

Edelsteine



Edelsteine

Nutze die Kraft dieser Kostbarkeiten der Erde

Edelsteine wurden im alten China, in Ägypten, Griechenland und im Römischen Reich einerseits als Glücksbringer aber auch bereits als Heilmittel bei Beschwerden und Krankheiten angewendet. Im Mittelalter waren es z.B. **Hildegard von Bingen** und **der Baseler Stadtarzt Paracelsus**, die um die Heilkraft der Edelsteine wussten und diese in ihrer Heilkunde einsetzten.

Physikalisch ist es heute nachgewiesen, dass **alle Materie einschließlich der unbelebten Dinge wie Holz, Metall oder Stein aus Energie bzw. Schwingungen besteht**. Während negative Schwingungen Nervosität, Unruhe und Stress hervorrufen, haben positive Schwingungen eine **ausgleichende und beruhigende Wirkung**. Genau diese Grundlage bildet die Erklärung für die Wirksamkeit der Edelsteine.

Jeder Edelstein besitzt eine andere Schwingungsenergie. Die Wirkung jedes Steins kommt durch das **Zusammenwirken der individuellen Schwingungsenergie mit der durch die Farbe und durch die mineralischen Inhaltsstoffe bedingte Schwingung** zustande.

Bei der Anwendung dringen z.B. die verschiedenen Farben der Steine mit unterschiedlichen Frequenzen als energetische Wellen in den Körper ein und verteilen sich über die inneren Energiebahnen zu allen Organen. Sie wirken dabei ähnlich wie die Farb- und Lichttherapie.

Hier sind einige Wirkungen, die **für die Anwendung im Sportbereich** nützlich sind, den Farben zugeordnet:

Schwarze Steine wie Obsidian, Onyx und Falkenauge nehmen die gesamte Lichtenergie in sich auf und **fördern die Konzentration, das Zielbewusstsein und die Perfektion.**

Farblose Heilsteine wie Diamant, Bergkristall und Herkimer-Diamant **fördern ganz allgemein das Wohlbefinden.**

Rote Steine wie Granat, Rubin, Hämatit und roter Jaspis **geben Vitalität, Energie und Lebenskraft und verleihen Zielstrebigkeit.**

Rosarote Edelsteine wie Rosenquarz und Rhodonit **wecken die Empfindsamkeit und fördern die Sensibilität für Schönheit, Wärme und Harmonie**

Orangefarbene Steine wie Karneol und Aventurin **unterstützen die Ausgeglichenheit, Besonnenheit, Ruhe und die Entspannung.**

Gelbe Mineralsteine wie Bernstein, Citrin oder gelber Jaspis **unterstützen die Kontaktfreude und eine heitere Lebensauffassung.**

Grüne Steine wie Aventurin, Chrysopras, Malachit oder Smaragd **fördern die Flexibilität und symbolisieren den Neuanfang.**

Hellblaue Heilsteine wie Aquamarin, Chalcedon und Türkis **unterstützen den Drang nach Bewegung, Unternehmungslust und Aufgeschlossenheit.**

Neben den Farben ist aber auch die **Zusammensetzung der Mineralstoffe und Spurenelemente in den Edelsteinen** entscheidend für ihren therapeutischen Einsatz. Bei Mangelerscheinungen von bestimmten Mineralstoffen im Körper können Steine mit einem hohen Anteil dieses Minerals durch ihre Schwingungsenergie weiterhelfen.

Hier sind Beispiele für Mineralien und Spurenelemente und die Edelsteine, in denen diese enthalten sind:

Magnesium

Steine: Calcit, Citrin, Granat, Hämatit, Heliotrop, Jade, Magnesit, Opal, Prasem, Rosenquarz, Tigereisen

Wirkung: Magnesium wirkt muskelentspannend, erhöht die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels, unterstützt den Eiweiß-, Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel, erhöht die Knochenhärte, schützt vor Gefäß- und Gewebsverkalkung, sorgt für Entspannung, Ruhe und Belastbarkeit, nimmt Angst und Nervosität.

Calcium

Steine: Achat, Amethyst, Calcit, Citrin, Fluorit, Granat, Lapislazuli, Magnesit, Malachit, Obsidian, Opal, Prasem, Selenite, Turmalin

Wirkung: Calcium hat seine Wirkungen vor allem in der Eiweiß-, Enzym- und Hormonbildung sowie beim Zellstoffwechsel.

Eisen

Steine: Achat, Amethyst, Calcit, Chrysokoll, Citrin, Granat, Hämatit, Jade, Jaspis, Karneol, Lapislazuli, Magnesit, Malachit, Onyx, Opal, Prasem, Tigerauge, Topas, Türkis

Wirkung: Edelsteine mit Eisen unterstützen die Bildung von roten Blutkörperchen, Hämoglobin und die Aufnahme von Eisen im Darm und fördern damit den Sauerstofftransport im Blut. Sie wirken auf diese Weise Erschöpfung und Kraftlosigkeit entgegen und verstärken die Vitalität, Aktivität und Willenskraft. Auch stärken sie das Immunsystem.

Kalium

Steine: Aquamarin, Aventurin, Bernstein, Mondstein, Obsidian, Smaragd, Sodalith

Wirkung: Kalium aktiviert den Herzmuskel und die Zirbeldrüse und regt den Transport der Nährstoffe zu den einzelnen Zellen an. Außerdem unterstützt Kalium die Nierenfunktion

Silicium

Steine: Aquamarin, Bergkristall, Chalcedon, Chrysopras, Diamant, Hämatit, Heliotrop, Jaspis, Karneol, Lapislazuli, Mondstein, Obsidian, Onyx, Opal, Prasem, Rosenquarz, Smaragd, Tigerauge, Topas, Turmalin

Wirkung: Silicium trägt unter anderem zu einer schnelleren Wundheilung und zur Verminderung der Narbenbildung bei. Kraftvoll wirkt es auch Erschöpfungszuständen und Angstgefühlen entgegen.

Sauerstoff

Steine: Achat, Amethyst, Bergkristall, Chalcedon, Chrysopras, Herkimer-Diamant, Jaspis, Karneol, Malachit, Onyx, Opal, Rosenquarz, Rubin, Saphir, Smaragd, Tigerauge

Wirkungen: Sauerstoffhaltige Heilsteine fördern die Verbrennungsvorgänge im Körper und sind Energiespender für alle Organe.

Anwendungsempfehlungen

Es gibt verschiedene Wege, wie Edelsteine therapeutisch eingesetzt werden. Einerseits können sie **direkt aufgelegt** werden oder zum Beispiel auf einer Verletzungsstelle **mit einem Verband befestigt** werden. Eine andere Möglichkeit ist die **Massage mit einem passenden Heilstein**.

Eine weitere sehr einfache und gut anwendbare Methode, um die Kraft der Edelsteine zu nutzen, ist die Herstellung von **Edelsteinwasser**. Edelsteinwasser und Edelsteinelexiere kannst Du sowohl **innerlich einnehmen** als auch **äußerlich für Auflagen** verwenden.

Es gibt verschiedene **Methoden, um Edelsteinwasser herzustellen**. Am einfachsten ist es, die gut gereinigten Steine direkt in Wasser einzulegen. Nach 2 bis 8 Stunden ist das Edelsteinwasser gebrauchsfertig. Du kannst die Steine auch in einen Krug mit Wasser geben und diesen einfach nach jeder Entnahme von Edelsteinwasser wieder mit Wasser auffüllen.

Einmal in der Woche sollten die Steine gründlich gereinigt werden. Dazu hältst Du jeden Stein etwa eine Minute unter fließendes Wasser und reibst ihn dabei kräftig.