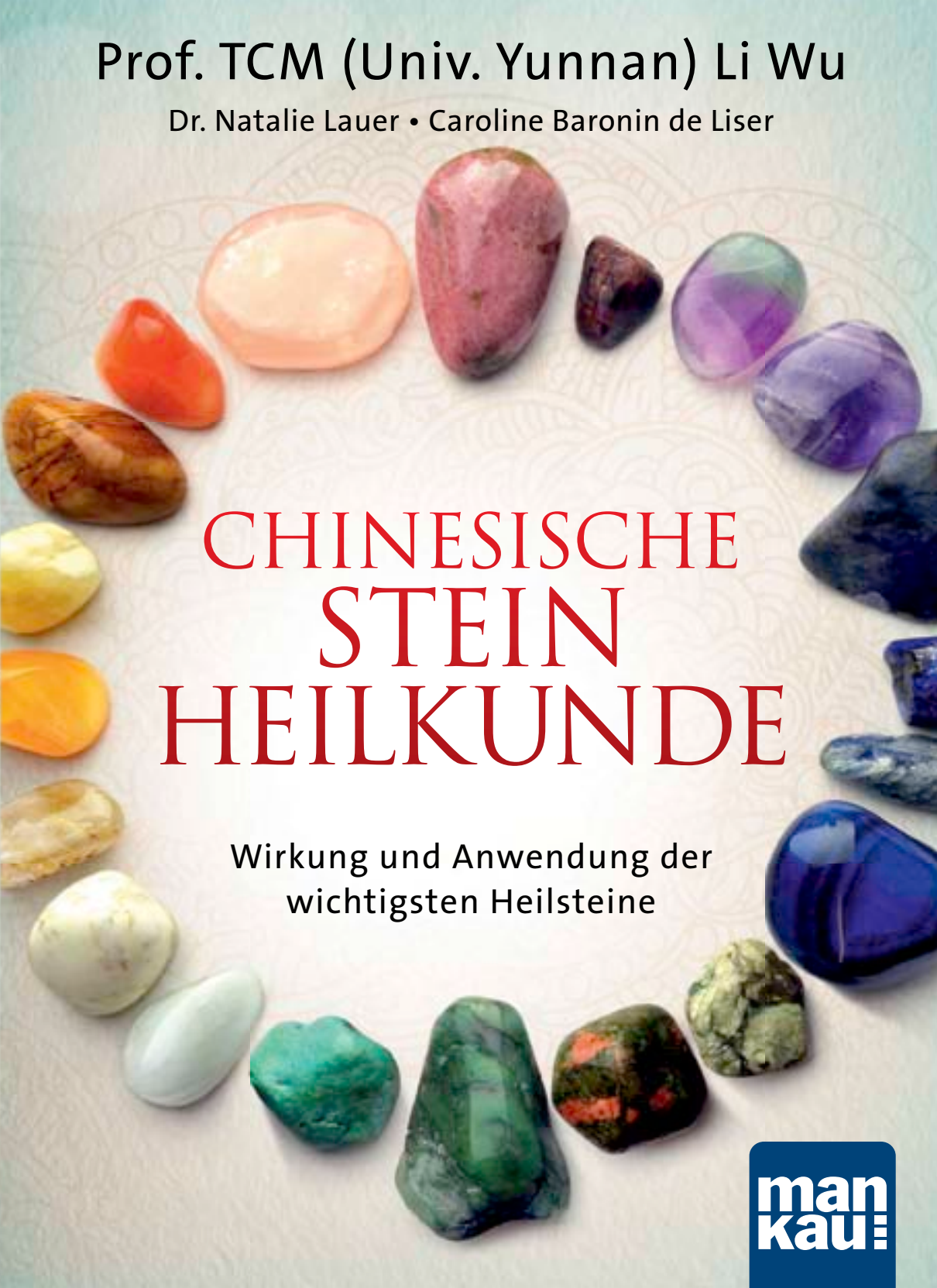


Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Dr. Natalie Lauer • Caroline Baronin de Liser



CHINESISCHE STEIN HEILKUNDE

Wirkung und Anwendung der
wichtigsten Heilsteine

**man
kau**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	6

Grundlagen der chinesischen Heilkunst 9

Das Wechselspiel von Yin und Yang	10
Die fundamentalen Substanzen des Körpers	12
Die fünf Elemente – Wu Xing	20
Die Organuhr	23
Die Meridiane – Jing Luo	25
Die sieben Hauptchakras	52
Entstehung von Krankheiten	67

Die Heilkraft der Steine 75

Farbwirkung	76	Steinformen-Variationen	80
Kristallstruktur	77	Mineralstoffe und	
Entstehung	78	Spurenelemente	82

Heilsteine von A bis Z 91

Achat	92	Falkenauge	117	Perle	143
Amazonit	94	Feueroopal	118	Pyrit	145
Amethyst	96	Fluorit	120	Rauchquarz	146
Apatit	98	Granat	122	Rosenquarz	148
Aquamarin	99	Jade	124	Rubin	150
Aragonit	101	Jaspis	126	Saphir	152
Aventurin-Quarz ...	103	Karneol	127	Smaragd	153
Baryt	105	Koralle	129	Sodalith	155
Bergkristall	106	Labradorit	131	Tigerauge	157
Bernstein	108	Lapislazuli	132	Tigereisen	158
Beryll	110	Malachit	134	Topas	160
Calcit	112	Moldavit	135	Türkis	161
Chrysopras	114	Mondstein	137	Turmalin	163
Diamant	115	Onyx	138	Versteinertes Holz ...	165
		Opal	140	Zinkit	167
		Peridot	142	Zirkon	168



Anwendung von Heilsteinen 171

Entladen, Reinigen und Aufladen	172
Auswahl des richtigen Steins	174
Innerliche Anwendung	175
Einnahme von Heilsteinwasser	175
Einnahme von Elixieren	177
Äußerliche Anwendung	178
Auftragen von Heilsteinwasser und Elixieren	178
Wickel und Umschläge	178
Heilstein-Cremes	179
Badekuren mit Heilsteinen	179
Tragen von Heilsteinen	181
Auflegen von Heilsteinen nach der Organuhr	182
Aufenthalt in einem Steinkreis	182
Aufstellen von Heilsteinen im Umfeld	183
Meditation mit Heilsteinen	183
Akupressur mit Heilsteinen	186
Chinesische Heilmassage mit Edelsteinöl	189

Beschwerden und passende Heilsteine 197

Atemsystem	198	Haare	205	Nervensystem	
Bewegungs-		Haut	206	und Seele	210
apparat	200	Herz-Kreislauf-		Sinnesorgane	213
Blut	202	System	208	Urogenitalsystem ...	214
Drüsen	202	Infektions-		Verdauungs-	
Gehirn	203	krankheiten	210	system	215
Gynäkologie	204			Zähne	217

Danksagung	218
Impressum	219
Weitere Veröffentlichungen von Li Wu	220
Stichwortregister	221





Vorwort

Steine können die unterschiedlichsten Formen und Farben haben. Sie faszinieren durch ihre unvergleichliche Schönheit und haben eine unfassbare Anziehungskraft. Man möchte sie in die Hand nehmen, ihre Oberfläche berühren oder die verschiedenen Strukturen mit dem Blick abtasten und erforschen.

Sie schmückten Herrscher wie Pharaonen, Kaiser und Päpste, wurden den Göttern geopfert, um sie milde zu stimmen, und sind mit vielen mystischen Legenden verbunden. In China erfreut man sich seit vielen Tausend Jahren an bizarr geformten Gartensteinen oder den sogenannten Gongshi (= Gelehrtensteine). Sie symbolisieren Dauerhaftigkeit und Ewigkeit.

Die starke Ausstrahlungskraft, die Steine auf Menschen ausüben, ist nicht nur ihrer besonderen Ästhetik zu verdanken. In ihnen sind Energien angesammelt, die sie an ihr Umfeld abgeben und die heilende Wirkungen in unserem Organismus, aber auch in Geist und Seele entfalten. Aus diesem Grund haben sie seit Jahrtausenden einen festen Platz in traditionellen medizinischen Systemen wie beispielsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Dieses Buch vermittelt Ihnen wertvolles Wissen über die Lehre der chinesischen Heilkunst, die tief in der chinesischen Philosophie verankert ist. Darüber hinaus werden Sie mit den heilsamen Wirkungen von Steinen vertraut gemacht und erhalten einen Leitfaden für deren Anwendung.

Öffnen Sie sich für die einzigartige Kraft von Heilsteinen und bringen Sie Körper, Seele und Geist mit Natur und Kosmos in Einklang.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Dr. Natalie Lauer

Caroline Baronin de Liser



Einleitung

Viele Tausend Jahre, bevor die Schulmedizin – und mit ihr die Pharmazie – Einzug hielt, beriefen sich die alten Kulturen auf die heilende Kraft der Natur, mit der wir seit jeher im stofflichen sowie im feinstofflichen Austausch stehen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und in vielen anderen ehrwürdigen medizinischen Systemen ist dieses Prinzip bis heute lebendig. Man geht davon aus, dass die feinstoffliche Energie Qi den Kosmos sowie die gesamte Natur mit all ihren Objekten und Phänomenen durchdringt. Dabei beeinflusst das uns umgebende Qi Körper, Geist und Seele.

Die chinesische Lehre fußt auf uralten Überlieferungen über die Wirkung von Substanzen aus dem Pflanzen-, Tier- und Mineralreich auf die Lebensenergie, die unseren Körper durchströmt. So wird die älteste chinesische *Materia Medica* über Ackerbau und Heilpflanzen dem Kaiser Shen Nong zugeschrieben, der um 2800 v. Chr. gelebt haben soll. Sie ist unter der Bezeichnung *Shen Nong Ben Cao Jing* bekannt und widmet unter anderem der Verwendung und den medizinischen Eigenschaften von Steinen einige Texte.

Wie Heilkräuter enthalten Steine chemische Komponenten, die über spezifische medizinische Wirkeigenschaften verfügen. Darüber hinaus geben sie aber auch Energien an uns ab, die unter bestimmten Bedingungen unser körpereigenes Qi günstig aber auch schädlich beeinträchtigen können. Verschiedene Faktoren wie Qualität, Größe, Form, Farbe, Bildungsprinzip, Kristallsystem und chemische Zusammensetzung des Steins spielen für dessen energetische Ausstrahlung eine wichtige Rolle.

Unter Berücksichtigung der genannten Eigenschaften macht sich die TCM die Energien der Heilsteine zunutze und setzt sie zur Behandlung verschiedener Krankheits- und Beschwerdebilder ein. Da gemäß der chinesischen Lehre Körper, Geist und Seele untrennbar voneinander sind, folgt die Therapie einem ganzheitlichen Ansatz. Es werden keine Symptome bekämpft, vielmehr gilt es, den freien Fluss der Lebensenergie Qi wiederherzustellen, die allen psychischen und physischen Abläufen, allen Körperfunktionen und Organsystemen übergeordnet ist. Denn wenn diese blockiert ist und den Körper nicht mehr ungehindert durchströmen kann, entwickeln sich Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten.

Blockaden des Energiesystems kann man auf unterschiedliche Weise behandeln. Bei einer Therapie mit Heilsteinen können die ausgewählten Energieträger entweder am Körper getragen werden oder auf die betroffenen Körperregionen aufgelegt werden. Hierbei ist die Orientierung an der Organuhr sinnvoll,



In der Traditionellen Chinesischen Medizin gehört das Heilen mit Steinen zum medizinischen Wissen.

die Zeiten besonderer Aktivität der Funktionskreise angibt, in welchen die betreffenden Organe besonders empfänglich für die Energien der Heilsteine sind. Aber auch Akupressur mit Heilsteinen, Massagen mit Heilsteinöl, Meditation mit Heilsteinen oder das Aufstellen von Heilsteinen im nahen Umfeld harmonisiert die Lebensenergie Qi. Mit Heilsteinen energetisierte Cremes und Heilsteinwasser sowie Elixiere sorgen äußerlich angewendet (z.B. Wickel und Umschläge, Badekuren) für Wohlbefinden. Bei innerlicher Einnahme haben Letztere eine sehr intensive Wirkung, da die Energien dann den gesamten Organismus durchfluten.

Wenngleich Heilsteintherapien ganz erstaunliche Erfolge aufweisen und bei bestimmten Indikationen gute Wegbegleiter sind, sind auch ihnen Grenzen gesetzt und sie können den Besuch beim Arzt nicht ersetzen.



Grundlagen der chinesischen Heilkunst

Neben dem Konfuzianismus und dem Buddhismus wirkte sich der Daoismus entscheidend auf China aus. Seine Ursprünge werden in das 4. Jahrhundert vor unserer Zeitschreibung datiert. Das fundamentalste Werk hierzu ist das *Daodejing* (*Tao Te King*). Die Schrift wird dem sagenumwobenen Laotse zugeschrieben, der im 6. Jahrhundert v. Chr. gelebt haben soll und dessen Biografie bis heute umstritten ist. Seine Spruchsammlung mystischer Aphorismen ist wahrscheinlich erst um 400 v. Chr. entstanden. Gemäß daoistischer Vorstellung ist der Mensch neben Himmel und Erde Teil einer kosmischen Ordnung, und der Quell körperlicher Gesundheit ist die Harmonie zwischen Mensch und Natur.



Das Wechselspiel von Yin und Yang

Das Prinzip von Yin und Yang ist tief in der chinesischen Philosophie verankert, seine Ursprünge sind mindestens bis ins 11. Jahrhundert v. Chr. zurückzufolgern. Im *I-Ging (Yi Jing)*, das auch unter der Bezeichnung *Das Buch der Wandlungen* bekannt ist, wird anhand einer Sammlung von Strichzeichen das Konzept des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts des Gegensatzpaares beschrieben. Dabei steht alles in einem Zusammenspiel und ist einem kontinuierlichen Wandel unterzogen. Das gilt für den universell existierenden Makrokosmos ebenso wie für den Mikrokosmos eines jeden Geschöpfes. Das Wirken der beiden Kräfte ist allgegenwärtig und bestimmt unser Leben.

Die dualen Gegensätze Yin und Yang sind eng miteinander verwoben, bedingen sich gegenseitig und gehen auseinander hervor. Sie verkörpern zwei Phasen einer zyklischen Bewegung, bei welcher das eine dem anderen immer entgegenstrebt. Steigt Yin, sinkt Yang und andersherum. Ein absolutes Yin oder Yang existiert nicht. Wenn der Tag vorübergeht, kommt die Nacht und diese mündet schließlich wieder in den Tag, dabei sind die Übergänge fließend.

Ursprünglich stellen die beiden Schriftzeichen für Yin und Yang die Schatten- bzw. die Sonnenseite des Hügels dar. Yin steht unter anderem für Mond, Nacht, Dunkelheit, Winter, Herbst, Ruhe, Kälte, Regen, Alter, Tod, Passivität und für das Weibliche. Im Gegensatz dazu verkörpert Yang Sonne, Tag, Helligkeit, Sommer, Frühling, Feuer, Wind, Jugend, Wachstum, Aktivität und das Männliche.

Das Wissen des Gelben Kaisers

Das *Buch des Gelben Kaisers (Huang Di Nei Jing)* zählt zu den wichtigsten und ältesten überlieferten Standardwerken der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es enthält insgesamt 81 Abhandlungen unbekannter Autoren, die in einem Zeitraum von etwa 400 Jahren zu einem Gesamtwerk kombiniert wurden, und liefert kostbare Informationen zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren. Dieses wertvolle Wissen wird dem Leser in Form von Frage- und Antwortdialogen zwischen dem Gelben Kaiser Huang Di und seinem Arzt Chi Po vermittelt.

Yin und Yang im menschlichen Körper

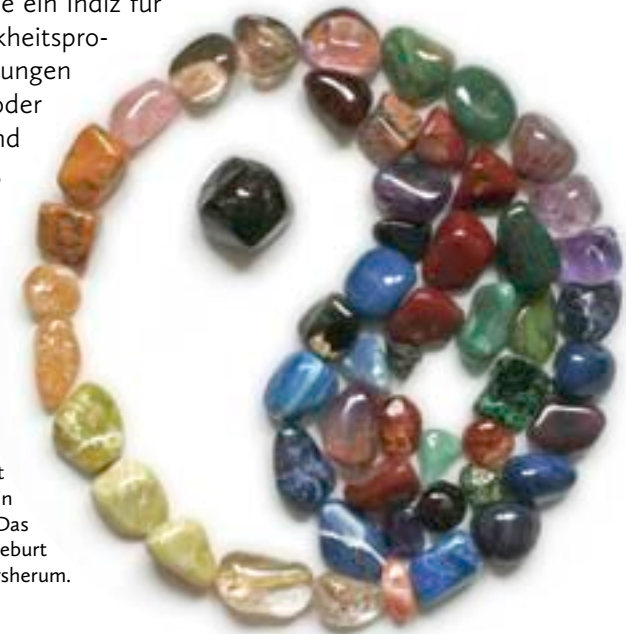
Auch der menschliche Körper folgt dem Muster der beiden Pole. So werden alle Körperteile, Organe und deren Funktionen jeweils nach Yin oder Yang klassifiziert.

Die Vorderseite sowie die rechte Seite des Körpers, das Körperinnere, der Unterkörper und die Zang-Organen (Lunge, Niere, Milz, Leber, Herz) präsentieren Yin. Hingegen werden die Rückseite sowie die linke Seite des Körpers, das Körperäußere, der Oberkörper und die Fu-Organen (Harnblase, Magen, Gallenblase, Dickdarm und Dünndarm) Yang zugeordnet.

Befindet sich das System in einer dynamischen Balance und sind Yin und Yang ausgewogen, bedeutet das Gesundheit. Eine Disharmonie führt schließlich zu Krankheit. Um diesen Einklang zu bewahren oder wiederherzustellen, leitet der TCM-Arzt verschiedene Prozesse ein, die je nach Bedarf Yin oder Yang fördern.

Chronische sowie degenerative Erkrankungen weisen auf ein Übermaß von Yin hin. Typische Symptome sind eine blasse Zunge, klarer Urin, weicher Stuhlgang, blasses Gesicht, Schläfrigkeit, Antriebslosigkeit und ein schleichender Krankheitsbeginn. Patienten leiden in der Regel unter einem unangenehmen Kältegefühl und haben das Bedürfnis nach Wärme.

Hingegen sind akute Zustände ein Indiz für überschüssiges Yang. Die Krankheitsprozesse gehen meist mit Entzündungen einher. Die Zunge ist häufig rot oder gelb belegt, der Urin ist dunkel und stark konzentriert. Verstopfung, Schlaflosigkeit und Unruhe sind nicht selten, das Gesicht ist gerötet, Hitzesymptome treten auf, und die Krankheit äußert sich sehr plötzlich.



Das Yin-Yang-Symbol *Taijitu* verkörpert das sensible Zusammenspiel der Kräfte. Ein absolutes Yin oder Yang existiert nicht. Das Symbol verdeutlicht die Anlegung der Geburt des Yin im Yang und andersherum.



Die fundamentalen Substanzen des Körpers

Zwischen dem Gegensatzpaar Yin und Yang fließt die Lebensenergie Qi. Sie gehört neben der Vitalsenz (Jing), den Säften (Jin-Ye), dem Blut (Xue) sowie der Vitalität (Shen) zu den fünf Grundsubstanzen, die den Organismus durchdringen. Diese Substanzen bestimmen die Lebensfunktionen und wirken auf Körper, Geist und Seele. Bei einem gesunden Menschen befinden sie sich im Sinne der Yin-Yang-Theorie im Einklang.

Urkraft und Lebensenergie – Qi

Qi ist die Vereinheitlichung von Materie und Energie. Es ist eine Urkraft, die den Ursprung und die Quelle allen materiellen und spirituellen Lebens darstellt. Qi umhüllt und erfüllt nicht nur das Universum, sondern auch die Natur und all ihre Lebewesen.

Im menschlichen Körper ist die Lebensenergie Qi die grundlegende Substanz für alle Funktionsabläufe. Sie schützt den Körper, regelt das Wachstum und steuert die körperliche sowie geistige Aktivität. Qi strömt über die Meridiane (Leitbahnen mit zahlreichen Verbindungspunkten) nach unten, oben, außen sowie innen und schafft so eine Verbindung zwischen den körperlichen Strukturen und ihren jeweiligen Funktionen.

Quellen des Qi

Das Qi setzt sich aus zwei Arten zusammen: das ererbte Qi (Ursprungs-Qi) wird während der Zeugung von den Eltern an das Kind abgegeben, baut sich im Laufe des Lebens ab und kann nicht wiederhergestellt werden. Es sammelt sich im Nierenmeridian und ist für das individuelle Wachstum und die Entwicklung zuständig. Bei dem anderen Qi handelt es sich um das sogenannte Sammel-Zong-Qi, das sich aus Atem- und Nahrungs-Qi zusammensetzt. Die Milz produziert aus der über den Magen aufgenommenen Nahrung (und Flüssigkeit) das Nahrungs-Qi, das anschließend zur Lunge aufsteigt und sich mit dem in der Lunge aus der Atemluft extrahierten Atem-Qi vereint. Das Sammel-Zong-Qi wird im späteren Verlauf mithilfe des Ursprungs-Qi zum Wahren-Zhen-Qi „veredelt“, das der ersten Stufe des körpereigenen Qis entspricht.



„Qi formt den menschlichen Körper genauso, wie Wasser zu Eis wird. So wie Wasser friert, um zu Eis zu werden, so ballt sich auch das Qi zusammen, um den menschlichen Körper zu formen“, schrieb einst der chinesische Arzt Wang Chong (27–97 n. Chr.).

Harmonische Funktionen

Die Lebensenergie erfüllt Funktionen auf physischer sowie mentaler Ebene:

- Qi schützt vor externen, pathogenen Einflüssen.
- Qi spendet dem Körper Energie. Es ist für das Wachstum, die Entwicklung, alle physiologischen Aktivitäten, die Blutzirkulation sowie für die morphologische Ordnung der Organe verantwortlich.
- Qi wärmt den Körper.

Ein frei und harmonisch fließendes Qi spendet Vitalität, Lebensfreude und sorgt für Wohlbefinden und Gesundheit. Gerät es ins Stocken, kommt es zu gesundheitlichen Störungen und häufig zu physischen oder psychischen Erkrankungen.

Disharmonische Funktionen

Wenn sich das Qi staut und nicht mehr unbeschwert fließen kann, ist es nicht mehr in der Lage, seine Funktionen zu erfüllen. Schmerzen sind die Folge. Um dem entgegenzuwirken, muss das Qi harmonisiert werden. Verschiedene Leitsymptome für eine *Qi-Stauung* sind:

- Ausstrahlende Schmerzen in der rechten Oberbauchgegend im oberen Rippenbogenbereich, Stimmungsschwankungen (Leber-Qi-Stauung)
- Blähungen, ziehende und starke Schmerzen im Unterbauch (Dünndarm-Qi-Stauung)



Wenn ausreichend Qi vorhanden ist und es frei fließt, ist der Mensch gesund.

Eine Sonderform der Stagnation ist das sogenannte *Rebellierende Qi*. Das bedeutet, das Qi fließt gegenläufig der üblichen Flussrichtung.

- Husten und Asthma (Rebellierendes Lungen-Qi)
- Schlafstörungen und mentale Störungen (Rebellierendes Herz-Qi)
- Übelkeit und Erbrechen (Rebellierendes Magen-Qi).
- Durchfall (Rebellierendes Milz-Qi)
- Asthma (Rebellierendes Nieren-Qi)
- Menstruationsstörungen, Kopfschmerz und Schwindel, Gastritis und Verdauungsstörungen (Rebellierendes Leber-Qi)

Liegt ein *Qi-Mangel* vor, kann das Qi den Körper nicht mehr ausreichend wärmen, schützen und mit Energie versorgen. Das Qi muss in einem solchen Fall tonisiert werden. Hinweise auf einen Mangel sind unter anderem:

- Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit (Gallenblasen-Qi-Mangel)
- Kurzatmigkeit und Husten (Lungen-Qi-Mangel)
- Mattigkeit und Appetitmangel (Milz-Qi-Mangel)
- Herzrhythmusstörung und Schlaflosigkeit (Herz-Qi-Mangel)
- Vermehrtes nächtliches Wasserlassen und vorzeitiger Samenerguss (Nieren-Qi-Mangel)
- Morgenmüdigkeit (Magen-Qi-Mangel).

Ist das Qi nicht mehr vorhanden, tritt gemäß der chinesischen Vorstellung der Tod ein.

Mehr als fassbare Flüssigkeit – Xue

In der Traditionellen Chinesischen Medizin hat Blut eine andere Bedeutung als in der westlichen Medizin. Es birgt zugleich einen materiellen sowie einen immateriellen Aspekt. Xue erfüllt energetische Funktionen und ist untrennbar mit dem Qi verbunden, das ihm Leben einflößt. Ein altes chinesisches Sprichwort erörtert den Zusammenhang von Blut-Xue und Qi folgendermaßen:

„Qi ist der Befehlshaber des Blutes – das Blut ist die Mutter des Qi.“

Während Qi den gesamten Körper durchströmt, fließt Xue in den Blutgefäßen und den Meridianen. Da in der chinesischen Lehre die Funktion wichtiger als die anatomische Präzision ist, werden die Leitbahnen nicht streng differenziert.

Milz, Herz und Leber sind hier von besonderer Bedeutung. Die Milz leitet das Blut, während das Herz für die gleichmäßige Zirkulation verantwortlich ist. Die Leber speichert überschüssiges Blut und kontrolliert es, wenn der Körper ruht.

Quellen des Xue

Nur wenn ausreichend Qi vorhanden ist, kann genügend Blut-Xue gebildet, gespeichert und abtransportiert werden. Xue wird unter Beteiligung von Magen, Milz und Herz aus Nahrung gewonnen. Dabei bildet die Milz aus der im Magen verdauten Nahrung eine klare Essenz, die vom Milz-Qi aufwärts zur Lunge befördert wird. Diese Essenz wird während des Transports in die Lungen vom Nahrungs-Qi in Blut umgewandelt. Dieser Prozess kann allerdings nur optimal ablaufen, wenn ausreichend Jing (siehe Seite 17) vorhanden ist. Entsprechend ist auch die Niere in den Aufbau von Blut involviert. Bei einem Blut-Xue-Mangel müssen deshalb auch immer Milz und Niere gestärkt werden, um die Blutproduktion anzukurbeln und wieder in Balance zu bringen. Auch Leberstörungen können die Blutqualität beeinflussen, weshalb auch diesem Organ im Zuge der Blutgesundheit Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Harmonische Funktionen

Xue wird als Yin-Aspekt der Körperregionen betrachtet. Neben Qi ist es die materielle Basis sämtlicher Lebensvorgänge. Ist Xue gestört, wirkt sich das ungünstig auf alle Funktionskreise und Leitbahnen aus.

- Xue regelt die Menstruation.
- Xue nährt, bewahrt und befeuchtet die Organe und den Körper.
- Xue befeuchtet den Körper.
- Xue beherbergt den Geist Shen.

... der 12er-Zyklus sowie für eine bestimmte Himmelsrichtung (jeweils einer 30°-Einteilung). Sie beeinflussen neben dem Wetter und den klimatischen Prozessen generell das Leben auf der Erde. Entsprechend wirken sie sich auch auf die Persönlichkeit der in ihrem Zeichen Geborenen aus, da den unterschiedlichen Zeitabschnitten spezifische Eigenschaften und Zyklen zugeschrieben werden. Demnach rekrutieren die Aufteilung der Organe in einen 24-Stunden-Rhythmus sowie die paarweise Anordnung der Organe und Meridiane auf altchinesischen astrologischen und astronomischen Beobachtungen. Doch welche Auswirkung hat diese Einteilung auf unseren Organismus?

Die Lebensenergie zirkuliert stetig in unserem Körper. Dabei fließt das Qi im 24-Stunden-Rhythmus für eine Dauer von jeweils zwei Stunden besonders intensiv durch einen bestimmten Meridian und durch das ihm zugeordnete Organ.

Sofern Organe eine Störung aufweisen, verstärken sich die Beschwerden während der Maximalzeiten (Symptome für Disharmonien der verschiedenen Meridiane bzw. Organe siehe im nachfolgenden Kapitel). Deshalb empfiehlt es sich, therapeutische Maßnahmen während der Hochphase eines Organs durchzuführen. So ist beispielsweise der günstigste Zeitpunkt für eine Akupressur zur Stärkung des Herzens vor 13 Uhr.

Da während der Ruhephasen das Qi nur schwach durch die jeweilige Leitbahn und das ihr entsprechende Organ strömt, entfalten Behandlungen hier eine geringere Heilwirkung.



Der Aquamarin sorgt für innere Balance, Ruhe und Gelassenheit.

Die Meridiane – Jing Luo

Die Meridiane werden im chinesischen Jing Luo genannt. Dabei steht „Jing“ für Kette oder vertikaler Faden beim Weben. „Luo“ bedeutet so viel wie Schuss oder horizontaler Faden beim Weben. Da es sich um Energie-Leitbahnen des Körpers handelt, hat man sich im Westen in Anlehnung an die Geografie auf die Bezeichnung Meridiane geeinigt.

Diese unsichtbaren Leitbahnen durchziehen den Körper netzartig, durch sie zirkuliert das Qi. Liegt bei einem der Meridiane eine Störung vor, staut oder blockiert dies das Qi, und es kann nicht mehr frei fließen. Eine Schädigung der Gesundheit ist die Folge.

Das Strömungsgebiet der Leitbahnen befindet sich flach unter der Haut im Unterhautzellgewebe. Hier bilden sie eine Einheit mit den inneren Organen und der Körperoberfläche. Jeder Meridian verfügt über spezifische Akupunkturpunkte, die sogenannten Zugangspunkte, Höhlen oder Energiewirbel. Mittels dieser Körperpunkte kann auf das gesamte energetische System des Menschen eingewirkt werden. Auftretende Beschwerden können so beispielsweise durch Akupunktur sowie durch Akupressur mit oder ohne Heilsteine reguliert werden.

Die zwölf Hauptleitbahnen (Jing Mai) sind über ihre jeweiligen Anfangs- (in den Händen) und Endpunkte (in den Füßen) miteinander verbunden. Sie verlaufen in Längslinien am Körper entlang und sind an die fünf Yin-Organen, den Herzbeutel (Perikard) und die sechs Yang-Organen gekoppelt (siehe „Das Wechselspiel von Yin und Yang“, ab Seite 10). Dabei setzt sich jeder Funktionskreis aus einem Yin- und Yang-Organ-Paar zusammen.

Darüber hinaus gibt es zusätzlich acht Sondermeridiane (Jing Bie). Sie stehen nicht mit den Organen in Verbindung und nur zwei von ihnen verfügen über Reizpunkte (Lenkergefäß und Dienergefäß). Ihre Aufgabe ist es, Qi-Mangel oder -Überschuss in den Hauptleitbahnen auszugleichen.

Meridianpaare

Yin-Meridian	Yang-Meridian
Lungenmeridian	Dickdarmmeridian
Milz-Pankreas-Meridian	Magenmeridian
Herzmeridian	Dünndarmmeridian
Nierenmeridian	Blasenmeridian
Perikardmeridian	Dreifacher-Erwärmer-Meridian
Lebermeridian	Gallenblasenmeridian



Der Lungenmeridian

Der Lungenmeridian reguliert die Abwehr und verarbeitet aus der Luft gewonnenes Qi. Atemwegsbeschwerden sowie Kopf- und Rückenschmerzen kann über diesen Funktionskreis entgegengewirkt werden.

Der Lungenmeridian beginnt im mittleren Teil der Bauchhöhle, verläuft abwärts und stößt im Körperinneren auf den Dickdarm. Hier macht die Leitbahn kehrt und schwenkt wieder nach oben, durchquert das Zwerchfell und bahnt sich durch die Lungenflügel. Von dort wandert sie bis zur Kehle und dringt unterhalb des Schlüsselbeins an der seitlichen Brustwand zur Körperoberfläche hervor. Schließlich erstreckt sie sich über die innere Seite des Oberarmes entlang bis zum Handgelenk und endet dort außen an der Wurzel des Daumennagels. Ein zweiter Zweig des Lungenmeridians spaltet sich über dem Handgelenk ab und verläuft an der Handaußenseite bis zur äußeren Seite des Zeigefingers. Dort begegnet der Zweig der Dickdarmleitbahn.

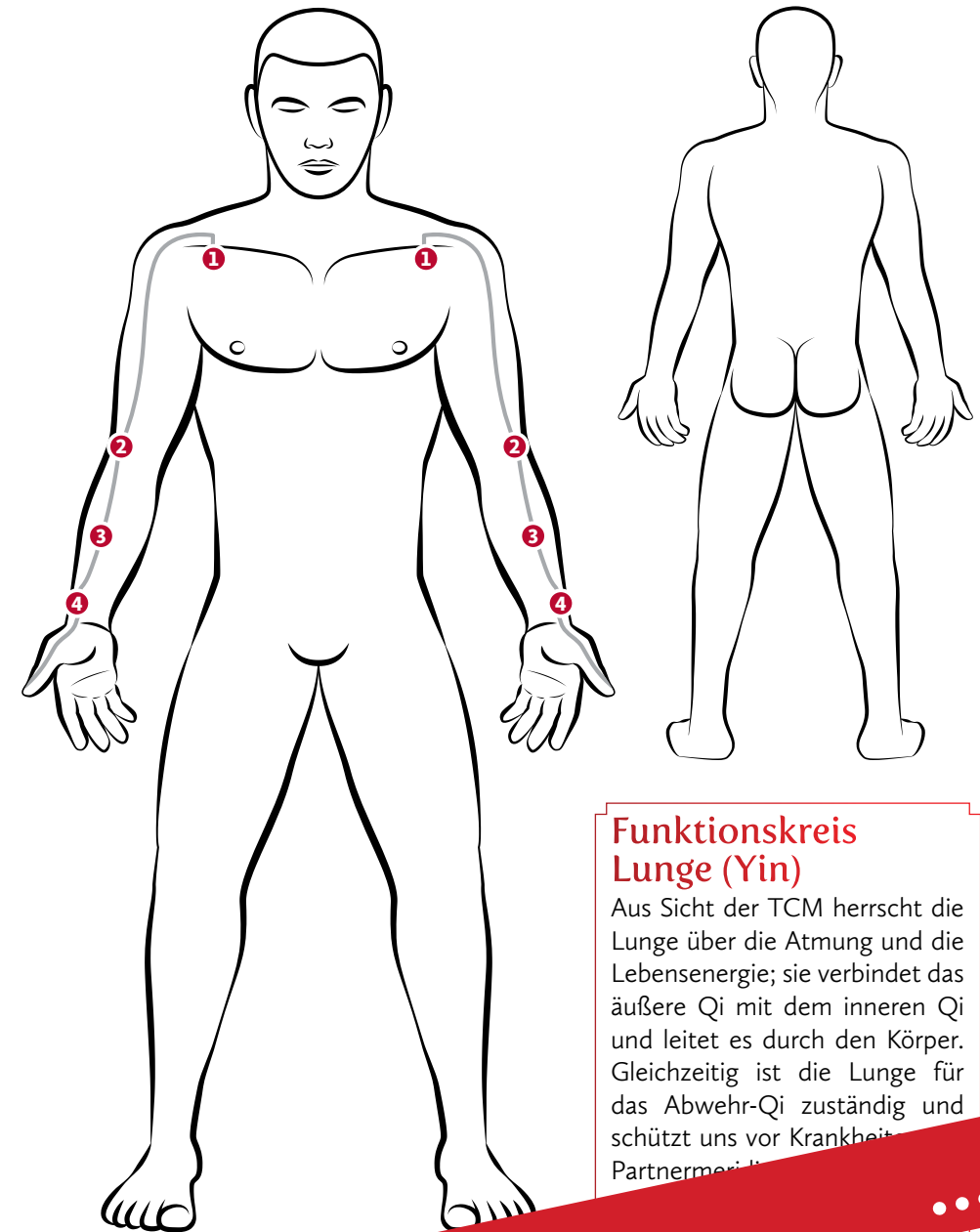
Disharmonische Funktionen

Bei einer Störung treten folgende Symptome auf:

- Atemstörungen
- Husten
- Hitzegefühle
- Schulterprobleme
- Harndrang
- Bronchitis
- Asthma
- Allergien
- Nackenverspannungen
- Heiserkeit
- Niesen

Wichtige Reizpunkte

- 1 LU 1 Zhong Fu („Versammlungshalle der Mitte“):** Einen Daumen breit unterhalb des Schlüsselbeins, am äußeren Rand, sechs Daumen breit seitlich der Körpermitte; reguliert das Lungen-Qi.
- 2 LU 5 Chize („Teich der Elle“):** In der Ellenbogenbeugefalte am radialen Punkt der Bizepssehne; stimuliert die Wasserzirkulation und löst Schleim aus der Lunge. Optimiert den Harnfluss; wirkt sich günstig auf die Sehnen aus.
- 3 LU 6 Kongzui („Tiefe des Lochs“):** An der radialen Seite des Unterarmes sieben Daumen breit vom Handgelenk entfernt; wichtiger Punkt bei Bronchitis und Asthma, reguliert Schwitzen.
- 4 LU 7 Lieque („Fehler in der Reihe“):** Zwei Finger oberhalb der Handgelenksbeugefalte auf der Daumenseite; wirkt auf die Atmungsorgane und empfiehlt sich auch bei Problemen in der Nacken- und Halsregion.



Funktionskreis Lunge (Yin)

Aus Sicht der TCM herrscht die Lunge über die Atmung und die Lebensenergie; sie verbindet das äußere Qi mit dem inneren Qi und leitet es durch den Körper. Gleichzeitig ist die Lunge für das Abwehr-Qi zuständig und schützt uns vor Krankheit. Partnermeridian: Herz (Yang).



Die sieben Hauptchakras

Die chinesische Lehre geht davon aus, dass die Lebensenergie Qi durch die Meridiane strömt. Durch diese werden alle sieben Hauptchakras miteinander verbunden. Chakras sind feinstoffliche Energiezentren. Sie befinden sich sowohl innerhalb als auch außerhalb des Körpers und sitzen an den Hauptverzweigungen des Nervensystems. Die Hauptchakras sind entlang der Wirbelsäule angeordnet und werden von unten nach oben gezählt. Metaphysische und biophysische Energien werden in ihnen gesammelt und umgewandelt.

Sie können die sieben Hauptchakras durch das Auflegen von Heilsteinen aktivieren und so einen bedeutenden Beitrag für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden leisten. Hierbei stimuliert die individuelle Schwingung des jeweiligen Heilsteins (siehe hierzu „Die Heilkraft der Steine“ ab Seite 75) die Schwingungsfrequenz des ihm zugeordneten Chakras. Die Farbe eines Heilsteins steht unmittelbar in Verbindung mit dessen Schwingung, weshalb auch sie entscheidend für die Intensität der Chakra-Aktivierung ist. Am günstigsten ist dabei das direkte Platzieren des Heilsteins in der gewünschten Chakra-Region. Auch die Einnahme von Edelstein-Essenzen kann die Energiezentren beleben.

So lokalisieren Sie die Lage Ihrer Chakras

Binden Sie einen Faden an einen handelsüblichen Metallring. Halten Sie diesen an den Bereich des Körpers, den Sie überprüfen möchten. Befindet er sich in unmittelbarer Nähe zu einem Chakra, beginnt er durch die von dort ausströmende Energie kleine Kreise zu ziehen. Die Kreise vergrößern sich, je mehr Sie sich dem Zentrum des Chakras nähern.

Vorsicht!

Bei ernsthaften Erkrankungen oder Beschwerden sollte unbedingt eine medizinische Behandlung durch einen Arzt erfolgen. Eine Chakra-Aktivierung dient in solchen Fällen nur als unterstützende Maßnahme.



Das Wurzel-Chakra

Das Wurzel-Chakra ist auch unter den Bezeichnungen „Erstes Chakra“ oder „Basis-Chakra“ bekannt. Es ist dem Element Erde und dem ätherischen Körper zugeordnet. Seine Drüsen-Entsprechung hat es in den Nebennieren, die Adrenalin, Kortisol und Noradrenalin generieren. Da die genannten Hormone die Blutzirkulation regulieren, haben sie einen direkten Einfluss auf die Lebensfunktion.

Das Wurzel-Chakra dient als Basis für alle anderen Chakras und sitzt am Beckenboden. Dabei ist es mit dem Steißbein verbunden und befindet sich zwischen Damm und Anus. Mit seiner Energie versorgt es den gesamten Beckenbereich (Anus, Rektum, Dickdarm, Mastdarm, Enddarm, Ischiasnerv und Prostata). Zusätzlich beeinflusst dieses Chakra die Qualität des Blutes sowie den Zellaufbau und ist für die Ausscheidung von Abfallstoffen verantwortlich.

Ihm werden alle festen Elemente des Körpers zugeordnet: Wirbelsäule, Knochen, Gelenke, Nägel und Zähne. Darüber hinaus wirkt das Wurzel-Chakra auf die unteren Extremitäten.



Harmonische Funktionen

Das Wurzel-Chakra spendet Lebenskraft, Sicherheit und Lebenswillen. Es hilft uns dabei, den vielen Aufgaben des Lebens gerecht zu werden. Ist es harmonisch, verleiht es uns ein Gefühl von Erdung, Ausgeglichenheit und seelische Stabilität. Darüber hinaus fördert es Urvertrauen, Gelassenheit und Zufriedenheit. Menschen mit einem ausgeprägten Wurzel-Chakra zeichnen sich durch ein starkes Selbstbewusstsein sowie durch ein positives Körperbewusstsein aus. Sie weisen häufig einen erfüllten Lebensweg auf, üben einen passenden Beruf aus und führen ein intaktes Familien- bzw. Beziehungsleben.

Disharmonische Funktionen

Sofern eine einseitige Betonung des Wurzel-Chakras vorherrscht, verliert der Mensch die Bodenhaftung. In der Folge nimmt er egoistische Züge an, wird gierig, geizig und neigt zu Aggressionen. Er konsumiert alles im Übermaß – seien es materielle Güter, Sex oder auch Nahrungs- und Genussmittel. Auf der körperlichen Ebene äußert sich eine Überfunktion des Wurzel-Chakras in Form von Darmbeschwerden, Hämorrhoiden, Verstopfung, Krampfadern sowie extremen Blutdruckwerten.

Eine Unterfunktion macht sich auf der seelischen Seite häufig durch Depressionen, Unsicherheit, Überlebensangst, mangelndes Selbstvertrauen und



Verlust der Lebensfreude bemerkbar. Man fühlt sich erschöpft und ist träge. Im Körper führt dies zu Prostatabeschwerden, Problemen im Lendenwirbelbereich (Ischias, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall), Blasen- und Nierenbeschwerden und einer geschwächten Immunfunktion.

Heilsteine für das Wurzel-Chakra

Die Farben dieses Chakras sind Hellrot bis Dunkelrot, weshalb die Heilsteine Achat (rot), Granat, Jaspis (rot), Rosenquarz, Hämatit und Rubin besonders gut zu ihm passen.

Aber auch andere Heilsteine von roter Farbe können dieses Chakra günstig beeinflussen.

Heilanwendung für das Wurzel-Chakra

Störungen im Wurzel-Chakra lassen sich durch das Tragen von Heilsteinen am Körper (siehe Seite 181), das Aufstellen der Steine in der unmittelbaren Umgebung (siehe Seite 183) oder mit der folgenden Heilanwendung lindern bzw. eliminieren:

- Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl und schließen Sie Ihre Augen. Umschließen Sie den Heilstein Ihrer Wahl mit Ihren Händen und reiben Sie beide Handflächen aneinander, bis sich diese warm anfühlen und voller Energie sind.
- Platzieren Sie Ihren Heilstein anschließend auf Ihrem Steißbein und fixieren Sie ihn dort mit Ihren beiden Händen. Dabei weisen die Fingerspitzen nach unten.
- Atmen Sie einige Male tief ein und aus. Mit jedem Atemzug nehmen Sie die Kraft des Heilsteins auf. Lassen Sie bei jedem Ausatmen diese Energie über das Steißbein in Ihr Wurzel-Chakra strömen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Wurzel-Chakra ist von der roten Energie des Heilsteins erfüllt, führen Sie die Hände mitsamt dem Stein wieder nach vorne und legen sie in ihrem Schoß ab.
- Nun atmen Sie ein paar Mal ruhig durch, öffnen die Augen und kehren in den Alltag zurück.



Der Rosenquarz hilft, seelisches Leid zu lindern, schenkt Vertrauen und erleichtert das Loslassen.

Das Sakral-Chakra



Das Sakral-Chakra ist mit dem emotionalen Körper verbunden und wird dem Wasser zugeordnet. Man nennt es auch „Zweites Chakra“, „Sexual-Chakra“ oder „Milz-Chakra“. Es liegt in der Kreuzbein-gegend und befindet sich zwischen Nabel und Geschlechtsorganen.

Seine Energie strömt durch den gesamten Beckenraum und erfüllt alle Organe im Unterleib. Da dieses Chakra den Keimdrüsen entspricht, nährt und schützt es die weiblichen sowie die männlichen Fortpflanzungsorgane. Nieren, Harnleiter, Harnblase, Harnröhre und Geschlechtsorgane stehen unter seinem Einfluss. Das Sakral-Chakra fördert die Blutreinigung durch die Nieren und ist für die Ausscheidung von Körperflüssigkeiten und Toxinen zuständig. Darüber hinaus bewahrt es vor Stillstand. Auf der seelischen Ebene manifestiert sich die reinigende und läuternde Eigenschaft dieses Chakras in der Fähigkeit des Loslassens.

Es verkörpert den Ursprung des Schöpferischen, unsere Verbindung zur Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Sexualität. Das Sakral-Chakra ist von Bedeutung für das Empfinden und Ausdrücken von Gefühlen. Außerdem ist ihm die weibliche Yin-Energie zu eigen, weshalb es beim Mann die feminine Seite fördert.

Harmonische Funktionen

Ein starkes Sakral-Chakra äußert sich in Kreativität, Ideenreichtum, Offenheit, Leidenschaft und Lebensfreude. Scham oder Schuld kennen Menschen mit einem betonten Sakral-Chakra nicht. Ihr Umgang mit der eigenen Sexualität ist authentisch. Sie lieben Erotik und sind leidenschaftlich, weshalb sie meist eine positive Beziehung zu ihren Liebespartnern führen. Darüber hinaus erfüllen sie ihre körperlichen und menschlichen Bedürfnisse mit freudiger Selbstverständlichkeit. Auch wirkt sich die Harmonie dieses Energiezentrums günstig auf die Begeisterungsfähigkeit aus, die so ausgeprägt sein kann, dass sie sich häufig als ansteckend erweist.

Disharmonische Funktionen

Bei einer Überbetonung des Sakral-Chakras hat das Bedürfnis nach Befriedigung häufig Priorität, und es kann zu sexuellen Ausschweifungen (Nymphomanie) kommen. Es ergeben sich auch häufig Unsicherheiten und Probleme im Umgang mit anderen Menschen.

Meistens tritt jedoch eine Unterversorgung des Sakral-Chakras auf, was zu einem auf ein liebloses und lustfeindliches Elternhaus zurückzuführen ist. In diesem Fall fällt es den Betroffenen schwer, sich zu öffnen und zu lieben.



Heilsteine von A bis Z

Nachfolgend wird eine Auswahl von Heilsteinen erörtert, die eine sehr wichtige Stellung innerhalb der TCM einnehmen und dort häufig zum Einsatz kommen. Die Beschreibungen geben unter anderem Auskunft über die spezifischen Heilwirkungen der Steine auf Körper, Geist und Seele. Da Farbe, Bildungsprinzip und Kristallstruktur ebenso Aussagen über die Heilwirkungen treffen, werden auch diese angeführt. Nähere Informationen über die Bedeutung der genannten Phänomene für die heilende Energie des Steins erhalten Sie im vorherigen Kapitel ab Seite 75.

Gerade beim Kauf von Heilsteinen sollten Sie die Tatsache im Auge behalten, dass viele Minerale behandelt werden, um deren Farbe oder Struktur zu optimieren. Auch sind Synthesen oder Imitationen nicht selten. Leider muss dies im Handel nicht gesondert deklariert werden. Jedoch können nur „echte“ Steine ihre heilende Wirkung optimal entfalten. Bei Fälschungen bleibt der gewünschte Heilungseffekt vollständig aus, oder es werden mitunter sogar schädigende Einflüsse hervorgerufen.

Achat

Farbe: blau, grau, braun, rot, orange, schwarz, mehrfarbig

Synonyme: Achates, Agat, Agatin, Agatstein, Echites, ehemals Onyx (bis ins 18. Jh.)

Bildungsprinzip: primär

Mineralklasse: Quarzmineral der Chalcedongruppe und der Oxide

Kristallsystem: trigonal

Transparenz: durchscheinend

Varietäten: Aprikosen-Achat, Augen-Achat, Band-Achat, Dendrit-Achat, Festungs-Achat, Feuer-Achat, Flammen-Achat, Korallen-Achat, Lace-Achat, Landschafts-Achat, Röhren-Achat, Schicht-Achat, Schlangen-Achat, Stern-Achat, Trümmer-Achat, Uruguay-Achat, Wasser-Achat, Wolken-Achat

Verwechslungen, Manipulationen und Imitationen

Man verwechselt den Heilstein leicht mit gebändertem Flint, Hornstein oder gebändertem Jaspis. Grund hierfür sind die fließenden Übergänge zwischen den Steinen, die eine exakte Einordnung beziehungsweise Differenzierung erschweren.

Achate werden sehr häufig durch Erhitzung, Ölung oder Oberflächenlackierung manipuliert. Ungewöhnlich intensive Farben wie Magenta, Kobaltblau, Violett oder tiefes Schwarz weisen auf einen manipulierten Stein hin. Wird der Achat allerdings in natürlich vorkommenden Farben umgefärbt, kann man dies nur unter dem Mikroskop entlarven.

Für die farbliche Manipulation werden die Steine in Farbstofflösungen gegeben, die in deren poröse Struktur eindringen. Auf diese Weise kann man die ursprüngliche Farbe kräftiger erscheinen lassen oder sie gar verdrängen. Die neue Farbgebung wird danach häufig durch eine Hitzebehandlung stabilisiert. Darüber hinaus kann man Achate farblich verändern, indem man sie brennt und anschließend für einige Zeit in Salpetersäure legt.

Gefärbte Achate müssen nicht deklariert werden. Künstliche Achate, die aus buntem Glas bestehen, werden unter der Bezeichnung „Achates“ vertrieben.

Vorkommen und Verfügbarkeit

Der Stein ist weltweit auffindbar, vor allem in vulkanischen Gebieten. Achat-Varietäten wurden unter anderem in Brasilien, Uruguay, Indien, Madagaskar, USA, Mexiko, Marokko, Botswana, Äthiopien, Namibia, Bulgarien, Tschechien, Italien, Island, Deutschland sowie in Australien entdeckt. Da Achat breit verfügbar ist, kann man ihn leicht über den Handel beziehen. Rohsteine, Donuts,



Bei trockenen, brennenden Augen und Bindehautentzündungen hilft Augen-Achat.

Geoden oder Trommelsteine werden in großer Zahl angeboten. Darüber hinaus sind Achat-Elixiere sowie Essenzen des Steins erhältlich. Im Kunsthandwerk erfreut sich Achat als Werkstoff großer Beliebtheit. Schmuck (Anhänger, Ohrringe, Armbänder usw.) und Figuren aus dem Stein sind daher mannigfaltig im Umlauf.

Wirkung

Der Heilstein schützt vor negativen Energien und gleicht das Qi aus. Er wirkt direkt auf das Wurzel-Chakra und stärkt somit alle anderen Chakras.

Achat verfügt über physische sowie psychische Wirkeigenschaften, die je nach Farbe variieren. Augen, Bindegewebe, Blut, Unterleib, Gehirn, Haut, Lymphsystem, Magen, Milz, Nerven und Nieren kann er günstig beeinflussen. Zur Behandlung von Augenerkrankungen und Augenbeschwerden (z.B. bei Entzündungen, brennenden Augen, grünem Star oder Augenermüdung) wird Augen-Achat empfohlen. Hautproblemen wie Hautausschlag und Ekzemen kann mit Botswana-Achat entgegengewirkt werden. Lace-Achat lindert Juckreiz und bei Hautabschürfungen und Brandwunden hilft blauer Achat. Verdauungsbeschwerden lassen sich mit Feuer-Achat oder Schnecken-Achat behandeln. Bei Allergien und Durchblutungsstörungen hat sich Blut-Achat bewährt.

Auf seelischer Ebene fördert der Heilstein die Selbstreflexion und die Selbstakzeptanz. Er spendet Geborgenheit und löst innere Spannungszustände. Achat stärkt das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit sowie rationales Denken (vor allem Festungs-Achat). Seelisches Leid wird durch Bunt-Achat gemildert.

Weißer Achat baut Aggressionen ab und verhilft zu innerer Stabilität. Bei depressiven Verstimmungen und Depressionen kann blauer Achat hilfreich sein. Feuer-Achat und Wasser-Achat wirken stimmungsaufhellend.

Anwendung

Achat wird direkt auf der Haut getragen, da er so besonders intensiv wirkt. Bei körperlichen Beschwerden empfiehlt sich die Auflage von Signatursteinen nach der Organuhr. Achat ist ein beliebter Akupressur-Stein. Besonders wirksam ist die Einnahme von Achat-Elixier oder Achat-Essenz.

Um seelisch-geistige Beschwerden zu lindern, hat sich die meditative Betrachtung des Rohsteins bewährt.

Pflege

Durch Hitzeeinwirkungen ergeben sich Farbveränderungen des Steins, vermeiden Sie also warme oder heiße Orte für die Aufbewahrung.

Reinigen Sie Achat einmal wöchentlich unter fließendem Wasser und entladen Sie ihn mit Hämatitsteinen. Die Aufladung erfolgt bei Vollmondlicht (siehe Seite 173).

Amazonit

Farbe: dunkel- bis hellgrün, farblos, häufig gestreift

Synonyme: Amazonasstein, Krimspat, grüner Feldspat

Bildungsprinzip: primär, sekundär und tertiär

Mineralklasse: Mineral gehört zur Kali-Feldspat-Gruppe und zu den Gerüst-Silikaten

Kristallsystem: triklin

Transparenz: undurchsichtig

Verwechslungen, Manipulationen und Imitationen

Amazonit wird leicht mit Saphir, Jadeit oder Türkis verwechselt.

Häufig wird seine Farbigkeit durch Behandlungen mit Wachs, Öl oder Bestrahlung optimiert.

Vorkommen und Verfügbarkeit

Fundorte sind unter anderem Russland, Norwegen, Österreich, USA, Namibia.



Amazonit bekämpft Stimmungsschwankungen und emotionalen Schmerz.

Amazonit wird als Rohstein, Kristallo, Donut, Trommelstein oder Anhänger angeboten. Auch sind facettierte Steine erhältlich.

Wirkung

Blauer Amazonit beeinflusst vor allem das Hals-Chakra günstig. Grüne Steine haben eine schützende Wirkung auf das Herz.

Der Heilstein hilft bei Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Bandscheibenproblemen, Muskelschmerzen und Geburtsschmerzen, löst Verspannungen, lindert Prellungen sowie Verstauchungen, stärkt die Leber, reguliert den Stoffwechsel und unterstützt die Regeneration der Haut bei Verletzungen. Darüber hinaus wirkt er gynäkologischen Beschwerden entgegen, beruhigt und fördert die Konzentration.

Auf seelischer Ebene verschafft er innere Ruhe und Ausgeglichenheit, stärkt das Einfühlungsvermögen, spendet Vitalität und lindert Kummer.

Anwendung

Amazonit wird am besten nach der Organuhr auf die betroffenen Stellen aufgelegt, am Körper getragen oder als Heilsteinwasser innerlich eingenommen und kann zur Meditation angewendet werden.

Pflege

Reinigen Sie Amazonit einmal wöchentlich unter fließendem Wasser und entladen Sie ihn mit Hämatitsteinen. Die Aufladung erfolgt in der Morgensonne.

Amethyst

Farbe: helle bis dunkle Violettöne

Bildungsprinzip: primär

Mineralklasse: violetter Kristallquarz und Gruppe der Oxide

Kristallsystem: trigonal

Transparenz: durchscheinend, durchsichtig bis undurchsichtig

Varietäten: unter anderem Chevron-Amethyst, Enhydrothyst, Flieder-Amethyst, Haiderabad-Amethyst, Kapp-Amethyst, Schwarzer-Amethyst, Zepter-Amethyst

Verwechslungen, Manipulationen und Imitationen

Amethyst wird häufig mit Fluorit, Ioloth, Kunzit, Cordierit, Spinell und Rubelith in Verwechslung gebracht.

In der Regel gibt es keine Fälschungen des Rohsteins. Im Gegensatz zum Achat lässt sich Amethyst nur oberflächlich behandeln, weshalb das Einlegen in Farblösungen nicht angewendet wird. Allerdings werden die Farben oftmals durch Bestrahlung (Gamma- und Röntgenstrahlen), Ölung oder Wachs intensiviert. Gebrannter (circa 400 °C) Amethyst wird oft als Citrin gehandelt.

Vorkommen und Verfügbarkeit

Der Heilstein ist in Deutschland so gut wie nicht mehr auffindbar. Allerdings findet er sich unter anderem noch in Australien, Brasilien, Uruguay, Indien, Sri Lanka, Mexiko, Namibia, Sambia, USA, Kanada, Frankreich, Tschechien und Japan.

Aus Brasilien stammende offene Drusen und deren Bruchstücke sind häufig im Handel anzutreffen. Auch Trommelsteine sind weitverbreitet. Amethyst ist ein beliebter Schmuckstein, der in verschiedenste facettierte Formen geschliffen wird. Amethyst-Essenzen sind ebenso verfügbar.

Wirkung

Amethyst wird mit dem Stirn-Chakra in Verbindung gebracht, weshalb er auch Spiritualität fördern soll. Er soll falsche Freundschaften vertreiben und blockt Energien aus dem Umfeld ab. Der Heilstein hat eine besondere Wirkung auf Lunge, Haut, Haare und Nerven, lindert Schmerzen und fördert die physische Regeneration nach Krankheiten. Hautkrankheiten wie Ekzeme, Warzen, Ausschläge und Akne können mit ihm behandelt werden. Bei Atemwegserkrankungen hat er eine tonisierende Wirkung und hilft außerdem bei Verdauungsstörungen. Der



Amethyst-Drusen können einen gesamten Raum energetisieren.

Amethyst stärkt das Immunsystem, löst Verspannungen und hemmt Entzündungen. Auf der seelischen Ebene beugt er unter anderem Alpträumen vor, fördert die Überwindung von Suchtverhalten und lindert Trauer.

Anwendung

Amethyst-Essenzen können innerlich sowie äußerlich appliziert werden. Des Weiteren ist es möglich, Kristalle in Cremes einzulegen und diese damit energetisch aufzuladen. Ansonsten empfiehlt sich das Tragen des Steins am Körper oder in der Hosentasche (Trommelsteine). Unter dem Kopfkissen platziert, hat Amethyst eine schlaffördernde Wirkung und schützt vor Alpträumen. Zur Behandlung verschiedener physischer Beschwerden wird der Heilstein als Kristallgruppe auf die betroffenen Körperareale gelegt. Die Akupressur mit Amethyst hat eine sehr heilsame Wirkung. Zur meditativen Betrachtung eignen sich insbesondere Amethyst-Spitzen oder Amethyst-Drusen.

Amethyst hat eine klärende Wirkung und eignet sich zur Reinigung anderer Mineralien. Zu reinigende Steine werden hierfür einige Zeit in eine Amethyst-Druse gelegt.

Pflege

Sonnenlicht und Hitze führen bei Amethyst zu Farbverlust, weshalb man ihn licht- und hitzegeschützt aufbewahren sollte. Eine wöchentliche Reinigung mit fließendem Wasser wird empfohlen. Die Entladung durch das Gehen auf roten Teppichen. Zur Aufladung eignet sich Vollmond.



Beschwerden und passende Heilsteine

Im Folgenden finden Sie Empfehlungen verschiedener Heilsteine für häufige Krankheits- und Beschwerdebilder, veranschaulicht anhand einiger Fallbeispiele aus der Praxis von Dr. Li.

Allerdings wird hier nur eine Selektion unterschiedlicher Steine angeführt, um Ihnen eine erste Orientierungshilfe zu liefern. Da die Wahl des richtigen Steins von elementarer Bedeutung für den Heilerfolg ist und diese vor allem intuitiv erfolgen sollte, empfiehlt es sich, die Beschreibungen der Steine (ab Seite 92) sorgfältig durchzulesen und sich auch darüber hinaus über die favorisierten Steine zu informieren. Die nachfolgende Auflistung berücksichtigt weder therapeutische Hintergründe noch geht sie auf Qualität, Farbe, Form und Größe der Steine ein und ist vor allem nicht erschöpfend. Einige Steine enthalten giftige Substanzen oder wurden vielleicht mit gesundheitsschädigenden Mitteln behandelt, die bei innerlicher Anwendung zu einem gesundheitlichen Risiko werden können. Bitte prüfen Sie vor der Anwendung stets die Unbedenklichkeit Ihrer Heilsteine.

Nehmen Sie gesundheitliche Störungen nicht auf die leichte Schulter. Bei ernsthaften Beschwerden oder Krankheiten suchen Sie bitte immer einen Arzt auf. Heilsteine können eine medizinische Therapie nicht ersetzen, sondern sind nur als begleitende Maßnahme anzusehen. Sprechen Sie alle Heilstein-Behandlungen auch immer mit Ihrem TCM-Arzt oder Heilpraktiker ab, um Risiken sowie Wechselwirkungen (vor allem bei der Anwendung von Heilsteinwasser oder Elixieren) aus dem Weg zu gehen.

Atemsystem

In der chinesischen Krankheitslehre wird der Atemtrakt mit der Lunge in Verbindung gebracht. Sie steuert das Qi und ist für die körperliche Abwehr verantwortlich, wird von Magen und Milz mit Energie gespeist, senkt Qi zu den Nieren ab und steht in enger Beziehung zum Herzen. Da die Lunge die Körperoberfläche kontrolliert, manifestieren sich Störungen dieses Organs hauptsächlich in den Bronchien und der Nase sowie auf der Haut. Die Symptome variieren je nach Jahreszeit und der Konstitution des Betroffenen.

Ein schwaches Lungen-Qi führt zu einer Stagnation in der Lunge, die beispielsweise Husten, Kurzatmigkeit und eine Schwächung der Nieren verursacht. Ist das Qi in der Lunge überfordert, wird die Abwehrkraft nachhaltig geschwächt. Wirken dann auch noch schädliche äußere Faktoren wie beispielsweise Wind und Kälte ein, führt dies zu einer zusätzlichen Reduzierung von Nieren-Qi und Milz-Qi. Ein schwaches Nieren-Qi kann das in die Lungen aufsteigende Lungen-Qi nicht absorbieren.

Die Folge sind hier unter anderem Asthma und Atemlosigkeit. Ein Milz-Qi-Mangel blockiert die adäquate Bildung von Lungen-Qi, was zu einer Stase von Feuchtigkeit und Schleim in der Lunge führt. Die Lunge ist schließlich nicht mehr in der Lage, den Organismus mit Qi zu versorgen und beeinträchtigt damit alle anderen Organe negativ.

Passende Heilsteine

- **Allgemein bei Atemwegserkrankungen:** Aquamarin, Blauer Topas, Fluorit, Moldavit, Smaragd
- **Allgemein bei Erkrankungen der Bronchien und Lunge:** Amethyst, Koralle (blau), Lapislazuli
- **Asthma bronchiale:** Aquamarin, Fluorit, Malachit
- **Bronchitis:** Malachit, Pyrit, Rosenquarz, Türkis
- **Fieber:** Aprikosen-Achat, Amethyst, Smaragd
- **Grippaler Infekt:** Achat, Apatit
- **Halsentzündung:** Aquamarin, Lapislazuli, Pyrit, Rutilquarz
- **Husten:** Aquamarin, Fluorit, Moos-Achat
- **Mandelentzündung:** Aquamarin, Sodalith, Topas



Fluorit

Fallbeispiel: Atemwegserkrankungen

Mein Patient Leonhard S. litt unter chronischer Bronchitis mit zeitweise asthmatischen Beschwerden. Nach eingehender TCM-Untersuchung mit Puls-Augen-Zungen-Diagnose kam ich zu dem Schluss, dass er eine Schwäche im Lungenmeridian (Yin-Energie-Stau) und überschüssige Energie im Blasenmeridian (übertobende Yang-Energie) hatte.

Behandlung

Um diesen Störungen entgegenzuwirken, stimulierte ich einzelne Akupunkturpunkte des Lungenmeridians (zur allg. Beschreibung siehe Seite 26) und des Blasenmeridians (zur allg. Beschreibung siehe Seite 40). Außerdem empfahl ich, folgende Heilsteine als Edelsteinwasser zum Gurgeln zu verwenden:

- Rosenquarz
- Rutilquarz

Nach der dritten Behandlung fühlte sich mein Patient viel besser. Zusätzlich riet ich ihm, eine Edelsteinkette mit obigen Heilsteinen zu tragen und *Atem Frei Function Tee* zu trinken.

Fallbeispiel: Erkältungsbeschwerden

Romy H. klagte über eine verschleppte Erkältung. Sie hatte chronisch erhöhte Temperatur, Schnupfen, Halsschmerzen und ständige Müdigkeit.

Nach einer TCM-Untersuchung mit Puls-Augen-Zungen-Diagnose stellte ich fest, dass in diesem Fall eine Hitze im Lenkergefäßmeridian und ein Yang-Energiestau im Dickdarmmeridian vorlagen.

Behandlung

Ich akupunktierte einzelne Reizpunkte des Lenkergefäßmeridians (zur allg. Beschreibung siehe Seite 51) und des Dickdarmmeridians (zur allg. Beschreibung siehe Seite 28). Außerdem entschied ich mich für folgenden Heilstein:

- Aquamarin

Ich riet meiner Patientin zu täglichen kalten Wadenwickeln mit Aquamarin. Für gibt man den Heilstein in einen mit kaltem Wasser befeuchteten Lappen und platziert diesen für ca. 15 Minuten an der Wadenmuskulatur. Das Tragen von Edelsteinketten und -armbändern ist ebenfalls empfehlenswert.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Dr. Natalie Lauer

Caroline Baronin de Liser

Chinesische Steinheilkunde

Wirkung und Anwendung
der wichtigsten Heilsteine

ISBN 978-3-86374-320-8

1. Auflage November 2016

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22

D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat und Bildredaktion: Redaktionsbüro Diana

Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG,
München

Gestaltung Innenteil und Bildredaktion: Sebastian Her-
zig, Mankau Verlag GmbH

Illustrationen: Mara Zemgaliete - Fotolia.com (1); Miriam

Dörr - Fotolia.com (2, 79, 100, 104, 121, 127, 128, 135, 137,

145, 149, 151, 156, 157, 164, 167); kiono - Fotolia.com (30l,

8/9); bitfuerbit - Fotolia.com (30m, 58); Wavebreakmedia-

Micro - Fotolia.com (30r, 182 201); Comugnero Silvana - Fo-

tolia.com (3u); fotofun - Fotolia.com (4); Colourbox.de (KT

5-7, 52, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, KT 76-89, 123, 129, 131o,

141, 154, 218-227); Fontanis - Fotolia.com (7, 176); Nikki Za-

lewski - Fotolia.com (11, 13, 74/75, 81mu); fotoyou - Fotolia.

com (14); psdesign1 - Fotolia.com (16, 116); MG - Fotolia.

com (19); John Maldoror - Fotolia.com (20); BillionPhotos.

com - Fotolia.com (22); Björn Wylezich - Fotolia.com (24,

60, 84-87, 140); Peter Hermes Furian - Fotolia.com (27, 29,

31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49-51, 97); hayo - Fotolia.

com (54, 148); DanielaEvaSchneider - Fotolia.com (56);

marcel - Fotolia.com (62); Irina Burakova - Fotolia.com (64,

196/197); adimas - Fotolia.com (66); Leonid Ikan - Fotolia.

com (68); Gina Sanders - Fotolia.com (69, 209); Cristian

Andriana - Fotolia.com (70); bildschoenes - Fotolia.com (73);

siimsepp - Fotolia.com (78); farbled_01 - Fotolia.com (80o,

111, 113, 142); Edith Ochs - Fotolia.com (80mo); zelenka68

- Fotolia.com (80mu); Michael Tieck - Fotolia.com (80u,
105); Sonja Birkelbach - Fotolia.com (81o); Digipic - Fotolia.
com (81mo, 81u, 103); ANASTASIA PYRYEVA - Fotolia.com
(82); vvoe - Fotolia.com (89, 200, 213); oocoskun - Fotolia.
com (90/91); Xavier - Fotolia.com (KT 92-168); lapis2380
- Fotolia.com (93, 125); anathel - Fotolia.com (95); aleks-p -
Fotolia.com (98); ozeif_cg - Fotolia.com (102); Birgit Urban -
Fotolia.com (107); bestphotostudio - Fotolia.com (108); Vera
Kuttelvaserova - Fotolia.com (109); jonnysek - Fotolia.com
(102, 136); argenlant - Fotolia.com (115); underworld - Foto-
lia.com (117); Gabriele Bignoli - Fotolia.com (119); argenlant
- Fotolia.com (120, 198); gitanna - Fotolia.com (130); Oliver
Mohr - Fotolia.com (131u); ET1972 - Fotolia.com (133);
patrice6000 - Fotolia.com (139); manaemedia - Fotolia.com
(144); Otto Durst - Fotolia.com (147); ikonacolor - Fotolia.
com (150); Tatiana Shepeleva - Fotolia.com (153); Martina
Osmy - Fotolia.com (158 203, 216); afitz - Fotolia.com (159);
isoarska - Fotolia.com (161); stellar - Fotolia.com (162);
dieter76 - Fotolia.com (166); danyskar - Fotolia.com (169);
PhotoSG - Fotolia.com (170/171); Alexander Hoffmann
- Fotolia.com (KT 172-195); joannap - Fotolia.com (174);
Picture-Factory - Fotolia.com (179); Heike Rau - Fotolia.com
(180); Angela Köhler - Fotolia.com (181); charles taylor - Fo-
tolia.com (184/185); contrastwerkstatt - Fotolia.com (187);
Andres Rodriguez - Fotolia.com (191); Valua Vitaly - Fotolia.
com (192, 193); Syda Productions - Fotolia.com (194); unpict
- Fotolia.com (KT 198-217); Ana Blazic Pavlovic - Fotolia.
com (212); Pixler - Fotolia.com (215)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form,
Winhöring

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH,
Zwickau/Sachsen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Infor-
mationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und
geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr;
Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwai-
ge Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der
praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten
Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der
Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen
erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.