

# Schönheit

Monika Grundmann

Michael Gienger

# durch Berühren

*Die Edelstein-Balance für Wellness und Kosmetik*



*Neue Erde*

*Mit Fotos von Ines Blersch*

A woman with brown hair and green eyes is lying on her stomach on a massage table, covered with a light blue sheet. Her hands are clasped under her chin. A therapist's hands are visible, using two smooth, light blue hot stones to massage her upper back. The background is a soft, out-of-focus white and light blue.

*Monika Grundmann*

# *Schönheit durch Berühren*

*Die Edelstein-Balance:  
Ganzheitliche Massagen  
für Wellness und Kosmetik*

*Fotos von  
Ines Blersch*

*Edition Cairn Elen  
Herausgegeben von Anja und Michael Gienger*

NEUE  ERDE

# Inhalt



## Schönheit durch Berühren 7

*Vorwort von Michael Gienger*

## Die Edelstein-Balance 10

- Warum ist Schönheit durch Berühren möglich? 13
- Wie ist die Edelstein-Balance entstanden? 16
- Braucht man für die Edelstein-Balance Massageöle? 17
- Steine und Öle in Kombination 18
  - Gelassenheit 19
  - Geborgenheit und Schutz 19
  - Regeneration 20
  - Anti-Streß 20
  - Lust und Lebensfreude 20
  - In Fluß kommen 21
  - Jungbrunnen 21
- Warme und kalte Steine 23
- Das Ambiente 25
- Die Auswahl der Edelsteine 26
  - Allgemeine Entspannung 27
  - Lösen starker Spannungen 28
  - Allgemein ausgleichend 28
  - Allgemeine Regeneration 28
  - Anregen des Energieflusses 29
  - Zur Beruhigung 29

- Für Schutz und Abgrenzung 30
- Depression ade 30
- Zur Entgiftung und Entschlackung 30
- Anregen der Lymphe 31
- Zur Förderung der Durchblutung 31
- Für die Hautregeneration 32
- Übungen 33
- Die Behandlungsreihenfolge der Edelstein-Balance 37

## Ablauf der Edelstein-Balance 38

- Auftakt 40
- Schutz 41
- Den Rücken freihalten 42
- Boden geben 53
- Sich hallo sagen 58
- Das Gesicht zeigen 63
- Feel free! 72
- Sonne im Bauch 74
- Auf die Füße kommen 79

## Bewährte Edelsteine für die Schönheit 86

- Ziel der Edelstein-Balance 88
- Achat 89
- Amazonit 89
- Amethyst 89
- Aquamarin 89
- Aventurin 90
- Bergkristall 90
- Bernstein 90
- Blauquarz 91
- Calcit 91
- Chalcedon blau 91
- Chrysokoll 92
- Chrysopras 92
- Citrin 92
- Dumortierit 92
- Epidot 93
- Fluorit 93
- Hämatit 93
- Halit 94
- Heliotrop 94
- Jaspis rot 94
- Kabamba Jaspis 95
- Magnetit 95
- Malachit 95
- Mondstein 95

- Mookait 96
- Moosachat 96
- Nephrit 96
- Obsidian 97
- Ozeanachat (Ozeanjaspis) 97
- Prasemquarz 97
- Rauchquarz 98
- Rhodonit 98
- Rosenquarz 98
- Rubin-Disthen-Fuchsit 98
- Serpentin 99
- Smaragd 99
- Sodalith 99
- Sonnenstein 99
- Tigereisen 100
- Topas 100
- Turmalin grün (Verdelith) 100
- Turmalin schwarz (Schörl) 100
- Turmalinquarz 101
- Versteinertes Holz 101
- Zoisit mit Rubin 101
- Reinigung und Pflege 102

*Die Autorin 104*

*Dank 105*

*Literatur 106*

*Bezugsquellen 106*

*Seminare und Ausbildungen 107*



## Schönheit durch Berühren

Schönheit ist der Ausdruck des Wohlbefindens, der Lebensfreude und inneren Harmonie. Das bedeutet nicht, daß schöne Menschen niemals traurig oder unglücklich wären – nein, es bedeutet vielmehr, daß Wohlbefinden und Harmonie die jedem Menschen innewohnende Schönheit erst so richtig aufblühen lassen. Daher können Massagen und Wellnessbehandlungen »schön machen«, eine echte, tiefe innere Schönheit ans Licht bringen.

Monika Grundmann versteht als ganzheitliche Kosmetikerin, diese innere Schönheit zu wecken. Massage als »Kunst der Berührung«



(arabisch »massa« = »berühren«) ist für sie eine wichtige Hilfe, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erreichen. Denn Körper, Seele und Geist sind eine Einheit, in der sich alle Befindlichkeiten stets auf allen Ebenen auswirken. »Natürlich kann ich das Leben meiner Kundinnen nicht verändern«, sagt sie, »doch nach einer wirklich wohltuenden Massage geht man trotz Streß und Sorgen wieder anders an das Leben heran. Und Schönheit wird durch Schönheit genährt: Wenn wir Schönes erleben, können wir Schönheit wieder wahrnehmen und auch zum Ausdruck bringen.«

Und schön sind ihre Massagen! Bei Monika Grundmann sitzt jeder Griff und man spürt ihr die Sicherheit und Erfahrung vieler Jahre an. Ihre Massagen sind das Resultat jahrelanger intensiver Beschäftigung. Während ihrer Zeit als selbständige Kosmetikerin besuchte sie mehrjährige Ausbildungen in Shiatsu, Reflexzonenmassage, Aroma-Massage, Farb- und Klang-Therapie, Lymphdrainage, Steinheilkunde, Individueller Therapie und jüngst nun die der Aurum Manus<sup>®</sup> Therapie bei Ricky Welch. Seit fast 20 Jahren ist Massieren ein fester Bestandteil ihres Lebens.

Ob Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bindegewebe, Haut und Lymphe oder eben Reflexzonen und Meridiane: Die Beschaffenheit des Körpers ist für Monika Grundmann ein offenes Buch, in dem sie nicht nur körperliche,



sondern auch seelische Befindlichkeiten zu lesen versteht. Aus diesem Verständnis sind ihre eigenen Massagen gewachsen, in die sie seit zehn Jahren auch Edelsteine mit einbezieht. »Durch das Zusammenwirken von Edelsteinen und Massageanwendungen kann ich in einer einzigen Massage Dinge bewirken, die sonst nur nach vier oder fünf Behandlungen möglich wären!« sagt sie und beweist es auch umgekehrt in der Tat. Ihre Kundinnen wissen und schätzen dies, und trotz mancher anfänglicher Skepsis gegenüber den Steinen sind die meisten längst überzeugt.

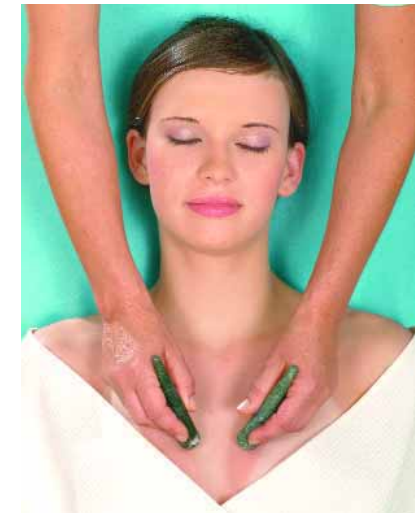
Ziel der Edelsteinmassagen von Monika Grundmann ist Wohlbefinden. Nicht nur ein momentanes als Resultat der Massage, sondern ein möglichst dauerhaftes, das Widrigkeiten standhalten kann und uns

mehr Gelassenheit für die Herausforderungen des Lebens schenkt. Ein solches Wohlbefinden kann nur auf der Basis innerer Harmonie entstehen. Doch was bedeutet »innere Harmonie«? Harmonie empfinden wir, wenn verschiedene Anteile in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, wenn wir Überschuß (»zu viel«) und Mangel (»zu wenig«) ausbalancieren oder ausgleichen können. Aus diesem Grund nennt Monika Grundmann ihr System »Edelstein-Balance«: *Schönheit durch Wohlbefinden – Wohlbefinden durch innere Harmonie – Harmonie durch die Balance verschiedener Wesens- und Lebensanteile.*

Da alle Wesens- und Lebensaspekte sich in den Befindlichkeiten unseres Körpers widerspiegeln, können wir mit Massagen Körper, Seele und Geist zugleich erreichen. Dieses

ganzheitliche Verständnis ist Grundlage der »Edelstein-Balance« nach Monika Grundmann. Daher hilft ihre Rückenmassage, sich »den Rücken freizuhalten«, ihre Gesichtsmassage erleichtert, »das Gesicht zu zeigen«, und ihre Bein- und Fußmassage ermöglicht, »auf die Füße zu kommen«. Die bewußt einfach gestalteten Anwendungen der »Edelstein-Balance« sind keine Therapie im medizinischen Sinne, sondern ein Entspannungs- und Erholungsprogramm für den Körper verbunden mit einer Ermutigung für Seele und Geist, »sich selbst zu sein!« Und wenn wir sind, wer wir sind, dann sind wir schön. So einfach ist das.

Ich freue mich sehr, daß Monika Grundmann ihre »Edelstein-Balance« nun veröffentlicht und auch in Seminaren und Ausbildungen zugänglich macht (siehe Anhang). Ihre Edelsteinmassagen sind ausgereift, leicht zu erlernen und gut nachzuvollziehen. Sie lassen sich im privaten Umfeld ebensogut einsetzen wie in der Kosmetikpraxis oder in dem Konzept einer



Schönheits-Farm. Auch können die sieben Abschnitte der »Edelstein-Balance« als einzelne Sequenzen angewandt werden, wenn wir wenig Zeit haben oder nur einen bestimmten Aspekt stärken wollen: den Kontakt zur Außenwelt, das Freiheitsgefühl oder die »Sonne im Bauch«. Am schönsten ist jedoch die Ganzkörpermassage. Und was schön ist, macht schön...

*Tübingen, Frühjahr 2006  
Michael Gienger*

## Die Autorin

Monika Grundmann wollte schon als Kind unbedingt Masseurin werden, verirrte sich aber nach der Schule zunächst ins Büro und absolvierte daher erst später berufsbegleitend die Kosmetik-Schule. Schon bald wurde ihr jedoch klar, daß sie sich nicht nur für das Äußere, sondern für den ganzen Menschen interessierte. Sie besuchte Kurse über Psychophysiognomie (die Lehre von den Formen des Körpers) und absolvierte anschließend eine Heilpraktikerausbildung. Durch die Kosmetik war Monika Grundmann ja schon immer in Berührung mit Menschen, doch nun suchte sie nach Methoden, über die Berührung den ganzen Körper positiv zu beeinflussen. Shiatsu, Aromamassage, Bachblüten, Farb- und Klangbehandlungen und dergleichen folgten. Die Steinheilkunde-Ausbildung bei Michael Gienger zeigte ihr schließlich den Weg zu einem besseren Verständnis der Edelsteine und ihren Heilwirkungen. Danach begann sie, Steine in jedweder Form in ihre Behandlungen mit einzubeziehen.

Schon vor der Geburt ihrer Tochter im Jahre 1999 war in ihrer Praxis bereits ein Konzept für Edelsteinanwendung im Wellness-Bereich ausgereift und schon damals ermutigte sie Michael Gienger, doch ein Buch darüber zu schreiben. Die Zeit war jedoch



noch nicht reif. Auf der Suche, die erlernten Methoden noch sinnvoller und praktikabler zu kombinieren, besuchte Monika Grundmann die Ausbildung Individuelle Therapie bei Rainer Strebel. Das dort erlernte Testverfahren war der letzte Baustein, der ihr bis dahin noch gefehlt hatte. Nun war das Konzept der »Edelstein-Balance« rund und, inspiriert durch das Buch »Edelsteinmassagen«, war es nun an der Zeit, das reichhaltige praxiserprobte Wissen weiterzugeben. Das vorliegende Buch ist daher die Essenz einer zehnjährigen Entwicklung, die Monika Grundmann nun auch in Seminaren und Ausbildungen weitergibt.

## Dank

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen Menschen bedanken, die mich bei der Arbeit an diesem Buch unterstützt haben. Michael Gienger danke ich für die intensive Begleitung als Herausgeber, Lektor, Bildregisseur, Freund und geduldigen Lehrer. Walter von Holst für die nächtelangen Telefonate und seine Erfahrungen in der Steinheilkunde. Ines Blerch für die hervorragenden Fotografien, das gesamte künstlerische Konzept und ihre Fähigkeit, Schönheit ins rechte Licht zu setzen; Jens Volle für das fleißige und aufmerksame Mitwirken im Fotostudio; Alexandra für ihre Geduld bei den stundenlangen Aufnahmen und Stefan Fischer von Fischercasting, Stuttgart für die Vermittlung von Alexandra. Laurin's Garten in Balingen, Peter Lind und Bea Diederich in Idar-Oberstein, dem Kristallshop Stuttgart und der Marco Schreier Mineralienhandlung in Ludwigsburg danke ich für die schönen Massagesteine, Ricky Welch für die Aurum-Manus-Massage, Hans Haslbeck für die sorgfältigen radiästhetischen Tests meiner Edelstein-Massageöle sowie Farfalla in Uster (Schweiz) für deren Herstellung. Ein ganz besonderer Dank geht an Fred Hageneder für alle graphischen Arbeiten sowie dafür, daß er Fotos und Text zu einem gelungenen Layout vereinte, und natürlich danke ich auch Andreas Lentz

von Neue Erde, daß er dieses Buch als Verleger überhaupt erst möglich macht. Die »Edelstein-Balance« hätte nie entstehen können ohne meine Lehrerinnen und Lehrer, denen ich mein Wissen über Massagen und ganzheitliche Menschenkenntnis verdanke – ebensowenig ohne all meine Kundinnen und kreativen Schüler, die letztendlich mit mir die »Edelstein-Balance« entwickelten. Danke auch an Birgit Morrison, die sich ihre Abende als meine Massagepartnerin um die Ohren schlug und mir immer wieder Mut machte, meinen Weg zu gehen. Zuletzt und am innigsten danke ich meiner Mutter, die mir während all der Zeit still und leise den Rücken freigehalten hat, Unmögliches möglich machte und immer da war, wenn es nötig war. Für sie alle und für meine Tochter Paula ist dieses Buch geschrieben. Ich wünsche uns allen, daß Berührung wieder Einzug in unser Leben hält und daß wir uns berühren lassen vom Leben.

*Heilsbronn, Frühjahr 2006  
Monika Grundmann*

## DREI WICHTIGE WERKE ZU EDELSTEINMASSAGEN



Michael Gienger u. a.

### **Edelstein-Massagen**

Das Standardwerk für erfolgreiche Edelsteinmassagen! Mit Beiträgen von Michael Gienger, Rainer Strebel, Ewald Kliegel, Hildegard Weiss und Ursula Dombrowsky: Grundlagen der Edelsteinmassage • Intuitive Massagen mit Edelsteinen • Unwinding mit Edelsteinen • Vitalkörpermassage mit Edelsteinen • Reflexzonenmassage mit Edelsteingriffeln • Harmonisierungsmassage mit Bernstein • Massage mit Edelsteinkugeln

*Paperback, 160 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-082-4*

Gabriele Simon

### **Erlebnismassagen für Kinder**

Das bewußte, zärtliche und hingebungsvolle Berühren ist eines der schönsten Geschenke für unsere Kinder. Dieses Buch zeigt lustige, spannende, herzliche und kreative Erlebnismassagen für (kleine und große) Kinder. Innige Begegnungen von Herz zu Herz und ein spielerisches Erfahren der Welt. Ein Buch der zauberhaften Berührungen mit Heilsteinen, Massage und Phantasie!

*Paperback, 144 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-093-X*



Ricky Welch

### **Die Aurum Manus® Therapie**

Aurum Manus® ist eine ganzheitliche Therapie, die durch Edelsteinmassagen enorme Heilwirkungen erzielt. Die Wirksamkeit der Aurum Manus® Therapie z. B. bei Tinnitus und Migräne wurde in klinischen Studien bestätigt! In diesem Buch stellt der Begründer Ricky Welch seine grundlegende Ganzkörpermassage und sein Therapiekonzept vor. Eines der wichtigsten Bücher zur Edelsteinmassage und Edelsteintherapie!

*Paperback, 144 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-226-6*

### *IN VORBEREITUNG:*

Michael Gienger, Ulrich Metz: **Die Joya® Massagen**

Der Joya® Massageroller ist ein geniales Instrument aus einem Holz-Handstück und einer drehbaren Edelsteinkugel. Er kann überall eingesetzt werden: Zu Hause, im Beruf, unterwegs oder in der Praxis. Selbst Kliniken und Therapiezentren setzen ihn ein! *Paperback, 160 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-242-8* **Erscheint im Herbst 2006**

## AUSSERDEM IN UNSEREM VERLAG

Michael Gienger

### **Die Steinheilkunde**

Das erste Handbuch, das die Steinheilkunde als eigenständige Heilweise vorstellt und mit vier grundlegenden Prinzipien einen Schlüssel bietet, mit dem jede/r selbst die Wirkungsweise eines Steins aus dessen mineralogischen Eigenschaften ableiten kann.

*420 Seiten, Paperback oder Hardcover*

Michael Gienger

### **Lexikon der Heilsteine**

Das nach wie vor verlässlichste Nachschlagewerk der Steinheilkunde. Mehr als 450 Gesteine, Mineralien und Varietäten werden präzise in ihren mineralogischen und heilkundlichen Eigenschaften beschrieben. Eine gut verständliche Einführung sowie ein umfangreicher Index runden das Werk ab.

*576 Seiten, Hardcover*

Michael Gienger

### **Die Heilsteine Hausapotheke**

Hier gesucht, heißt schnell gefunden! In diesem zuverlässigen, praxiserprobten Ratgeber werden über 160 Erkrankungen bzw. seelische Beschwerden besprochen sowie die Möglichkeiten und Grenzen ihrer steinheilkundlichen Therapie erläutert. *Erweiterte Neuauflage, 320 Seiten, Paperback*

Michael Gienger

### **Heilsteine und Lebensrhythmen**

Streß abbauen, Leistungstiefs beheben, Schlaf und Erholung verbessern, Krankheiten vorbeugen und Gesundheit bewahren nach der Edelsteinuhr der Hildegard von Bingen. Eines der wichtigsten Bücher von Michael Gienger! Neuauflage des Buchs »Die Edelsteinuhr«. *160 Seiten, Paperback*

Michael Gienger, Gisela Glaser

### **SALZ –**

#### **Nahrungsmittel, Heilmittel oder Gift?**

In diesem kleinen Ratgeber erfahren Sie alles Wissenswerte über Salz: seine Herkunft, Heilkraft, Wirkung und vor allem die richtige Anwendung! Salz kann tatsächlich ein Heilmittel für viele Beschwerden sein, wenn wir wissen, wie!

*128 Seiten Taschenformat, Paperback*

Michael Gienger

### **Heilsteine – 430 Steine von A bis Z**

Das kleine Verzeichnis für den schnellen Überblick: Die wichtigsten Informationen zu 430 Heilsteinen werden hier knapp und übersichtlich und doch sorgfältig und genau in Wort und Bild dargestellt. *96 Seiten Taschenformat mit 430 Farbfotos, Paperback*

Josef Zerluth, Michael Gienger

### **Gutes Wasser**

Ein ganzheitlicher Führer zu guter Wasserqualität. In diesem Buch wird das Wesen und Wirken des Wassers von allen Seiten beleuchtet, so daß alle LeserInnen die abschließend vorgestellten Verfahren der Wasserbehandlung selbst beurteilen können. *272 Seiten, durchgehend farbig, Paperback*

Daya Sarai Chocron

### **Die Gaben des Meeres**

Die Heilkraft der Muscheln, Schnecken und Korallen  
Nicht umsonst ist die Spirale ein Symbol für das Leben, für Entwicklung und Evolution. Und so wirken spiralförmige Schneckenhäuser auch entsprechend: Sie heilen durch den Impuls der Erneuerung. *96 Seiten, durchgehend farbig, Paperback*



## Schönheit von innen durch Wohlbefinden

Alle Wesens- und Lebensaspekte spiegeln sich in den Befindlichkeiten unseres Körpers wider, daher können wir mit Massagen Körper, Seele und Geist zugleich erreichen. Dieses ganzheitliche Verständnis ist Grundlage der »Edelstein-Balance« nach Monika Grundmann. Die bewußt einfach gestalteten Anwendungen der »Edelstein-Balance« sind keine Therapie im medizinischen Sinne, sondern ein Entspannungs- und Erholungsprogramm für den Körper verbunden mit einer Ermutigung für Seele und Geist, »sich selbst zu sein!« Und wenn wir wir selber sind, dann sind wir schön. So einfach ist das.

NEUE  ERDE

EDITION CAIRN ELEN

ISBN 3-89060-227-4



9 783890 602271