

Leben mit Heilsteinen

In liebender Erinnerung an meinen Vater James Thornbury,
ein wahres Juwel, dessen Güte und Kreativität
uns auch heute noch beflügeln.

Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel „The Crystal Fix“. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with White Lion Publishing, an imprint of The Quarto Group.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Text and Photography © 2019 Juliette Thornbury

1. Auflage

© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Satz: Dr. Alex Klubertanz

Projektleitung: Sven Beier

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Printed in China

ISBN: 978-3-424-15366-8

Leben mit HEILSTEINEN

DIE ENERGIE DER KRISTALLE FÜR GESUNDHEIT,
INSPIRATION UND EIN HARMONISCHES ZUHAUSE

Juliette Thornbury

Aus dem Englischen von Ulrike Kretschmer

INHALT

Einführung	8	LIEBE & BEZIEHUNGEN	
Die heilende Kraft der Steine	10	Rosenquarz	64
Zu diesem Buch	12	Chrysokoll	66
		Chrysopras	68
		Diopas	70
KAPITEL 1 MIT HEILSTEINEN LEBEN	14	Kunzit	72
Welcher Stein passt zu Ihnen?	16	Rubin	73
Formen und Größen	18	Opal	74
Die Pflege der Steine	20	Smaragd	76
Mit Heilsteinen reisen	24	Hemimorphit	77
Heilsteine tragen	26	Rhodonit	78
Heilsteine in der Wohnung	28	Sugilith	80
Das Prinzip des Feng Shui	32		
Eingangsbereich und Flur	34	GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN	
Küche	36	Lodolith	82
Wohnzimmer	38	Lapislazuli	84
Schlafzimmer	40	Aventurin	86
Kinderzimmer	42	Apophyllit	88
Badezimmer	44	Angelith	90
Arbeitszimmer	46	Rhodochrosit	91
		Blauer Spitzenachat	92
		Shungit	94
KAPITEL 2 DIE HEILSTEINE	48	Moldavit	95
FREUDE & ERFOLG		Fuchsit	96
Rutilquarz	50	Danburit	98
Sonnenstein	52	Lithiumquarz	100
Pyrit	54		
Zitrin	55	ENERGIE & INSPIRATION	
Jade	56	Fluorit	102
Apatit	58	Bergkristall	104
Amazonit	60	Sodalith	106
Malachit	61	Kalzit	107
Topas	62	Jaspis	108

Herkimer Diamant	110
Vanadinit	112
Granat	113
Tigerauge	114
Karneol	116
Kyanit	118

RUHE & REGENERATION

Aquamarin	120
Amethyst	122
Coelestin	124
Howlith.	126
Schwarzer Turmalin	127
Lepidolith	128
Skolezit	130

SCHUTZ & TROST

Chlorit	132
Selenit	133
Labradorit	134
Rauchquarz	136
Türkis	138
Larimar.	139
Aragonit	140
Obsidian.	141
Feuerachat.	142
Onyx	144
Saphir	146
Hämatit	148
Mondstein	150

KAPITEL 3 ANWENDUNG DER

HEILSTEINE	152
Allgemeine Hinweise	154
Meditation.	156
Rituale	158
Chakras und Auflegen der Steine	164
Massagen und andere Anwendungen.	166
Heilsteine und Schönheit	170
Ein Muster aus Steinen.	174

KAPITEL 4 DEN RICHTIGEN STEIN

FINDEN.	182
Register der Steine nach Bedürfnis.	184
Allgemeines Register	189
Danksagung.	192
Über die Autorin	192

EINFÜHRUNG

Ich habe meine Leidenschaft für Heilsteine schon früh im Leben entdeckt. Meine Mum hat mich und meine Schwester immer zu kleinen Märkten in der näheren Umgebung mitgenommen, wo ich als Erstes den Stand mit den Heilsteinen ausfindig machte. Ich erinnere mich noch wie heute an das violette Tisch Tuch aus Samt, auf dem Hunderte von Steinen glitzerten – der Beginn meiner eigenen Steinsammlung, meine erste kleine Achatgeode habe ich noch heute, fast 20 Jahre später. Da meine Großeltern Juweliere waren, wuchs ich praktisch mit Edelsteinen auf und war von der leuchtenden, funkelnden Schönheit von Granat, Amethyst, Peridot und Rosenquarz, um nur einige zu nennen, schon immer fasziniert.

Im Jahr 2015 beschloss ich, meine Leidenschaft für Heilsteine zum Beruf zu machen. Ich gründete Luminosity Crystals, einen Onlineshop für qualitativ hochwertige Steine und Mineralien aus fairem Handel. Ich wollte die Steine auch selbst lokalisieren können und sie mit denjenigen auf der Suche nach einer alternativen Heilmethode oder schlicht einem dekorativen Accessoire teilen. Heute verbinde ich Menschen auf der ganzen Welt mit diesem äußerst wirkungsvollen Instrument der Selbstheilung. Die Welt der Kristalle und Mineralien ist zu einem wichtigen Teil meines Lebens geworden, sowohl in physischer als auch in mentaler, emotionaler und spiritueller Hinsicht.

Durch die Energie der Erde schenken uns Heilsteine Ausgeglichenheit, Harmonie und inneren Frieden. Mich haben sie zu einem gesünderen und glücklicheren Leben geführt. Sie fördern die Achtsamkeit, erden uns und verbinden uns mit der Natur. Ob Sie sie zum Meditieren nutzen, bei Vollmond- oder Schönheitsritualen einsetzen oder Ihren Wohnzimmertisch damit schmücken – die Heilsteine bringen Sie in direkten Kontakt mit sich selbst und Ihrer Umgebung.

Die heilende Kraft der Steine

Seit Tausenden von Jahren ist die heilende Kraft der Steine Bestandteil zahlreicher Kulturen überall auf der Welt. Entdeckt wurde sie wahrscheinlich von den alten Sumerern: Sie schrieben Steinen magische Eigenschaften zu und nutzten sie nicht nur als Schmuck, sondern auch als Heilmittel. Die alten Ägypter trugen Türkis, Lapislazuli, Quarz und Karneol, fein zermahlener Malachit und Galenit kamen in Kosmetika zum Einsatz. Die Traditionelle Chinesische Medizin schätzt beispielsweise Rosenquarz und Jade seit mindestens 5000 Jahren als wirkungsvolle Arznei, und auch Schamanen und Heiler der indigenen Völker Süd- und Nordamerikas, Indiens und Australiens setzen die Steine in Zeremonien und Ritualen ein, um sich mit den Geistern der Ahnen sowie mit Mutter Erde zu verbinden.

Jeder dieser Steine verfügt über ein Energiefeld, das in eine positive Wechselwirkung mit dem Energiefeld unseres Körpers treten kann, indem es unsere Körperenergie auf natürliche Weise lenkt, in sich aufnimmt, verstärkt oder konzentriert. Wie alles im Universum funktionieren auch Heilsteine über Schwingungen; jeder verfügt über ein einzigartiges Energiemuster, das je nach Art, Farbe und Schwingung verschiedene Qualitäten hervorbringt. Die Arbeit mit der kristallinen Energie verhilft dem Körper wieder zu seinem natürlichen Zustand und bringt ihn ins Gleichgewicht. Dies führt nicht nur zu einem gesünderen Körper und Geist, sondern auch zu einer positiveren Einstellung sowie einer besseren Lebensqualität.

Studien zeigen außerdem, dass bestimmte Steine Energie leiten. Im Jahr 1880 entdeckte der französische Physiker Pierre Curie die Piezoelektrizität: Durch mechanischen Druck auf Steine wie Quarz und Topas erzeugte er Strom. Deshalb kommen sie heute auch verbreitet in Elektrogeräten wie Computern, Mobiltelefonen und Fernsehbildschirmen zum Einsatz.

Die heilende Kraft der Steine wird durch den absichtsvollen und bewussten Umgang mit ihnen noch verstärkt. Sind wir uns der verschiedenen Schwingungen um uns herum bewusst, spüren wir auch größere Auswirkungen auf unser Leben, sei es beispielsweise eine Stress- und Angstlinderung durch den Amethyst oder die Förderung von Wohlstand und Erfolg durch den Zitrin.

Kristallbildung

Kristalle bilden sich ganz natürlich in der Erdkruste, wenn Magma vom Erdkern aufsteigt und abkühlt. Dieser Prozess der sogenannten Kristallisation kann

Milliarden Jahre dauern. Faktoren wie Temperatur, Druck und chemische Zusammensetzung beeinflussen, welche Art von Kristall sich bildet. Hinzu kommen noch Verunreinigungen, die zum Beispiel Einfluss auf die Farbe des jeweiligen Kristalls haben: Quarzkristalle etwa sind von Natur aus zwar durchsichtig, doch können Eisen- oder Manganbestandteile den Stein leuchtend violett oder rosa färben. In diesen Fällen sind sie dann als Amethyst und Rosenquarz bekannt.

Mineralien, Steine, Kristalle und Edelsteine

Oft werden diese Begriffe synonym verwendet, doch weisen Mineralien, Steine, Kristalle und Edelsteine jeweils erhebliche strukturelle Unterschiede auf.

MINERALIEN

Unter Mineral versteht man eine natürlich vorkommende feste Substanz, die sich durch eine individuelle kristalline Struktur und chemische Zusammensetzung auszeichnet. Zwar sind nicht alle Mineralien sichtbare Kristalle, aber sie enthalten Kristalle in mikroskopischer Form. Bislang hat man mehr als 4000 verschiedene Mineralien identifiziert, und jedes davon besitzt seine ganz eigenen Merkmale sowie seine ganz eigene Struktur. Von Mineral spricht man, wenn es über die folgenden fünf spezifischen Eigenschaften verfügt: Es kommt natürlich vor, ist - mit Ausnahme der Kohle - anorganisch und bei Zimmertemperatur fest, es hat eine klar abgegrenzte chemische Zusammensetzung und schließlich eine geordnete innere Struktur.

STEINE

Gestein besteht aus mehreren verschiedenen Mineralien, besitzt aber nicht die spezifische chemische Zusammensetzung, die sich normalerweise in einem Mineral finden würde. Gestein kann auch andere organische Überreste sowie Mineraloide umfassen - mineralähnliche Substanzen, die keine Kristallausprägung aufweisen.

KRISTALLE

Die meisten Mineralien kommen in der Natur als Kristalle vor. Unter Kristall versteht man ein festes Material, das aus Ionen, Atomen und Molekülen besteht, angeordnet in einem regelmäßigen, sich wiederholenden Muster. Die Kristallstruktur kann die physikalischen Eigenschaften eines Minerals beeinflussen, darunter etwa seine Farbe, seinen Glanz, seine Textur und seine Form.

EDELSTEINE

Edelsteine bezeichnen wertvolle Mineralien oder Kristalle, die geschliffen und poliert wurden und meist als Schmuck oder dekorativer Gegenstand zum Einsatz kommen. Der Wert hängt von Qualität, Größe, Seltenheit und Farbe des Steins ab.

Zu diesem Buch

Der moderne Ratgeber bietet einen detaillierten Überblick über die heilenden Eigenschaften einer großen Vielfalt an Steinen und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Finden Sie heraus, welche Vorteile für Geist, Körper und Seele die Steine haben und wie Sie sie in Ihrem täglichen Leben nutzen können.

Der richtige Stein für jedes Bedürfnis

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie Sie in diesem Buch den richtigen Stein für jeden Anlass finden können. Das Herzstück des Buches bildet das Kapitel »Die Heilsteine« (siehe Seite 48-151), in dem mehr als 60 verschiedene Steine hinsichtlich ihrer wichtigsten heilenden Eigenschaften in Unterkapiteln wie »Liebe & Beziehungen« oder »Gesundheit & Wohlbefinden« ausführlich vorgestellt werden. Darüber hinaus steht Ihnen ein spezielles Register (siehe Seite 184-188) zur Verfügung, in dem die Steine unter einem bestimmten Symptom oder Beschwerden wie zum Beispiel depressiven Verstimmungen, Angst oder Schlaflosigkeit aufgeführt sind.

Heilsteine für die Wohnung

Im ersten Kapitel erfahren Sie Grundlegendes über Heilsteine und wie Sie sie nutzen können, um auch in Ihrer direkten Umgebung einen positiven Fluss der Energien zu erzeugen. Es ist nach den Schlüsselbereichen im Haus gegliedert. Die dort jeweils aufgeführten Steine lenken die gewünschte Energie an diese Orte. Zudem finden Sie alles über Formen und Größen sowie die Pflege der Steine, das heißt wie Sie sie reinigen und wieder aufladen können.

Heilsteine anwenden

Das dritte Kapitel bietet Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Durchführung von Ritualen, zum Legen der Steine und zur Herstellung von Elixieren, die die heilenden Qualitäten der Steine noch steigern. So sorgen kristallbehandelte Schönheitswässer beispielsweise für eine gesunde, strahlende Haut, und auch bei der Massage hat sich die Anwendung von Heilsteinen bewährt. Ebenso profitieren die Energiezentren des Körpers, die Chakras, davon: Für jedes Chakra, dem auch bestimmte Farben zugeordnet sind, gibt es speziell geeignete Heilsteine (siehe Seite 164f.).

KAPITEL 1

MIT HEILSTEINEN LEBEN

Welcher Stein passt zu Ihnen?

Angesichts der ungeheuren Vielfalt an Heilsteinen – es gibt Tausende verschiedener Mineralienvarietäten – kann man sich schon überfordert fühlen. Ein guter Anhaltspunkt ist dieser: Wenn Sie sich zu einem bestimmten Stein hingezogen fühlen, bedeutet das oft, dass Sie die dem Stein innewohnende Energie zur jetzigen Zeit in Ihrem Leben auch brauchen. Oder Sie wählen nach den folgenden Aspekten aus:

NACH FARBE: Wenn Sie mit dem Heilstein einem bestimmten Problem oder Bedürfnis begegnen wollen, ist es hilfreich, sich an seiner Farbe zu orientieren. Rosafarbene und grüne Steine beispielsweise sind mit dem Herzchakra verbunden und helfen so bei der emotionalen Heilung. Eine Übersicht über die Farben und ihre Bedeutung finden Sie auf Seite 165. Oder Sie wählen einfach den Stein, dessen Farbe Sie am meisten anspricht.

NACH GEFÜHL: Viele Menschen wählen den für sie passenden Stein danach aus, wie er sich anfühlt. Wenn Sie einen Stein in der Hand halten und sich darauf konzentrieren, wie sich seine Energie anfühlt, werden Sie auch spüren, ob Sie mit seiner heilenden Schwingung verbunden sind. Manche Menschen nehmen Wärme oder Kälte wahr, die von dem jeweiligen Stein ausgeht. Andere verspüren einen Widerhall seiner Energie in einem ihrer Chakras oder in einem bestimmten Bereich des Körpers. Es kann eine Weile dauern, eine entsprechende Sensibilität zu entwickeln, setzen Sie sich also diesbezüglich nicht unter Druck.

NACH BEDÜRFNIS: Heilsteine spenden uns in allen Lebenslagen Trost und bieten uns bei wichtigen Entscheidungen wertvolle Hilfestellungen. Wenn Sie beispielsweise in emotionaler Hinsicht gerade eine schwere Zeit durchmachen, schenkt Ihnen ein Heilstein wie der Rosenquarz Ruhe und inneren Frieden. Suchen Sie hingegen einen Stein, der Ihre Energie, Kreativität oder Motivation steigert, ist der Karneol möglicherweise genau das Richtige für Sie. Im Register auf den Seiten 184 bis 188 finden Sie einzeln aufgeführte Beschwerden oder Probleme und die passenden Heilsteine dazu.

Formen und Größen

Heilsteine gibt es in unzähligen Formen und Größen, und sie alle beeinflussen die jeweilige heilende Energie und bestimmen, wie sie am besten angewendet werden sollten. Einige Steine verdanken ihre Form der Natur, andere sind geschliffen und poliert, also vom Menschen bearbeitet. Auf dieser Doppelseite erfahren Sie Wissenswertes über die verschiedenen Formen und den Unterschied zwischen Rohstein und bearbeitetem Stein.

Bearbeiteter versus Rohstein

Der unbearbeitete Rohstein verfügt in der Regel über eine kräftigere Energie als der geschliffene und polierte Stein. Dennoch kann auch die weichere Schwingung des polierten Steins in vielen Situationen hilfreich sein, insbesondere für die Menschen, die sehr sensibel auf die Energie von Heilsteinen reagieren. Beide Formen - sowohl die bearbeiteten als auch die Rohsteine - sind effektive Heiler und nehmen ihren ganz eigenen, wichtigen Platz in jeder Steinsammlung ein. Sie sollten sich der verschiedenen Energien der jeweiligen Steine nur immer bewusst sein, wenn Sie Ihre Wahl treffen.

Die verschiedenen Formen

Dem Formenreichtum der Steine sind zwar keine Grenzen gesetzt, doch sind einige Formen bei der Verwendung als Heil- oder Schmuckstein beliebter als andere. Die Art des Schliffs - zu einer Kugel oder Spitze etwa - hat Einfluss darauf, wie die Energie durch den Stein fließt.

- **NATÜRLICHE SPITZE** Dieser kraftvolle Rohstein wurde nicht poliert oder anderweitig bearbeitet. Er kommt häufig als Heilstein zum Einsatz und leitet - je nach Bedarf und je nachdem, wie man ihn hält und worauf man die Spitze des Steins richtet - die Energie vom Körper weg oder zu ihm hin.

- **GENERATOR** Ein Generatorkristall zeichnet sich durch sechs Facetten aus, die in einem Punkt zusammenlaufen. Die Form gilt als Energieverstärker und fördert die heilenden Eigenschaften des gesamten Steins.
- **KUGEL** Diese Form gibt nach allen Seiten hin gleichmäßig Energie ab und erzeugt so einen stetigen Energiefluss im Raum. Zu Kugeln geschliffene Heilsteine eignen sich besonders für die häusliche Umgebung, die sie mit Energie aufladen und gleichzeitig reinigen.
- **PYRAMIDE** Die Pyramidenform zeichnet sich durch vier gleiche Seiten auf einer Basis aus. Bei manchen Steinen kommt sie natürlich vor, die Mehrzahl muss jedoch entsprechend geschliffen werden. Pyramidenkristalle gelten als meditationsvertiefend; sie unterstützen positive Absichten und verstärken die Wirkung von Affirmationen.
- **CLUSTER** Auch Cluster wirken energieverstärkend; sie bestehen aus mehreren Spitzen, die einer gemeinsamen Basis entspringen. Sie strahlen Energie nach außen aus und reinigen dabei gleichzeitig ihre Umgebung.
- **GEODE** Geoden sind hohle, höhlenartige Steine mit zahlreichen kleineren Einlagerungen. Ebenso wie der Cluster verstärkt auch die Geode die Energie des jeweiligen Steins, während sie sie gleichzeitig abmildert; auf diese Weise wird die Energie langsamer freigesetzt.
- **STAB** Diese Form kommt meist nicht natürlich vor, der Stein muss entsprechend geschliffen werden. Häufig ist er an beiden Enden abgerundet und bei Massagetherapeuten sowie Reflexologen besonders beliebt. Es gibt die Stabform aber auch an beiden Enden zugespitzt, wodurch sie den Energiefluss stärker lenkt.
- **TROMMELSTEIN** Trommelsteine sind in der Regel klein und poliert. Sie eignen sich insbesondere zum Legen von Steinen, bei der Meditation, für die Herstellung von Elixieren und für andere grundlegende Heilpraktiken. Durch ihre handliche Größe und Haltbarkeit sind sie auch als Steine zum Tragen ausgesprochen beliebt.