließende Anmerkung	22

Teil 2: Heilen mit Steinen

Hilfe und Heilung	Bettnässen	36	Durchblutungs-	
von A bis Z	Bindehautentzündung ..	36	störungen	48
Abszeß	Blähungen	37	Durchfall	50
Akne	Blasenbeschwerden	38	Eisenmangel	51
Allergien	Blasenbildung	39	Empfängnisverhütung ..	52
Alpträume	Blutdruck	40	Entgiftung/ Entschlackung	52
Angina	Bluterguß	42	Entzündungen	55
Angst	Blutungen, leichtere	43	Erbrechen	56
Arterienverkalkung	Bronchitis	43	Erkältung	57
Asthma	Cellulite	44	Erschöpfung	60
Augenermüdung	Depression	45	Fieber	61
Bandscheibenbeschwerden	Diabetes	47		

Fruchtbarkeit	63	Menstruations-	Schuppen	148
Füße, kalte	64	beschwerden	Schürfwunden	148
Füße, müde	65	Migräne	Schutzbedürfnis	149
Fußpilz	66	Milchbildung	Schwangerschaft	151
Geburt	66	Mittellohrentzündung . .	Sexualität	152
Gedächtnisschwäche	68	Müdigkeit u. Schwäche	Sodbrennen	153
Geldsorgen	69	Mundbeschwerden	Sonnenbrand	154
Gelenkbeschwerden	70	Muskelschwäche	Sonnenstich	155
Gicht	72	Muskelerletzungen	Stillen	156
Gliederschmerzen	73	Nackenverspannungen	Stimmverlust	157
Grippe	74	Narben	Stottern	158
Hämorrhoiden	76	Nasenbluten	Streß	158
Hautpflege	77	Nebenhöhlenentzündung	Taubheitsgefühle	161
Heiserkeit	77	Nervenbeschwerden . . .	Trauer	162
Herpes	78	Nervosität	Übelkeit	163
Herzbeschwerden	79	Nierenstärkung	Übergewicht	163
Heuschnupfen	81	Ödeme	Übersäuerung	166
Hexenschuß	82	Ohrenbeschwerden	Verbrennungen	167
Husten	83	Osteoporose	Vergeßlichkeit	169
Immunistärkung	84	Pilzinfektionen	Verspannungen	169
Insektenstiche	86	Potenzstörungen	Verstauchung	171
Juckreiz	87	Prellungen	Verstopfung	171
Kniebeschwerden	88	Prostatavergrößerung . .	Wadenkrämpfe	173
Knochenbrüche	90	Regeneration	Warzen	173
Konzentrationsstörungen	91	Reisekrankheit	Wechseljahre,	
Kopfschmerzen	92	Rheuma	Beschwerden	174
Krampfadern	94	Rückenschmerzen	Wetterfühligkeit	175
Krämpfe	95	Schilddrüsen-	Wundheilung	176
Kreislaufbeschwerden . . .	96	beschwerden	Zähneknirschen	176
Kummer	98	Schlafstörungen	Zahnen	177
Leberstärkung	100	Schmerzen	Zahnerkrankungen	178
Lernschwierigkeiten	101	Schnarchen	Zahnfleisch-	
Lymphsystem,		Schnittwunden	erkrankungen	178
Anregung	103	Schnupfen	Zahnschmerzen	179
Magenbeschwerden	104	Schock	Zerrungen	180

Teil 3: Die Heilsteine Hausapotheke

Die Zusammenstellung der Hausapotheke . . .	184	Diaspor	206	Rhodochrosit	216
Die Reiseapotheke	185	Dumortierit	206	Rhodonit	216
Die kleine Hausapotheke	187	Edelopal	208	Rosenquarz	216
Die große Hausapotheke	189	Epidot	208	Rubin	216
Formen und Signaturen	192	Feueropal	208	Rutilquarz	218
Heilsteine von A bis Z . .	197	Fluorit	208	Sarder	218
Achat	198	Gagat	208	Sardonyx	218
Amethyst	200	Granat Pyrop	210	Serpentin	218
Antimonit	200	Hämatit	210	Smaragd	218
Apatit	200	Heliotrop	210	Sodalith	218
Apophyllit	200	Karneol	210	Sugilith	220
Aquamarin	200	Kunzit	210	Thulit	220
Aragonit	202	Landschaftsjaspis	210	Tigerauge (Goldquarz)	220
Aventurin	202	Lapislazuli	212	Tigereisen	220
Bergkristall	202	Lavendel-Jade	212	Topas Imperial	220
Bernstein	202	Magnesit	212	Türkis	220
Biotit-Linse	202	Malachit	212	Turmalin Dravit	220
Bronzit	202	Mondstein	212	Turmalin Indigolith . . .	220
Calcit	204	Mookait	212	Turmalin Rubellit	222
Chalcedon blau	204	Moosachat	212	Turmalin Schörl	222
Chalcedon rosa	204	Moosachat rosa	214	Turmalin Verdelith . . .	222
Chrysoberyll	204	Nephrit	214	Turmalin Wassermelone	222
Chrysokoll	206	Obsidian	214	Variscit	222
Chrysopras	206	Peridot	214	Versteinertes Holz	222
Citrin	206	Prasem	216	Zirkon	222
Diamant	206	Pyritsonne	216	Zoisit	222
		Rauchquarz	216		

Anhang

Referenzen und Adressen	224
-----------------------------------	-----

Vorwort

Seit der Veröffentlichung meines Buchs »Die Steinheilkunde« entwickelte sich die Analytische Steinheilkunde in rasantem Tempo. Als einfach zu handhabendes und klar strukturiertes Naturheilverfahren sowie aufgrund des mineralogischen Hintergrunds der ermittelten Heilwirkungen hielt die Steinheilkunde Einzug in viele Naturheilpraxen. Die auf diese Weise in den vergangenen vier Jahren nach der Veröffentlichung der »Steinheilkunde« gesammelten Erfahrungen ermöglichen nun endlich, eine Auswahl der besten praktisch erprobten Anwendungen zu einem Ratgeber zusammenzufassen. Die vorliegende »Heilsteine Hausapotheke« enthält die Essenz dieser Erfahrungen und ist so zusammengestellt, daß jedermann mit ihrer Hilfe die eigene Gesundheit fördern und jene Leiden, die selbständig behandelt werden können, auch in eigener Verantwortung lindern und heilen kann.

Natürlich kann und darf eine »Hausapotheke« nicht den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen. Schon bei Erscheinungen wie Bauch- oder Kopfweh macht eine Vielzahl von Ursachen fachkundigen Rat notwendig,

wenn man nicht mit völliger Sicherheit Verspannungen (Kopfweh) oder Fast Food (Bauchweh) als Quelle des Schmerzes kennt. Entsprechende Hinweise sind daher in diesem Buch bei den betreffenden Kapiteln enthalten. Auf der anderen Seite ist persönliche Verantwortung für die eigene Gesundheit dringend geboten! Nicht jeder Schnupfen bedarf eines Arztes und die Kostenexplosion im Gesundheitswesen rät dringend zu einem sorgfältigeren Umgang mit Körper und Wohlbefinden. Die zunehmende Resistenz von Krankheitserregern gegenüber Antibiotika und anderen Medikamenten mahnt außerdem daran, diese Medikamente für den Notfall aufzusparen und einfache Beschwerden naturheilkundlich zu behandeln. Als weitgehend nebenwirkungsfreies und – bei sachgemäßer Verwendung der Steine – ungiftiges Naturheilverfahren, das zudem keine Immunisierung von Krankheitserregern verursacht, ist die Steinheilkunde hier als Alltagshilfe besonders geeignet. Auch dies ist einer der Gründe für ihren großen Erfolg.

Ein zweites wesentliches Anliegen der »Heilsteine Hausapotheke« ist es, in der inzwischen fast unüberschaubaren Flut von

Heilsteinen (einzelne Bücher benennen über 700 einzelne Steine) jene Steine herauszuheben, deren Anschaffung für den häuslichen Gebrauch tatsächlich sinnvoll ist. Rhodonit zur Wundheilung oder bei Insektenstichen, Heliotrop gegen Erkältungen und Entzündungen sowie Pyritsonnen gegen Schmerzen – das sind Steine, die man vorsorglich zur Hand haben sollte. Wie bei vielen anderen Heilweisen, gibt es auch in der Steinheilkunde inzwischen »Klassiker«, die sich in -zigtausenden von Fällen bewährt haben, und spezielle Steine, die nur bei ganz bestimmten Menschen in ganz bestimmten Situationen wirksam sind. Wird hier nicht klar unterschieden, ist man gerade als Laie oft überfordert, unter den dargestellten Heilsteinen den richtigen zu finden. Die »Heilsteine Hausapotheke« bietet diese Klarheit und Sicherheit bei der Auswahl der Steine.

Das Erstellen dieser Hausapotheke war in den wenigen Jahren nach dem Erscheinen der »Steinheilkunde« nur durch die Zusammenarbeit vieler Forscher und Praktiker möglich. Ganz besonders dankbar bin ich hier den TeilnehmerInnen des Cairn Elen Netzwerks, mit denen ich die Erfahrungen zu diesem Buch zusammentragen durfte. Ohne die gemeinsame Arbeit und den Wissensaustausch im Netzwerk hätte dieses Buch nicht erstellt werden können. Auch wenn dies in der Widmung bereits geschehen ist, möchte ich allen Cairn Elen NetzwerkerInnen an dieser Stelle noch einmal

ganz herzlich danken, insbesondere Herrn Rainer Strebel, Heilpraktiker in Schorndorf, für das Korrekturlesen dieses Buchs und die vielen hervorragenden heilkundlichen Hinweise, sowie Frau Michelle Zeuner-Mayer, Leiterin des Cairn Elen Netzwerks Freiburg, für die sorgfältige Zusammenstellung des dritten Teils in diesem Buch!

Ebenso möchte ich Herrn Andreas Lentz vom Neue Erde Verlag für sein Engagement für die Steinheilkunde danken. Ich freue mich sehr, daß meine Bücher im Neue Erde Verlag erscheinen dürfen, wo Bücher aufgrund ihres Inhalts, ihrer Botschaft verlegt werden und wo ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Verlag und Autor selbstverständlich ist. Dies ist im heutigen »Medienbusiness« sehr selten geworden. Auch Fred Hageneder von Dragon Design danke ich für die gewohnt gute Zusammenarbeit, die Grafiken und gestalterische Umsetzung meiner Zeilen sowie Ines Blersch für die Fotografien, welche die Steine und ihre Qualitäten nicht nur sichtbar, sondern richtiggehend spürbar werden lassen.

Doch damit genug der Vorreden, wenden wir uns nun der »Heilsteine Hausapotheke« zu, welche hoffentlich einen Beitrag dazu leisten wird, die Kräfte der Edelsteine, Mineralien und Gesteine zur Heilung und Gesundheit, und damit zum Wohle aller Wesen zu verwenden.

Tübingen im Frühjahr 1999
Michael Gienger

Alpträume

Alpträume (benannt nach dem »Alp«, dem bösen Nachtgeist) sind Träume angsterfüllten Inhalts, die oft mit heftigen Bewegungen (Hin- und Herwerfen), starker Spannung und Schwitzen einhergehen (schweißgebadetes Erwachen). Ihre Ursache haben sie entweder in der seelischen Verarbeitung entsprechender aufgenommenen Bilder (Eindrücke aus Erlebnissen, Erzählungen, Literatur, Funk und Fernsehen) oder in der unbewußten Auseinandersetzung mit ungelösten Konflikten. Das Klären dieser Konflikte und der Verzicht auf weitere stimulierende Bilder stellen bei Alpträumen die ursächliche Abhilfe dar. Dazu kann therapeutische Hilfe notwendig sein, vor allem auch dann, wenn bestimmte Traum inhalte im Wachbewußtsein noch immer eine Belastung sind. Ansonsten kann bei Alpträumen mit Heilsteinen sehr viel bewirkt werden.

Achat hilft als Scheibe unter dem Kopfkissen, den Schlaf zu vertiefen und ihn dadurch ruhiger und erholsamer zu machen. Auch Traum inhalte werden auf diese Weise angenehmer. Enthält die Achat-scheibe Bergkristall, bleiben Träume besser in Erinnerung, so daß man sich bewußter mit ihren Inhalten auseinandersetzen kann.

Chrysopras hilft bei fast allen Alpträumen, vor allem auch bei ständig wiederkehrenden Alpträumserien. Von großem Wert ist er insbesondere bei Kindern, die nachts völlig verstört erwachen, sich in der Umgebung

nicht zurechtfinden und evtl. auch Eltern und Geschwister nicht erkennen. Chrysopras befreit von belastenden Bildern und lindert die Angst vor dem Einschlafen bzw. nach dem Erwachen. Er wird dazu entweder als Trommelstein unter das Kopfkissen gelegt oder als Anhänger, Kette, gebohrter Trommelstein oder Schmuckstein am Körper getragen.

Angina

Mit Angina werden landläufig Entzündungen im Hals und Rachen bezeichnet. Der Name leitet sich von lat. »angina« = »Erwürgen« ab und bezeichnet daher medizinisch auch andere Erkrankungen mit Engegefühl (z.B. Angina pectoris = Brustbeklemmung). An dieser Stelle wird jedoch nur die mit Entzündung, Fieber und Schluckbeschwerden einhergehende Halsentzündung besprochen. Zu deren Behandlung ist Bettruhe erforderlich, um Komplikationen zu verhindern. Auch auf Kuhmilch sollte verzichtet werden, da diese das Gewebe belastet (siehe Kapitel Engstung/Entschlackung) und die Heilung der Angina verschleppt. Feucht-warme Halswickel und Gurgeln mit Salbeitee, Thymiantee, Eigenurin oder ätherischem Sandelholzöl (2-3 Tropfen mit einem Teelöffel Honig in einem Glas verrühren, mit warmem Wasser auffüllen und stündlich anwenden) sind zudem bewährte Hausmittel.

Da Angina eine akute Erkrankung ist, sind auch seelische Hintergründe oder Auslöser oft sehr naheliegend. Man kommt ihnen meist durch Fragen wie »Was bleibt mir im Hals stecken?« oder »Was schnürt mir den Hals zu?« auf die Spur. Diese Hintergründe zu klären, ist sehr wichtig, wenn man wiederkehrende Serien von Angina-Erkrankungen beenden will. Die genannten Heilsteine bieten auch hierzu gute Hilfe:

Chalcedon lindert Angina in kürzester Zeit. Er ist angezeigt, wenn starke Lymphknotenschwellungen spür- oder sichtbar sind, jedoch im Hals noch kein bzw. nur wenig Belag auf den Rachenmandeln zu sehen ist. Chalcedon ist außerdem der passende Stein, wenn Kommunikationsprobleme mit der Erkrankung einhergehen. Er sollte als kurze Kette oder Anhänger am Hals getragen oder als Edelstein-Essenz (3x täglich 5-7 Tropfen) innerlich eingenommen werden.

Heliotrop hilft speziell bei eitrigen Mandeln und starken Belägen sowie bei unterdrücktem Zorn oder Abgrenzungsschwierigkeiten. Auch er wird am besten als kurze Kette oder Anhänger am Hals getragen oder, wenn die Wirkung sehr schnell einsetzen soll, als Edelstein-Essenz (5x täglich 5-7 Tropfen) eingenommen bzw. als Trommelstein in den Mund genommen.

Lapislazuli ist angebracht, wenn sich die Angina durch erste Schluckbeschwerden ankündigt. Je schneller er als Trommelstein oder Scheibe auf den Hals aufgelegt sowie

als Kette, Anhänger, gebohrter Trommelstein oder Schmuckstein am Hals getragen wird, desto besser kann die Erkrankung mit seiner Hilfe verhindert werden. Auch seelisch hilft Lapislazuli, (unangenehme) Wahrheiten besser zu schlucken oder aussprechen zu können.

Smaragd hilft allgemein bei Angina, doch er ist auf jeden Fall angezeigt, wenn auch die oberen Atemwege, insbesondere Stirn- und Nasennebenhöhlen erkrankt sind oder wenn die Angina mit Orientierungsschwierigkeiten im Leben einhergeht. Smaragd wird am besten als Kristall oder Trommelstein in den Mund genommen oder als Edelstein-Essenz (3x täglich 3-9 Tropfen) innerlich eingenommen.

Angst

Angst ist eine Emotion, die uns in Gefahrensituationen wach und bewußt macht, um schnell handeln zu können. Körperlich wird dabei das Nebennierenhormon Adrenalin ausgeschüttet, welches die allgemeine Handlungsbereitschaft erhöht. Für solche Situationen ist Angst sinnvoll und lebensnotwendig, da sie die Sinne schärft und unsere Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Geschehen lenkt.

Angst verliert jedoch jeglichen Sinn, wenn keine akute Gefahr vorhanden ist. Dennoch leben viele Menschen in beständiger Angst vor möglichen Gefahren. Diese

Stottern

Stottern ist eine Störung des Redeflusses durch krampfartige Redehemmung sowie mehrfaches Wiederholen von Lauten, Silben und Worten. Zugrunde liegt eine sehr starke Spannung mit zumeist seelischen Ursachen. Vor allem Streß, Anstrengung und Konflikte verstärken das Stottern, während innere Stabilität, Ausgeglichenheit und Entspannung den Redefluß verbessern. Gerade bei Kindern und Jugendlichen tritt Stottern weitaus häufiger auf, wenn sie z. B. vom Elternhaus her mit Leistungsdruck, Erfolgszwang und stark kontrolliertem Sozialverhalten belastet sind. Das ist jedoch beileibe nicht der einzige Grund, in vielen Fällen sind die Ursachen auch eigener Ehrgeiz oder Hemmungen bzw. schlicht und ergreifend unbekannt.

Interessanterweise helfen jedoch gerade jene Heilsteine bei Stottern, die das eigene Wesen, die eigene Art und den eigenen Charakter hervorheben und Fremdbestimmungen entziehen; Steine, die Mut und Selbstsicherheit geben oder – wie es Hildegard von Bingen beim Chalcedon formulierte – die »Festigkeit und Beherrztheit verleihen, eine Rede zu halten und geschickt vorzutragen, was man sagen will«. Besser kann man den Zusammenhang zwischen Seelenzustand und Redefluß kaum beschreiben.

Bergkristall stärkt das »Vorhandene«, die eigene Art und Absicht. Er klärt die Gedankenwelt, vermittelt Festigkeit und

Ruhe und führt daher auch bei Stottern zu guten Verbesserungen.

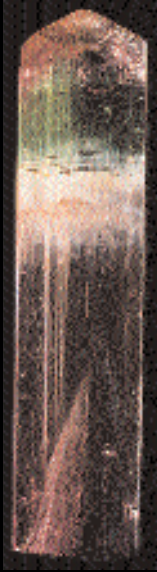
Chalcedon als klassischer »Stein der Redner« (Hildegard von Bingen) hilft, sich gut und flüssig auszudrücken, da er seelische Leichtigkeit und Gelassenheit vermittelt. Dadurch ermöglicht er, entspannt zu bleiben, wodurch sich die krampfartigen Redehemmungen lösen.

Chrysoberyll ist der beste Heilstein bei Stottern. Er hilft, selbst in größten Konflikten und Streßsituationen, gerade auch bei Prüfungen, Schulangst, Leistungsdruck und anderen belastenden Faktoren völlig nüchtern, klar und selbstbewußt zu bleiben (»Feldherren-Stein«). Dadurch bringt er auch enorme Verbesserungen und Fortschritte beim Stottern.

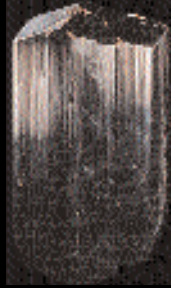
Alle genannten Heilsteine werden am besten als Ketten (Bergkristall, Chalcedon), Anhänger (Chrysoberyll) oder gebohrte Trommelsteine (sofern erhältlich) über längere Zeit getragen. Während man etwas vortragen muß, können sie auch als Kristalle (Bergkristall, Chrysoberyll) oder Trommelstein (Chalcedon) in der Hand gehalten werden. Auch die innere Einnahme der Edelstein-Essenz zeigt gute Wirkung (3x täglich 3-7 Tropfen).

Streß

Streß (engl. »Druck«, »Anspannung«) entsteht in der Regel durch zu viele unerledigte



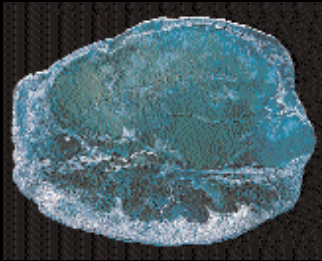
*Turmalin, Rubellit mit
Verdelith, Brasilien*



Turmalin Schörl, Brasilien



*Wassermelonen-Turmalin,
Kristall auf Quarz, Afghanistan*



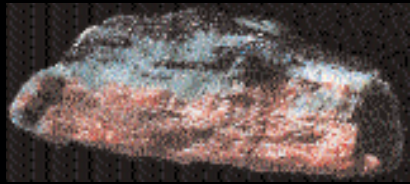
Variscit-Scheibe, USA



Versteinertes Holz, Rohstein, Australien



Zirkon-Kristall, Brasilien



Zoisit mit Rubin, Tansania

Turmalin, Rubellit

Formen: Kristall, Scheibe, Querschnitt, (gebohrter) Trommelstein, Kette, Anhänger, Schmuckstein, Edelstein-Essenz.

Indikationen: Hexenschuß, Kniebeschwerden, Nackenverspannung, Narben, Nervenbeschwerden, Schwangerschaft, Taubheitsgefühle, Verspannungen.

Turmalin, Schörl

Formen: Kristalle (insbesondere dünne Kristall-Stäbchen), Kristallgruppe, Scheibe, Querschnitt, (gebohrter) Trommelstein, Kette, Anhänger, Schmuckstein, Edelstein-Essenz.

Indikationen: Blähungen, Nackenverspannung, Narben, Ohrenbeschwerden, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schmerzen, Schutzbedürfnis, Taubheitsgefühle, Verspannungen, Verstopfung.

Turmalin, Verdelith, (grün)

Formen: Kristall, Scheibe, Querschnitt, (gebohrter) Trommelstein, Kette, Anhänger, Schmuckstein, Edelstein-Essenz.

Indikationen: Entgiftung, Entschlackung, Gelenkbeschwerden, Nackenverspannung, Narben, Nervenbeschwerden, Taubheitsgefühle, Verspannungen.

Turmalin, Wassermelonen-

Wassermelonen-Turmaline haben einen roten Kern (Rubellit) mit grüner Ummantelung (Verdelith).

Formen: Kristall, Scheibe, Querschnitt, (gebohrter) Trommelstein, Kette, Anhänger, Schmuckstein, Edelstein-Essenz.

Indikationen: Herzbeschwerden, Hexenschuß, Nackenverspannung, Narben, Nervenbeschwerden, Taubheitsgefühle, Verspannungen.

Variscit

Formen: Scheibe, (gebohrter) Trommelstein, Kette, Anhänger, Schmuckstein, Edelstein-Essenz.

Indikationen: Müdigkeit und Schwäche, Übersäuerung.

Versteinerter Holz

Formen: Rohstein, Scheibe, (gebohrter) Trommelstein, Kette, Anhänger, Schmuckstein, Edelstein-Essenz.

Indikationen: Übergewicht, Wetterfühligkeit.

Zirkon

Formen: Kristall (meist doppelendig), Anhänger, Schmuckstein, Edelstein-Essenz.

Indikationen: Krämpfe, Leberstärkung, Menstruationsbeschwerden, Schmerzen.

Zoisit

Formen: (Gebohrter) Trommelstein, Kette, Anhänger, Schmuckstein, Edelstein-Essenz.

Indikationen: Erkältungskrankheiten, Erschöpfung, Fruchtbarkeit (Männer), Grippe, Prostatavergrößerung, Regeneration.