Michael Gienger

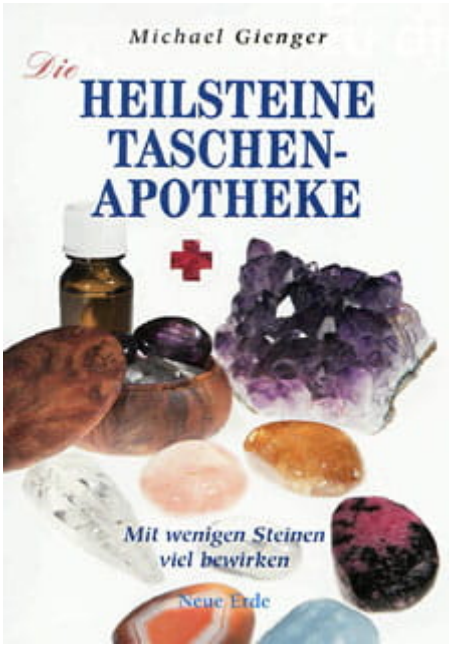
Die Heilsteine-Taschenapotheke

Leseprobe

Die Heilsteine-Taschenapotheke

von Michael Gienger

Herausgeber: Neue Erde Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Michael Gienger

Die HEILSTEINE TASCHEN-APOTHEKE



Mit wenigen Steinen viel bewirken

Fotografie: Ines Blersch

NEUE ERDE

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.

1. Auflage 2012

Die Heilsteine Taschenapotheke
Michael Gienger

Fotografie: Ines Blersch
Fotoassistenz: Maria Lefler
Styling: Ines Blersch und Ada Lang

© Neue Erde GmbH 2012
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: Ines Blersch
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Grafiken:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der News Gothic

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

Printed in Italy

ISBN 978-3-89060-613-2

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

Inhalt

4 Die Taschenapotheke

5 Allergien und Ausschläge
Aquamarin · Weitere Heilsteine · Anwendungen

9 Bauch und Verdauung
Achat · Weitere Heilsteine · Anwendungen

13 Entzündung und Sonnenbrand
Aventurin · Weitere Heilsteine · Anwendungen

17 Herz und Kreislauf
Rosenquarz · Weitere Heilsteine · Anwendungen

21 Hormonelle Beschwerden
Mondstein · Weitere Heilsteine · Anwendungen

25 Husten, Schnupfen, Heiserkeit
Heliotrop · Weitere Heilsteine · Anwendungen

29 Knochen und Gelenke
Calcit · Weitere Heilsteine · Anwendungen

33 Kopfschmerzen und Verspannung
Amethyst · Weitere Heilsteine · Anwendungen

37 Muskeln und Sehnen
Magnesit · Weitere Heilsteine · Anwendungen

41 Nerven und Sinne
Bergkristall · Weitere Heilsteine · Anwendungen

45 Schmerzen
Turmalin Schörl · Weitere Heilsteine · Anwendungen

49 Verletzungen und Wundheilung
Rhodonit · Weitere Heilsteine · Anwendungen

53 Anwendungen

57 Heilwirkungen von A – Z

59 Heilsteine von A – Z

60 Anhang
Der Autor · Dank · Abbildungsnachweis · Literatur · Das Neue Lexikon der Heilsteine · Adressen

Die Taschenapotheke

Seit rund drei Jahrzehnten bewährt sich die Steinheilkunde als praktisches und auch für Laien handhabbares Naturheilverfahren. Heilsteine sind in ihrer Anwendung relativ einfach zu gebrauchen und bieten doch eine große Zahl von Möglichkeiten für alltägliche Beschwerden, viele Erkrankungen, zur Unterstützung in bestimmten Lebensphasen oder einfach zur Verbesserung unseres Wohlbefindens.

Doch welche Steine aus dem wirklich großen Spektrum von Heilsteinen sollten sinnvollerweise angeschafft werden? Welche kommen häufig zum Einsatz oder haben sich besonders bewährt? Welche Steine sollten wir einpacken, wenn wir auf Reisen gehen? Welches Sortiment ist nützlich und praktisch und wiegt doch nicht zu schwer?

Das vorliegende Büchlein beantwortet diese Fragen und stellt zu zwölf Themenkreisen genau zwölf Heilsteine vor. Dabei sind sowohl die zwölf Themen so gewählt, daß sie alle wichtigen Erkrankungen und Beschwerden umfassen, als auch die zwölf Heilsteine, die oft in mehreren Bereichen Anwendung finden.

Auf das Minimum reduziert und doch mit reichhaltigem Inhalt, erhalten Sie so einen Ratgeber, der überschaubar und zugleich in vielen Lebenslagen hilfreich ist. Und die zwölf Steine ergeben ein »tragbares Sortiment« (für die Handtasche ebenso wie für den Geldbeutel), das Sie weder auf Reisen noch zu hause im Stich lassen wird; ein Sortiment, das der Bezeichnung »Taschenapotheke« rundum gerecht wird.

Das Motto »mit wenig Steinen viel bewirken« begleitet den Autor seit den Anfängen seiner steinheilkundlichen Tätigkeit. Für Fachleute ist es sinnvoll, ein großes Sortiment an Heilsteinen für jeden speziellen Fall zu haben. Für den einzelnen Menschen oder für die Familie ist jedoch genau das Gegenteil der Fall. Hier ist eine kleine Auswahl wichtig, die überschaubar und deren Wirkung verläßlich ist. Diese Auswahl liegt mit der »Heilsteine Taschenapotheke« nun vor. Möge sie dem Wohle aller Wesen dienen.

Allergien und Ausschläge

Wenn wir bestimmten Belastungen und Reizen über längere Zeit oder in einem plötzlichen Übermaß ausgesetzt sind, kann es vorkommen, daß unsere Antwort darauf als Überreaktion ausfällt. Ein kleiner Auslöser, der das Faß zum Überlaufen bringt – und schon folgt eine heftige Reaktion! Dabei können es ganz andere Faktoren sein, die »das Faß« bis zum Rand gefüllt haben. Doch wird die kritische Grenze überschritten, und sei es durch eine Kleinigkeit, wird's einfach zu viel.

Genau so entstehen Allergien. Ist unser Organismus über längere Zeit oder in einem plötzlichen Übermaß mit bestimmten Einflüssen konfrontiert, die er weder verwerten noch ausscheiden kann, füllt sich »das Faß« und läuft schließlich durch einen vergleichsweise nichtigen Anlaß über.

Das »Faß« ist in diesem Fall unser Binde- und Fettgewebe, in dem sich immer mehr Umweltgifte und körpereigene Schlackenstoffe anreichern, sowie die Lymphe, die Gewebsflüssigkeit, die in ihren Aufgaben (Versorgung und Entsorgung der Zellen, Unterstützung des Immunsystems) immer mehr beeinträchtigt wird. Für unseren Organismus wird es also immer schwerer, ordnungsgemäß zu funktionieren und gesund zu bleiben – und irgendwann flippt er aus. Das ist dann die »allergische Reaktion«.

Diese kann sich über Ausschläge und Entzündungen der Haut (Dermatitis, Ekzeme), Anschwellen und Absonderungen der Schleimhäute (Heuschnupfen), Beeinträchtigungen der Atemwege (allergisches Bronchialasthma) und des Darms sowie im Extremfall durch Blutdruckabfall und Bewußtlosigkeit (anaphylaktischer Schock) äußern, wodurch akute Lebensgefahr entstehen kann. Bei starken allergischen Reaktionen muß daher sofort der Notarzt verständigt werden!

Um Allergien und ihre Folgen zu heilen, müssen viele verursachende Faktoren wieder in Ordnung gebracht werden. Heilsteine können hierbei eine Hilfe sein. Für die Taschenapotheke wurden darüber hinaus jene Steine ausgewählt, die auch eine rasche Linderung bei akuten Beschwerden ermöglichen.



Aquamarin

Heilstein Nr. 1 bei Allergien ist Aquamarin. Er zählt zur Familie der Berylle, aluminium- und berylliumhaltigen Ringsilikaten. Ringsilikate bauen Spannungen ab und verbessern den Energiefluß im Körper. Dadurch erleichtern sie die Stoffwechselregulation sowie die Tätigkeit des Immunsystems. In diesem Zusammenhang trägt Aluminium zur Entsäuerung und Stärkung der eigenen Identität sowie Beryllium zur Korrektur schädlicher und selbstzerstörerischer Prozesse auf seelischer wie körperlicher Ebene bei. Die Farbe des Aquamarins bringt Gelassenheit und wirkt kühlend und beruhigend auf die Körperflüssigkeiten und alle Vorgänge darin.

Diese Faktoren machen Aquamarin zum besten Heilstein bei Allergien. Bekannt ist seine außerordentlich starke Wirkung bei Heuschnupfen, doch er hilft auch bei Hautausschlägen, Juckreiz, brennenden Augen und vielerlei Beschwerden der Atemwege, bei Asthma, Verdauungsstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Schilddrüsenbeschwerden und Autoimmunerkrankungen.

Da Aquamarin zudem die Nerven stärkt, hilft er auch, Streß und Belastungen abzubauen, die oftmals den seelischen Hintergrund von Allergien bilden: Wenn uns »alles zuviel« wird, dann können wir bestimmte Wahrnehmungen und Erlebnisse nicht mehr aufnehmen und verdauen (Nahrungsmittelunverträglichkeiten), dann haben wir schnell die Nase voll (Heuschnupfen), reagieren auf vieles »allergisch« (das Wort spricht für sich), könnten »aus der Haut fahren« (Ausschläge) oder kriegen keine Luft mehr (Asthma). Am Ende droht der Kollaps...

Die tiefgreifende Wirkung des Aquamarins beruht folglich gerade darauf, daß er nicht nur körperlich die Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts in den Körperflüssigkeiten (einschließlich Lymphe und Gewebe) unterstützt, sondern darüber hinaus Seele und Geist kräftigt und zugleich entspannt. Er hilft daher bei Allergien auch und insbesondere dann, wenn diese sich bei hoher Beanspruchung und Belastung durch viele unerledigte Dinge verschlimmern. Das von ihm unterstütze »äußere Aufräumen« fördert zugleich die »innere Reinigung«.

Weitere Heilsteine

Amethyst kann insbesondere bei Hautausschlägen, Juckreiz, Beklemmungen in der Brust und Darmbeschwerden zusätzliche Linderung bringen. Er löst zudem innere Spannungen und bringt seelische Klärung sowie als deren Folge inneren Frieden.

Grüner Aventurinquarz lindert Entzündungen und hilft bei Hautausschlägen, starkem Juckreiz, Sonnenbrand und Sonnenallergie. Zudem lindert er Nervosität und Streß, verbessert den Schlaf und bringt so Erholung und Regeneration.

Bergkristall wirkt kühlend, stärkt die Nerven und reguliert den Wasserhaushalt. Daher ist er eine gute Hilfe bei geschwollenen Schleimhäuten, erschwertem Atmen und leichten Hautreizungen. Zu den anderen Heilsteinen hinzugegeben, verstärkt er deren Wirkung.

Anwendung

Alle genannten Heilsteine können direkt auf betroffene Bereiche (z. B. auf juckende Stellen) aufgelegt oder am Körper getragen werden (z. B. als Anhänger oder Halskette). Ist die unmittelbare Berührung unangenehm, können die Steine mit geringer Distanz eingesetzt werden, z. B. nachts unter dem Kopfkissen, in Taschen von Kleidungsstücken oder mit Pflaster auf dem Unterhemd aufgeklebt. Stärker wirksam als äußere Anwendungen ist oft die innere Einnahme als Edelsteinwasser oder Edelstein-Elixier. Insbesondere Aquamarinwasser zeigt z. B. bei fortgeschrittenem Heuschnupfen noch tiefgreifende Wirkung. Äußerlich angewandt ist z. B. Amethystwasser eine wunderbare Hilfe bei Ausschlägen und Juckreiz. Weitere Details finden Sie im Kapitel »Anwendungen« auf Seite 53 ff.

Tip: Um Allergien tiefgreifend zu heilen, ist es wichtig, Streß und Belastungen abzubauen, sich gesund zu ernähren und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu berücksichtigen (bei ÄrztInnen/HeilpraktikerInnen testen lassen!), gut zu schlafen sowie regelmäßig zu entgiften und zu entschlacken. Informationen dazu finden Sie bei M. Gienger, *Die Heilsteine Hausapotheke*, Neue Erde 2004.

Bauch und Verdauung

Bauchschmerzen können Anzeichen akuter Erkrankungen oder seelischer Belastungen sein. Praktisch jedes Organ der Bauchhöhle (Magen, Darm, Milz, Pankreas, Leber, Galle, Nieren, Blase, Gebärmutter u. a.) kann hier Auslöser sein, außerdem verschobene Wirbel oder äußere Einwirkungen durch Schlag und Sturz. Auch der seelische Hintergrund kann sehr verschieden sein: »Schwer verdauliche« Erlebnisse, Wahrnehmungen und Gedanken (Sorgen) können »auf den Magen schlagen«. Schwierige Entscheidungen können den Dünndarm beeinträchtigen, der stets entscheiden muß, welche Nahrung aufgenommen wird und welche nicht. Wenn wir mit uns selbst »nicht im reinen sind« (Schuldgefühle), wirkt sich dies auf das Reinigungsorgan Dickdarm aus. Beziehungsprobleme »gehen an die Nieren«, bei Beleidigungen »läuft uns eine Laus über die Leber«, sind wir wütend, »kommt die Galle hoch«, und der Verlust von Lebensfreude zieht Milz und Pankreas in Mitleidenschaft.

Ein großer Teil unseres seelischen Befindens spiegelt sich daher im Bauchraum wider, ebenso wie dort die meisten inneren Organe versammelt sind. Daher ist der allgemeine Hinweis »Bauchweh« oft viel zu unspezifisch, um wirkliche Abhilfe leisten zu können. Die in der Taschenapotheke genannten Heilsteine sind daher einerseits als »Erste Hilfe« zu verstehen, da sie durch Stärkung und Harmonisierung der Bauchorgane vieles in Ordnung bringen und positiv auf seelischen Hintergründe einwirken können. Eine tiefere Wirkung erzielen sie (oder andere Heilsteine) jedoch andererseits nur dann, wenn die wahre Ursache bereits abgeklärt ist, so daß genau der passende Heilstein ausgewählt werden kann.

Daher sollten alle Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden *unbedingt* mit ÄrztInnen oder HeilpraktikerInnen abgeklärt werden. Da Bauchschmerzen mitunter gefährliche oder sogar lebensbedrohliche Hintergründe haben können, sollten sie nur mit fachlichem Rat behandelt werden, insbesondere, wenn sie sehr heftig und plötzlich eintreten oder wenn sie lange andauern!

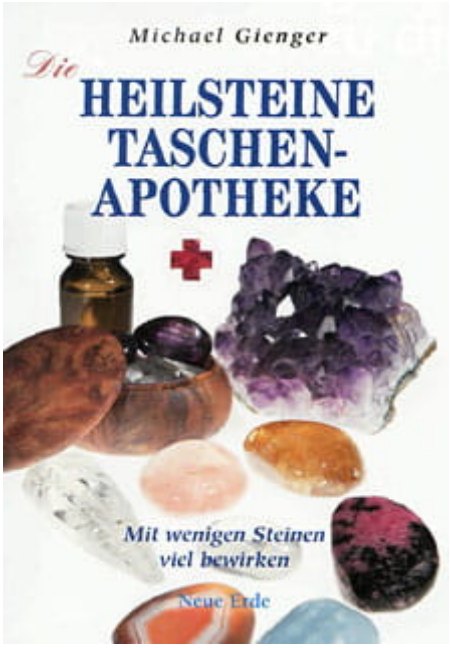
Michael Gienger

Die Heilsteine-Taschenapotheke

Mit wenigen Steinen viel bewirken

64 Seiten, kart.
erscheint 2012

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de