



## Edle Steine für den Sommer.

**21. Juni - mit diesem Datum (Sommersonnenwende) endet das Frühjahr. Nach der Zeit des Aufbruchs und des Beginns kommen mit dem Sommer nun neue Qualitäten in das Leben. Das, was sich in der Natur im Außen dargestellt hat, will in der kommenden Zeit bis zum beginnenden Herbst im September auch im Innern gefestigt werden. Das äußere Wachstum hat seinen Höhepunkt überschritten und so werden nun auch die Tage wieder kürzer.**

Wir Menschen reagieren nach der „Sturm und Drang“- Zeit des Frühjahrs mit dem Bedürfnis nach Erholung und Ruhe und so ist der Sommer auch die Zeit des Urlaubs und des Reisen. Im Folgenden wieder Möglichkeiten, die uns die kleinen Helfer aus dem Schoß von Mutter Erde geben um einigen typischen Sommerproblemen die Schwere und Kraft zu nehmen und so wir diese „Hochzeit“ des Jahres mit mehr Gesundheit und Freude erleben können.

Gerade in der beginnenden Sommerzeit haben viele Menschen mit **Immunproblemen** wie **Heuschnupfen** zu kämpfen. Das gestresste Immunsystem erkennt in seiner Angespanntheit nicht mehr den Unterschied von Freund und Feind und reagiert „allergisch“ auf alles, was in der Luft herum fliegt. **Aquamarin** hilft bei Heuschnupfen; er zeigt auf, was dem eigenem Lebensweg dienlich ist und hilft, klarer unterscheiden zu können. Schon, weil Aquamarin ein so schöner Stein ist, empfiehlt sich für dieses Thema eine Halskette zu tragen. Ein typischer „Entscheidungshelfer“ ist auch der **Heliotrop**. Auch er steigert die **Abwehrkräfte** und ist der ideale Stein bei beginnender **Sommererkältung**. Ist diese schon fortgeschritten und hat sich zu einer **Sommergrippe** entwickelt, sollte besser der **Moosachat** getragen werden. Beide sollten hier tagsüber als Heilstein um den Hals getragen werden.

Für die Sommergrippe sei hier noch ein Geheimrezept mit guter Wirkung verraten: 500g fein gemahlene **Kristallsalz** werden in einem Baumwollbeutel im Ofen sanft erhitzt und anschließend für ca. 30 Minuten auf die Stirn (bei begleitenden Kopfschmerzen oder Stirnhöhlenproblematiken) oder auf die Brust gelegt. Diese Behandlung mit warmem Salz wirkt befreiend und erlösend.



Typisch für den Sommer sind natürlich Reizungen bis zu Verbrennungen der **Haut** durch zu viel und zu langen Sonnenkontakt. Zwei Steinempfehlungen, die sich hier in vielen Fällen sehr positiv bemerkbar gemacht haben: **Prasem** als Stein direkt nach (zu) ausgiebigen Sonnenbad um die Haut zu beruhigen und **Aventurin** bei stärkeren Verbrennungen und auch bei Sonnenstich. In beiden Fällen den Stein direkt auf die betroffenen Hautstellen drauf bringen. Wenn dieses nicht möglich ist sollten sie als Gebohrter Trommelstein so um den Hals getragen werden, dass sie direkt unterhalb des Brustbeins hängen.

Menschen, die sowieso schon mit **Kreislaufproblemen** zu tun haben, werden im Sommer bei Hitze und drückenden Temperaturen vor besondere Herausforderungen gestellt. Für diese aber auch für alle, die unter der Hitze leiden und eine Erfrischung und Abkühlung erwünschen ist **Bergkristall** zu empfehlen. Eine kurze Pause im Alltag, die genutzt wird, um sich mit diesem wasserklaren Stein eine kleine Gesichtsmassage zu gönnen, wirkt belebend und erfrischend. Hierfür eignen sich besonders längliche Trommelsteine, die vom dritten Auge ausgehend über die Stirn entlang der Wangenknochen zur Kinnspitze geführt werden.

Auch **Apophylit** ist als „Erfrischungsstein“ sehr zu empfehlen, besonders dann, wenn die Hitze auch zu (Durch-)Atemproblemen führt. Hierzu einen kleinen **Apophylitkristall** in die linke Hand nehmen und in einer kurzen, fünfminütigen Pause auf einem Stuhl sitzend sich auf die Atmung konzentrieren (in das Ausatmen hinein entspannen).

Bei schwankendem Blutdruck, der tendenziell eher zu niedrig ist, sollte sich ein schöner **Lapis Lazuli** ausgesucht werden. Lapis ist ebenfalls ein Stein, der gut als Halskette getragen werden kann. Aber auch ein Trommelstein in Herzhöhe (tagsüber) getragen hat schon vielfach sehr gute Wirkung erzielt.

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Für viele Menschen ist die Hinreise an den Urlaubsort mit Problemen wie **Flugangst** oder **Magenproblemen** verbunden. Hat der Reisende z.B. Flugangst wegen der vielen Menschen im Flugzeug, empfiehlt sich ein **Tektit** oder noch besser –aber auch leider erheblich teurer– ein **Moldavitanhänger**.



Der Tektit empfiehlt sich als größerer, tropfenförmiger Stein, der während des Fluges gut in den Händen zu halten ist. Für die typischen Magenprobleme auf Reisen wie **Übelkeit** sollte sich ein **Dumortierit** vor Reiseantritt auf den Magen geklebt werden. Die Verdauungsprobleme am Reiseort sind bei **Verstopfung** gut mit einem **rosa Moosachat** oder bei **Durchfall** mit einem braunen Turmalin (**Dravit**) gut beizukommen.

Die drei Sternzeichen des Sommers –Krebs, Löwe und Jungfrau- sind natürlich besonders von den Qualitäten des Sommers geprägt. Hier die Steine, die für diese Zeichen sowohl anregend als auch beruhigend wirken: Krebs-Geborene leben den Rückzug in die Gefühlswelt. Ist dieser Rückzug zu ausgeprägt, so dass der Krebs-Geborene den Kontakt zur faktischen Alltagswelt verliert, sollte er einen **Amazonit** (=> beruhigend) als gebohrten Trommelstein oder als Schmuckstein um den Hals tragen Für einen zu harten Krebspanzer, durch den die Emotionen und Gefühle nicht mehr hindurch kommen können, empfiehlt sich der **Rosenquarz** (=> anregend), evtl. als Taschenstein in der linken Hosentasche getragen.

Löwe zeigt sich durch ein unverwüstliches Selbstvertrauen und mit großer Schöpferkraft. Ein Stein, der genau diese Informationen in sich trägt und damit das Selbstwertgefühl und die Kreativität steigert und stärkt, ist der sonnige **Citrin** (=> anregend),. Als Ausgleichstein für einen zu großspurigen Löwen, der das Einfühlungsvermögen in die Welt um sich herum verloren hat, ist der **Kunzit** (=> beruhigend) oder der braune Turmalin (**Dravit**) (=> beruhigend) zu empfehlen.

Als letztes der drei Sommerzeichen folgt dem Löwen die Jungfrau mit ihrer typischen Fähigkeit zur kritischen und analytischen Diagnose. **Heliotrop** (=> anregend), fördert genau diese Fähigkeiten. Sind sie zu stark ausgebildet und bei der Jungfrau-Geborenen zeigt sich eine Kritiksucht und übergenaue Pedanterie empfiehlt sich der **Rutilquarz** (=> beruhigend)

Bei Fragen zur Edelsteinkunde und ganzheitlicher Edelsteintherapie:

Klaus Hüser [www.klaushueser.de](http://www.klaushueser.de)