

NATALIE SCHMIEDING

# DIE MAGIE DER



# HEIL KRISTALLE

Wie du mit der Kraft der Steine  
dein Leben zum Strahlen bringst

**unum**

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

**unum**

unum ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)


Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Clea von Ammon, Viola Schmid

Lektorat: Christiane Braun

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Vicki Braun

 ISBN 978-3-8338-8647-8

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Fotos: Nathalie Schmieding, Shutterstock

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8647 10\_2022\_03

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die unum-Homepage finden Sie unter: [www.unum-verlag.de](http://www.unum-verlag.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)

## **Wichtiger Hinweis**

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von ihr nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Jede Leserin, jeder Leser ist jedoch für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# Einleitung



Meine persönliche Reise mit den Heilkrallen begann bereits im Kindesalter, als ich in der Vitrine meiner Großmutter zum ersten Mal einen Amethyst entdeckte. Ich liebte sofort die fliederfarbene Struktur des glitzernden und für mich damals unbekanntem Rohsteins. Bis heute ist der Amethyst einer meiner liebsten Heilkrallen, und ich bin glücklich, dass ich das alte Handstück meiner Großmutter noch immer besitze. Auch mein älterer Bruder hatte im Kindesalter großes Interesse an Mineralien, da ihn die physikalische Zusammensetzung dieser Wundersteine faszinierte. In dem Ort, wo wir lebten, gab es damals wenige Straßen entfernt von unserem Elternhaus einen kleinen Heilsteinladen. Bei meinem ersten Besuch war ich dort unmittelbar vom Zauber der Heilsteine eingenommen und kaufte mir von meinem Taschengeld einen Lapislazuli. Ein winziges Steinchen nur, aber wunderschön und magisch mit seinem royalen Blau. Rückblickend und spirituell betrachtet ist es für mich kein Zufall, dass meine Familie und ich an diesen Ort gezogen waren. Für mich hat alles im Leben einen tieferen Grund. Die Krallen, der Wohnort und der Steinladen sind für mich Puzzleteile eines Lebens, welches sich meine Seele aus spiritueller Sicht schon vor langer Zeit gewünscht hatte.



Als mit Ende zwanzig mein spirituelles Interesse erwachte, haben mich Kristalle erneut magisch angezogen. Auf dem Weg meiner inneren Entwicklung durften mich Kristalle dauerhaft begleiten und mir in schwierigen Lebensphasen Halt geben. Heilsteine haben mich in depressiven Phasen und auch in ungesunden Beziehungen tiefgreifend, heilsam und kraftvoll unterstützt.



Für jede Lebenslage gibt es einen passenden Kristall. In diesem Buch möchte ich mit dir mein Wissen teilen und dir meine Tools zur Verfügung stellen. Anhand verschiedener spiritueller Praktiken, Meditationen und Rituale möchte ich dir die Magie der Heilsteine näherbringen, damit du stärker in die Verbundenheit mit dir selbst und mit deinen Kristallen finden kannst. Ich möchte dich darin unterstützen, tiefer in dein Herz zu schauen, deine Verwundungen aus der Vergangenheit kraftvoll zu transformieren und eine tiefe Verbindung auch zu »Mutter Erde« aufzubauen. Außerdem möchte ich dich ermutigen, dir mehr zuzutrauen und dich dadurch selbst zu ermächtigen, in deine ureigene Kraft zu kommen.

Die in diesem Buch vorgestellten Kristalle habe ich nach meinen eigenen Vorlieben ausgewählt: Sie gehen mehr als andere mit mir persönlich in Resonanz. Natürlich kannst du auch weitere Kristalle hinzuziehen. Das Feld der Heilsteine ist weit gefächert. Je mehr du dich mit Kristallen beschäftigst, desto klarer wird dir werden, mit welchen Heilkrallen du am besten arbeiten kannst und welche für dich eher nicht infrage kommen.

Heilsteine können uns dabei unterstützen, in uns ein Portal zu öffnen, das uns Einblicke in die Geheimnisse unseres Wesens gewährt. Sie ermöglichen uns damit das heilsame Wachsen, das wir so sehnlichst suchen.



**Kapitel 1:**  
**Kleine Einführung in die**  
**Welt der Heilkristalle**

# Faszinierendes Steinreich



Kristalle und Mineralien faszinieren die Menschheit schon seit Jahrtausenden. Bereits im alten Ägypten nutzten große Pharaonen und Weise Kristalle, um mit ihrer Hilfe ihr Bewusstsein zu erweitern und dem Volk zu demonstrieren, wie mächtig und königlich sie sind. In der Grabstätte des Pharaos Tutanchamun fanden sich besondere Kristalle als kostbare Beigaben, deren Herkunft zum Teil bis heute ungeklärt ist. In ihrer einzigartigen Zusammensetzung kommen sie natürlicherweise nicht auf der Erde vor und gelten als sehr selten. Tutanchamun besaß beispielsweise einen Skarabäus aus libyschem Wüstenglas. Dieses Naturglas, auch Tektit genannt, zählt zu den seltensten Tektiten der Erde. Es soll kosmische Energien in sich tragen, da es durch einen Meteoriteneinschlag in der Libyschen Wüste entstanden ist. Auch die Heilsteine Lapislazuli, Karneol und Türkis waren im alten Ägypten sehr beliebt. Sie wurden häufig für die Herstellung von Schmuckstücken verwendet. Dies belegen verschiedene Funde aus Gräbern der bekannten und mächtigen Pharaonen.

Die Arbeit mit Steinen faszinierte nicht nur die alten Ägypter, sondern auch andere Hochkulturen dieser Welt, wie die Mayas, die Azteken und die Kelten. Auch sie trugen Heilsteinschmuck und nutzten Mineralien bei spirituellen Zeremonien.

Selbst in unserer näheren kulturellen Vergangenheit wusste bereits die heiliggesprochene Benediktinerin Hildegard von

Bingen um die Kraft der Heilsteine. Sie trug all ihr Wissen über deren Wirkung in ihren Büchern zusammen. Wir können heute noch mit Gewinn darauf zurückgreifen. Um die einzigartige Energie der Kristalle zu verstehen, dürfen wir uns verbildlichen, wie sie im Inneren unseres wundervollen Planeten im Zusammenspiel der Elemente in hochenergetischen Prozessen entstanden sind. Sie bildeten sich vor Tausenden von Jahren durch Vulkanausbrüche unter extremen Temperatur- und Druckverhältnissen. Mineralien und Kristalle sind die ältesten Bestandteile dieses Planeten und umgeben uns überall. Die hohe Energie, die für die »Geburt« eines Kristalls auf der Erde benötigt wurde, können wir für unsere Arbeit mit ihnen nutzen. Wie alles auf diesem Planeten haben auch Heilsteine eine individuelle Vibration. Die Frequenz der Kristalle kann man als Schallfrequenz bezeichnen. Diese hängt von ihrer einzigartigen molekularen Struktur und der Mineralienzusammensetzung ab und wird in Hertz gemessen. Doch nicht nur Heilsteine besitzen all diese Eigenschaften, auch alle anderen Gesteinsarten auf diesem Planeten sind damit ausgestattet. Fun Fact: Selbst der Boden, auf dem dein Haus gebaut wurde, auf dem du deinen Alltag verbringst, schwingt in seiner ureigenen Frequenz und beeinflusst jedes andere Energiefeld, also auch dein eigenes. Deshalb kann es beispielsweise auf Reisen passieren, dass wir uns an manchen Orten wohler fühlen und an anderen mit Unbehagen durch die Straßen gehen. Alles, was uns umgibt, hat einen Einfluss auf unser Sein, und genau das können wir für uns nutzen.



Dass Menschen seit jeher mit Steinen arbeiten, ist wie eingetrichtert in unsere DNA. Wie oft können wir beobachten, wie Kinder ganz natürlich ihren Sammlertrieb ausleben. Fasziniert und selbstvergessen erwählen sie selbst kleine Steine, tragen sie wie Schätze bei sich, sprechen mit ihnen und bewundern ihr Aussehen. Kinder spüren Energien und die Verbundenheit mit allem, was ist, klarer und tiefer als wir Erwachsenen. Sie sind präsent im Augenblick, voll

Neugierde und Entdeckerfreude und gehen unvoreingenommen durch viele Momente ihrer Existenz. Wir Erwachsenen hingegen sehen die Welt meist aus einer befangeneren Perspektive. Der Art unseres Erlebens und Handelns liegen unsere Erfahrungen, unsere Erziehung und unsere gesellschaftlichen Prägungen zugrunde. Diese Faktoren haben einen sehr großen Einfluss darauf, wie wir der Welt entgegentreten und ob wir empfänglich für ihre Wunder sind oder nicht. Doch Energie umgibt uns überall. Wir selbst sind Energie, du und ich und alles, was existiert. Energie wirkt auf unser gesamtes System, unabhängig davon, ob sie positiv oder negativ gepolt ist. Heilkrystalle sind eine Form von gebündelter Urenergie, die wir vielseitig verwenden können, zum Beispiel um in unser volles Potenzial zu kommen, unsere Wünsche zu manifestieren, mit unseren Ahnen zu arbeiten oder blockierte Energiezentren in unserem Körper (Chakren) wieder in den Fluss zu bekommen. Dazu bedarf es einiger Erläuterungen und Vorbereitungen, die in den folgenden Abschnitten zusammengetragen sind.

# Heilsteine und ihre Formen

Bevor du dich daranmachst, dir deine Kristallsammlung anzulegen oder deine vorhandene zu erweitern, möchte ich dich mit den wichtigsten Formen, in denen Heilsteine zu erwerben sind, bekannt machen. Es gibt große und kleine Rohsteine, rund, flach oder geometrisch geschliffene. Es gibt sie in länglicher Form, drusenförmig oder in Schmuck verarbeitet. Die Vielfalt ihrer Formen ermöglicht auch wunderbar variantenreiche Einsatzmöglichkeiten deiner Steine. Und darauf darfst du gespannt sein.



## **Trommelsteine**

Trommelsteine sind kleine runde Mineralien oder Kristalle, die als Rohsteine in einer Schleiftrommel unter Zusatz von Wasser und Poliersubstanzen so lange miteinander hin und her bewegt wurden, bis sie die gewünschte glatt polierte Form erhielten. Die natürliche Form der Kristalle ist nach dem Trommeln der Steine nicht mehr vorhanden.



Trommelsteine können gut für eine Crystal-Grid-Legetechnik verwendet, zu Schmuck verarbeitet oder auch täglich in der Hosentasche getragen werden. Viele weibliche Nutzer von Heilsteinen verstauen ihre Trommelsteine im Büstenhalter, damit sie die Steine über den Tag hinweg nicht verlieren und in ihrem Energiefeld wirken lassen können. Das Wunderbare an Trommelsteinen ist, dass sie recht stabil sind und keine scharfen Ecken oder Spitzen besitzen und somit vielseitig einsetzbar sind. Sie können dich weder bei täglichem Gebrauch verletzen noch durch Unachtsamkeit unnötig beschädigt werden. Trommelsteine sind sozusagen die Heilsteinvariante für Anfänger, da sie günstig zu erwerben sind und wenig Platz einnehmen.



## **Palmstones/Seifensteine/Scheibensteine**

Palmstones oder Seifensteine sind größer als die Trommelsteine und eher flach. Daher kann man sie sehr gut bei der Meditation auf verschiedene Körperstellen legen oder für Heilsteinmassagen nutzen. Sie passen nicht nur perfekt in eine Handfläche, sondern können auch bestens für ein Body-Layout im Crystals Healing genutzt werden,

einem Setting, bei dem, abhängig vom inneren Thema, mehrere Heilsteine auf dem Körper einer Person arrangiert werden. Natürlich können diese Kristalle ebenfalls verwendet werden, um Crystal Grids zu legen oder auf einem Altar ihre Wirkung zu entfalten.

## **Feensteine**

Kristalle, die in der Form eines Hexagons geschliffen sind, werden als Feensteine bezeichnet. Schon im Mittelalter wurden diese Steine verwendet, um Wünsche und Träume in die Wirklichkeit zu rufen. Man legte sie in der Nacht unter das Kopfkissen oder auf das Fensterbrett, wo sie ihre magische Arbeit gemeinsam mit der Energie des Mondes verrichteten.



## **Rohsteine**

Rohsteine sind Natursteine, die nicht geschnitten, poliert oder in Form gebracht wurden. Sie kommen meist nicht mit anderen Stoffen in Berührung, wie Polierpasten, Ölen oder sonstigem Material, das zum Herstellen von verschiedenen Formen genutzt wird. Daher sind Rohsteine die ursprünglichsten Heilsteine, die wir nutzen können. Bei ihrer

Verwendung sollten wir allerdings darauf achten, welchen Kristall wir vor uns haben, ob er eher zerbrechlich, giftig oder zum Beispiel für die Berührung mit Feuchtigkeit ungeeignet ist. Einen nicht behandelten Malachit beispielsweise können wir nicht auf der Haut tragen, da er Toxine absondert und unserer Gesundheit damit eher schadet, als etwas Gutes zu bewirken. Bei polierten Kristallen sind die Mineralien beziehungsweise die Strukturen so versiegelt, dass die darin enthaltenen Stoffe aus dem Kristall nicht heraustreten. Bei Rohsteinen kann es zudem vorkommen, dass sie porös sind. Türkis beispielsweise ist sehr weich und zerbrechlich. Zur Schmuckverarbeitung muss er zuerst gepresst und mit Harzen stabilisiert werden. Deshalb achte bitte vor der Nutzung von Rohsteinen darauf, welche Sorte Stein du vor dir hast und wie du sie am besten nutzen kannst.

## **Wassersteine**

Wassersteine ähneln Rohsteinen und werden zur Anreicherung von Trinkwasser verwendet. Die in den Heilsteinen enthaltenen Mineralien werden bei der Herstellung von Heilsteinwasser gelöst und ans Wasser abgegeben. Oftmals werden leider Trommelsteine als Wassersteine verkauft, doch genau genommen sind diese dafür nicht geeignet. Deshalb achte bitte beim Kauf der Wassersteine immer darauf. Zur Herstellung von Heilsteinwasser ist es sehr wichtig, nur Kristalle zu nutzen, die mit einem bestimmten Verfahren behandelt wurden und frei von fremden Substanzen sind, die für die Einnahme schädlich sein könnten. Außerdem gibt es Trinkflaschen, die mit Kristalltürmen bestückt sind. Diese sind ebenfalls nicht geeignet. Denn im Polierprozess der Türme werden Öle und andere Substanzen verwendet, die dann eher schädlich als nützlich sind. Es gibt verschiedene Wasserstein-Mischungen im Handel. Die Basismischung kann ich persönlich ohne

Bedenken weiterempfehlen. Sie besteht aus Bergkristall, Amethyst und Rosenquarz.

## **Kristallspitzen/Crystal Points**

Kristallspitzen kommen meist als Quarzgestein vor, wie beispielsweise Bergkristall. Natürliche Kristallspitzen eignen sich sehr gut zur Schmuckverarbeitung, für Crystal Grids und zum Platzieren auf einem Altar. Kleine Naturspitzen sind außerdem recht günstig in der Anschaffung und für Einsteiger sehr gut geeignet. Bei Kristallspitzen ist auch die Wuchsrichtung von Interesse, denn auch bei Kristallen gibt es männliche und weibliche Exemplare. Hierzu ist es aus meiner Sicht empfehlenswert, wenn eine Frau einen männlichen Bergkristall für sich nutzt und umgekehrt ein Mann einen weiblichen Stein verwendet. So können Yin und Yang, männliche und weibliche Energieströme im Körper, ausgeglichen werden.

## **Drusen und Handstücke**

Drusen sind mit Kristallen gefüllte Hohlräume in Gesteinen, die vulkanisch entstanden sind. Große Amethystdrusen können deinem Wohnraum eine geschützte und harmonische Grundenergie schenken. Sie verteilen ihre Energie im ganzen Raum, da ihre Kristalle in ganz viele verschiedene Richtungen wachsen.



## **Kristalltürme/Crystal Wands**

Kristalltürme werden geschnitten und poliert oder besitzen schon von Natur aus eine lange, dünne Form. Sie sind sehr gut dazu geeignet, Energien in bestimmte Richtungen zu leiten, die Aura zu reinigen und unsere Energiezentren, die Chakren wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



## **Doppelender**

Auch Kristall-Doppelender werden entweder geschnitten und poliert oder kommen in natürlicher Form vor. Sie eignen sich sehr gut, um Energien in eine gewünschte Richtung zu lenken. Daher sind sie wunderbar für jede Form der Energiearbeit. Du kannst zum Beispiel bei der Meditation in jeder Hand einen Kristall-Doppelender halten, um die universelle Lebensenergie in deinem Körper wachzurufen und die weniger dienlichen Energien auszuleiten. Halte die beiden Kristalle in diesem Fall so, dass die eine Spitze in Richtung der Finger und die andere Spitze zum Handgelenk zeigt.

## **Kristallpendel**

Kristallpendel sind geschliffene, sehr gut ausbalancierte Kristalle, die an einer Kette hängen. Pendel können wir nutzen, um uns mit unserem Unterbewusstsein zu verbinden und von dort wichtige Antworten auf unsere