



Der Herbst steht vor der Tür und das Wetter spielt hin und wieder „schnelle Veränderung“. Der Kopf ist voller Ideen, die Energie zieht sich langsam zurück....

Es folgt nun eine andere Zeit im Rhythmus der Natur. Diese Anpassung ist nicht immer leicht. Und oftmals wird sie auch begleitet von Kopfschmerzen. Wir werden heute nur den Granat beleuchten und schauen, wie er uns, neben anderen wertvollen Edelsteinen unterstützen kann...

Anmerkung Monika Grundmann: Dieses folgende Interview mit mir wurde irgendwann veröffentlicht. Leider weiß ich weder den Journalisten, noch die Zeitschrift, noch das Datum dieses Artikels. Da es aber sehr schön und auch informativ geschrieben ist, lasse ich diese Einleitung, bevor Du am Ende meine jetzigen Erfahrungen zum Thema „Kopfschmerz“ erfährst.

Interview:



Einen „Karfunkelstein“ bei Kopfschmerzen, Bernstein bei Magen-Darm-Problemen, Smaragd bei Entzündungen – vor über 900 Jahren beschrieb Hildegard von Bingen die Heilwirkung von Edelsteinen. Die Benediktinerin, Dichterin und Universalgelehrte listete in ihrem „Buch von den Steinen“ 24 Edelsteine auf, die eine besondere Wirkung auf Körper, Geist und Seele entfalten können. Aus heutiger Sicht klingen manche ihrer Beschreibungen wie Anleitungen aus einem Zauberhandbuch: „Wer im Herzen oder Magen oder Bauch leidet, wärme den Bergkristall in der Sonne und gieße über den sonnengewärmten Stein Wasser, lege sogleich denselben Kristall in dieses Wasser für eine kleine Weile (Stunde) und trinke dieses Wasser oft (täglich) solange die Sonne scheint, und es wird mit dem Herzen, mit dem Magen und mit dem Bauch bessergehen.“ Manche Steine sollen äußerlich aufgelegt oder als Handschmeichler oder Kettenanhänger getragen werden. Andere sollen pulverisiert in Getränke, Suppen oder Backmischungen ihre Wirkung entfalten. Auch Rezepte für in Wein oder Bier aufgekochte Edelsteine, die zuvor teilweise in der Sonne, über Buchen- oder Lindenholz erwärmt werden, sind in dem Buch zu finden. Hildegard von Bingen war von der Heilkraft der Steine überzeugt und auch in antiken Kulturen wurde Steinheilkunde praktiziert-

Heilsteine werden seit über 20 Jahren vom Steinheilkunde e.V. wissenschaftlich in anerkannten Studien getestet und ausgewertet. <http://www.steinheilkunde-ev.de>. So galt etwa im Mittelalter der Begriff „Karfunkel“ für die roten Edelsteine Granat, Rubin und Spinell, im 18. Jhd. erfolgte die Namensfestlegung auf Rubin. Insofern wäre zu erwarten gewesen, dass Hildegard von Bingen einen Rubin beschreibt. Aus dem Vergleich der



Beschreibung bei Hildegard von Bingen und der steinheilkundlichen Forschung ergibt sich jedoch, dass der bei Hildegard beschriebene „Karfunkelstein“ ein Granat sein muss.

Buchtipp: Die Heilsteine der Hildegard von Bingen, Michael Gienger, 2004

Das mittelalterliche Heilwissen einer weisen Frau wird in diesem Buch in eine uns verständliche Sprache übersetzt und so zugänglich gemacht, das Wissen um die Heilkraft der Steine. Michael Gienger gelang es, die richtigen Zuordnungen zu finden und so die Richtigkeit der Erkenntnisse dieser großen, visionären Frau zu beweisen.

Doch es gibt auch Kritiker, die das Thema im esoterischen Bereich ansiedeln, ähnlich wie Bachblüten oder Homöopathie. Ihnen begegnet auch Monika Grundmann. Die Naturkosmetikerin und international dozierende Steinheilkunde-Expertin beschäftigt sich seit über 25 (jetzt 40!) Jahren mit dem Thema und entwickelte die Edelstein-Balance®, eine Verbindung aus Edelsteinen und Massage. „Ich finde einen kritischen Umgang mit dem Thema supergut“, sagt sie. Steine seien wie Pflanzen in der Natur gewachsen, doch die Wirkung eines Kräutertees können Menschen viel besser nachvollziehen, als die eines Edelsteinwassers. Sceptiker lädt sie zum Ausprobieren ein: Kalte Hände? „Nehmen Sie einen Granat in die Hand, dann wird Ihnen schnell warm“, lautet die Empfehlung Grundmanns.

Diesen von Hildegard von Bingen auch gelobten „Krisen-Stein“ nennt sie selbst „Espresso“, da er die Durchblutung anrege. Als „Schlaftablette“ bezeichnet sie hingegen den Blauquarz, der eine beruhigende, entspannende Wirkung habe. Bei Burnout-Symptomen empfiehlt sie Magnesit und Aventurin, zur körperlichen und seelischen Entschlackung den Chrysopras. Monika Grundmann, die Seminare zu diesem Thema gibt, zwei Fachbücher geschrieben und eine Produktlinie entwickelt hat, hat durch Ihren Einsatz neue Maßstäbe in dem Bereich Edelstein-Wellness gesetzt. Michael Gienger, der Begründer der modernen Steinheilkunde in Europa beschrieb ihr Edelstein-Balance-Massage-Ritual als „ein faszinierendes System für körperliches und seelisches Wohlbefinden“. Dabei werden warme Edelsteine in ruhigen und achtsamen Bewegungen, in kreisenden, streichenden und sanft drückenden über die Haut geführt. „Der Kunde beginnt wieder bewusst wahrzunehmen und schon nach kurzer Zeit wird die Entspannung auch in seinem Gesichtsausdruck deutlich“, berichtet sie. Das warme duftende Edelsteinöl und der Einsatz von Stimmgabeln passend zum Massagestein vervollkommen diese Behandlung.

Im ihrer täglichen Arbeit als Kosmetikerin und Gesundheitsberaterin gehe es nicht um das „Heilen“ mit Steinen im medizinischen Sinne, jedoch erhalte sie immer wieder nach Behandlungen Rückmeldungen zu positiven Effekten, wie „bessere Stressbewältigung“ oder „weniger Kopfschmerzen“. Wirkt die Massage auch gegen Falten oder beugt diesen vor? Monika Grundmann unterscheidet zwischen optimistische Falten und pessimistische Falten – und will letztere vermeiden. „Es begeistert mich immer wieder, wie verändert die Kunden nach einer Edelstein-Behandlung aussehen. Die Gesichtszüge wirken weichen, die Augen leuchten mehr und oftmals ist die ganze Haltung aufrechter und der Gang leicht und



beschwingt“, beschreibt sie ihre Erfahrung. Genau um dieses Gefühl der inneren Harmonie gehe es bei der Edelstein-Balance, das sei es, was „schön“ macht.

Ihr Wissen über Steine gibt sie in Schulungen an Interessierte weiter. Viele von ihnen stammen aus der Wellness-Branche, wo das Thema längst angekommen ist.

Ende des Interviews

Granate gibt es viele verschiedene! In der Edelstein-Balance Mischung „Lebensfreude“, die ich noch mit Michael Gienger zusammenstellen durfte verwenden wir den roten Granat, also Almandin oder Pyrop.

Hildegard von Bingen hat für den „Karfunkelstein“ folgende Anweisung:

„Wenn jemand Kopfschmerzen hat, lege er den Karfunkel für einige Zeit auf den Scheitel, und zwar genau so lange, bis seine Kopfhaut an dieser Stelle warm wird. Dann nehme er ihn sofort weg, denn die Kraft des Steins durchdringt deinen Kopf schneller und stärker als es die kostbarste Salbe oder Balsam könnte. Auf diese Weise wird es seinem Kopf bessergehen.“

Michael Gienger, der Begründer der modernen Steinheilkunde beschreibt ihn noch ausführlicher (Buch: die Steinheilkunde) Hier einige Beispiele:

„Als mineralstoffhaltiges Insel-Silikat regt er die Körperflüssigkeiten und das Immunsystem an. verbessert die Blutqualität, die Widerstandskraft und die Regenerationsfähigkeit des Körpers.....wirkt kreislaufstärkend....beseitigt energetische Blockaden....stabilisiert den Kreislauf.....fördert die Nährstoffaufnahme im Darm....I hilft er, sich von unbrauchbaren und alten Verhaltensmustern zu verabschieden.ein neues Leben zu beginnen.....Seelisch fördert er Selbstvertrauen, Ausdauer und Mut.....Spirituell hilft er in aussichtslosen Situationen, wenn Weltbilder zusammenbrechen und die allgemeinen Lebensumstände extrem schwierig werden....er stärkt die innere Flammeusw.“

In meiner täglichen Praxis habe ich schon hunderte Menschen mit Kopfschmerzen beraten/behandelt und es gibt viele Ursachen von Kopfschmerzen.

Der Granat aber hat schon einige vielversprechende Merkmale und ist bei Kopfschmerzen einen Versuch wert. Hinter seiner Entstehung, der Farbe, den Mineralien und der Kristallstruktur erkennt man kraftvolle Schwingungsfrequenzen.

Wenn ich das nun auf Kopfschmerzen beziehe habe ich schon recht eindeutige Hinweise, für welche Art von Kopfschmerzen unser schöner Granat helfen kann.



Hast Du vielleicht Kopfschmerzen weil:

- *dein Blutdruck zu niedrig ist und Du fühlst dich matt*
- *dir ein Wetterwechsel zu schaffen macht*
- *du scheinbar in einer ausweglosen Situation bist*
- *du dich gefühlt in einer Krise befindest*
- *du Dich gerade mutlos und hoffnungslos fühlst*
- *du im Moment das Licht am Ende des Tunnels nicht siehst.*
- *du Ausdauer und / oder Freude vermisst*
- *du gedanklich an etwas fest hältst, was Du an sich verabschieden könntest oder solltest, um neu zu starten*
- *du dich festgefahren aber strukturlos fühlst*
- *du vielleicht zu wenig Nährstoffe aus dem Darm aufnehmen kannst..*

die Liste ginge noch weiter, aber ich denke, Du könntest erkennen, ob die Ursache deiner Kopfschmerzen in diesem Thema zu finden sind.

Ansonsten probiere einfach, hier einige bewährte Tipps aus der Edelstein-Balance®

Praktische Anwendung:

Hier erweitere ich den Rat von Hildegard von Bingen (siehe oben) noch um Erfahrungen aus der Edelstein-Balance. Entscheide selber, ob diese Erfahrungen gerade für Dich passend sind.

Grundsätzlich haben wir erforscht, dass 3 Steine zu einem Thema sich günstiger auf den Behandlungs-Erfolg auswirken. So besteht jedes Edelstein-Balance-Thema aus 3 Steinen. In dem Edelsteinöl und dem Augenkissen sind also Granat, Rubin & Rosenquarz enthalten.

- *Mache ein aufsteigendes Fußbad und lege dazu auch den Granat (oder alle 3) ins Wasser (oder gib ein wenig von dem Edelsteinöl ins Wasser). Fußbäder ziehen die Energie von Kopf in die Füße....*
- *Massiere Deine Füße mit dem Edelsteinöl „Lebensfreude“ Hier sind Granat, Rubin und Rosenquarz schon enthalten.*
- *Halte in beiden Händen einen mittelgroßen Granatkristall und meditiere die Energie von der rechten Handfläche in die Linke und zurück. Gehe mit dem Atem-Rhythmus.*
- *Nimm ein Bad mit dem Edelsteinöl oder reibe bevorzugte Körperstellen damit ein. Das Edelsteinöl ist als Gesichtsol entwickelt und ist deshalb universell einsetzbar.*



Granat bei Kopfschmerzen

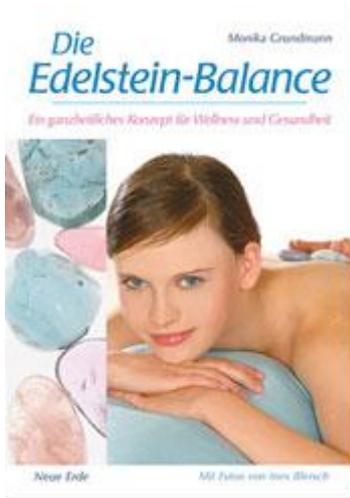
- *Lege Dir (gerade bei Eisenmangel, den man an den schwarzen Augeninnenwinkeln erkennt) das rot Augenkissen „Lebensfreude“ mit Granat, Rubin & Rosenquarz auf die Augen. Die Schwere des Kissens balanciert auch zusätzlich den Vagusnerv.*
- *Trinke das Edelsteinwasser „Lebensfreude“ mit Granat, rubin und Rosenquarz (Achtung, es könnte Abends sehr aktivierend wirken)*
- *Setze Dich auf Deine rote „Steinkreis-Decke“ und umgib dich mit 4 rohen Granaten und lass dich von der Energie durchfluten....*
- *Massiere Deinen Kopf- & Nacken mit größeren Trommelsteinen (gerade an der Stelle hinten im Nacken)*
- *Oder lege den Granat kurz auf, wie Hildegard von Bingen das beschrieb.*

Das waren nur einige Ideen aus der Edelstein-Balance. Mehr erfährst du in unseren regelmäßigen Zoom-Meetings des Edelstein-Balance-Netzwerks.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren und freue mich über Deine Erfahrungen, von denen dann wiederum Andere profitieren

Von Herzen alles Gute

Monika Grundmann

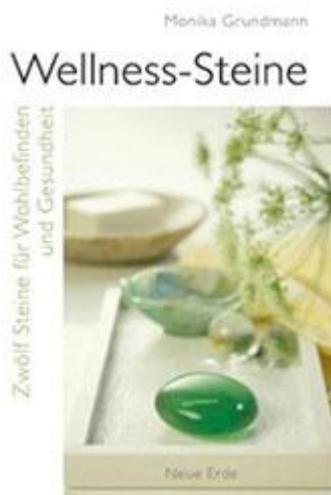


Monika Grundmann / Michael Gienger

Alle Wesens- und Lebensaspekte spiegeln sich in den Befindlichkeiten unseres Körpers wider, daher können wir mit Massagen Körper, Seele und Geist zugleich erreichen. Dieses ganzheitliche Verständnis ist Grundlage der »Edelstein-Balance« nach Monika Grundmann. Die bewusst einfach gestalteten Anwendungen der »Edelstein-Balance« sind keine Therapie im medizinischen Sinne, sondern ein Entspannungs- und Erholungsprogramm für den Körper verbunden mit einer Ermutigung für Seele und Geist, »sich selbst zu sein!« Und wenn wir wir selber sind, dann sind wir schön. So einfach ist das.

112 Seiten, Neue Erde Verlag, Saarbrücken 2010, ISBN 978-3-89060-555-5, € 16,90

Wellness-Steine



Monika Grundmann / Michael Gienger

Die hier vorgestellten Wellness-Steine sind wertvolle Helfer für Wohlbefinden und Gesundheit. Sie wirken ausgleichend und harmonisierend auf Körper, Seele und Geist, bereichern viele Wellness-Anwendungen, führen zu nachhaltigeren Wirkungen und helfen so, stabiler in der eigenen Mitte zu ruhen. Die hier vorgestellten Steine und Wellness-Methoden hat die Autorin in ihrer über zehnjährigen Praxis erprobt und nach Verfügbarkeit und Gefahrlosigkeit für die tägliche Anwendung ausgewählt.

96 Seiten, Neue Erde Verlag, Saarbrücken 2011, ISBN 978-3-89060-561-6, € 7,95