

Brigitte Pregonzer

# Hildegard von Bingen

## Heilsteine einfach anwenden



**TYROLIA**

*Gott hat den Menschen wie einen überaus  
schönen Edelstein auf die Erde gesetzt, in dessen  
Glanz sich die gesamte Schöpfung betrachtet.*

*Hildegard von Bingen  
Liber Divinorum Operum*



## Zu diesem Buch

Dieser kleine Ratgeber soll helfen, die Hildegardheilsteine einfach und rasch zu finden und richtig anzuwenden. Daher gibt es nach der Vorstellung der Steine neben einem ausführlichen Register eine Tabelle mit den körperlichen Symptomen und eine weitere Tabelle mit den charakterlichen Eigenschaften, jeweils mit den dazugehörigen Steinen. So findet der Leser z. B. zum Thema „Zorn“ oder unter dem Begriff „Rheuma“ rasch die von Hildegard empfohlenen Steine und deren Anwendungsmöglichkeiten.

Die Steine selbst sind in alphabetischer Reihenfolge gelistet und jeder einzelne Stein wurde liebevoll fotografiert, um Verwechslungen zu vermeiden. Dabei werden Originaltexte von Hildegard zitiert und die zeitgemäßen Anwendungen beschrieben.

Als Grundlage für dieses Buch dienten neben den Erkenntnissen, die Hildegard von Bingen in ihrem Werk „Physika“ niedergeschrieben hat, die wertvollen Beschreibungen von Dr. Gottfried Hertzka und die zitierten Bücher im Literaturverzeichnis.

Die zahlreichen eigenen Erfahrungen mit den Hildegardheilsteinen und Rückmeldungen von Anwendern waren ein wichtiger Grund, dieses Buch zu schreiben, und finden somit ihren Ausdruck.

# Inhalt

## Die Heilkraft der Steine

Entstehung und Tradition . . . . .	9
Vorkommen und Form . . . . .	10
Wirkung und Heilkraft . . . . .	13
Heilsteine bei Hildegard von Bingen . . . . .	17
Anwendung und Reinigung . . . . .	22

## Die Hildegard-Heilsteine

Achat . . . . .	26
Amethyst . . . . .	31
Bergkristall . . . . .	36
Beryll – Aquamarin . . . . .	41
Chalzedon . . . . .	45
Chrysolith . . . . .	50
Chrysopras . . . . .	54
Diamant . . . . .	59
Goldtopas . . . . .	64
Hyazinth . . . . .	68
Jaspis (Heliotrop) . . . . .	73
Karneol . . . . .	79
Onyx . . . . .	83
Prasem . . . . .	87
Rubin . . . . .	91



Saphir . . . . .	96
Sarder . . . . .	101
Sardonyx . . . . .	105
Smaragd . . . . .	109
Süßwasserperlen . . . . .	114
Gold . . . . .	115

<b>Stärkung der Hildegardtugenden . . . . .</b>	<b>117</b>
---	------------

<b>Krankheiten / Gemütszustände A-Z . . . . .</b>	<b>123</b>
---	------------

Literaturverzeichnis / Quellennachweis . . . . .	134
--	-----

Stichwortverzeichnis . . . . .	135
--------------------------------	-----





# Die Heilkraft der Steine

## Entstehung und Tradition

Steine üben seit jeher eine große Faszination auf Menschen jeden Alters aus. Ob als „wertlose“ Kieselsteine, strahlende Edelsteine oder bescheidene Halbedelsteine – sie wecken die Sammelleidenschaft bei Kindern und Erwachsenen. Kinder begnügen sich mit den verschiedenen Farben und Formen, Erwachsene schaffen sich Werte mit Edelsteinen oder definieren sich durch besonders schöne Exemplare.

Die Kristallbildung und das so genannte Kristallgitter sind die Kriterien, nach welchen die Steine in Gruppen eingeteilt werden. Die innere Struktur der Kristalle bzw. das Raumgitter bestimmt die physikalischen Eigenschaften wie Form, Härte, Dichte und Spaltbarkeit sowie das Aussehen. Diese Kriterien sind wichtig für die Schleifer bei der Bearbeitung der Steine, sie sind aber auch ein Grund für die unterschiedlichen Frequenzen von Steinen und diese bestimmen wiederum die spezifische Heilwirkung.

Die meisten Edel- und Halbedelsteine sind Mineralien und sind auf unterschiedliche Art entstanden. Einige kristallisierten aus Schmelzen im Erdinneren aus, andere aus vulkanischen Laven an der Erdoberfläche. Einige „fielen“ aus wässrigen Lösungen aus oder wuchsen mit Hilfe von Organismen. Andere bildeten sich quasi nachträglich durch Umkristallisation unter großem Druck und bei hoher Temperatur.



In allen Kulturen und Religionen spielen Steine eine bedeutende Rolle. Sie wurden und werden noch immer als Schmuck getragen, bei Ritualen eingesetzt und zur Heilung verwendet. Das Wissen um die Kraft der Steine wurde über Generationen weitergegeben und verlor erst vor wenigen Jahrzehnten an Bedeutung. Heute setzen wir Steine wieder vermehrt und bewusst ein und können uns ihre Wirkung wissenschaftlich erklären.

In antiker Zeit waren Edelsteine so kostbar, dass nur Herrscher und Priester diese erstehen und tragen konnten. Sie symbolisierten Ansehen, Macht und Reichtum und waren schon damals Grund für Kriege und Raubzüge.

In der christlichen Tradition kennen wir die so genannten zwölf Apostelsteine, die im Brustschild des Priesters in Gold eingearbeitet waren und ihm die Gesundheit erhalten, das Ansehen stärken und geistigen Schutz verleihen sollten. Sie nahmen auf die zwölf Apostel Bezug, die ihrerseits den zwölf Stämmen Israels entsprachen, wie die Zahl Zwölf in der damaligen Zahlenmystik generell bedeutend war. Alle zwölf Apostelsteine und deren Wirkung werden auch bei Hildegard von Bingen beschrieben.

## Vorkommen und Form

Edelsteine kommen überall auf der Welt vor, aber ihr Vorkommen ist unterschiedlich dicht bzw. häufig. Regionen mit vermehrtem Steinvorkommen werden als „Lagerstätten“ bezeichnet, während sich in anderen Regionen nur bestimmte „Fundorte“ befinden. Südafrika, Süd- und Südostasien, Australien, Brasilien, der Ural und die Gebirgszo-

nen der USA sind, was Edelsteine betrifft, Regionen mit großen Lagerstätten. Zudem sind gewisse Kontinente und Länder bekannt für bestimmte Edelsteinvorkommen. So sind z. B. Opale typisch für Australien, der Achat für Brasilien und der Heliotrop für Indien.

Je nach der Entstehung der Gesteine unterscheidet der Mineraloge so genannte magmatische, sedimentäre und metamorphe Lagerstätten. Eine weitere Benennung spricht von primären und sekundären Lagerstätten. Die primären sind diejenigen, wo Edelsteine noch mit ihrem Muttergestein verbunden sind und „immer schon da waren“. Bei den sekundären Lagerstätten wurden die Edelsteine von ihrem Ursprungsort etwa durch Flüsse weitertransportiert und an einem anderen Ort wieder sedimentiert.

Der Abbau der Steine erfolgt auch heute noch unter schweren Bedingungen, und wenngleich Technik eingesetzt wird, ist es doch größtenteils Handarbeit. Vor allem die Gewinnung von Diamanten geschieht unter besonders erschwerten Umständen und ist aus ethischen Gründen zu überdenken, und der Kauf ist Vertrauenssache.

Der Form nach unterscheiden wir Roh- bzw. Bruchsteine, Trommelsteine, Kugelsteine, Scheiben, Gemmen sowie Drusen bzw. Kapellen.

### **Roh- oder Bruchsteine**

sind grobe, naturbelassene Steine, die nach ihrem Fund bzw. Abbau nicht weiter bearbeitet wurden. Sie sind relativ günstig im Preis und eignen sich als **Raumschutzsteine** oder zur Zubereitung von so genanntem **Stein- oder Kristallwein** bzw. **-wasser**.

## Trommelsteine

werden auch **Handschmeichler** genannt und sind eher kleine, polierte Steine, die in speziellen Trommeln so lange miteinander und gegeneinander geschliffen werden, bis sie eine glatte Oberfläche haben. Bei dieser Prozedur werden verschiedenkörnige Schleifmittel dazugegeben, damit sich die Steine gut aneinander reiben. Dieser Arbeitsvorgang kann bis zu fünf Wochen dauern. Trommelsteine sind ebenfalls günstig im Preis und werden als **Handschmeichler**, zur Bereitung von **Kristallwasser**, zum **Lutschen** am Stein, zum **Auflegen** und (mit einer Bohrung) auch als **Anhänger** verwendet.

## Kugelsteine

gibt es in verschiedenen Größen und sie entstehen, indem möglichst gleich große und quadratisch geschnittene Steine miteinander geschliffen bzw. getrommelt werden. Große Kugelsteine werden einzeln von Hand gefertigt, kleine Kugelsteine werden gebohrt und als Kette gefädelt. Das Bohren der Löcher erfolgt mit Spezialtechniken von beiden Seiten, damit der Stein an den Bohrlöchern nicht splittert. Kugelsteine werden als **Kette**, **Armband** oder als **Einzelstück** getragen.

## Scheiben

sind zugeschnittene Steine, die abgerundet und poliert werden. Das Polieren der Scheiben geschieht vorsichtig, da die dabei entstehende Hitze den Stein zum Springen bringen kann. Scheiben werden auch zu sechs- oder achteckigen **Platten** und zu so genannten **Donuts** oder **Pi-Scheiben** weiterverarbeitet. Diese haben ein Loch in der

Mitte und werden gerne an einem Lederband um den Hals getragen.

Scheiben eignen sich als **Schmuckstück**, zum **Auflegen** und **unter dem Kopfkissen**.

### **Drusen, Kapellen**

sind Steine, die für den Laien von außen nicht als Edelsteine erkennbar sind. Im Hohlraum des Steins sind kristalline Ausbildungen, die erst sichtbar werden, wenn der Stein auseinandergeschnitten ist. Dieser halbe Stein bzw. dieser Hohlraum wird auch Kapelle genannt, wobei die Amethystkapellen zu den bekanntesten Beispielen gehören. Drusen bzw. Kapellen eignen sich als **Raumschutzsteine** und zum **Aufladen** anderer Steine.

### **Gemmen**

sind Reliefs und ein Beispiel höchster Steinschleifkunst. Sie werden gerne aus Achat oder mehrfarbigen Steinen gefertigt, wobei das herausgearbeitete Motiv meist andersfärbig ist als der Hintergrund. Es gibt aber auch einfarbige Reliefarbeiten aus verschiedensten Steinen. Gemmen waren eine Zeit lang modern und als **Brosche**, **Anhänger** oder **Siegelring** sehr beliebt.

## **Wirkung und Heilkraft**

Die Wirkung und Heilkraft von Steinen wird oft belächelt und in Abrede gestellt. Tatsache ist allerdings, dass jede Materie schwingt, da um den Atomkern Elektronen in enormer Geschwindigkeit kreisen. Die dadurch entstehen-

den Schwingungen sind je nach Material unterschiedlich, und so fühlen wir uns in einem Haus aus Holz anders als in einem Betonbau und wir empfinden Kleidung aus Wolle anders als solche aus Synthetik.

## **Frequenz**

Edelsteine bilden je nach ihrer Entstehung und ihren Bestandteilen verschiedene Kristalle aus. Diese Kristallformen schwingen unterschiedlich und erzeugen eine elektromagnetische Strahlung, die im Frequenzbereich der Schwingungen von Körperzellen liegt. Kranke oder geschwächte Körperzellen gehen in Resonanz mit den Schwingungen der Steine, nehmen diese auf und „takten“ sich darauf ein. So wie die Edelsteine ihre Schwingung an die Körperzelle abgeben und die kranke oder geschwächte Zelle wieder in ihre gesunde Schwingung bringen und so zur Genesung führen, wirken die Schwingungen auch auf unser Gemüt, unser Wohlbefinden und auf unsere Seele. Denn die Seele ist letztlich das, was sich in Form von Befindlichkeit und Krankheit ausdrückt. Wer die Existenz der Seele nicht anerkennt, wird auch die Wirkung von Steinen nicht akzeptieren können.

Wir sprechen von der „Ausstrahlung“ eines Menschen, jemand ist für uns „anziehend“ oder „beschwingt“ uns. Andere „stoßen uns ab“ oder „ziehen unsere Stimmung hinunter“. Mit diesen Worten beschreiben wir genau den energetischen Bereich, der nicht sichtbar, aber fühlbar ist und auf unsere Mitmenschen wie auf unsere Umwelt wirkt.

## Stimmungen

Stimmungen wie Zorn, Traurigkeit oder Angst produzieren Hormone und Botenstoffe im Blut, die unsere Gesundheit beeinflussen. Stimmungen können auch unsere Körperzellen in Spannung versetzen, können unser Herz rasen lassen oder unseren Magen verkrampfen. Steine helfen hier ebenfalls, indem sie z. B. Angst mildern, Trauer mäßigen oder Zorn besänftigen – und somit die körperlichen Auswirkungen dieser „Zustände“ vermindern oder verhindern.

## Mineralstoffe

In Steinen sind auch Mineralstoffe, Metalle und Spurenelemente enthalten. Durch das Tragen, durch Lutschen oder durch das Trinken von Steinwasser gelangen Millionstel Gramm dieser Stoffe in unseren Körper und tragen so zur Regulierung des Stoffwechsels oder zur Regeneration von Körperzellen bei.

## Farben

Farben haben ebenfalls ein bestimmtes Frequenzspektrum an Strahlung. Diese ist messbar und das erklärt, warum Blinde Farben fühlen können. In der Farbtherapie werden die verschiedenen Farben gezielt eingesetzt. In der Lithotherapie, wie das Heilen mit Steinen auch genannt wird, trägt die Farbe zu einem gewissen Teil zum Heilerfolg bei. So wirken alle grünen Steine beruhigend und geben Kraft, blaue Steine besänftigen und rote wirken anregend. Wird ein Stein über eine längere Zeit getragen, wie z. B. der Chalzedon bei Stress oder der Chrysopras bei Zorn, so strahlt neben dem Stein selbst auch das Frequenzspektrum

seiner Farbe auf den ganzen Organismus aus. Bei punktuellen Behandlungen, wie z. B. beim Rubin, wird seine Kraft bewusst und gezielt eingesetzt.

### **Künstliche Steine**

Künstlich hergestellte Steine haben ein anderes Frequenzfeld als natürliche Steine, die vor Jahrmillionen entstanden sind, und haben deshalb keine Heilwirkung. Vor allem haben sie keine Wirkung auf unsere Seele, da ihnen die kosmische Energie, die bei der Entstehung der Welt vorhanden war, fehlt. Diese Energie kann vom Menschen nicht „gemacht“ werden, sondern sie ist und bleibt eine Urkraft. Diese Urkraft erklärt auch die Heilwirkung von Pflanzen, die im Gegensatz zu Medikamenten ohne Nebenwirkungen heilen. Die Natur ist ein Zusammenspiel, in dem nach Hildegard von Bingen eines auf das andere Rücksicht nimmt und im Dienst des anderen steht. Diese Zusammenhänge erkennt der Mensch oft erst, wenn die Ordnung gestört ist.

### **Behandelte Steine**

Auch gebrannte, eingefärbte und mit Säure behandelte Steine verändern oder verlieren ihre Heilwirkung. Deshalb ist der Kauf von Heilsteinen Vertrauenssache und gute Beratung wichtig.



## Heilsteine bei Hildegard von Bingen

Hildegard stellt den Menschen in den Mittelpunkt des Universums und des gesamten Weltgeschehens. Sie beschreibt ihn als „Kosmosmenschen“, dem die ganze Natur zu Diensten steht und ihm *„freudig ihre Güter ans Herz legt“* – wenn er sie zu nutzen weiß. Der Mensch steht auch unter dem Einfluss der Natur und der kosmischen Energien. Er wird u. a. beeinflusst durch geopathische Felder wie Erdstrahlen und Wasseradern oder durch Witterungseinflüsse wie Wind, Kälte, Hochdruck, Niederdruck und dergleichen.

Der Mensch besteht nach Hildegard aus den vier Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft und er braucht diese, um sein körperliches, seelisches und geistiges Heil zu erreichen und zu erhalten. Die gesamte Schöpfung mit all ihren Elementen, Pflanzen, Tieren und Mineralien ist für den Menschen gemacht und steht ihm zur Verfügung. Gerade darin liegt auch gleichzeitig die Verantwortung des Menschen: Er muss gut für sich selbst und für die gesamte Schöpfung sorgen, weil es immer ein Wechselspiel zwischen Mensch und Natur ist, das Leben ermöglicht und erhält. Der Mensch wirkt wie ein Katalysator für die Elemente, er stärkt sich durch diese und gibt seine Energie wieder an die Umwelt und in weiterer Folge an den Kosmos ab.

Dies ist keine esoterische Sicht der Dinge, sondern die radikale Konsequenz der Selbstverantwortung. Was wir sind und wie wir sind, beeinflusst unser Denken, unser Handeln und unsere körperliche Gesundheit. Es wirkt auf unsere Mitmenschen und hat Einfluss auf unsere Natur und unsere Umwelt – und das weltweit.

Hildegard vergleicht die Zusammenhänge mit einem großen Netz: Wenn wir an einer Masche des Netzes ziehen, bewegt sich das gesamte Netz bis zur letzten und kleinsten Masche. Wenn wir also unseren Zorn mithilfe eines Steins beherrschen lernen, tragen wir zu einer friedlicheren Welt bei.

Nach Hildegards Beschreibungen soll sich der Mensch im Laufe seines Lebens entwickeln, aus seinen Schwächen lernen und daraus Stärken werden lassen. Darin liegt die Chance für persönliche Entwicklung und die Möglichkeit für Veränderung. Es gehört zur Verantwortung jedes Einzelnen, seine positiven Eigenschaften zu stärken und so zum Wohl des Ganzen beizutragen.

Deshalb beschreibt Hildegard in ihrem Werk auch die Tugenden als „Seelenkräfte“, die dem Menschen zur Verfügung stehen. Diese Seelenkräfte stärken oder schwächen den Gesundheitszustand des Menschen und deshalb setzt die Heilung mit den Steinen bei der Stärkung der Tugenden an und wirkt über diese auf die Seele und diese wiederum auf den Körper.

Natürlich hat Hildegard viele pflanzliche Heilmittel beschrieben, die auf körperlicher Ebene rasch und zuverlässig helfen. Die Heilsteine kommen sozusagen „von der anderen Seite“, indem sie die Gründe für eine Krankheit, den Zorn, die Unbeherrschtheit, die negativen Denkmuster usw., subtil beeinflussen und in die positive Richtung steuern.

Die Heilwirkung der Steine wird bei Hildegard wunderbar beschrieben und es ist auffallend, wie sie Anwendung und Wirkung der Heilsteine vor allem für die unterschiedlichen Gemütszustände beschreibt. In erster Linie für Zorn, Trauer

und Ungeduld nennt sie relativ viele Steine, aber auch für Augenleiden und rheumatische Erkrankungen.

Sie wusste bereits im 12. Jahrhundert, dass körperliche Leiden durch geistige und seelische Befindlichkeiten beeinflusst und hervorgerufen werden. Dieser Zusammenhang ist bei ihr ganz selbstverständlich und wer die Seele heilt, hilft dem Körper, sich wieder selbst zu kurieren. Die Wechselwirkung von Körper und Seele findet ständig statt, und es ist verwunderlich, dass dies heute nicht genauso selbstverständlich gesehen wird.

In den Schriften Hildegards gibt es nur 19 Mineralien mit heilender Wirkung – zudem Süßwasserperlen, Gold, Silber, Stahl, Kupfer und Eisen. Diese überschaubare Zahl erleichtert die Wahl des richtigen Steins und macht den Besitz auch leistbar.

Die Echtheit des Kapitels über den Bernstein und das Gold wird von Hildegardkennern in Frage gestellt und deshalb ist der Bernstein in diesem Buch nicht erwähnt.

Das Gold findet jedoch seinen Platz, weil es oft geholfen hat und von Dr. Gottfried Hertzka und vielen Hildegardfreunden erfolgreich eingesetzt wurde.

Interessant sind auch die Anweisungen Hildegards für die jeweilige Anwendung. So finden wir als Trägermaterial Wein, Wasser, Essig und Speichel. Das mutet auf den ersten Blick etwas mittelalterlich an, aber wir wissen heute, dass Speichel körpereigenes Antibiotikum und Zellwachstumsmittel enthält. Deshalb schleckt man automatisch eine kleine Wunde ab, nimmt einen verbrannten Finger reflexartig in den Mund oder gibt Kindern Spucke auf die schmerzende oder abgeschürfte Stelle. Viele erinnern sich auch noch an das Beruhigungs- und Heilungssätzchen





„Heile, heile Spätzle, wird schon wieder gut“, das man Kindern vorgesungen hat, während man Spucke auf die schmerzende Wunde verstrichen hat. Und so wird Speichel in Verbindung mit der Kraft des passenden Steins zu einem ganz persönlichen Heilmittel.

Hildegards Hinweis „... und er wird gesund, es sei denn, Gott will nicht“ ist eine große Herausforderung für alle, die sich Genesung und Heilung erhoffen. Wir wissen oft nicht, welchen Sinn eine Krankheit oder ein Leiden hat, und können erst im Nachhinein erkennen, welchen Weg wir gegangen sind, der ohne unsere Krankheit ganz anders verlaufen wäre. Dies soll ein kleiner Trost für all jene sein, die mit dem Schicksal oder einer Krankheit hadern, weil sie nicht die erhoffte Heilung erfahren.

Die Gebete, die Hildegard niederschrieb, sind von der „Wortgewalt“ her heute doch etwas schwer verständlich und deshalb wurden sie in diesem Buch nicht zitiert, mit Ausnahme des Topasgebets. Jeder Leser kann bei der Anwendung des Heilsteins, bei dem ein Gebet empfohlen wird, seine eigenen Worte finden und seine Bitte bzw. sein Gebet formulieren.

## Anwendung und Reinigung

Steine können je nach Krankheitsbild auf verschiedene Art angewendet werden. Oft reicht es, einen Stein zu tragen, mit ihm zu spielen oder an ihm zu lutschen.

Manchmal braucht es ein bestimmtes „Trägermaterial“, damit der Stein seine optimale Wirkung erzielt. Wasser, Wein, Essig und Speichel sind solche Trägermaterialien,

welche die Schwingung des Steins aufnehmen und an den Körper weitergeben.

### **Kristallwasser**

wird auch Steinwasser genannt, oder dem verwendeten Stein entsprechend Bergkristall-, Chalzedon-, Chrysopraswasser usw. Nicht alle Steine eignen sich für Kristallwasser. Zubereitung: Einen passenden Stein in einen Glaskrug geben, mit Wasser auffüllen und an einem sonnigen, zumindest lichtdurchfluteten Ort ca. 24 Stunden stehen lassen. Dieses Wasser über den Tag verteilt trinken oder Säfte und Tee damit zubereiten.

Beim Zubereiten von Kristallwasser sollen nur ein bis zwei verschiedene Steine zusammen in einem Krug sein, um die Wirkung nicht gegenseitig zu beeinflussen. Bergkristall und Chalzedon passen beispielsweise gut zusammen. Es können jedoch mehrere Krüge mit unterschiedlichen Steinen gleichzeitig im Einsatz sein.

### **Kristallwein**

Alkohol passiert die Blut-Hirn-Schranke und so wird Wein zum Transportmittel und ermöglicht eine intensivere Wirkung.

### **Kristallessig**

Essig nimmt die Wirkung des Steins auf und wirkt vor allem über die Magenschleimhaut.

### **Stein auf der Haut tragen**

Die Haut verfügt über unzählige Nervenpunkte und Nervenbahnen und hat die wunderbare Fähigkeit, alle Reize



und Impulse optimal weiterzuleiten. An gut durchbluteten Stellen wie am Hals oder am Handgelenk können die Schwingungen der Steine besonders gut aufgenommen und von dort an die geschwächten Organe und Zellen weitergeleitet werden. Dafür am besten einen Stein, eine Kette, ein Armband oder einen Ring tragen.

### **Stein gezielt auflegen**

Bei Schmerzen einen Stein auf die betroffene Stelle legen oder kleben. Bei Meditationen einen Stein auf den Scheitel oder die Stirn auflegen. Bei Herzproblemen einen Stein aufs Herz legen.

### **Handschmeichler**

Mit dem Stein spielen oder im Hosensack tragen.

### **Am Stein lutschen**

Speichel ist ein besonderes Trägermaterial und enthält körpereigenes Antibiotikum und Zellwachstumsmittel. In Verbindung mit der Heilkraft des Steins entsteht ein ganz persönliches Heilmittel.

### **Stein unterm Kopfkissen**

Bei Schlafproblemen, Ängsten, Alpträumen und Sorgen einen Stein (Jaspis) unters Kopfkissen legen.

### **Meditation**

Mit einem passenden Stein auf der Stirn oder auf dem Scheitel meditieren, um Klarheit oder Einsicht zu erlangen.

## **Raumschutz**

Einen Bruchstein oder eine Druse auf der Fensterbank und im Raum aufstellen, um negative Gedanken abzuwehren und um das Raumklima zu verbessern.

## **Reinigung und Aufbewahrung**

Es ist wichtig, die Steine immer wieder zu reinigen, indem man sie einige Minuten unter leicht fließendes Wasser gibt und sie gelegentlich an die Sonne legt.

Auch das „Aufladen“ in einer Amethystkapelle oder auf einem großen Bergkristallbruchstein ist bei vielen Steinfreunden sehr beliebt.

Wer den Rubin zur Behandlung von Fieberblasen, Candida und Herpes benützt, sollte ihn täglich mindestens 15 Minuten in kochendem Wasser reinigen. Und bei diesen Anwendungen sollte jeder seinen eigenen Stein besitzen und verwenden.

Steine am besten in einer hübschen Schale oder in einem Glas sichtbar aufbewahren.

## Achat

*„Will ein Mensch diesen Stein tragen, so lasse er ihn auf der bloßen Haut ruhen, damit er davon sich erwärmt.“*

Der Achat ist optisch ein bescheidener Stein, hat aber starke Wirkung. Er ist meist gestreift (gebändert) oder gefleckt und in verschiedenen Farbvarianten erhältlich. In der Natur kommt er in bräunlichen, grauen bis hin zu orangen Farbtönen vor. Da er sich leicht einfärben lässt, finden wir ihn im Handel auch in vielen bunten Farben. Er sieht dann zwar hübsch und farbenfroh aus, ist allerdings ein reiner Schmuckstein. Als Heilstein verwenden wir Steine in naturbelassenen Farben.

Der Achat gilt bei Hildegard als Schutz- und Segensstein, als Lern- und Gedächtnisstein, er hilft bei Insektenstichen und Zeckenbissen, bei Epilepsie und Mondfühligkeit.

Mit ihm lässt sich **Achatwasser** herstellen – für Mond-süchtige, Epileptiker und Menschen, die im „Quartal“ ihren Süchten folgen.

*„Die Wesensart des Achat macht den Menschen geschickt und feinfühlig und klug im Gespräch.“*

Der Achat gilt im Sinne Hildegards als **Examens- und Gedächtnisstein** und wirkt am besten, wenn man ihn direkt auf der Haut trägt. Er hilft, leichter zu lernen, das Gelernte wieder abzurufen und klug zu argumentieren. Kinder verwenden am besten einen Handschmeichler, den sie auch im Hosensack tragen können und bei Bedarf „zur Hand

nehmen“, oder einen Anhänger an einem Lederband. Bei Prüfungen und in wichtigen Gesprächen ein Achatarmband, eine Kette oder einen Anhänger direkt auf der Haut tragen. Das macht laut Hildegard klug im Gespräch bzw. bei der Prüfung. Der Achat hat schon manches Gespräch in die richtigen Bahnen gelenkt und dem Träger Sicherheit geschenkt.

*„Wenn eine Spinne oder ein anderer Wurm sein Gift über den Menschen gegossen hat, ... wärme der Betroffene den Achat stark an der Sonne.“*

Der Achat hilft bei sämtlichen **Insektenstichen**, sogar bei **Zeckenbiss**, wenn man ihn an der Sonne oder auf einem erhitzten Tonteller anwärmt und auf die schmerzende Stelle auflegt.

Hildegard beschreibt auch, wie man den Stein über Dampf erwärmen, ihn dann eine Stunde im Wasser liegen lassen und mit diesem Wasser die betroffene Stelle immer wieder pflegen soll.

Wem diese Prozedur zu aufwendig ist, kann den Stein anhauchen oder abschlecken und ihn so auf den Insektenstich auflegen.

*„Ein Mensch, der die Fallsucht hat und mondsüchtig ist, soll immer einen Achat auf seiner Haut liegend haben, dann wird es ihm besser gehen.“*

**Mondsüchtige, Schlafwandler, Getriebene und Epileptiker** sollen immer einen Stein auf der Haut tragen und zudem das „Achatwasser“ zubereiten.





Dafür sinnvollerweise ein großes Gefäß und mehrere Achatsteine nehmen. An drei Vollmondtagen Achate ins Wasser legen, am vierten Tag entfernen und das Wasser erhitzen, aber nicht kochen. Mit diesem Wasser bis zum Neumond alle Speisen zubereiten und den Achat in alle Getränke geben.

Diese Prozedur bei Mondsucht fünf Monate, bei Epilepsie zehn Monate machen und *„er wird sein Bewusstsein und die Gesundheit wieder erlangen, wenn Gott es nicht verhindert“*.

*„Ehe ein Mensch zu Bett geht, trage er allabendlich einen Achat auf der flachen Hand liegend kreuzweise durchs Haus.“*

Um sich vor **Einbruch** zu schützen, empfiehlt Hildegard, den Stein in der offenen Hand durch das Haus zu tragen – und zwar zuerst längs im Raum und dann quer. Dies kommt einem **Ritual** gleich und bringt **Schutz und Segen** aufs Haus bzw. in die Wohnung, beendet den Tag und begrüßt die Nacht.