

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