



Sigrid E. Günther:

5 kleine Geheimnisse rund um

“Das große Buch der Heilsteine“

250 Heilsteine - richtig auswählen und ganzheitlich anwenden

(vollständig überarbeitete und stark erweiterte Neuauflage)

1. Mein erstes Gesundheitsbuch hieß “Gesund durch Rot - Gelb - Grün“ und war ein Ernährungsratgeber. Ein großer Sprung zu den Heilsteinen? Ganz und gar nicht!

Die heilsame Wirkung von Obst, Gemüse, Getreide und Kräutern basiert zum großen Teil auf den so genannten sekundären Pflanzenstoffen. Das sind z. B. die Aromen und vor allem die Farben der Pflanzen. Ähnlich verhält es sich mit den heilenden Steinen. Auch sie wirken u. a. besonders intensiv über ihre Farben - allerdings schon beim bloßen Betrachten, Auflegen, Fühlen ...

2. Den Heilstein muss man erst wieder ins Rollen bringen!? Stimmt nicht! Für Kenner kam er nämlich nie aus der Mode!

Vor einigen Jahren “boomten“ die Mineraliengeschäfte. Auch viele Juwelierläden und große Kaufhäuser hatten auf einmal ihre Mineralien-Ecke mit ungeschliffenen oder rundpolierten Steinen für Heilzwecke. Sie wurden zur Mode-Erscheinung. Und es liegt nun einmal in der Natur der Mode, relativ schnell zu wechseln ...

Heute sind die Mineralien-Ecken seltener bzw. kleiner geworden. Doch diejenigen, die ernsthaft mit Heilsteinen arbeiten, berührt diese Entwicklung natürlich nicht. So mancher Heilpraktiker z. B. setzt regelmäßig ausgewählte Steine im Rahmen von Heilanwendungen ein. Heilsteine kamen also nie wirklich ins Stocken, vor allem, wenn man bedenkt, dass sich Gelehrte schon vor zig Hunderten bis Tausenden von Jahren mit Heilsteinen beschäftigten.

3. Neben den Überlieferungen ist der aktuelle Praxisbezug entscheidend. Ich habe ihn in der Neuauflage „Das große Buch der Heilsteine“ intensiviert.

„Das große Buch der Heilsteine“ ist mein fünftes und umfangreichstes Heilsteine-Buch im BLV-Verlag, München (Imprint von Gräfe und Unzer). Ich stelle dort rund 250 Steine - und auch ein paar Metalle - vor, die sich in der praktischen Arbeit der letzten Jahre als wirkungsvoll erwiesen haben: und zwar ausführlich, mit vielen neuen Informationen und natürlich mit vielen neuen Fotos.

Ganz neu in den Heilstein-Porträts ist das Thema „Mentale Kraft & ganzheitliches Wohlbefinden“, denn Heilsteine können unsere Sehnsucht nach ganzheitlicher Hilfe erfüllen. Aber auch die Informationen zum „Körperlichen Wohlbefinden“ wurden stark erweitert. (Selbstverständlich bitte trotzdem bei allen Beschwerden zuerst den Arzt befragen!)

Zudem erfahren Sie, welche Minerale sich als Wassersteine eignen. Und die Chakren werden intensiver thematisiert! Darüber hinaus können Sie anhand der aktuellen Listen zum körperlichen wie auch - ganz neu - zum mentalen Wohlbefinden auf den ersten Blick erkennen, welcher Stein gegen welche Beschwerden helfen kann.

Natürlich werden auch Fotos (Legemuster) für die richtige Platzierung von verschiedenen Heilsteinen auf den Körper gezeigt. - Aber das Beste: Sie müssen nicht unbedingt meditieren, um die Wirkung der Steine zu erfahren. Auch das schlichte Tragen von Schmeichelsteinen oder Schmuck ist durchaus wirksam und ein großes Thema des Buches.

4. Wo liegen Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede eng verwandter Steine? Um das sofort erkennbar zu machen, stelle ich diese nicht einzeln, sondern jeweils in gemeinsamen Porträts vor.

So können Sie z. B. beim Turmalin auf Anhieb - also ohne viel Blättern und aufwendiges Vergleichen - erkennen, ob und warum vielleicht ein Dravit oder doch ein Wassermelonenturmalin um eine Nuance besser zu Ihnen passt.

5. Wichtig ist mir auch, dass Heilsteine ihren Anwendern - also Ihnen - nicht viel Arbeit machen.

Den meisten Heilsteinen tut fließendes Wasser gut bzw. sie „erholen sich“ nach Gebrauch einfach in einer Druse. Weitere völlig unkomplizierte Pflege-Möglichkeiten werden im Buch ebenfalls vorgestellt. Komplizierte Rituale, über die man zuweilen liest, rauben doch eher den Spaß an den Heilsteinen und sind in der Regel nicht nötig. Natürlich gelten auch für den täglichen Schmuck Pflegetipps: So sollte man einen Türkisring beim Händewaschen nicht mit Seife in Berührung bringen. Solche praktischen Tipps finden Sie ebenfalls in meinen Heilstein-Porträts.

Viel Freude mit der Neuauflage „Das große Buch der Heilsteine“

wünscht Ihnen

Ihre Sigrid E. Günther