

Heilsteine Wirkung Tabelle PDF – Die drei wichtigsten Grundsteine

Heilstein	Beiname	Farbe	Körperliche Wirkung	Psychische Wirkung
Amethyst	Der Stein der Spiritualität	Violett	Kopfschmerzen lindern Schlafstörungen behandeln Immunsystem stärken	Konzentration fördern Meditation unterstützen Stress und Angst reduzieren
Rosenquarz	Der Stein der Liebe	Zartrosa	Herz-Kreislauf-System stärken Hautprobleme behandeln Blutdruck regulieren	Selbstliebe und Mitgefühl fördern Trauerverarbeitung unterstützen Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern
Bergkristall	Der Allheilstein	Klar/Transparent	Selbstheilungskräfte aktivieren Verdauungsprobleme lindern Körper entgiften	Klarheit und Konzentration fördern Positive Energien verstärken Geistige Entwicklung unterstützen

Diese drei Heilsteine bilden eine ideale Grundausstattung für Einsteiger. Der Amethyst eignet sich besonders für spirituelle Praktiken und Entspannung, während der Rosenquarz emotionale Heilung und Herzensangelegenheiten unterstützt. Der Bergkristall fungiert als universeller Verstärker und kann die Wirkung der anderen Steine erhöhen.

Amethyst – Der Stein der Spiritualität

Der Amethyst gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Heilsteinen. Dieser violette Quarz wird traditionell mit folgenden Eigenschaften in Verbindung gebracht:

Körperliche Wirkung:

- Soll Kopfschmerzen lindern
- Kann bei Schlafstörungen helfen
- Wird zur Stärkung des Immunsystems verwendet

Psychische Wirkung:

- Fördert die Konzentration
- Unterstützt die Meditation
- Soll Stress und Angst reduzieren

Rosenquarz – Der Stein der Liebe

Der zartrosafarbene Rosenquarz wird als Stein der Liebe und des Herzens verehrt:

Körperliche Wirkung:

- Soll das Herz-Kreislauf-System stärken
- Kann bei Hautproblemen helfen
- Wird zur Regulation des Blutdrucks verwendet

Psychische Wirkung:

- Fördert Selbstliebe und Mitgefühl
- Hilft bei der Verarbeitung von Trauer
- Unterstützt zwischenmenschliche Beziehungen

Bergkristall – Der Allheilstein

Der klare Bergkristall gilt als einer der vielseitigsten Heilsteine:

Körperliche Wirkung:

- Soll die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Kann bei Verdauungsproblemen helfen
- Wird zur Entgiftung des Körpers verwendet

Psychische Wirkung:

- Fördert Klarheit und Konzentration

- Verstärkt positive Energien
- Unterstützt die geistige Entwicklung

<https://www.gesundheitsjournal.de/4442/heilsteine-wirkung-tabelle-pdf>