

Monika Grundmann

Wellness-Steine



Monika Grundmann

Wellness- Steine

Zwölf Steine für
Wohlbefinden
und Gesundheit

Mit Fotos von Ines Blersch
und Beiträgen von Michael Gienger

NEUE  ERDE

INHALT

7 WELLNESS-STEINE

10 AMETHYST

Reinigung und Befreiung · Kämm Dich frei · Frühjahrsputz mit Amethyst · Die Energie-Dusche · Schönheits-Tonic nach Hildegard von Bingen

20 AVENTURINQUARZ GRÜN

Loslassen und Fröhlichkeit · Der Schönheitsschlaf: Lassen Sie Ihre Träume wahr werden · Ihre Wochenend-Aventurin-Schönheitskur · Weitere Anwendungen

28 BERGKRISTALL

Klarheit und Frische · Die Schönheits- und Straffungsmaske · Der Frische-Kick für müde Augen · Power-Massagen – Kraft-Tankstellen · Abkühlung bei Hitzewallungen

36 CALCIT ORANGE

Die eigene Sonne entdecken! · Sonne im Bauch – statt Ritalin und Antidepressiva! · Stein am Bein? · Sonniger Start in den Tag · Müde Knochen?

44 EPIDOT (UNAKIT)

Erholung und Regeneration · Der Kraft-Steinkreis · Epidot-Edelsteinwasser · Wellness-Schmuck · Epidot und Aromatherapie · Weitere Anwendungen

52 FLUORIT

Freiheit und Flexibilität · Auf den Körper auflegen · Kristallgruppe aufstellen · Handschmeichler zum Lernen · Meditation mit Fluorit · Wellness-Schmuck · Der Flexibilitäts-Cocktail · Massagen mit Fluorit · Das Fluorit-Bad für Freidenker · Fluorit-Leberwickel

62 MAGNESIT

Gelassenheit und Entspannung · Verspannung ade – die Migränebehandlung · Allzeit bereit! · Nach dem Sport oder der Sauna · Die »heiße Sieben« einmal anders · Kombinationen sind hilfreich · Magnesit-Kissen die Migränebehandlung

70 NEPHRIT

Wenn die Batterien leer sind... · Aus tiefer Erschöpfung heraus · Partnerschaft in Balance · Das Schutzamulett · Die Nieren stärken · Switching-Korrektur · Edelstein-Massagen mit Nephrit

78 ROSENQUARZ

Herzlichkeit und Lebensfreude · Die sinnliche Partnermassage · Rubin-Sekt statt Selters · Rosenquarz-Edelsteinöl · Nur spüren, nichts sehen! · Also doch! Für Babys und Kinder

86 SERPENTIN

Schutz, Geborgenheit und innerer Friede · Die Schönheits-Meditation · Das Serpentin-Mandala · Serpentin-Kissen bei Krämpfen oder Menstruationsbeschwerden · Serpentin-Edelsteinöl

94 SODALITH

Wahrnehmung und Bewußtsein · Edelsteinwasser für natürlichen Durst · In Fluß kommen · Gesichts-Tonic und Badeszusatz · Augenaufgaben · Edelsteinwasser oder Edelsteinelixiere? · Die Chalcedon-Sodalith-Massage

102 TURMALIN SCHÖRL

Energieströme im Kristall · Versteckte Farbenpracht, verborgenes Potential · Narbenentstörung mit Turmalin · Tägliche Narbenpflege · Schmerzlinderung mit Rauchobsidian und Turmalin · Turmalin-Power-Behandlung bei Elektrosmog

111 *Die Autorin · Dank · Abbildungsnachweis · Adressen*



Wellness-Steine

Wellness läßt sich mit Wohlbefinden gleichsetzen. Wir können viel dafür tun, daß es uns gut geht und unser Leben gelingt.

Der Begriff »Wellness« wird heutzutage für vielerlei verwendet, von Tees über Müslis bis hin zu Socken. In der Werbung steht »Wellness« hoch im Kurs – doch was bedeutet dieser Begriff eigentlich? – »Wellness« ist eine Wortschöpfung aus »Well-Being« (Wohlbefinden) und Fitness bzw. Happiness. Im ursprünglichen Sinne bezeichnet Wellness daher ein auf Wohlbefinden, Freude und eine gute körperliche Verfassung ausgerichtetes Lebenskonzept. Heutzutage versteht man darunter vor allem Methoden und Anwendungen, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden steigern.

In den 1970er Jahren, als die Kosten des Gesundheitswesens in den USA explodierten, wurde durch eine von der Regierung angesetzte Studie der Begriff neu definiert. Er steht seither für ganzheitliche

Gesundheitsmodelle, die als Krankheitsprävention auf die Eigenverantwortung des einzelnen für seine Gesundheit setzen. So gesehen, besteht Wellness aus den Faktoren Selbstverantwortung, Ernährungsbewußtsein, körperliche Fitness, Streßmanagement und Umweltsensibilität – mit dem Ziel, Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit zu erreichen oder zu bewahren. Diese neue Betrachtung rückt neben Genuß und Wohlbefinden, insbesondere die aktive Gesundheitsvorsorge in den Vordergrund. Denn nur eine ganzheitliche Sicht auf das eigene Lebenskonzept und vorausschauende, selbstverantwortliche Maßnahmen halten langfristig fit und gesund.

Genau das ist auch das Anliegen dieses Buches! Die hier vorgestellten Wellness-Steine sind wertvolle Helfer für Wohlbefinden und Gesundheit. Je nach Entstehung, Mineralstoffgehalt, innerer Struktur und Farbe haben Edelsteine ureigene Schwingungen, ähnlich der Homöopathie oder den Bachblüten. Dadurch wirken sie ausgleichend und harmonisierend auf Körper, Seele und Geist. Sie bereichern viele Wellness-Anwendungen, führen zu nachhaltigeren Wirkungen und helfen so, stabiler in der eigenen Mitte zu ruhen.

Unabhängig davon, ob die Steine nun im einzelnen die Geduld stärken, die eigenen Fähigkeiten fördern, den Streßpegel auffangen, eine bessere Körperwahrnehmung ermöglichen oder vor Umwelteinflüssen wie Funkstrahlen schützen, all das ist Wellness.

Natürlich kennen wir in der Steinheilkunde viele Heilsteine mit außerordentlichen Wirkungen, speziell für Wellness-Anwendungen wurden in der Edelstein-Balance (einem von mir entwickelten ganzheitlichen Wellnesskonzept mit Edelsteinen, Duft und Klang) jedoch etwa dreißig Steine zehn Jahre lang intensiv erforscht und erprobt.

Zwölf dieser Steine wurden für das vorliegende Buch ausgewählt. Kriterien wie ein breites Wirkungsspektrum, gute Verfügbarkeit, günstiger Preis (und deshalb selten gefälscht) sowie gute Verträglichkeit

wurden dabei berücksichtigt. Keineswegs möchte ich dazu ermuntern, bei ernststen Beschwerden den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker durch die Anwendung von Steinen zu ersetzen. Das wäre sicher nicht im Sinne der Selbstverantwortung, die den Wellness-Gedanken trägt. Aber unterstützen und begleiten können die Steine sehr wohl.

Am besten ist es, die vorgestellten Wellness-Steine und -Anwendungen ohne Erwartungen einfach auszuprobieren und damit zu »spielen«. Es sind wunderschöne Begleiter, die uns immer wieder daran erinnern, wie schön unser Planet ist, welche Schätze er birgt und daß auch wir unsere inneren Schätze heben können, wenn wir uns nur die Zeit dafür nehmen, sie anzusehen – wie einen funkelnden Kristall im Sonnenlicht –, das Leben in seiner ganzen Schönheit zu bestaunen und sich an den kleinen Dingen zu freuen, wie Kinder es noch können. Ich wünsche Ihnen daher viel Freude mit Ihren gehobenen Schätzen und öffne die Tür des Buches mit den wundervollen Worten von Michael Gienger, meinem Lehrer, Freund und Lektor dieses Buches:

*Es gibt nichts Schöneres als leuchtende Augen,
entzündet von einem funkelnden Stein,
einem strahlenden Stern oder
einem Moment tiefen Glücks.
Dies sind die wahren Juwelen
aus dem Schatz des Herzens,
die es täglich zu erringen
und täglich zu verschenken lohnt.*



KLÄRUNG · REINHEIT · FRIEDEN · FREIHEIT

Amethyst

*MIT SICH SELBST IM REINEN SEIN, BEDEUTET JA SAGEN
ZU KÖNNEN ZU DEM, WAS WAR UND IST.*

BEDEUTUNG

KLÄRUNG, VERARBEITUNG VON ERFAHRUNG, FRIEDEN FINDEN

VERWENDUNG

VERSPANNUNGEN LÖSEN, REINIGUNG, INNERE SAMMLUNG

REINIGUNG UND BEFREIUNG

Wenn weder Wunsch noch Ablehnung zum Anhaften führen, hat sich die Befreiung bereits vollzogen.

Bereits in der Antike wußte man: Amethyst macht klar, bringt geistige Wachheit und fördert die Bewußtheit. Seinen Namen bekam er aus Griechenland: »a-methystos« bedeutet »unberauscht«. Er hilft, Anhaftungen aufzulösen, innere Bilder zu verarbeiten und sich von negativen Einflüssen zu befreien. Dadurch wird es möglich, die Dinge wieder so zu sehen, wie sie sind. Seine Botschaft lautet: »Befreie dich von Anhaftendem«. Hildegard von Bingen lobte ihn im Mittelalter als Hautreinigungs-Stein und gegen Parasiten (auch gegen unerwünscht Anhaftendes). So ist Amethyst der Stein der Freiheit, des freien Raumes, der, wenn der Nebel der Fremdbestimmung sich lichtet, die unbegrenzten Möglichkeiten eröffnet. Seine leuchtende violette Farbe, die er durch feine Spuren von Eisen bekommt, weckt die Spiritualität in uns, die Anbindung nach »oben«. Die Farbe violett ist bei vielen Religionen die Farbe der höchsten Feiertage, ein Symbol der Reinigung von allem Weltlichen. Das reinigende Feuer des Amethysts durchdringt uns und befreit uns von allem, was nicht unser Eigenes ist. So kann Inspiration und Intuition Platz finden und im Alltag gelebt werden. Der Stein erweckt das Feuer der »Be-Geist-erung« in uns und hilft, die eigentlichen Lebensziele wiederzufinden.

Eine Amethyst-Druse im Raum aufgestellt, verbessert spürbar die Qualität des geistigen Raumes und schafft Klarheit und Reinheit. Eine wohltuende Frische zieht ein und man kann wieder besser denken. Innerer Friede auf einer hohen geistigen Ebene kehrt ein.

Helle klare Amethyst-Steine unter dem Kopfkissen helfen, Träume zu klären und verbessern dadurch den Schlaf.

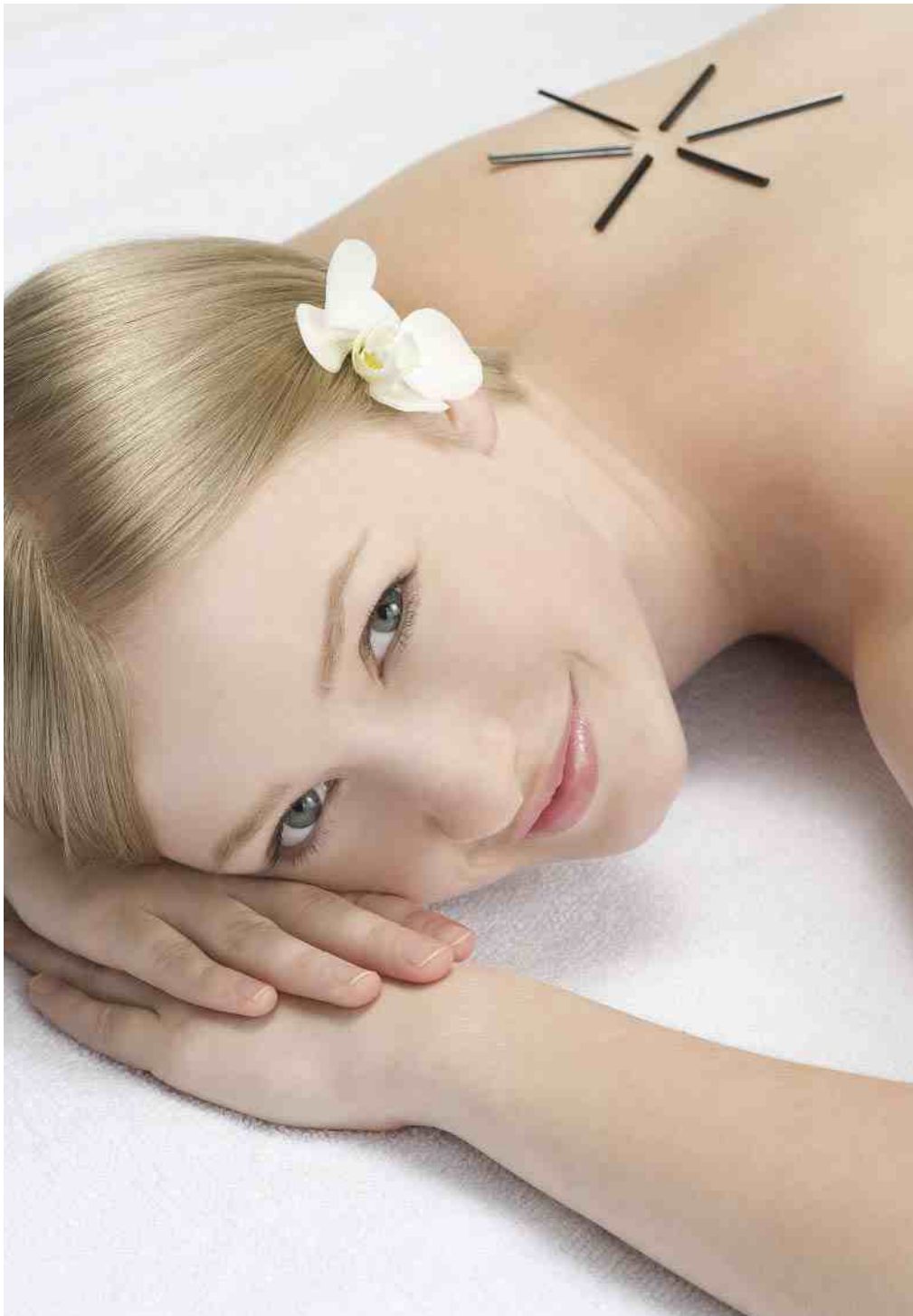
Amethystdrusenstücke sind die einfachste Methode, darauf gelegte Steine von aufgenommenen Fremdinformation zu befreien und sie energetisch zu reinigen. Alle in diesem Buch beschriebenen Edelsteine können auf diese Weise gereinigt werden, indem sie zunächst (ca. eine Minute lang) unter fließendem Wasser entladen und anschließend für ein paar Stunden auf ein Amethystdrusenstück gelegt werden.

KÄMM DICH FREI

Wenn wir zu viel Anstrengung in unser Tun legen, wird Anspannung zur Verspannung. Daher führt eine gelöste innere Haltung direkt zum Loslassen der Muskelspannung.

Wenn meinen Seminarteilnehmern mal wieder der Kopf brummt und Klarheit ein Fremdwort scheint, dann ist es Zeit, diese wundervolle altbewährte Anwendung von Amethyst zu unterrichten. Gegenseitig durchgeführt, sind nach kurzer Zeit alle erfrischt, entspannt und wieder aufnahmebereit. Für diese Anwendung können genau die Amethyst-Drusenstücke eingesetzt werden, die auch zur Reinigung von Steinen üblich sind. Auf diese Weise haben Sie gleich einen doppelten Verwendungszweck dafür:

Die folgende Anwendung ist so einfach, daß sie jeder sofort erlernen kann. Gerade im Büro können die dekorativen violetten »Briefbeschwerer« dadurch auch für kurze erfrischende Erholungspausen sorgen. Aber Vorsicht: Die Kollegen könnten Schlange stehen!



GANZHEIT · INNERE MITTE · HARMONIE

Turmalin Schörl

ZU SEHEN, OHNE SICH DARIN ZU VERLIEREN; ZU BERÜHREN,
OHNE DARAN ZU HAFTEN; UM SICH SELBST ZU WISSEN,
OHNE ES ZEIGEN ZU MÜSSEN, IST OFFENHEIT UND SCHUTZ,
GELASSENHEIT UND LEBENDIGKEIT ZUGLEICH.

BEDEUTUNG

ZENTRIERUNG, ENTFALTUNG DES INNEREN POTENTIALS

VERWENDUNG

NEUTRALISIERUNG FREMDER EINFLÜSSE, FREIER ENERGIEFLUSS

ENERGIESTRÖME IM KRISTALL

Energie ist die »Fähigkeit, etwas zu bewirken«. Sie kann nur wirken, wenn sie fließen kann – wo sie gebremst wird, geht sie verloren.

Turmalin ist einer der vielfältigsten Edelsteine unserer Erde. Er kommt in allen Farben vor und birgt die unterschiedlichsten Mineralstoffe. Erst im 17. Jahrhundert wurde er als eigenständiges Mineral erkannt, zuvor wurden die bunten Turmaline je nach Farbe für Rubine, Saphire oder Smaragde gehalten. Sein Name soll vom singhalesischen »tora malli« stammen, was so viel wie »etwas Kleines aus der Erde« bedeutet. Turmalin fällt durch eine besondere Eigenschaft auf: Durch Reiben, Erwärmen oder Druck zeigt sich eine elektromagnetische Kraft, die kleine, leichte Teilchen anzieht, etwa Papierschnipsel, Strohstückchen oder Asche. Die Pfeife rauchenden Seefahrer nutzten diese Eigenschaft und zogen mit Turmalin-Kristallen die abgebrannte Asche aus ihren Meerschampfeifen. Daher trug Turmalin auch den Namen »Aschentrekker«. Natürlich wurden diese rätselhaften Eigenschaften bald gründlich untersucht. Schon Goethe entdeckte, daß Turmalinkristalle bei Erwärmung oder Abkühlung eine Art Elektrizität entwickeln (später »Pyroelektrizität« genannt), die Gebrüder Curie entdeckten wiederum 1880 am Turmalin die »Piezoelektrizität« (Elektrizität, die durch Druck entsteht). Diese Eigenschaften des Turmalins werden noch heute technisch zur Messung von Temperaturschwankungen eingesetzt. Wenn Sie einen Turmalinkristall in Ihrer Hand erwärmen, fließt daher bereits ein zarter Energiestrom durch den ganzen Kristall. Hervorgerufen wird diese Leitfähigkeit vom inneren Aufbau des Turmalins. Als Ringsilikat bildet er gewissermaßen viele parallele Röhren, die wie Kanäle wirken. Wir nützen diese Leitfähigkeit, um den Energiefluß

im Körper anzuregen – wie bei der nachfolgend vorgestellten Narbenpflege bzw. -entstörung mit schwarzem Turmalin (Schörl).

VERSTECKTE FARBENPRACHT, VERBORGENES POTENTIAL

Farben wirken auch im Dunkeln! Nicht das Auge entscheidet über die Wirksamkeit einer Farbschwingung, sondern allein ihr Vorhandensein.

Als Edelsteinschleifer vom schwarzen, undurchsichtigen Schörl erstmals Dünnschliffe anfertigten, trauten sie ihren Augen nicht: In einem einzigen schwarzen Turmalin-Kristall waren viele unterschiedliche Farben enthalten. Deutlich sah man in diesen Dünnschliffen dieselben geometrische Farbzonen, die man bisher nur von den bunten Turmalinen aus Madagaskar kannte: Dreiecke, Sechsecke und Sterne – in feinsten Farbschichten aus leuchtendem Grün, Blau, Gelb, Orange, Rosa und Rot. Wenn auch vor unseren Augen verborgen, so besitzt offenbar auch der schwarze Turmalin Schörl das Potential einer feurigen Farbenpracht. Dieses verborgene Potential des schwarzen Turmalins berührt auch unser noch ungelebtes Potential und hilft uns, es zu entdecken, zu erkennen und zu leben. Dazu genügt es bereits, Turmaline in der Umgebung zu haben, als Kristall im Raum aufgestellt, am Körper getragen, fein gemahlen in der Kleidung (seit mehr als zehn Jahren gibt es hierzu bereits Patente in Japan) oder sogar in der Wandfarbe. Die anthroposophische Ita Wegmann-Klinik in Arlesheim (Schweiz) setzt solche Farben in ihren Innenräumen ein. In Zusammenarbeit mit meinem Kollegen vom geobiologischen Institut Hans Haselbeck teste und forsche ich

Für die freundliche Überlassung der Steine für unsere Fotoaufnahmen danken wir sehr herzlich:

Steinkreis
Mineralien und Gesundheit
Walter von Holst
Kornbergstr. 22
70176 Stuttgart
www.steinkreis.de

Kristallshop
Manfred Wolf
Charlottenstr. 8
70182 Stuttgart-Mitte
www.fossiliengalerie.de

DIE AUTORIN

Jahrgang 1965 und Mutter einer Tochter. Ihren Wunsch, Schönheit durch Berühren zu wecken, hat sie 1988 mit ihrer eigenen Praxis im fränkischen Heilsbronn zum Beruf gemacht. Als Naturkosmetikerin und Gesundheitsberaterin entdeckte sie während der Heilpraktiker-Ausbildung ihre tiefe Verbindung zu den Steinen. Es folgten Weiterbildungen in Shiatsu, Lymphdrainage, Aroma- und Reflexzonen-Massage sowie die zweijährige Steinheilkunde-Ausbildung bei Michael Gienger und die Ausbildung in Individueller Therapie bei Rainer Strebel. Dies alles und die vielen kulturübergreifenden Massageausbildungen bildeten die Grundlage für die 1999 entwickelte Edelstein-Balance® – ein mittlerweile weit über Deutschland hinaus bekanntes, einmaliges Massage- und Wellnesskonzept mit Steinen.

Monika Grundmann ist Mitglied des Steinheilkunde e.V. und Mitbegründerin des Cairn-Elen-Netzwerks – einem freien Zusammenschluß von Therapeuten und Beratern. Als Gründungsmitglied des Vereins Fair Trade Minerals & Gems e.V., einer Initiative für mehr Gerechtigkeit und Humanität im weltweiten Edelsteinhandel, unterstützt Sie durch Ihre Aktivitäten die Verbreitung fairer Handelsbeziehungen.

Durch zahlreiche Produktentwicklungen und empirische Forschung in den Bereichen Edelstein-Massage, -Kosmetik und -Wellness hat Monika Grundmann viele neue Maßstäbe gesetzt. Ziel ihrer Arbeit ist es, das Wissen und ihre in fast 30 Praxisjahren gesammelten Erfahrungen kompetent und praxisnah zu vermitteln und ihre Freude an der achtsamen Berührung weiterzugeben.



Dank

Großer Dank geht in erster Linie an die Absolventen meiner Ausbildungen und somit meine heutigen Kollegen. Die vielen Feedbacks und Behandlungserfolge waren meine Triebfeder für neue Ideen, der Anreiz, immer weiterzuforschen, zu entwickeln und nun auch Anwendungen für den Alltag niederzuschreiben. Danke auch an Michael Gienger, der mich zu dem Büchlein ermuntert hat und nicht nur ein erfahrener Lektor, sondern auch ein guter Freund geworden ist. Seinem Wissen verdanke ich meine Basis, und die meisten Zitate in diesem Buch sind von ihm. Ines Blersch hat es wieder einmal geschafft, die Stimmung der Steine auf Ihren Fotos in wundervolle Weise einzufangen. Danke an Greta Bebenroth, die als Modell für die Aufnahmen zu Verfügung stand. Meinem Verleger Andreas Lenz von Neue Erde danke ich für das Vertrauen und die Veröffentlichung des vorliegenden Buches, für das Katja Schweiker wundervolle Entwürfe beisteuerte. Vielen Dank dafür!

Zum Schluß noch einen besonders innigen Dank an meinen Mann Dietmar, der mir mit meiner Tochter Paula, der ganzen Familie und Freunden den Rücken stärkt, um das weiterzugeben, was mir Freude macht: Verbesserung auf allen Ebenen durch Berührung mit und ohne Edelsteine.

Abbildungsnachweis

Das Titelfoto sowie alle anderen Fotos in diesem Buch stammen von Ines Blersch, Rosenbergstr. 50/1, 70176 Stuttgart, www.inesblersch.de. Danke für die schönen Fotos!

ADRESSEN

Edelstein-Balance® Ausbildungen, Einzelkurse und Vorträge mit der Autorin sowie Bezugsquelle der erwähnten:

Zentrum für Edelstein-Balance

Monika Grundmann
Bauhofstr. 14, 91560 Heilsbronn
Tel. (+49) 09872-2999,
Fax 09872 -2606
info@edelstein-balance.de
www.edelstein-balance.de



Kostenlose Rezepte und Anleitungen finden Sie als Downloads im ausgeschriebenen Downloadbereich bei www.edelstein-balance.de

Weitere Kurse und Vorträge mit der Autorin bei

Akademie Lapis Vitalis

Im Osterholz 1, 71636 Ludwigsburg,
Tel. 07141-4412-60, Fax -66
info@lapisvitalis.de,
www.lapisvitalis.de

Farfalla Essentials AG

Florastr. 18b, CH-810 Uster
Tel. +41 44 905 99 00, Fax -09
info@farfalla.ch,
www.farfalla-seminar.ch

Kollegen mit weiteren interessanten Ausbildungen verwandter Themen:

www.reflex-zonen.de
www.steinkreis.de
www.individuelle-therapie.de
www.light-of-nature.de
www.edelstein-massagen.de
www.cairn-elen.net
www.michael.gienger.de

Umfangreiche Heilstein-Informationen

www.lexikon-der-heilsteine.de

Empfehlenswerte gemeinnützige Vereine

www.fairtrademinerals.de
www.steinheilkunde-ev.de

Hinweis des Verlages

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, und die beschriebenen Wirkungen und Anwendungen der Steine wurden vielfach erprobt. Da Menschen aber unterschiedlich reagieren, können der Verlag und die Autoren im Einzelfall keine Garantie für die Wirksamkeit oder Unbedenklichkeit der Anwendungen übernehmen. Bei ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

I. Auflage 2011

Monika Grundmann

Wellness-Steine

Fotografie: Ines Blersch,
www.inesblersch.de

Styling: Ada Lang und Ines Blersch

Fotomodell: Greta Bebenroth

Visagistin: Birgit Seifarth

© Monika Grundmann/Ines Blersch/
Neue Erde GmbH 2011. Alle Rechte
vorbehalten.

Titelfoto: Ines Blersch

Titelgestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung: Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Gill Sans

Gesamtherstellung:
L.E.G.O. S.p.A. Lavis (NT)

Printed in Italy

ISBN 978-3-89060-561-6

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de

Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung oder im Internet unter
www.neue-erde.de

Bücher suchen unter: www.buchhandel.de (hier finden Sie alle lieferbaren Bücher und eine Bestellmöglichkeit über eine Buchhandlung Ihrer Wahl). Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Fax: 06 81 - 390 41 02 · info@neue-erde.de

