



STEINHEILKUNDE INFORMATION

Hinweise für den sicheren Umgang mit Heilsteinen

Achtsamkeit und Sorgfalt

Da in der Steinheilkunde eine Vielzahl verschiedener Methoden und Anwendungen entwickelt wurden – vom Tragen der Steine über Edelsteinmassagen bis hin zur inneren Einnahme von Edelsteinwasser – möchte der Steinheilkunde e.V. mit dieser Information auf ein paar grundlegende Richtlinien für den sicheren Umgang mit Heilsteinen hinweisen.

Fachkundiger Rat

Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit ist heute wichtiger denn je. Daher ist auch die Verwendung von Heilsteinen in Eigenregie zur Gesundheitsvorsorge oder zur Selbstmedikation bei einfachen Beschwerden (nicht jeder Schnupfen bedarf des Arztes) durchaus wünschenswert. Im Zweifelsfall jedoch, und insbesondere bei schweren oder langanhaltenden Beschwerden ist unbedingt zu empfehlen, fachkundigen Rat einzuholen! *Eine sorgfältige Diagnose und ein sicherer Befund sind die Grundlage für den richtigen Einsatz von Heilsteinen.* Bitte wenden Sie sich daher bei gesundheitlichen Beschwerden an ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen Ihres Vertrauens, bei seelischen Leiden an TherapeutInnen sowie bei Fragen zur Lebensbewältigung an kundige BeraterInnen.

Sorgfalt bei innerer Einnahme

Die größte Sorgfalt im Umgang mit Heilsteinen ist bei der inneren Einnahme geboten:

Pulverisierte Steine: Hier heißt es ganz klar: Finger weg! *Nehmen Sie keine pulverisierten Heilsteine ein!* Bei etlichen Steinen besteht sonst Vergiftungsgefahr. Zudem ist die Einnahme von Steinpulvern absolut überflüssig. Es gibt immer bessere Alternativen.

Edelsteinwasser: Es gibt Heilsteine, die bei der Herstellung von Edelsteinwasser keine direkte Berührung mit dem Wasser haben sollten, *da sie sonst möglicherweise Giftstoffe abgeben.* Entsprechende »Giftlisten« finden Sie in den Büchern »Edelsteinwasser« und »Wasserstei-

ne« von Michael Gienger und Joachim Goebel (Neue Erde Verlag). *Beachten Sie bitte zudem die hygienischen Richtlinien und Sicherheitshinweise zur Herstellung von Edelsteinwasser,* die in diesen Büchern erläutert sind.

Steine im Mund: Steine, die direkt in den Mund genommen werden (wie z.B. gemäß vieler Rezepte nach Hildegard von Bingen), sind zwar keine »innere Einnahme« im engeren Sinne, doch es gelten dieselben Hinweise hinsichtlich der Giftigkeit und Hygiene. *Zudem sollten Steine zur Sicherheit nur bei wachem, klarem Bewußtsein in den Mund genommen werden.* Keinesfalls vor dem Einschlafen oder in erregten bzw. getriebenen Bewußtseinszuständen (diese Warnung ist notwendig, da die Originaltexte Hildegards von Bingen dazu raten). Bitte beachten Sie, daß Steine im Liegen viel leichter versehentlich verschluckt werden können, als im Sitzen oder Stehen. *Steine in den Mund zu nehmen, sollte generell mit Achtsamkeit geschehen!*

Einnahme von Salz: Solekuren und andere innere Anwendungen von Salz sind als medizinische Maßnahmen zu verstehen, die zur gezielten Anwendung in einem begrenzten Zeitraum sinnvoll sind. *Vom Dauergebrauch und zu hohen Einzeldosierungen ist grundsätzlich abzuraten!* Salz hat großen Einfluß auf den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und kann daher bei falscher Handhabung und insbesondere bei bestimmten Beschwerden (z.B. Bluthochdruck) auch schaden. Gute Informationen zum richtigen und sicheren Umgang mit Salz bietet Ihnen das Büchlein »Salz – Nahrungsmittel, Heilmittel oder Gift?« von Michael Gienger und Gisela Glaser (Neue Erde Verlag).

Sorgfalt bei äußeren Anwendungen

Zwar sind äußere Anwendungen grundsätzlich unbedenklicher als die innere Einnahme, dennoch ist auch hier Sorgfalt geboten:

Giftige Steine: Auch bei äußeren Anwendungen ist es wichtig zu wissen, welche Heilsteine giftig sind. Insbesondere bei Anwendungen di-

rekt auf der Haut oder zur Reinigung der Hände nach dem Umgang mit giftigen Steinen. *Informationen zur Giftigkeit von Steinen finden Sie auf unseren Sicherheitsdatenblättern, die Sie im Internet herunterladen (www.steinheilkunde-ev.de) oder bei unserer Geschäftsstelle anfordern können.* Wichtiger Hinweis für HändlerInnen: Auch Mineralien unterliegen der Chemikalienverordnung, die vorschreibt, dass giftige Substanzen entsprechend gekennzeichnet werden und nur mit einem Sicherheitsdatenblatt versehen in den Handel gelangen dürfen. Da wir auf unserer Homepage nur Sicherheitsdatenblätter für Mineralien bereitstellen, die als Heilsteine in der Literatur beschrieben sind, ist es für HändlerInnen wichtig, bei der IHK oder Berufsverbänden Informationen anzufordern, wenn weitere Mineralien angeboten werden.

Steine für Kleinkinder: *Halten Sie kleine Steine bitte außer der Reichweite von Kleinkindern, wenn diese unbeaufsichtigt sind.* Achten Sie beim heilkundlichen Einsatz bitte ebenso auf eine sichere Anwendung. So können z.B. Heilsteine, die ins Kinderbett gelegt werden, unter das Spannbettuch geschoben werden. Bernsteine als Unterstützung beim Zahnen können am besten als spezielle Baby-Bernsteinkettchen eingesetzt werden. Und für den Handel ist hier zu beachten, daß kleine Steine als »lose Kleinteile« gelten, die wie andere Kleinteile beim Spielzeug als ungeeignet für Kleinkinder gelten. Daher sind entsprechende Vorsichtsmaßnahmen bzgl. der Produkthaftung zu beachten und den KäuferInnen entsprechende Hinweise zu geben (Informationen bei der IHK oder Berufsverbänden).

Gesunder Menschenverstand: Keine Sorgfaltshinweise – und seien sie noch so umsichtig und ausführlich erstellt – können den gesunden Menschenverstand ersetzen! Daher können wir und wollen wir an dieser Stelle auch nicht alle Eventualitäten im Umgang mit Heilsteinen erörtern. Schließlich gehören Heilsteine wie Schmuck o.ä. zu den Gegenständen alltäglichen Gebrauchs, für deren Handhabung Kenntnisse und Erfahrungen vorausgesetzt werden können. Daß man/frau ein langes Lederband mit einem Stein daran vor dem Schlafengehen besser auszieht, gehört ebenfalls zum gesunden Menschenverstand (den Stein kann man ja unters Kopfkissen oder ggf. Spannbettuch schieben), wie auch jegliche Vorsorge gegen versehentliches Verschlucken etc. – Und bitte: Werfen Sie beim Ehekrach keinesfalls mit Heilsteinen! Die könnten kaputt gehen... ☺

Edelsteinmassagen

Ein paar besondere Hinweise gibt es jedoch für den Umgang mit Massagesteinen. Da gerade

die Selbstbehandlung mit Edelsteinmassagen inzwischen weit verbreitet (und auch sehr nützlich) ist, möchten wir hier an drei grundlegende Dinge erinnern:

Wirbelsäule und Gelenke: Da Massagesteine logischerweise weniger nachgiebig sind, als die massierende Hand, sollten Sie im Bereich der Wirbelsäule, Gelenke und Knochen sowie in empfindlichen Bereichen stets nur behutsam mit minimalem Druck massieren. Besondere Vorsicht ist bei den Dornfortsätzen der Wirbelsäule geboten, weshalb die meisten Formen der Edelsteinmassage das unmittelbare Massieren auf der Wirbelsäule sowieso ausschließen.

Erwärmte Steine: Das Erwärmen von Heilsteinen vertieft deren Wirkung in der Massage. Achten Sie jedoch darauf, daß aufgelegte, nicht bewegte Steine maximal 40° C warm sein sollten. In der Massage über den Körper bewegte Steine können geringfügig höher temperiert sein, da sie nicht auf einer Stelle verweilen. Auch das Erwärmen der Steine in der Hot Stone Massage auf 50° – 60° C ist nur ein »Vorheizen«! Die Steine werden dann aus dem Wasserbad genommen und zunächst abgelegt. Erst wenn sie an der Oberfläche eine für die Haut angenehme Temperatur erreicht haben, werden sie auf den Körper gelegt. Das höhere »Vorheizen« hat den Sinn, daß die Steine im Kern noch heißer sind und daher länger Wärme abgeben.

Kontraindikationen: Schließlich ist bei Massagen stets auf »Kontraindikationen« zu achten, also jene Voraussetzungen und Beschwerden, welche eine Anwendung der betreffenden Massage ausschließen. Da die Kontraindikationen bei jeder Massageform verschieden sind, können sie hier nicht allgemeingültig angegeben werden. Wir bitten Sie jedoch, sich daher in der Literatur oder bei ausbildenden Personen und Instituten zu erkundigen. Bei Massagen ist eine Ausbildung oder ein Einführungskurs generell zu empfehlen.

Zum Abschluß

Zum Abschluß dieser Information sei angemerkt, daß Heilsteine *bei richtiger Handhabung* von großem Nutzen sein können. Schließlich sind sie weitgehend nebenwirkungsfrei – Erstverschlimmerungen ähnlich wie bei homöopathischen Mitteln kommen allerdings vor. Doch in vielen Bereichen sind Heilsteine gut und sicher anwendbar und daher gerade für die selbstverantwortliche Pflege der eigenen Gesundheit besonders geeignet. Hierzu möchte diese Information einen Beitrag leisten: *Denn ein sicherer Umgang mit Heilsteinen verbessert die Aussichten auf Erfolg!*