

Dein

# HEILSTEINE

Handbuch



Ein Handbuch voller Tipps und Anregungen im  
Umgang mit deinen Heilsteinen

Spirituell im Alltag 



Hallo!

Willkommen zu unserem **Steinheilkunde Programm**.

Wir sind Helen und Sieglinde Wohlgemuth. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, das Wissen Rund um das **Thema Heilsteine leicht verständlich** und praxisnah weiterzugeben.

Als **Mutter-Tochter-Duo** verlassen wir uns dabei auf unsere Stärken. Helen erledigt die Technik und Organisation. Sieglinde bereitet die Inhalte vor und konzipiert die Aus-und Weiterbildungen.

In diesem Handbuch findest du Antworten auf die gängigsten Fragen unserer Teilnehmerinnen aus unseren Kursen.

Sieglinde & Helen



# Inhalt

<b>Auswahl von Heilsteinen</b> 4 Methoden zur Auswahl von Heilsteinen	05
<b>Reinigung und Pflege</b> Die wichtigsten Pflege und Reinigungstipps	09
<b>Chakren</b> So wählst du den Heilstein für dein Chakra	12
<b>Wirkung</b> Welcher Heilstein unterstützt dich am Besten	14
<b>Heilsteine Test</b> Der Test aus dem I AM Magazin von Laura Manila Seiler	17

# VISION UND *Mission*



**Unsere Vision:**  
Wir möchten das unsere Kundinnen ihr Wissen über Heilsteine, ihre Anwendung, Pflege und Reinigung aufbauen und vertiefen können. Sie können ihr erworbenes Wissen einfach in ihren Alltag integrieren..

**Unsere Mission:**  
Wir verkaufen nur handverlesene Heilsteine von deutschen Händlern um unseren Kundinnen eine hochwertige Qualität anbieten zu können.



# HEILSTEINE *Auswählen*

Es gibt vier einfache Methoden einen Heilstein zu wählen.

Heilsteine können eine wertvolle Unterstützung bei körperlichen, emotionalen und spirituellen Herausforderungen bieten. Doch welche Heilsteine sind für dich persönlich am besten geeignet? Es gibt verschiedene Methoden, um Heilsteine auszuwählen. In diesem Artikel werden vier verschiedene Methoden vorgestellt: Die Verstand-Methode, die Gefühl-Methode, die Farb-Methode und die Intuitive-Methode.

1. *Verstand-Methode*
2. *Gefühl-Methode*
3. *Farb-Methode*
4. *Intuitive-Methode*

Jede dieser Methoden hat ihre eigenen Vor- und Nachteile und kann individuell auf deine Bedürfnisse angepasst werden. Lerne, wie du mit diesen Methoden deine persönlichen Heilsteine auswählen kannst, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu fördern.



# DIE VERSTAND METHODE

*Du wählst Deinen  
Edelstein/Heilstein nach  
deinem Thema aus, also über  
Worte und Beschreibungen.*

Nimm ein Heilsteinbuch zur Hand und lies dir die Beschreibungen durch. Nun notierst du dir den Stein, der deinem momentanen Befinden am besten entspricht.

Vielleicht findest du dabei einen Stein bei dem du sehr empört denkst, der passt ja gar nicht zu mir. Sortiere ihn bitte nicht gleich aus. Notiere dir auch seinen Namen.

Solltest du nach der Lektüre mehr als zwei Steine gefunden haben, geh noch einmal die Beschreibungen dieser bereits notierten Steine durch und verringere deren Anzahl indem du dich immer weiter einlässt und bestimmte Worte oder Begriffe aussortierst.

Am Schluss solltest du nicht mehr als zwei Steine ausgesucht haben. Im besten Fall ist darunter der Stein, der deiner Meinung gar nicht zu dir passt. Dieser kann noch sehr hilfreich werden, denn er unterstützt dich deine energetischen Blockaden zu finden.

# DIE GEFÜHL METHODE

*Du wählst Deinen  
Edelstein/Heilstein nach  
deinem Gefühl in der Hand.*

Geh mit deiner Hand (Handfläche in Richtung Stein) und geschlossenen Augen, langsam über deine Steinauswahl. Einen nach dem anderen. Achte darauf wie sich deine Wahrnehmung in deiner Hand verändert. Hast du das Gefühl, dass der Stein unterhalb deiner Hand dich anzieht? Oder fühlt es sich eher nach Abstoßung an? Wird deine Handfläche warm? Oder entsteht ein Kältegefühl? Lass dir Zeit dabei. Wenn du unsicher bist geh noch einmal zum ersten Stein zurück und wiederhole das Prozedere. Entscheide dich nun für deinen Stein und zwar den zu dem deine Hand unbedingt will. Im besten Fall hast du ihn bis jetzt noch nicht mit den Augen wahrgenommen, sondern nur über das Fühlen in deiner Hand.

Diese Variante erfordert etwas Übung. Je öfter du deinen Stein so auswählst, umso sicherer wirst du.

Deinen gewählten Stein solltest du nun für einige Zeit bei dir tragen, am Besten mit Körperkontakt. Dabei kann er seine Fähigkeiten unterstützend für dich weitergeben. So kommt von außen, was innen fehlt und das Gleichgewicht wird wiederhergestellt.

# DIE FARB METHODE

*Du wählst Deinen  
Edelstein/Heilstein nach  
seiner Hauptfarbe.*

Die Auswahl eines Heilsteins nach Farben gestaltet sich ähnlich, wie die Auswahl nach Gefühl. Dir sollte wieder eine Auswahl an Steinen zur Verfügung stehen. Nur diesmal wählst du mit den Augen nach Farbe. Dein Unterbewusstsein leitet dich und lässt dich genau den richtigen Stein für den Moment wählen.

Nimm dir Zeit und komm zur Ruhe. Welche Farbe springt dir als erstes ins Auge? Welche Farbe zieht dich magisch an? Bei welcher Farbe denkst du, die geht gar nicht?

Dein gewählter Stein nach Farbe wirkt auf der Seelenebene. Er unterstützt dich in deinem Erfahrungsprozess. Auf der Ebene des Unbewussten führt er dich an unerledigte oder auch unangenehme Lebensthemen. Dafür spendet er Kraft und führt in hilfreiche Situationen.

Hierin liegt auch der Unterschied zum Stein, den du mit der Hand ausgewählt hast. Die Wahl mit der Hand unterstützt die körperlichen Prozesse und die Wahl nach Farben geht auf die Seelenebene.

Deshalb ist es nicht ungewöhnlich den angenehmen Stein in der Hand gar nicht mehr so schön zu finden, wenn du ihn ansiehst. Und umgekehrt.

Du kannst beide Steine gleichzeitig bei dir tragen, sie werden dich optimal unterstützen.

# DIE INTUITIVE METHODE

*Du wählst Deinen  
Edelstein/Heilstein nach  
deinem Bauchgefühl.*

Kann dir ein Stein zufällig begegnen? Ist schon einmal ein Stein bei dir gelandet, obwohl du gar keinen Stein gesucht hast? Gibt es eine Steinauswahl durch Zufall überhaupt?

Ein Stein der dir per Zufall begegnet ist vielleicht nicht unbedingt als Auswahl zu definieren. Und dennoch hat er seinen Weg zu dir gefunden. Deine Intuition hat dich an den Ort geführt, wo dir dein Heilstein wie durch Zufall begegnen kann.

Der Heilstein, der dir zufällig begegnet verbessert deine Wahrnehmung. Er gibt dir ein Gefühl von Verbundenheit und Getragen sein. Er hilft dir zu vertrauen und du weißt was zu tun ist. Auch wenn dein Verstand anderer Meinung ist. Deine Intuition und dein Bauchgefühl wissen mehr. Lass dich darauf ein und probiere es aus.

Das ist für mich die spirituellste Form der „Steinauswahl“ und vielleicht bleibt dieser Stein nicht für immer bei dir. Aber im Moment ist er genau die Unterstützung, die dir gut tut.

Dir ist noch kein Stein per Zufall begegnet? Dann lass dich auf ein Experiment ein. Denke in den nächsten 7 Tagen wenigstens einmal täglich daran, dass du deinen Heilstein per Zufall finden möchtest.

# STEINHEILKUNDE BASIS TRAINING

*Jetzt starten!*

Code Handbuch23  
Grundkurs für 19,90 €  
statt 29,90 €

Möchtest du **lernen**, wie du Heilsteine **richtig auswählst** und **anwendest**? Dann melde dich jetzt für unseren Grundkurs Steinheilkunde an! Du lernst, wie du Heilsteine nach Themen, Farben oder Intuition auswählst und immer den passenden Stein findest. Sieglinde Wohlgemuth wird dir die Bedeutung ausgewählter Steine erklären sowie deren Anwendung und Pflege. Erfahre auch, welche Heilsteine nicht in der Sonne aufgeladen werden sollten und welche Mineralien für die Wasseraufbereitung geeignet sind. Melde dich jetzt an und erweitere dein Wissen in Sachen Steinheilkunde!

[ALLE INFOS](#)





# HEILSTEINE RICHTIG PFLEGEN



Steine speichern nicht nur ihre eigene Energie. Daher müssen sie regelmäßig gereinigt werden, also entladen und wieder aufgeladen.

Die statische Aufladung, die der Heilstein bei einem direkten Körperkontakt aufgenommen hat, wird wieder abgegeben. In aller Regel reicht es den Heilstein kurz unter kaltes, fließendes Wasser zu halten. So entlädt sich der Heilstein von seiner statischen Ladung.

Die aufgenommene Information bleibt als Energien im Heilstein. Eine kurze Behandlung mit Wasser empfiehlt sich z.B., wenn der Heilstein für ein paar Minuten sehr heiß geworden ist.

## **Was bedeutet Heilstein Reinigung?**

Eine vollständige Entladung und die Reinigung der aufgenommenen Informationen. Das kann auf verschiedene Art und Weise passieren.

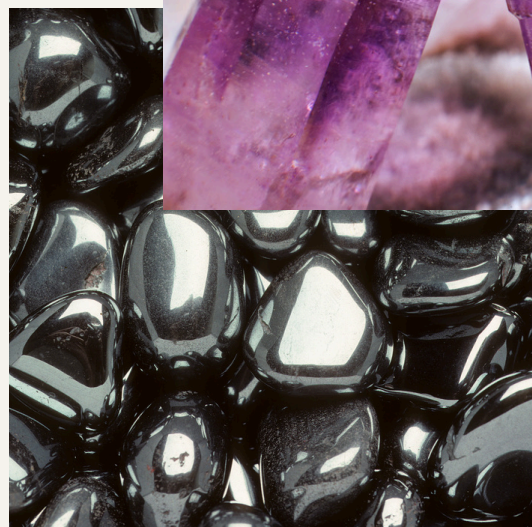
## Amethyst Methode

Hierfür benötigst du ein größeres Stück Amethyst oder am besten eine Amethystdruse. Diese hat den Vorteil wie eine Höhle zu wirken und den Heilstein optimal mit ihrer reinigenden und aufladenden Energie zu versorgen. Der Amethyst reinigt die aufgenommenen Fremdenergien und lässt die eigene Energie deines Heilsteins wieder in den Vordergrund treten. Der Amethyst kann also reinigen und aufladen zu gleich. Durch den sanften Energieaustausch ist diese Art der Reinigung und Aufladung sehr gut geeignet, deinen Heilstein lange „funktionsfähig“ zu halten.



## Hämatit Methode

Der Hämatit reinigt deinen Heilstein. Auch hier ist für ein zufriedenstellendes Ergebnis die Größe oder Menge der Hämatitsteine maßgeblich. Eine Menge von ca. 300gr. Mini-Hämatittrommelsteinen reicht aus, um Heilsteine nacheinander zu reinigen. Der Heilstein sollte für wenigstens 6-8 Stunden im Hämatit bleiben.



## Salz Methode

Salz ist ein effektives und schnelles Reinigungsmittel für Heilsteine. Allerdings muss man hier etwas vorsichtiger sein, als bei den vorher genannten Möglichkeiten. Nicht jeder Heilstein ist für den direkten Kontakt mit Salz geeignet. Um auf der sicheren Seite zu sein kannst du ein dünnes, leichtes Baumwolltuch über das Salz legen und deinen Heilstein darauf. 3 - 4 Stunden Reinigungszeit sollten reichen.

Es gibt prinzipiell keine festen Regeln, wann und wie lange ein Heilstein gereinigt werden soll. Die genannte Dauer ist nur eine Empfehlung.



# UNSERE AUSWAHL

**Die Edelsteine werden handverlesen und bei vertrauenswürdigen Großhändlern aus Deutschland eingekauft. So stellen wir sicher, dass die Steine unseren hohen Reinheits- und Qualitätsansprüchen genügen.**

Wir fahren viermal im Jahr persönlich durch Deutschland um die besonderen Stücke in unserem Shop auszuwählen. Dabei vertrauen wir seit Jahren auf die gleichbleibend gute Qualität unserer Großhändler.



## EINZELSTÜCKE

Bei jeder Reise finden wir besondere Unikate als Drusen, Kugeln oder Kristalle



## GEMEINSAM

Wir wählen die Steine gerne gemeinsam aus, denn vier Augen sehen mehr als zwei.



## HANDVERLESEN

Selbst jeder einzelne Trommelstein wird bei uns per Hand gewählt.

# HEILSTEINE & CHAKREN



Für die Arbeit mit Heilsteinen nutzen wir die Aufteilung in sieben Hauptchakren. Die Edelsteine werden ihren Farben entsprechend den Chakren zugeordnet.

Chakren sind die Energiezentren des Körpers. Ihre speziellen Funktionen können durch Heilsteine unterstützt werden. Jedes Chakra ist einer bestimmten Farbe zugeordnet. Über diesen Zusammenhang kannst du schnell die passenden Heilsteine auswählen.

Da den Chakren bestimmte Farben zugeordnet sind, kannst du ihnen leicht einen entsprechenden Heilstein zuordnen.

# STEINE NACH CHAKREN

## **Wurzelchakra** – erste Chakra

Einen roten Heilstein z.B. Roter Jaspis oder Rubin

## **Sakralchakra** – zweite Chakra

Einen orangefarbenen Heilstein wie z.B. Karneol oder Schaumkoralle.

## **Solarplexus** – dritte Chakra

Einen gelben Stein z.B. Calcit oder Citrin.

## **Herzchakra** – vierte Chakra

Einen grünen Stein z.B. einen Aventurin oder grünen Turmalin.

## **Halschakra** – fünfte Chakra

Ein blauer Heilstein sein z.B. Angelit oder Aquamarin.

## **Stirnchakra** – sechste Chakra

Ist ein Amethyst oder lilafarbener Fluorit gut.

## **Kronenchakra** – siebte Chakra

Kannst du einen Bergkristall oder Selenit nehmen.

*Ausschlaggebend  
ist die Farbe*

Wenn du dich bei der Wahl der Heilsteine an den Chakrenfarben orientierst, bist du auf der sicheren Seite. Bedenke bei der Arbeit mit Heilsteinen immer, dass auch die Größe, Qualität und Form der Steine für eine erfolgreiche Anwendung stimmen sollten.



[Unser Chakren-Set  
entdecken](#)



# DIE WIRKUNG VON STEINEN

*Du wählst Deinen Edelstein/Heilstein nach deinem Thema aus, also über Worte und Beschreibungen.*

## HEILSTEINE WIRKEN IMMER

Die entscheidende Frage ist welcher Heilstein unterstützt dich im Moment am besten? Wo oder wie kann er seine Wirkung am besten entfalten?

Im Wesen der Heilsteine liegt die kontinuierliche Abgabe ihrer Energie. Dabei handelt es sich eigentlich um einen Austausch. Dein Heilstein gibt seine Energie nicht nur ab, sondern nimmt im Austausch deine Energie auf.

Deshalb ist es wichtig deinen Heilstein regelmäßig zu reinigen. Hieraus erklärt sich auch warum Heilsteine nicht einfach zwischen Personen ausgetauscht werden sollen. Jedenfalls nicht ohne vorherige Reinigung.

## UNTERSCHIEDLICHE WIRKWEISE AUF DIE TRÄGER DER HEILSTEINE

Heilsteine entfalten ihre Wirkung unterschiedlich. Es hängt immer von der Situation des Trägers ab. Steckst du in einer sehr belastenden Situation oder handelt es sich um akute Beschwerden, dann wirken Heilsteine meist gut wahrnehmbar.

Das verändert sich, wenn die Situation sich verändert. Manchmal schon nach 20 Minuten. Die eigene Wahrnehmung spielt eine wichtige Rolle. Dein Körper gewöhnt sich schnell an die Energie des Heilsteins und wird dadurch über eine längere Tragezeit unterschiedlich wahrgenommen. Selbst die Tageszeit kann hier eine Rolle spielen.

Dein Heilstein sollte nicht ständig getragen werden. Effektiver ist der Einsatz, wenn immer wieder Reize gesetzt werden. Also leg deinen Heilstein ruhig für ein paar Stunden oder Tage zu seiner und deiner Erholung zur Seite.

Die Größe deines Heilsteins spielt eine wichtige Rolle. Folge deiner Intuition.

Wo kann der Heilstein seine Energie am besten abgeben und seine Wirkung entfalten?

Die Faustregel ist, je dichter am Körper umso besser. Entscheidend ist auch die Position, also wo dein Heilstein getragen wird.

Ein Rubin z.B. beeinflusst dein Energiefeld im Bereich der Hosentasche anders, als am Hals. In der Hosentasche unterstützt er mit seiner kraftvollen roten Energie deine existenzielle Kraft. Im Halsbereich fördert er den Ausdruck von verdrängten oder unbewussten Themen.

Probiere einfach verschiedene Positionen aus.

## HEILSTEINE UND RAUMENERGIE

Anders ist es bei Heilsteinen deren Energie einen Raum beeinflussen sollen. Hier kommt es nicht nur auf die Platzierung des Heilsteins an, sondern auch auf seine Größe. Die Wirkung eines Trommelsteins ist nicht so weitreichend, wie die eines großen, naturbelassenen Steins. Die Größe des Heilsteines und die Größe des Raumes spielen hier die entscheidende Rolle.

Oft kann man lesen, das Rosenquarz am Computer den Elektrosmog abhält. Allerdings wird dabei nicht erwähnt, dass der Rosenquarz mit seiner feinen Schwingung ziemlich groß sein muss, um diese Wirkung zu erzielen. Anders ist es z.B. mit einem schwarzen Turmalin. Von ihm reicht zwar auch kein Trommelstein, aber im Verhältnis zum Rosenquarz kann er schon wesentlich kleiner sein. Ein gut erhaltener Rohkristall ist sehr effektiv.

Heilsteine, die im Bereich Elektrosmog eingesetzt werden, müssen regelmäßig und gründlich gereinigt werden. Hier empfiehlt es sich einen Stein zum Wechseln zu haben.



# GLEICH *Loslegen*

Du möchtest mehr lernen? Nimm an unserer 5-teiligen Video-Reihe zum Thema Steinheilkunde teil.

## INHALTE

Innerhalb des Grundkurses lernst du die Grundlagen zur Arbeit mit den Heilsteinen kennen.

Durch kleine Aufgaben und Übungen kannst du das Gelernte sofort in deinem Alltag anwenden.

### Am Ende des Kurses weißt du:

- Wie du den richtigen Stein wählst.
- Wie du deine Steine richtig reinigst und lagerst.
- Welche Steine sich zur Wasserbereitung eignen.
- Mehr über die Wirkweise beliebter Heilsteine uvm.

### Als Bonus zum Kurs:

- Geführte Meditationen
- Gutschein für unseren Edelstein-Online-Shop

JETZT MITMACHEN



Code Handbuch23  
Grundkurs für 19,90 €  
statt 29,90 €



MACH DEN TEST

## FINDE DEINEN

# EDELSTEIN



Das Mutter-Tochter-Duo *Helen und Sieglinde Wohlgemuth* hat einen Test entwickelt, mit dem du erkennen kannst, welcher Stein deinem Charakter entspricht. Beantworte die Fragen zu deiner aktuellen Lebenssituation und finde heraus, welcher Edelstein dich im Moment ideal *unterstützen* kann. Antworte spontan.

Wie steht es um deine Energiereserven?

- B Du fühlst dich kraftvoll.
- D Du fühlst dich erschöpft.
- A Du fühlst dich ausgeglichen.

Kannst du dich beim Schlafen erholen?

- B Ich kann gut schlafen und fühle mich erholt.
- A Ich schlafe nicht durch und eher unruhig.
- F Ich habe Schwierigkeiten beim Einschlafen.

Wie fühlst du dich in deinem Zuhause?

- E Mir fehlt das Gefühl von Heimat.
- B Ich fühle mich geborgen und geschützt.
- A Ich komme nicht zur Ruhe und kann schwer entspannen.

Macht dich dein Beruf glücklich?

- E Ich sehne mich nach einer beruflichen Veränderung.
- B Ich lebe meine Berufung und bin im Flow.
- D Mein Beruf sichert meine Existenz.

Wie ist das Verhältnis zu deinen Kollegen?

- F Ich fühle mich ausgegrenzt und gehöre nicht dazu.
- C Wir führen eine friedliche Koexistenz.
- B Wir sind ein gutes Team.

Bist du ausreichend genährt?

- F Ich neige zu Frustessen.
- B Ich ernähre mich ausgewogen.
- E Essen spielt eine Nebenrolle.

Wie empfindest du dein Liebesleben?

- E Kaum vorhanden.
- A Mein Liebesleben ist erfüllt.
- D Könnte besser sein.

Lebst du deine Emotionen aus?

- F Ich neige dazu, zu explodieren.
- D Ich schlucke meine Emotionen meist runter.
- C Ich lebe meine Emotionen in allen Facetten aus.

Wie steht es um dein Verantwortungsgefühl?

- E Ich fühle mich für meine Mitmenschen verantwortlich.
- A Ich Sorge nur für mich selbst.
- B Ich kann führen und mich führen lassen.

Fällt es dir leicht, dich auszudrücken?

- A Ich bin eine Quasselstrippe, aber über meine Gefühle spreche ich nicht gerne.
- C Mir fehlen oft die richtigen Worte.
- B Ich kann meine Gedanken zum Ausdruck bringen.

Vertraust du deiner Intuition?

- E Ich habe ein gutes Bauchgefühl.
- C Ich bin mir unsicher, ob ich meinen Gefühlen vertrauen kann.
- A Intuition? Was soll das sein?

Wie gehst du mit Veränderungen um?

- C Ich kann mich gut auf neue Situationen einstellen.
- D Ich bin ein Gewohnheitstier.
- F Veränderungen strengen mich an.

## TESTAUSWERTUNG:

Der Buchstabe, den du am häufigsten angekreuzt hast, steht für deinen Edelstein.

### AMETHYST (A)



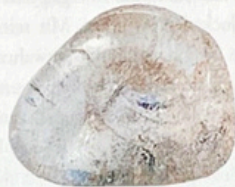
Dein Begleiter ist der Amethyst. Er hilft dir dabei, die Dinge mit Abstand zu betrachten. Außerdem wirkt er ausgleichend und schenkt dir Ruhe und Entspannung. Der Amethyst stellt die Verbindung zur universellen Energie her und gilt deshalb auch als Stein der Spiritualität (weitere Infos zum Amethyst findest du auch auf Seite 108).

### RHODONIT (E)



Dein Begleiter ist der Rhodonit. Er unterstützt dich auf sanfte Art und hilft dir, Übergänge oder Veränderungen zu meistern. Dieser Stein eignet sich auch sehr für Kinder. Er kann bei Schulstress, Prüfungsangst und Lernblockaden unterstützend wirken. Außerdem hilft er, seelische Verletzungen zu heilen.

### BERGKRISTALL (B)



Dein Begleiter ist der Bergkristall. Er hilft dir, in deiner Kraft zu bleiben und deine Persönlichkeit zu stärken. Der Bergkristall ist einer der mächtigsten Kristalle und gehört zur Heilstein-Grundausrüstung. Er gibt dir nicht nur Klarheit und Stärke, sondern eignet sich auch hervorragend, um andere Steine zu aktivieren und mit neuer Energie aufzuladen.

### SCHÖRL (F)



Dein Begleiter ist der Schörl. Er bietet Schutz und hilft dir dabei, dich abzugrenzen. Gerade, wenn dich dein Alltag stark fordert, gibt er dir Kraft zum Durchhalten. Der Schörl ist ein schwarzer Turmalin und gilt als starker Schutzstein. Unter dem Bett platziert soll er vor Alpträumen schützen.

### GRANAT (D)



Dein Begleiter ist der Granat. Als Powerstein schiebt er dich bei deinen Vorhaben an. Er stärkt dein Selbstvertrauen und gibt dir Mut. Dieser Stein soll negative Energie aus den Chakren ziehen und in heilsame Kraft verwandeln. Er ist deshalb auch ein idealer Begleiter bei Kummer und Krisen.

### SODALITH (C)



Dein Begleiter ist der Sodalith. Er stärkt Bewusstheit, Wahrheitsstreben und Kommunikation: Ob es sich um eine Gehaltsverhandlung oder ein Familienfest handelt – mit diesem Stein bist du ganz zentriert und kannst deine Meinung verständlich ausdrücken. Der Sodalith hilft dir auch dabei, dich von Verwirrung zu befreien, Klarheit zu finden und nicht überemotional zu reagieren.



Sieglinde Wohlgemuth

Dozentin Heilpraktikerin Energiearbeiterin

Alle Infos  
zum Grundkurs

