

Helen Wohlgemuth

# HEILSTEINE ANWENDEN

---

Ein Praxisbuch zur  
energetischen Arbeit mit  
Mineralien

**Bonus:**

Heilsteinmeditation  
für mehr Kraft und Energie

# INHALT

HINWEIS.....	1
EINFÜHRUNG.....	1
CHAKREN.....	2
ELEMENTE.....	4
STERNZEICHEN.....	5
ZAHLEN.....	6
FORM.....	7
EDELSTEINE AUSWÄHLEN.....	9
SCHUTZ.....	13
MEDITIEREN.....	14
STEINWASSER.....	15
REINIGUNG.....	17
EDELSTEINE.....	21
ACHAT.....	22
MOOSACHAT.....	23
WASSERACHAT.....	23
AMAZONIT.....	24
AMETHYST.....	26
APATIT.....	27
AQUAMARIN.....	28

AVENTURIN.....	29
BERGKRISTALL .....	30
BERNSTEIN.....	32
CALCIT.....	34
CHALCEDON.....	35
CHRYSOPRAS .....	36
CITRIN .....	37
DISTHEN.....	38
FLUORIT .....	39
GIRASOL.....	40
GRANAT .....	41
HÄMATIT .....	42
HELIOTROP .....	43
HOWLITH .....	44
JADE .....	45
JASPIS (ROT).....	46
KARNEOL .....	47
KORALLE .....	48
KUNZIT .....	49
LABRADORIT .....	50
LAPISLAZULI .....	51
MALACHIT.....	52

MOLDAVIT .....	53
MONDSTEIN.....	54
MOQUI-MARBLES .....	55
OBSIDIAN .....	56
ONYX.....	58
OPAL .....	59
PERIDOT.....	60
RAUCHQUARZ.....	61
RHODONIT .....	62
ROSENQUARZ .....	63
RUBIN.....	64
SAPHIR .....	65
SCHÖRL .....	66
SMARAGD .....	67
SODALITH.....	68
SUGILITH.....	69
TIGERAUGE .....	70
TOPAS .....	71
TÜRKIS .....	72
TURMALIN .....	73
DIE HEILSTEINAPOTHEKE.....	74
BERGKRISTALLSPITZEN .....	75

BONUSMATERIAL .....	75
DIE AUTORIN .....	76
LITERATURVERZEICHNIS .....	78
LESEEMPFEHLUNGEN .....	79

# Spirituell im Alltag

## HINWEIS

Die Wirkung von Heilsteinen/Mineralien ist wissenschaftlich nicht bewiesen und von Medizin und Wissenschaft nicht anerkannt. Die Anwendung von Heilsteinen soll und kann keine ärztliche Behandlung ersetzen. Informationen in diesem Buch sind keine Therapieanweisung im ärztlichen Sinne und stellen auch kein Heilungsversprechen dar.

Die Begriffe Heilung bzw. heilen sind im spirituellen Sinne von „heil werden“ bzw. „ganz werden“ zu verstehen.

# EINFÜHRUNG

---

## DEN RICHTIGEN KRISTALL WÄHLEN

Ein wichtiger Aspekt bei der Wahl des richtigen Steins ist seine Färbung. Die Farbe hat nicht nur einen großen Einfluss auf seine energetischen Eigenschaften, sondern auch auf unsere Wahl. Unser Unterbewusstsein wird durch Farben direkt angesprochen. Manche Edelsteine kommen in verschiedenen Farbvarianten vor und haben daher unterschiedliche Wirkungen.

Turmaline gibt es beispielsweise in allen Regenbogenfarben. Das sind sehr kräftige Steine, die je nach Farbgebung unterschiedliche Eigenschaften haben. Der schwarze Turmalin, auch Schörl genannt, ist ein klassischer Schutzstein und soll das Böse sowie Unglück von seinen Trägern abhalten.

Ein roter Turmalin kann hingegen beispielsweise die Freude an Sexualität fördern.

Die Farben selbst stehen im engen Zusammenhang mit den einzelnen Chakren. Es ist sinnvoll die Chakren bei der Auswahl von Edelsteinen zu berücksichtigen, um dadurch einen größeren Zusammenhang zu betrachten.

Es gibt unterschiedliche Methoden den richtigen Stein zu wählen. Von der intuitiven Wahl direkt vor einer Auswahl an Steinen, bis zur detaillierten Wahl nach Chakren, Elementen, Sternzeichen, Zahlen oder Formen.

## EDELSTEINE AUSWÄHLEN

### INTUITION SCHÄRFEN

Egal ob in einem Geschäft, an einem Marktstand oder in der eigenen Sammlung. Man kann einen passenden Stein ganz einfach aussuchen, indem man sich vor die entsprechende Steinauswahl stellt und folgender Anleitung folgt:

- Schließe die Augen und atme dreimal tief in deinen Bauch.
- Öffne dann die Augen und nimm den Stein, der dir zuerst ins Auge springt.
- Alternativ kannst du deine Hand ausstrecken und sie in einem Abstand von ca. 10 cm langsam über die Steine bewegen. Du wirst spüren, an welcher Stelle deine Hand eventuell warm wird oder anfängt zu kribbeln. Der Stein, der sich dort befindet, ist der Richtige.

Soll ein Stein für einen anderen Zweck als den Eigengebrauch gewählt werden, kann man sich beim Einatmen auf den diesen konzentrieren. Sucht man einen Edelstein für eine andere Person aus, ist es am effektivsten, die Person vor dem inneren Auge zu visualisieren und sich vorzustellen, wie man ihre Hand hält.



## ACHAT

Farbe:	braun, rot
Chakra:	Wurzel
Element:	Erde
Monat:	Juli
Sternzeichen:	Zwilling
Zahl:	7



ausgleichend – erhellend – stabilisierend

**Allgemein:** Der Achat hat eine ausgleichende Energie. Er bringt die lichtvollen Attribute zutage, aber auch die dunklen Schattenseiten werden beleuchtet. Indem er negative Energie verwandelt oder ausleitet, stabilisiert er und reinigt die Aura. Dadurch stärkt der Achat unsere existenzielle Kraft.

**Psyche:** Dieser Edelstein stärkt das Selbstvertrauen und zerstreut Zweifel. Er eignet sich hervorragend dazu, das eigene Durchhaltevermögen und die Ausdauer zu verbessern. Er kann die Besinnung auf das Wesentliche fördern und Schutz und Geborgenheit vermitteln.

**Körper:** Der Achat kann unterstützend bei Augenerkrankungen wie Gerstenkorn, Grünem Star oder Bindehautentzündung eingesetzt werden. Er kann bei Gleichgewichtsstörung stabilisierend wirken und auch bei körperlicher Erschöpfung helfen. Legt man eine dicke Scheibe Achat an die Füße, aktiviert das den ausleitenden Energiefluss.

## SONSTIGE VARIANTEN AUS DER ACHATGRUPPE

### MOOSACHAT

Der Moosachat unterstützt uns dabei, Eigenschaften wie Nettigkeit und Überzeugungskraft auszubauen. Er hilft, unser Ego und unsere Selbstachtung zu beleuchten und zu optimieren. Auch unterstützt er die emotionale Ausgeglichenheit. In anstrengenden Zeiten ist er Balsam für die Seele.



### WASSERACHAT

Der Wasserachat zeichnet sich dadurch aus, dass in ihm Urzeitwasser eingeschlossen ist. Er bringt Energien in Fluss und kann dadurch tiefsitzende, verborgene Themen an die Oberfläche holen. Gleichzeitig stärkt er uns für die Bewältigung dieser Themen.



## AMAZONIT

Farbe:	grün
Chakra:	Herz
Element:	Erde
Monat:	Mai
Sternzeichen:	Jungfrau
Zahl:	6



ausgleichend – harmonisierend – mitfühlend

**Allgemein:** Dieser Stein hat eine positive Wirkung auf alle Gefühle, die für unsere persönliche Entwicklung hinderlich sind. Er kann uns friedfertiger machen und das Gefühl von Verärgerung lindern. Der Amazonit kann bei Familienfeiern harmonisierend eingesetzt werden. Dazu den Stein einfach dekorativ in der Mitte des Tisches platzieren. Er bringt den physischen Körper mit dem ätherischen und mit dem astralen Körper im Einklang und erzeugt ausgleichende und schützende Energien.

**Psyche:** Der Amazonit kann eingesetzt werden, um den Schlaf zu vertiefen, und so für mehr Erholung zu sorgen. Die innere Unruhe kann beruhigt werden und auch Kummer und Blockaden können mit ihm gelöst werden. Dieser Edelstein kann extreme Stimmungsschwankungen ausgleichen und dabei helfen, zurückgehaltene Empfindungen bewusst zu machen sowie sie zu integrieren.

**Körper:** Dieser Stein kann regulierend auf Stoffwechselstörungen wirken und entspannend sowie krampflosend sein. Der Amazonit kann bei Verspannungen von Muskel- und Nackenschmerzen eingesetzt werden. Er besitzt die Eigenschaft, die Nerven zu stärken und bei Nervosität beruhigend zu wirken. Weiterhin bildet er eine gute Wundversorgung, da abschwellend bei Verstauchungen

## AMETHYST

Farbe:	lila
Chakra:	3. Auge
Element:	Luft, Äther
Monat:	Dezember
Sternzeichen:	Fische, Jungfrau, Wassermann, Steinbock
Zahl:	9



anbindend – energetisierend – stärkend

**Allgemein:** Der Amethyst ist ein kraftvoller und vielseitig einsetzbarer Stein. Er stellt die Verbindung zur universellen Energie her und gilt deshalb als Stein der Spiritualität.

**Psyche:** Der Amethyst hilft bei allen Arten von Verlust und bei Ängsten. Ganz gleich ob man Prüfungsangst, Alltagsstress oder Albträume hat, legt man ihn unter das Kissen, wird der Schlaf entspannter und ruhiger.

**Körper:** Der Stein kann bei allen Arten von Entzündungen unterstützend wirken. Weiterhin hat er einen positiven Einfluss auf den Blutdruck und wird auch bei Migräne gerne eingesetzt.

**Besonderheiten:** Dem Amethyst wird nachgesagt, dass er vor Alkoholismus schützt. Er soll auch verhindern, dass man schnell betrunken wird. Er kann weiterhin genutzt werden, um andere Steine aufzuladen. Hierzu verwendet man einen ungeschliffenen Amethyst oder sogar eine Druse, in die aufzuladende Steine hineingelegt werden.