



AUFSCHWUNG · GENESUNG · ERHOLUNG

# Epidot (Unakit)

*NUR DIE RÜCKKEHR ZU SICH SELBST FÜHRT ZUR WAHREN QUELLE DER ERNEUERUNG UND VERJÜNGUNG.*

*Bedeutung*

*Stärkung und Aufbau bei ausgezehrten Kräften*

*Verwendung*

*Die Lebensgeister wecken und neue Kraft schöpfen*

## ERHOLUNG UND REGENERATION

*Kein Weg wirkt ermüdender als der, den wir niemals gehen wollten.*

Wenn die Antriebskraft weg ist... – dann hängt auch meist das Immunsystem in den Seilen. Das passiert oft nach Zeiten der Überlastung oder im Winter, wenn die ganze Natur verlangsamt ist. Nur wir Menschen meinen, es müsse immer im selben »Speed« weitergehen. Der grüne Epidot (im Gestein »Unakit« in Gesellschaft mit rotem Feldspat) ist **der** klassische Regenerationsstein. Er wirkt nicht nur körperlich kräftigend und erholsam, sondern hilft auch, uns zu erinnern, was wir eigentlich wollten. Durch seine Eigenschaft, einen die Dinge so sehen zu lassen, wie sie sind, kommt oft die befreiende Erkenntnis, daß wir selbst die Ursache für unseren ungesunden Streß sind und diesen sehr wohl auf ein gesundes Maß reduzieren können. Nichts anderes bedeutet nämlich das Wort Re-generation: »In den ursprünglichen Zustand zurückversetzen.« Die roten kraftvollen Feldspat-Anteile geben Energie dazu, der grüne Epidot selbst regt die Leber, unser Regenerationsorgan an. In dieser Kombination helfen uns die beiden Mineralien, stabil zu bleiben oder in Erholungsphasen schneller zu Kräften zu kommen. Ein bewährter Stein also, um die »Gebrauchsspuren« der Überanstrengung durch eine etwas geduldigere und stabilere Lebensführung zu korrigieren. Laden Sie Ihre Batterien wieder auf und starten Sie selbstbestimmt in Ihrem eigenen Tempo wieder durch!

## DER KRAFT-STEINKREIS

*Um Kraft zu sammeln, ist es wichtig, Grenzen zu setzen. Sonst gibt es kein Gefäß, in dem sich etwas sammeln könnte.*

Eine wirklich leuchtende Erscheinung geben wir nicht ab, wenn wir müde und ausgebrannt sind. Wellness bedeutet für mich daher vor allem auch das Schaffen von Regenerations-Möglichkeiten im Alltag. Schaffen auch Sie sich Ihre kleine Insel und legen Sie sich in Zeiten der Erholungsbedürftigkeit in einen Steinkreis aus Epidot. Wenn Sie die Möglichkeit haben, diesen Steinkreis liegen zu lassen, dient er Ihnen zusätzlich als Kraftquelle im Alltag. Erfahrungsgemäß wird er dann auch von anderen Familienmitgliedern, sogar den Haustieren, gerne genützt. Manchmal werden Sie eher den Wunsch haben, sich hineinzulegen, manchmal eher, darin zu meditieren. Machen Sie immer das, wozu Sie gerade Lust haben. Ein Steinkreis ums Bett unterstützt die Regeneration in der Nacht. Aber Achtung! Falls die roten Feldspat-Anteile des Unakit überwiegen, kann es zu Schlafproblemen kommen. In solchen Fällen verwenden Sie bitte lieber den im Download empfohlenen Heliotrop-Steinkreis. In Zeiten besonderer Erholungsbedürftigkeit ist es nämlich besonders wichtig, ausgiebig zu schlafen. Denn im Schlaf fährt unsere »Körpermüllabfuhr« ihre Sonderschichten. Gewebe werden entschlackt, defekte Stellen werden repariert, Schädliches wird ausgesondert. Schlafen Sie zu wenig oder wecken Sie Ihren Körper mitten in diesen Regenerationszyklen auf (siehe das Kapitel »Aventurinquarz grün«), fühlen Sie sich wie erschlagen. Achten Sie daher bei Steinkreisen um das Bett auf einen möglichst großen Anteil grünen Epidots in den Steinen. Für die Fitness tagsüber darf gerne mehr roter Feldspat beteiligt sein.

Für den Steinkreis benötigen Sie, je nach Körpergröße und Anwendungs-Vorliebe, haselnuß- bis kastaniengroße Steine (natürlich dürfen sie noch größer sein, aber sie müssen nicht). Ich empfehle gerne die günstige und auch kraftvolle Rohstein-Variante. So kann man sich etwas mehr Steine zulegen und dann individuell den gewünschten Steinkreis legen. Zudem hat ein unbehandelter Rohstein den Vorteil, daß man ihn auch ins Trinkwasser legen kann.

*Steinkreise sind Räume mit einem wirksamen Energiefeld, je nach der Art, Anzahl und Ausrichtung der Steine.*

Es gibt verschiedene Varianten für einen solchen Steinkreis.

**Variante 1 – Medizinrad-Steinkreis:** Hierzu legt man vier Steine in die vier Himmelsrichtungen (oder acht, inklusive der Zwischenrichtungen).

**Variante 2 – Energiefeld-Steinkreis:** Hierzu legt man zwölf Steine in die Nähe der Hauptgelenke (Schulter, Ellenbogen, Hüfte, Knie, Knöchel sowie je einen an Kopf- und Fußende).

**Variante 3 – Intuitiver Steinkreis** (meine Lieblingsvariante): Dabei werden die Steine intuitiv zu einem beliebigen Kreis gelegt und in ihrer Position korrigiert, bis es sich kompromißlos gut anfühlt. Bei günstigen Steinsorten und Schutzkreisen experimentiere ich auch gerne mit einem Doppelsteinkreis. Das bedeutet, daß ein weiterer Kreis um den ersten gelegt wird. Wählen Sie von all diesen Varianten einfach jene, die Sie am meisten anspricht.

Legen Sie die Steine in einen Abstand zum Körper, der für Sie angenehm ist (erfahrungsgemäß etwa 50 cm). Wenn Sie möchten, kleben oder legen Sie sich zusätzlich einen Epidot-Trommelstein

auf den Thymus im Bereich des Brustbeins. Unser Thymus sowie auch das dazugehörige Chakra stehen mit dem Immunsystem in Verbindung.

Besonders wirkungsvoll wird der Epidot-Steinkreis, wenn wir die Anwendung gemäß der Organuhr auf die Funktionskreise der Nieren (Lebenskraft) und Leber (Regeneration) abstimmen. Als günstige Zeiten empfehlen sich daher der späte Nachmittag (Nieren) und die Zeit vor dem Schlafengehen in der Nacht (Leber).

Literaturtips hierzu: Michael Gienger/Wolfgang Maier, »Heilsteine der Organuhr«, Neue Erde 2007; Elke Lopes, »Esoterische Steinheilkunde«, Neue Erde 2009. Vor allem letzteres bietet weitere Steinkreise, Steinauflagen und tolle verständliche Informationen zur Steinheilkunde und den Fünf Elementen.



## EPIDOT-EDELSTEINWASSER

*Viriditas (Grünkraft) nannte Hildegard von Bingen die Lebensenergie, die uns aufrichtet, stärkt und im Leben voranbringt. Auch in grünen Steinen findet sich genau diese Kraft.*

Ergänzen Sie den Epidot (Unakit) um zwei weitere Klassiker in Sachen Regeneration und machen Sie sich mit einer Wassermischung aus Epidot, Ozeanchalcedon und Zoisit mit Rubin einen wunderbaren Power-Trank.

## WELLNESS-SCHMUCK

Das Tragen einer Edelsteinkette aus Epidot bzw. der klassischen Mischung Epidot, Ozeanchalcedon und Zoisit-Rubin ist nicht nur dekorativ, sondern sehr wirkungsvoll für die Rückkehr oder Aufrechterhaltung der Lebensgeister. Bevorzugt sollte der Stein in der Nähe des Brustbeins getragen werden.

## EPIDOT UND AROMATHERAPIE

*Die Lebensgeister hegen keinen Wunsch, uns zu verlassen. Sie sind uns treu – es sei denn, wir vertreiben sie!*

Um die immunstärkende Wirkung des Epidots (vor allem bei beginnender Erkältung) zu nutzen, nehmen Sie, solange Sie noch kein Fieber haben, ein Regenerationsbad. Dazu können Sie z. B. das Edelsteinöl »Regeneration« verwenden (enthält Epidot und aufbauende

natürliche ätherische Öle) oder selbst 1 Liter Edelsteinwasser mit Epidot, Ozeanchalcedon und Zoisit-Rubin ansetzen. Nach dem Bad geben Sie, wie zu Großmutterns Zeiten, 1 Teelöffel von dem warmen Öl auf den Brustbereich und decken diesen mit einem warmen Wolltuchlein ab. Und dann mit warmem Edelsteinwasser im Bauch ab in den Steinkreis. So gewappnet, über die gegenwärtige Situation nachdenkend, fällt einem dann sicher ein, was man selber tun kann, um den Körper nicht wieder an die Wand zu fahren. Sehr beliebt auch bei Kindern.

## WEITERE ANWENDUNGEN

Noch wirkungsvoller bei einer bereits beginnenden Erkältung oder ähnlichen Erkrankungen sind dieselben Anwendungen mit Heliotrop.

Die erfolgreiche Heliotrop Steinkreis-Anwendung zur Stärkung des Immunsystems sowie eine leicht nachvollziehbare kleine Massage finden Sie unter [www.edelstein-balance.de/download/Steinkreise](http://www.edelstein-balance.de/download/Steinkreise)

