

Michael Gienger · Wolfgang Maier

Heilsteine der Organuhr

MensSana 

**Besuchen Sie uns im Internet: www.droemer-knaur.de
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter
www.mens-sana.de**



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2010
Knauer Taschenbuch. Ein Unternehmen der Droemerschen
Verlagsanstalt Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München
Copyright © Neue Erde GmbH 2007

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic[®], München

Satz: Daniela Schulz, Stockdorf

Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87461-5

2 4 5 3 1

INHALT

VORWORT	8
YIN & YANG	10
Was sind Yin und Yang? – Alles verändert sich! – Alles besteht aus Gegensätzen! – Yin und Yang sind relativ! – Extreme wandeln sich in ihr Gegenteil!	
DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN	12
Feuer – Erde – Metall – Wasser – Holz	
DIE ORGANUHR	15
Funktionskreise und Organe – Wechsel von Aktivität und Ruhe – Einer nach dem anderen – Der Sonnenlauf – Hilfe durch die Organuhr – Organuhr zur Vorbeugung	
DIE LUNGE	18
Atmung und Annahme – Rhythmen des Körpers – Kontakt und Nähe – Kommunikation und Austausch – Abwehr – Nase und Geruch – Störungen der Lungenfunktion – Stärkung der Lunge	
DER DICKDARM	28
Ausscheidung und Reinigung – Loslassen – Trauer und Erleichterung – Reinheit und Offenheit für Neues – Störungen der Dickdarmfunktion – Stärkung des Dickdarms	
DER MAGEN	38
Empfangen und Aufnehmen – Schmecken und Genießen – Brauchen und Wollen – Stabilität und Ruhe – Nähren und Versorgen – Störungen des Magens – Stärkung des Magens	

DIE MILZ	49
Verwaltung und Verteilung der Energie – Harmonie und Koordination – Lenken des Blutes – Lernen aus Fehlern – Verstehen – Störungen der Milz – Stärkung der Milz	
DAS HERZ	61
Regent der Gefühle – Sitz des Geistes – Blut und Vitalität – Sprache und Lebendigkeit – Guter Schlaf und geistige Gesundheit – Störungen des Herzens – Stärkung des Herzens	
DER DÜNNDARM	74
Unterscheiden und Sortieren – Wahrnehmung – Empfindungsfähigkeit – Störungen des Dünndarms – Stärkung des Dünndarms	
DIE HARNBLASE	84
Energie und Durchsetzungskraft – Handlungsfähigkeit und Kontrolle – Anpassungsfähigkeit und Erfolg im Leben – Triebe und Überleben – Störungen der Harnblase – Stärkung der Harnblase	
DIE NIERE	95
Erbe und Konstitution – Lebensenergie – Fruchtbarkeit – Willensstärke und Macht – Ohren und Gehör – Altern und Reife – Störungen der Niere – Stärkung der Niere	
DAS PERIKARD (KREISLAUF/SEXUS)	107
Schutz des Herzens – Entspannung und Genuss – Vergnügen und Erotik – Leichtigkeit des Lebens – Störungen im Perikard – Stärkung des Perikards	

DREIFACHER ERWÄRMER	117
Die drei Brennräume – Heizungssystem des Menschen – Stärke der Abwehrkräfte – Störungen des Dreifachen Erwärmers – Stärkung des Dreifachen Erwärmers	
DIE GALLENBLASE	126
Entscheidungen und Wachstum – Entschlusskraft und Wagemut – Ausdehnung und Wachstum – Ideenreichtum und Tatendrang – Störungen der Gallenblase – Stärkung der Gallenblase	
DIE LEBER	136
Innere Planung – Innere Harmonie – Klarer Blick – Beweglichkeit – Leben im Fluss – Störungen der Leber – Stärkung der Leber	
ANWENDUNG DER HEILSTEINE	149
Auswahl des richtigen Steins – Hinweise durch die Organuhr – Zeitpunkt und Dauer – Art der Anwendungen: <i>lokale Anwendungen; umfassende Anwendungen</i> – Reinigung der Steine: <i>Entladen; Reinigung</i>	
DIE BERECHNUNG DER ORTSZEIT	162
Ortszeitberechnung – Korrektur der Sommerzeit	
DIE AUTOREN	167
ADRESSEN	171
ABBILDUNGSNACHWEIS	172
REGISTER	173

VORWORT

Die Organuhr der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine hervorragende Hilfe zur Früherkennung energetischer Störungen, die bei längerem Bestehen körperliche Erkrankungen oder seelische Beschwerden nach sich ziehen. Dank der Organuhr lassen sich die tatsächlichen Krankheitsursachen erkennen und frühzeitig behandeln. Sie ist ein Instrument zur Gesundheitsvorsorge, das sich gleichermaßen zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten eignet.

Aus diesem Grund wurde die Organuhr schon in den Anfängen der modernen Steinheilkunde zur Diagnose und Therapie eingesetzt. Ihre übersichtliche Struktur und leichte Handhabung machen sie auch für Laien zu einer nützlichen Hilfe bei der selbstverantwortlichen Gesundheitspflege. Kaum ein anderes medizinisches System ist so einfach in der praktischen Anwendung.

Die eigentliche Herausforderung in der Verbindung von Steinheilkunde und Organuhr war die Ermittlung der passenden Heilsteine zur Lösung bestimmter energetischer Störungen und zur Behandlung der daraus resultierenden Beschwerden oder Erkrankungen. Die unterschiedlichen Betrachtungen der westlichen und der chinesischen Medizin waren zunächst nicht leicht zu verbinden.

Die ersten Zuordnungen von Heilsteinen zur Organuhr waren sehr vom westlichen Denken und von der westlichen Interpretation der Organe und Körperfunktionen geprägt. Durch die praktische Erprobung entstanden zwar »funktionierende Zuordnungen«, deren Wirkung jedoch in erster Linie symptomatisch blieb, also oftmals nicht die Ebene der eigentlichen Krankheitsursache erreichte. Für den Gebrauch als »Hausmittel« genügt dies nach wie vor, nicht jedoch für einen nachhaltig wirksamen therapeutischen Einsatz.

Wolfgang Maier ist es zu verdanken, dass nun nach über 15 Jahren Forschung eine tiefere Ebene der Verbindung von Steinheilkunde und Organuhr darstellbar ist. Durch seine präzise Darstellung der zwölf Funktionskreise in der Organuhr auf der Basis von Yin und Yang sowie den Fünf Wandlungsphasen wurde es möglich, eine Zuordnung der Heilsteine auf ursächlicher Ebene zu erarbeiten.

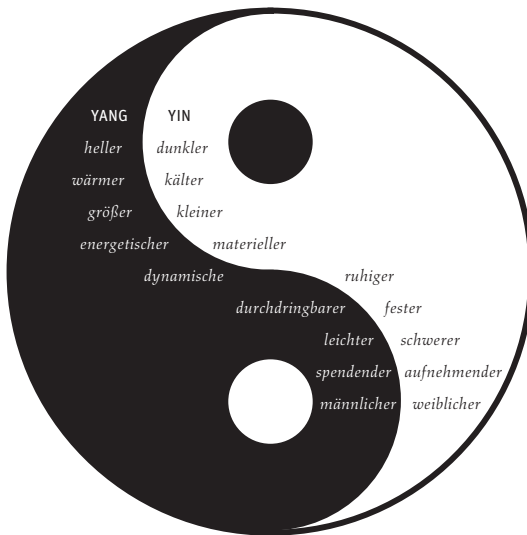
Die in diesem Buch vorgestellten Heilsteine zur Organuhr beziehen sich daher auf die energetischen Ursachen körperlicher Erkrankungen und seelischer Beschwerden. Sie wirken ursächlich und können dazu beitragen, Probleme in ihrem Ursprung zu erkennen und gewissermaßen »an ihrer Wurzel« zu packen. Ihr therapeutischer Effekt ist auf diese Weise wesentlich größer und nachhaltiger!

Die energetischen Grundlagen und getroffenen Zuordnungen werden in diesem Buch bewusst so einfach und übersichtlich wie möglich dargestellt. Denn dieses Buch soll allen Interessierten – Laien wie Fachleuten – den Zugang zur Anwendung von Heilsteinen mit Hilfe der Organuhr ermöglichen. Selbstverantwortliche Gesundheitspflege ist heute wichtiger denn je, und genau dafür wurde die Organuhr ja ursprünglich entwickelt. Insofern hoffen wir, mit diesem Buch einen kleinen Beitrag zu leisten zum Wohle aller Wesen!

Tübingen, Winter 2006/2007
Michael Gienger

YIN & YANG

Die gesamte chinesische Philosophie – und somit auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang. Das ruhige, passive Yin und das dynamische, aktive Yang sind die beiden Gegensätze, die gemeinsam die Grundlage allen Daseins ergeben. Aus ihnen gehen alle Dinge hervor.



Was sind Yin und Yang?

Alles, was nach außen und nach oben strebt, alles Aktive und Dynamische ist **Yang**. Im Gegensatz dazu ist alles, was nach innen und nach unten gerichtet ist, alles Schwere und Substanzielle **Yin**. Betrachten wir die Gegensätze Materie und Energie, so ist die Materie **Yin** und die Energie **Yang**. Vergleichen wir Tag und Nacht, so ist der Tag **Yang** und die Nacht **Yin**. **Yin** und **Yang** beschreiben also stets die Beziehung zweier Gegensätze zueinander.

Alles verändert sich!

Die Idee von **Yin** und **Yang** ist eine Idee der ewigen Veränderung. **Yin** wandelt sich in **Yang** und **Yang** wiederum in **Yin**. So wird aus der Nacht der Tag, der zunächst immer heller wird, seinen Höhepunkt erreicht und schließlich unabwendbar zur Neige geht. Der Mittag, der hellste Zeitpunkt des Tages, ist zugleich der Beginn seines Niedergangs. Oder anders ausgedrückt: Wenn das **Yang** (hier die Helligkeit) am stärksten ist, beginnt das **Yin** (hier die Dunkelheit) zu wachsen. Ebenso ist auch die Sonnenwende Höhepunkt der lichten Zeit des Jahres und zugleich Beginn der dunklen Jahreshälfte.

Alles besteht aus Gegensätzen!

So, wie Helligkeit ohne Dunkelheit nicht vorstellbar ist (das Ergebnis wäre ein immerwährendes, gleiches Zwielflicht), so kann auch **Yin** nicht ohne **Yang** existieren und **Yang** nicht ohne **Yin**. Das eine bedingt das andere, so wie die Vorderseite einer Wand zwangsläufig auch ihre Rückseite bedingt: Eine Wand ohne Rückseite kann einfach nicht existieren.

Yin und Yang sind relativ!

Berge sind größer als Menschen. Also ist ein Berg **Yang** im Vergleich zu einem Menschen und ein Mensch **Yin** im Vergleich zu einem Berg. Menschen sind größer als Fliegen. Also ist ein Mensch **Yang** im Vergleich zu einer Fliege und eine Fliege **Yin** im Vergleich zu einem Menschen. Ist nun ein Mensch **Yin** oder **Yang**? Ein Feuer ist **Yang** im Vergleich zu einem kalten Holzstoß, aber es ist **Yin** im Vergleich zu einer Sonne. **Yin** und **Yang** beziehen sich stets auf das Verhältnis zweier Dinge. Daher ist die Aussage, dass Dunkelheit **Yin** ist, und Helligkeit **Yang**, dass Wärme **Yang** ist und Kälte **Yin**, zwar richtig, aber ungenau. **Yin** ist dunkler als **Yang**, während **Yang** heller als **Yin** ist.

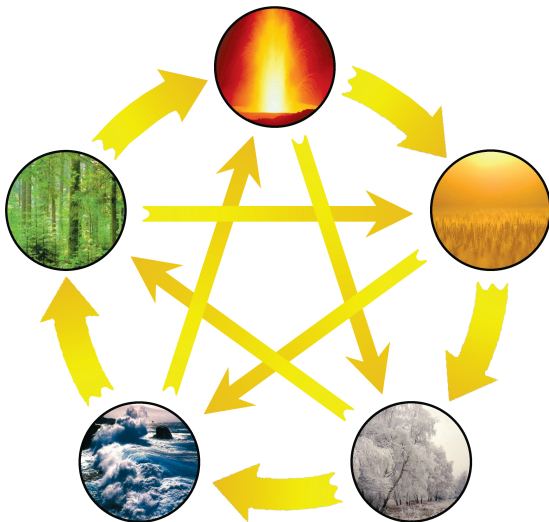
Extreme wandeln sich in ihr Gegenteil!

Es gibt keine absolute Dunkelheit, da sich die Dunkelheit wieder in Helligkeit verwandelt. Es gibt keine unbegrenzte Hitze, es erfolgt zwangsläufig irgendwann eine Abkühlung. Es gibt keine unendliche Höhe: Nach dem Erreichen des höchsten Punktes geht es wieder hinunter. **Yang** wandelt sich in seinem Maximum in **Yin**, und **Yin** wandelt sich in seinem Extrem in **Yang**.

DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN

Aus jahrtausendelangen Beobachtungen der Natur entstand in China das System der »Fünf Wandlungsphasen«. Alle Vorgänge im Leben und in der Natur durchlaufen die fünf Abschnitte Beginn, Ausdehnung, Höhepunkt, Rückzug und Ende (Samm lung). Auch im Menschen ist die Harmonie dieser Zyklen Grundlage der Gesundheit. Störungen und Disharmonien führen dagegen zu Krankheit.

Die Wandlungsphasen beschreiben die Abfolge der Jahreszeiten ebenso wie den Ablauf des Tages in der Organuhr. Sie erklären das Zusammenspiel der zwölf Funktionskreise und zeigen, welche Einflüsse zu Krankheiten führen oder die Gesundheit erhalten. Die Funktionskreise umfassen Organe und Körperstrukturen samt den damit verbundenen Sinnen, Emotionen, seelischen Aspekten und geistigen Fähigkeiten.



Feuer

Die Wandlungsphase Feuer ist reine Aktion und Lebendigkeit und Lebensfreude pur, Bewegung aus der Freude am Leben und der Begeisterung »da zu sein«. Feuer ist Wärme und Licht. Es ist kraftvoll und antreibend, aktiv, glänzend, aufregend und farbenfreudig. Dem Feuer entspricht als Jahreszeit der Sommer, die Zeit der größten Aktivität im Jahr. Zum Feuer gehört als Lebensaspekt der Geist, der unserem eigentlichen Wesen entspricht, und als stimmlicher Ausdruck das Lachen, das ein Zeichen der Freude am Leben ist. Ihm werden als Funktionskreis das Herz, der Dünndarm, das Perikard und der Dreifache Erwärmer zugeordnet.

Erde

Die Wandlungsphase Erde gilt als Zentrum und Quelle aller anderen Wandlungsphasen. Jedes Leben, jeder Gegenstand, alles Stoffliche entsteht aus der Erde, hat seine Wurzeln in ihr, erwächst aus der Erde und kehrt im Tode zu ihr zurück. Geerdet sein bedeutet, ausgeglichen und beständig zu sein im Spiel der Kräfte der Welt. Die Wandlungsphase Erde regelt die rhythmischen Kräfte in der Natur und in unseren Körpern: Sie sorgt für den Wechsel der Jahreszeiten und den natürlichen Wandel in der Natur. Die Jahreszeit der Wandlungsphase Erde ist der Spätsommer, die Zeit der Reife und der Ernte. Dem Wesen der Erde entspricht auch am besten der üppige Reichtum dieser Zeit, in der Essen im Überfluss vorhanden ist und jeder alles zum Leben hat, was er benötigt. Der Erde ist keine Richtung zugeordnet, sie ist das Zentrum, und die ihr zugeordneten Funktionskreise sind die Milz und der Magen.

Metall

Die Wandlungsphase Metall steht für Festigkeit und Stabilität. Metall hält Dinge zusammen, verbindet sie und ermöglicht so den Austausch. Daher gehören zum Metall auch Kommunikation und Kontakt, das Wechselspiel zwischen Abstand und Nähe. Der stimmliche Ausdruck des Metalls ist das Weinen – es tritt auf, wenn Verbindungen getrennt werden oder der Wunsch nach einer Verbindung zurückgewiesen wird. Die Jahreszeit des Metalls ist der Herbst, die Zeit der Vergänglichkeit und des Loslassens. Auch die Haut, das größte Kontaktorgan des Menschen, ist dem Metall zugeordnet, ebenso wie die Funktionskreise Lunge und Dickdarm, die für das Aufnehmen und Ausscheiden verantwortlich sind.

Wasser

Wir sind das Wasser! In Innern des menschlichen Körpers befinden sich Behälter, Flüsse, Meere, Ozeane der Energie, Quellen des Lebens. Dem Wasser entspringen die innere Beweglichkeit und die Anpassungsfähigkeit. Wasser ist Ursprung der Handlungsfähigkeit und Willenskraft, also der Fähigkeit, Ziele zu erreichen. Die eigentliche Handlung, das Ausführen der Tat, ist jedoch nicht mehr Teil des Wassers, sondern der Wandlungsphasen Holz und Feuer. Die Knochen, deren Stabilität und Kraft den Körper tragen, sind Ausdruck der Wandlungsphase Wasser. Sie ist das Reservoir der Lebensenergie und steckt voller potenzieller Möglichkeiten. Die Jahreszeit des Wassers ist der Winter, die Zeit, in der die Welt ruht und wieder Kraft und Energie aufbaut, die sich im kommenden Jahr entfalten kann. Dem Wasser sind die Funktionskreise Niere und Blase zugeordnet.

Holz

Die Wandlungsphase Holz ist die Phase des Aufbaus und des Wachstums. Die hauptsächlichen Eigenschaften des Holzes sind Flexibilität und Planung; Flexibilität, um sich an die äußeren Gegebenheiten anzupassen, Planung, um Hindernisse zu umgehen und optimale Bedingungen zu schaffen. Ebenfalls zur Wandlungsphase Holz gehört die Aggression, die benötigt wird, um einen Platz zum Leben zu erkämpfen und zu behaupten, die Sehnen und Muskeln, die der Bewegung dienen, sowie die Finger- und Fußnägel als rudimentäre Krallen. Die Jahreszeit des Holzes ist der Frühling, die Zeit des Wachstums und des Beginns. Der Wandlungsphase Holz werden die Funktionskreise Leber und Gallenblase zugeordnet.

DIE ORGANUHR

Funktionskreise und Organe

Die zwölf Funktionskreise der TCM tragen in der Übersetzung meist den Namen bestimmter Organe. Sie sind jedoch keine Organe im Sinne der westlichen Medizin, sondern ein wesentlich umfassenderes Konzept, das vielschichtige Körperfunktionen, Emotionen, seelische Aspekte und geistige Fähigkeiten umfasst.

Dennoch hat sich in der Literatur die Bezeichnung »Organuhr« durchgesetzt, so dass diese Bezeichnung hier im Text verwendet wird.

Wechsel von Aktivität und Ruhe

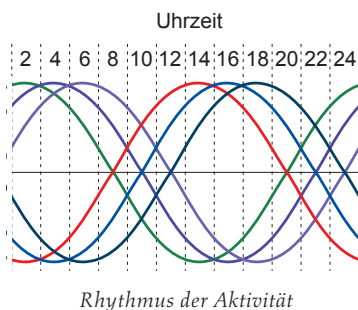
Die zwölf Funktionskreise sind nicht zu jeder Zeit gleichermaßen aktiv und leistungsfähig, sondern zeigen im Laufe des Tages individuelle Höhepunkte und Tiefphasen. Diese erfolgen in einem festen Rhythmus nach dem Lauf der Sonne. Ein Funktionskreis ist genau dann besonders aktiv, wenn die momentane Tageszeit für die Durchführung seiner Aufgabe am besten geeignet ist.

Die Aktivität eines Funktionskreises verringert sich nicht schlagartig, sondern in einer sanft abfallenden Kurve, die nach zwölf Stunden ihren Tiefpunkt erreicht, von dem aus sie wieder zu steigen beginnt.

Einer nach dem anderen

Jeder Funktionskreis arbeitet zwei Stunden täglich mit seiner größten Kraft. Sobald seine Aktivität nachlässt, strebt der nächste Funktionskreis seinem Aktivitätshöhepunkt entgegen. Daher wechseln die Hochphasen der Funktionskreise im Zwei-Stunden-Takt. Die Organuhr zeigt die rhythmische Abfolge

dieser Höhepunkte. Der zu einer bestimmten Uhrzeit angezeigte Funktionskreis hat zu dieser Tageszeit also sein Aktivitätsmaximum. Der gegenüberliegende Funktionskreis ist zur selben Zeit auf dem Tiefpunkt seiner Tätigkeit, während die anderen in unterschiedlichem Maße stärker oder schwächer werden.



Der Sonnenlauf

Die Aktivitätshöhepunkte der Funktionskreise richten sich nach der Sonne: »Zwölf Uhr« auf der Organuhr ist daher der Moment, wenn die Sonne sich genau im Zenit befindet. Da dies je nach Breitengrad unterschiedlich ist, muss zum Benutzen der Organuhr in der Regel die lokale »Ortszeit« ausgerechnet werden. Wie das funktioniert, das wird am Ende dieses Buches erklärt (siehe Seite 162 ff.).

Hilfe durch die Organuhr

Mit Hilfe der Organuhr lassen sich Störungen in den Funktionskreisen frühzeitig erkennen und behandeln, oft lange bevor sie zu Beschwerden führen. Ein Mensch, der nachts häufig zwischen ein Uhr und drei Uhr aufwacht, hat vermutlich eine Störung im Funktionskreis Leber. Jemand, der sich nachmittags um 14.00 Uhr immer sehr müde fühlt, hat möglicherweise Schwierigkeiten mit dem Funktionskreis Dünndarm. Sobald dies erkannt ist, können die zugrunde liegenden Probleme angegangen werden.

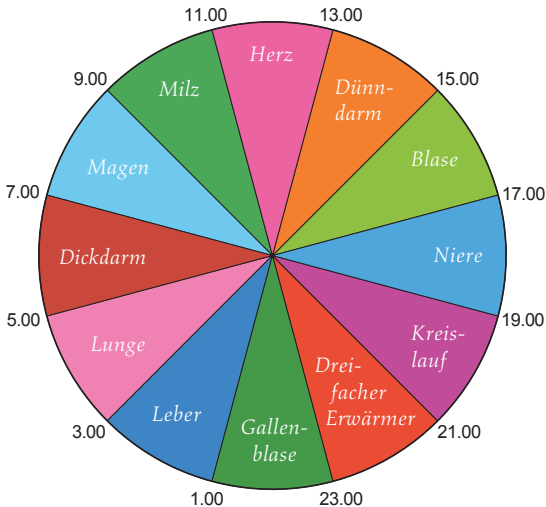
Wichtig ist, dass es sich bei den hier angegebenen Zeiten um die

Ortszeit handelt, die von der auf der Uhr angezeigten Zeit abweichen kann (siehe Seite 162 ff.)!

Organuhr zur Vorbeugung

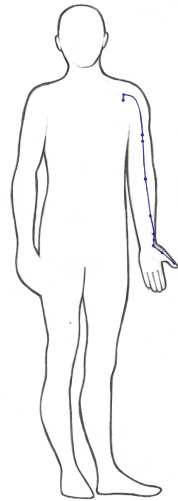
»Vorbeugung ist besser als Heilung«, sagt ein geflügeltes Wort. Das gilt im besonderen Maße für die chinesische Medizin, denn dort wurde dieses Prinzip so konsequent umgesetzt, dass Ärzte im alten China nur dann bezahlt wurden, wenn ihre Patienten gesund blieben.

An der Organuhr lässt sich hervorragend ablesen, welche Tätigkeiten zu welcher Tageszeit gut verrichtet werden können und welche nach Möglichkeit vermieden werden sollten, da sie zu Überlastung und somit langfristig zu Krankheit führen können. Das tägliche Leben nach der Organuhr auszurichten, mag manchmal schwierig erscheinen, ist aber dennoch ein sehr hilfreicher Weg, um bei guter Gesundheit ein hohes Alter zu erreichen.



DIE LUNGE

Aus der chinesischen Sicht beginnt der Tag mit der Lungenzeit. In buddhistischen Zen-Klöstern stehen die Mönche tatsächlich häufig schon um vier Uhr – also zum Höhepunkt der Lungenzeit – auf, um den Tag mit einer Atemübung oder Meditation zu beginnen. Auf diese Weise schöpfen sie aus der vollen Kraft der Lungenenergie, um so dem Tag und der Welt zu begegnen.



Lungenmeridian

Atmung und Annahme

Die Lunge nimmt das Qi – die Lebensenergie, die uns umgibt und mit der Welt verbindet – auf und führt sie dem Körper zu. Dies geschieht über die Atmung, die eine der wichtigsten Funktionen der Lunge ist.



Amethyst – befreit von Engegefühl in der Brust. Dadurch wird der Atem freier und tiefer, zugleich verbessert Amethyst den Gasaustausch in der Lunge.



Apophyllit – löst inneren Druck und Beklemmungen, hilft bei Atemnot und erleichtert die Aufnahme der Lebensenergie. Wirkungsvoller Heilstein bei Asthma.



Aquamarin – regt die Atmung an und intensiviert die Aufnahme der Lebensenergie. Hilfe bei atemwegsbetreffenden und atemungseinschränkenden Allergien.



Bergkristall – öffnet Nase und obere Atemwege, macht den Atem freier und stärkt den Fluss der Lebensenergie.



Chalcedon, blau – hilft bei Atemwegserkrankungen und Verunreinigungen der Atemwege (Rauchen, Umweltbelastungen). Verbessert die Atmungsfunktion durch die Selbstreinigung der Atemwege.



Fluorit – hilft Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen, wenn diese die persönliche Freiheit einengen und den natürlichen Lebensfluss blockieren. Dadurch lösen sich chronische Spannungen (auch chronischer trockener Husten), und der Atem wird freier.



Moosachat – hilft bei stark einschränkenden seelischen Belastungen und körperlichen Erkrankungen (Infektionen, Allergien), die zu einer Verengung der Atemwege führen.



Rutilquarz – hilft bei Ängsten und Resignation und löst dadurch Beklemmungen in der Brust. Vermittelt ein Gefühl der Weite und Größe, vertieft so den Atem und vergrößert das Atemvolumen. Hilfreich auch bei Bronchitis und Atemblockaden.

Rhythmen des Körpers

Der Atem, der mit dem ersten Schrei eines Babys beginnt und erst mit dem Tod wieder endet, ist – neben dem Herzschlag – die zuverlässigste und wichtigste rhythmische Funktion des Körpers. Die Lungenenergie liegt daher allen Rhythmen zugrunde, die das Leben bestimmen. Dies geht von gleichmäßigem, starkem Atem über den Pulsschlag bis hin zum regelmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus. Ein unregelmäßiger Lebensrhythmus (wie z. B. bei ständig wechselnder Schichtarbeit) schwächt die Lunge.



Amethyst – beruhigt die Atmung, die zugleich tiefer wird. Sorgt im Leben für einen ruhigen Fluss, der Zeiten der Sammlung und inneren Ruhe ermöglicht. Verbessert den Schlaf und macht tagsüber wach und bewusst.



Apophyllit – hilft, sich für rhythmisch wechselnde Empfindungen und Bedürfnisse zu öffnen, wenn diese durch übermäßige Beherrschung unterdrückt waren. Ermöglicht, sich dem »Fluss der Natur« anzuvertrauen.



Aquamarin – hilft, Verwirrung und Durcheinander im Leben neu zu regeln, und bringt dadurch wieder Rhythmus ins Leben. Hilft daher auch bei Atemwegserkrankungen und Allergien, die oft einem »Durcheinander« im Körper entspringen.



Bergkristall – fördert die natürliche Regelmäßigkeit aller Körperrhythmen und bringt diese in Resonanz mit den Naturrhythmen, insbesondere mit dem Wechsel von Tag und Nacht und dem Lichtwandel der Jahreszeiten.



Chalcedon, blau und Moosachat – verbessern den Einklang innerer Rhythmen mit den Rhythmen der Natur. Helfen daher auch bei Wetterfähigkeit, jahreszeitlichen Umstellungen, Jetlags und Temperaturempfindlichkeit.



Fluorit – fördert einen gleichmäßigen Lebensrhythmus und bringt Disharmonien in Ordnung, die durch unregelmäßigen Lebenswandel bedingt wurden. Macht alle körperlichen Rhythmen regelmäßiger.