



## Aktinolith-Quarz



### Mineralogie

#### **Chemismus:**

$\text{Ca}_2(\text{Mg,Fe})_5\text{I}(\text{OH})_2\text{Si}_8\text{O}_{22}\text{I}$   
+Na,K,Al,Cr,Cl,F,Mn,H<sub>2</sub>O

**Mineralklasse:** Kettensilikat der Amphibol  
Gruppe

**Kristallsystem:** monoklin

**Farbe:** graugrün

**Strichfarbe:** weiß

**Härte/Mohs:** 5,5 – 6

**Dichte:** 3,03 – 3,44

**Glanz:** Glasglanz

**Transparenz:** durchsichtig/undurchsichtig

**Spaltbarkeit:** gut bis vollkommen

**Bruch:** muschelig

**Entstehung:** tertiär

**Fundort:** Brasilien

### Testauswertung

Insgesamt haben 85 Personen an dem Test teilgenommen. Davon haben 14 Personen keine Wirkung verspürt und die Ergebnisse von 8 Personen konnten nicht gewertet werden.

Die vorliegende Auswertung bezieht sich auf die Angaben von 63 Personen.

Hiervon haben 24 Personen den Stein im BH getragen, 45 in der Hosentasche, 8 um den Hals und 7 in der Hand. Bei 12 Personen wurde der Stein auch unter dem Kopfkissen getestet und weitere 6 Personen gaben an, dass der Stein im

Schlafbereich lag. 12 Personen machten keine Angabe. (Mehrfachnennungen waren möglich)

### Wirkungszeit

Bei 52% der Testpersonen begann der Stein sofort zu wirken, bei weiteren 30% innerhalb der ersten 2 Tage. Bei rund 8% dauerte der Wirkungsbeginn bis zu 7 Tage und 10% machten keine Angaben.

Bei den Nachwirkungen machten 50 % keine Angabe, bei 20% hörte die Wirkung des Steins nach dem Ablegen sofort auf und bei weiteren 25 % innerhalb von 1-2 Tagen. Bei sehr wenigen Personen war die Nachwirkung bis zu 7 Tage zu spüren.

### Grundsätzliche Beobachtungen

Der Aktinolith – Quarz wirkt unterstützend, indem er der eigenen Intuition, der inneren Balance und der Selbstwahrnehmung mehr Gewicht verleiht. Dadurch fällt es leichter Entscheidungen für sich selbst zu treffen. Der Blick des Steinträgers geht mehr nach innen. Er verhilft oft zu innerer Ausgeglichenheit. Körperlich regt er Ausscheidungen und die Entgiftung an. Es kann aber auch zu Essattacken und einer Gier auf Süßes kommen. Konzentration und Kommunikation werden gefördert, so dass es leichter fällt die eigene Meinung zu äußern und für sich selbst einzustehen.

### **Körperliche Veränderungen**

Auf der körperlichen Ebene gab es nur wenige signifikante Veränderungen. Etwa 14 % der Testteilnehmer stellten eine gesteigerte oder sogar sehr hohe Leistungsfähigkeit bei sich fest. Sie hatten mehr Energie. Eine genauso hohe Zahl an Testteilnehmern war hingegen körperlich erschöpft und müde.

Besonders deutlich waren die Wirkungen des Steins im Kopf - und Nackenbereich. 17% der Testteilnehmer litten an Kopfdruck/Kopfschmerz, vor allem im Stirnbereich, und hatten dabei auch müde Augen. 6% hatten Ohrenscherzen.

8% der Testpersonen bekamen Nackenverspannungen.

Vereinzelt sind aber auch Zahnschmerzen sowie Verschleimung von Hals und Nase genannt worden.

16% der Testteilnehmer berichteten von Entzündungen im Knie, stechenden Schmerzen in Knie oder Fuß und Beinschmerzen, wobei es sich auch teilweise um Muskelkrämpfe handelte. Bei den Gelenken in Schulter und Rücken ließ sich feststellen, dass 4 Personen, die vor dem Test an Gelenkschmerzen litten, mit dem Stein ihre Probleme und Schmerzen los wurden oder eine deutliche Linderung erfuhren. Hingegen bekamen 11% der Testpersonen, die vorher keine Probleme in diesen Bereichen verspürten, oftmals Schmerzen, insbesondere in den Schultern und an der Wirbelsäule. In einem Fall trat sogar ein Bandscheibenvorfall auf.

8 weibliche Testpersonen berichteten von Veränderungen bei der Menstruation. Es kam zu Zwischenblutungen oder Verzögerungen, Spannungen im Gebärmutterbereich, Schmerzen und in einem Fall zu einer Blutung nach 1 ½ Jahren Pause. Beachtet man die Altersstruktur der Testpersonen, so betraf dieses rund 30% der Testteilnehmerinnen zwischen 20-50 Jahren.

13% der Testpersonen berichteten von größerer Nervosität, Anspannungen und Empfindsamkeit. Sie hatten

Unruhezustände. Auf der anderen Seite waren weitere 8% ruhig und wesentlich gelassener als sonst.

11% der Testpersonen berichteten von einer Anregung der Verdauung und häufigerem Stuhlgang bis hin zur Durchfallneigung in einem Fall. Ferner kam es zu vermehrten Urin- und Schweißausscheidungen, die auch teilweise sehr geruchsintensiv waren ( 10 % der Testpersonen).

Bei der Ernährung stellten 6 % der Testpersonen fest, dass sie regelmäßig extreme Hungergefühle hatten, und zwar besonders auf „ungesunde“

Nahrungsmittel. 12 % haben mehr Süßes konsumiert und berichteten teilweise von einer regelrechten Sucht nach Süßigkeiten. Eine Person hatte eine Unverträglichkeit von Milchprodukten, die nur in der Testzeit vorhanden war.

Auch beim Schlaf waren die Angaben sehr zwiegespalten. Während 13 % der Testteilnehmer einen entspannten, ruhigen Schlaf hatten, gut einschlafen und durchschlafen konnten, berichteten weitere 13%, dass sie Einschlafschwierigkeiten hatten, unruhig schliefen und am Morgen nicht erholt, sondern sehr müde waren. 6% hatten ein erhöhtes Schlafbedürfnis.

13% gaben ferner an, dass sie sehr intensiv träumten und wirre oder gar Alpträume hatten.

### **Seelische Veränderungen**

19% der Testpersonen hatten mit dem Stein eine Verbesserung des Allgemeinbefindens. Sie waren ausgeglichen, entspannt und gelassen. Bei wenigen gab es ein Auf und Ab oder sie fühlten sich melancholisch, besorgt, sensibel. Eine Person berichtete sogar von einem Burn-Out. Rund 34% der Testpersonen hatten Veränderungen auf der Gefühlsebene.

Hier überwogen die negativen Veränderungen. Es wurde von Wut, Traurigkeit, Desinteresse und Aufgewühltheit berichtet. Nur Einzelne berichteten von Freude, Akzeptanz oder optimistischer Grundhaltung. Entsprechend negativ waren die Stimmungen und Empfindungen. Allerdings berichteten hier auch 8% von starken Stimmungsschwankungen. Bei 32% der Testpersonen änderten sich auch die Bedürfnisse. Fast alle suchten Abgrenzung, wollten allein sein und auf sich selbst schauen. Sie hatten das Bedürfnis nach Ruhe. Lediglich 5% suchten Geselligkeit. Entsprechend waren auch die Wünsche und Ziele, die auf Ruhe, „sich treiben lassen“, Unabhängigkeit gerichtet waren. Zweigeteilt waren die Angaben zu Stress und Belastbarkeit. Während 21% hohem Stress gewachsen waren und angaben sehr belastbar zu sein, berichteten 19%, dass sie gar nicht belastbar und Stresssituationen nicht gewachsen waren. Deutlich war auch die Zahl derer, die Ängste verspürten. Rund 16% der Testpersonen waren davon betroffen, die von unterschiedlichen Ängsten berichteten, wie z.B. der Angst vor Männern, Verlustängsten oder der Angst vor Mobbing. Rund 18% berichteten, dass sich ihre Lebenseinstellung geändert hatte, wobei die meisten davon eine positive Lebenseinstellung bekommen haben, sie waren gelassener und optimistischer. 8% haben auch gerne geflirtet, suchten nach einer Partnerschaft, waren toleranter und weniger eifersüchtig. Sie konnten auch loslassen und akzeptieren. Aber 18% brauchten auch die Abgrenzung zur Umwelt, gingen anderen aus dem Weg, traten den Rückzug an. 21% der Testpersonen haben viel/ intensiv geträumt. Teilweise waren die Träume wirr oder hektisch.

### **Mentale Veränderungen**

11% der Testpersonen empfanden sich als mental klar und weitere 6% hatten das Bedürfnis Klarheit zu schaffen. Diese 6% hatten auch eine gute Aufnahmefähigkeit beim Lernen.

21% der Testpersonen hatten insofern auch eine starke und zielgerichtete Konzentration.

Die Achtsamkeit für sich selbst ist bei 8% der Testpersonen gesteigert worden, ebenso die Wahrnehmung in Bezug auf die Umwelt.

13% gaben an, dass sie Konfrontationen nicht mehr aus dem Weg gingen, sondern z.T. deutliche Worten fanden. Sie haben versucht für sich einzustehen. So kam es vereinzelt sogar zu Streitgesprächen.

8% haben daher auch verstärkt Konflikte wahrgenommen und hatten zum größten Teil auch das Bedürfnis, diese Konflikte zu lösen. 6% sind aber auch den Konflikten bewusst aus dem Weg gegangen. 8% hatten eine gute Toleranz.

### **Geistige Veränderungen**

Das geistige Allgemeinbefinden hat sich bei 23% der Testpersonen verändert. Rund 15% schilderten, dass sie immer sehr anwesend /präsent waren.

10% waren auch sehr lebensbejahend und hatten eine positive Grundhaltung. Weitere 10% waren kreativ und hatten gute Ideen.

13% haben vieles neu geordnet, Altes entsorgt oder erkannt, „was sie schon immer tun wollten“.

So wurden viele Beschlüsse gefasst und auch umgesetzt. Zu 6% waren dies auch Beschlüsse, mehr für sich selbst zu tun. Ebenso war es mit Plänen und deren Umsetzung.

6% legten Wert auf Ehrlichkeit und bei den meisten war es auch die Ehrlichkeit sich selbst gegenüber.

10% der Testpersonen hatten einen starken Gemeinschaftssinn und eine große Hilfsbereitschaft. Aber es gab auch 5%, die wenig Bedürfnis zu Kontakten hatten und stiller wurden.

Seite 323

## Zusammenfassung

### Körperlich

Der Aktinolith-Quarz hilft Menschen, die Energie und Antrieb brauchen, indem er die Leistungsfähigkeit steigert und die Energie für die körperliche Arbeit liefert. Bei Personen, die ohnehin viel arbeiten und „hochtourig“ laufen, kann er zu Erschöpfung und Müdigkeit führen. Entsprechend kann er den Schlaf fördern oder auch Schlafstörungen hervorrufen. Der Aktinolith-Quarz regt die körperlichen Ausscheidungen an und damit die Entgiftung des Körpers. Diese kann sich dann auch durch Gelenkschmerzen bemerkbar machen. Frauen können Veränderungen bei der Menstruation feststellen (Zwischenblutungen oder Verzögerungen).

### Seelisch

Der Aktinolith-Quarz hat eine starke Wirkung auf die Gefühlsebene und die Stimmungen. Vor allem fördert er eine starke innere Einkehr. Gefühle wie Wut, Traurigkeit und Desinteresse für andere können überwiegen. Der Aktinolith-Quarz fördert Bedürfnisse nach Ruhe, Abgrenzung und Alleinsein. Er kann helfen, die Lebenseinstellung zu überdenken und zu ändern. Das Traumgeschehen wird gefördert.

### Mental

Der Aktinolith-Quarz verhilft zu einer starken und zielgerichteten Konzentration bei der Arbeit. Er hilft für sich einzustehen und sich notfalls Konflikten zu stellen.

### Geistig

Der Aktinolith-Quarz wirkt stark auf das geistige Allgemeinbefinden. Er hilft präsent und lebenbejahend sowie kreativ zu sein. Er erleichtert es Beschlüsse zu fassen und diese auch umzusetzen. Er hilft zu Erkenntnis, mehr für sich selbst tun zu wollen und dieses auch in die Tat umzusetzen.

### Statistik

Der Stein wurde im 1. Quartal 2016 getestet

#### Teilnehmer

Frauen	Männer	Keine Angaben
80	4	1

#### Altersstruktur

	Personen
20 – 30 Jahre	3
31 – 40 Jahre	8
41 – 50 Jahre	15
51 - 60 Jahre	29
Über 61 Jahre	28
Keine Angaben	2

#### Trageart (Mehrfachnennung möglich)

Hand	7
BH	24
Hosentasche	45
Hals	8
Unter dem Kopfkissen	12
Im Schlafbereich	6
Am Körper	5
Keine Angaben	12

#### Testdauer

Weniger als 7 Tage	5
1-2 Wochen	7
2-3 Wochen	6
3-4 Wochen	16
4-5 Wochen	13
Mehr als 5 Wochen	31
Unklar	2
Keine Angaben	5

#### Wirkungsbeginn

Sofort	33
Nach wenigen Stunden	9
1-2 Tage	10
3-4 Tage	1
5-7 Tage	2
Mehr als 7 Tage	4
Unklare Angaben	14
Keine Angaben	12

#### Nachwirkungen

Gar nicht	13
Minuten bis zu einem Tag	11
1-2 Tage	5
3-4 Tage	5
5-7 Tage	3
Mehr als 7 Tage	3
Unklare Angaben	7
Keine Angaben	35

#### Wurde der Stein gereinigt?

Ja	37
Nein	37
Keine Angaben	11

Ausgewertet durch: Jennifer Kreibich und Antje Ulrich,  
Hamburg