

## **HEILKRÄFTE NUTZEN 5**

- Heilenden Schmuck tragen 6
- Beschwerden lindern 14
- Sich gesund schlafen 26
- Edelsteinwasser selbst herstellen 30
- Massagen mit Edelsteinen genießen 36

## **KRAFT UND WOHLBEFINDEN FÖRDERN 47**

- Mit Heilsteinen meditieren 48
- Durch Steinkreise Lebenskraft gewinnen 54
- Ein gesundes Raumklima schaffen 62

## **HEILSTEINE UND IHRE WIRKUNG KENNENLERNEN 69**

- 36 Edelsteine: von Achat bis Turmalin
- Merkmale, Wirkung und Anwendung

## MIT HEILSTEINEN SINNVOLL UMGEHEN 89

- Achtsamen Umgang pflegen 90
- Bei Beschwerden initiativ werden 90
- Sammeln und bestimmen 91
- Beim Aufbewahren, Reinigen und Pflegen beachten 92
- Beim Kauf: gute Qualität erkennen 93
- Mineralienbörsen besuchen 94
- Für fairen Handel eintreten 95

- Zum Weiterlesen 96
- Adressen und Bezugsquellen 97
- Porträts des Autors und der Fotografin 98
- Register 99