

Die große Welt der Bachblüten

Dr. Bach's Blütentherapie – Essenzen des Lebens



Von 1918 bis 1922 arbeitete er im Londoner Homoeopathic Hospital und bereitete dort Impfstoffe als homöopathische Nosoden auf, die sogenannten „Bach-nosoden“, die auch heute noch zur Anwendung kommen. Viele hundert Patienten behandelte er erfolgreich mit diesen Nosoden. In der folgenden Zeit erkannte Dr. Bach Zusammenhänge zwischen verschiedenen Gemütszuständen und

den daraus resultierenden Erkrankungen und erstellte seine Diagnosen nur noch anhand der Gemütszustände der Patienten. Schließlich zog es ihn immer mehr zu den reinen Heilkräften der Natur hin. Er verkaufte auf dem Höhepunkt seiner Karriere seine gut gehende Praxis und begab sich nach Wales, wo er sich ausschließlich der Suche nach den wirksamsten Heilkräutern widmete und infolgedessen eine neue Art des Heilens entdeckte: Die Bach-Blütentherapie – „eine Therapie, die die Seele heilt“.

Wie wirken die Bach-Blüten? Dr. Bach wollte durch die Energien und Informationen der Pflanzen, die – wie er herausfand – positive und kräftigende Eigenschaften haben, negative Gefühlsmuster und Eigenschaften des Menschen ausgleichen. Eine entstandene Disharmonie soll ins Gleichgewicht zurückgebracht und harmonisiert werden. Seine ausgesuchten Blüten sind in der Lage, die Seele bzw. das Gemüt eines Menschen wieder zu ordnen, indem sie Blockaden auflösen, sie setzen Prozesse im Körper frei, die die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Ständige Ängste, negative Gedanken, Unruhe, Unzufriedenheit, Sorgen und Kummer können krank machen. Diese negativen Gemütszu-

stände belasten unser Immunsystem und schaden unserer Gesundheit. Bach-Blüten helfen, diese Stimmungen zu überwinden. Dadurch wird das Wohlbefinden gesteigert und das Immunsystem gestärkt.

Nach der Einnahme von Bach-Blüten beschreiben Patienten häufig das Gefühl, dass eine Last von ihnen abfällt, Freunden und Bekannten fällt oft eine frischere Ausstrahlung auf. Grund dafür ist die besondere Wirkung der Blüten auf Körper, Geist und Seele. Die erste Reaktion ist oft eine Gelassenheit, auf Situationen zuzugehen, die zuvor problematisch erschienen und Stress verursachten. Die Menschen können ihre Lage positiver bewerten und entdecken andere Blickwinkel und Lösungsansätze.

Auch auf körperlicher Ebene können sich Verkrampfungen und dadurch entstehende Schmerzen (z.B. Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen etc.) verringern oder gar verschwinden. Ein gesunder, tiefer Schlaf stellt sich häufig ein und trägt zur Regeneration bei. Messbar ist nach der Einnahme von Bach-Blüten u. a. ein veränderter Herzschlag, Blutdruck und eine veränderte Atemfrequenz.

Dr. Bach entwickelte 38 Blüten und die Rescue-Mischung. Die folgenden Kurzbeschreibungen der 38 Bach-Blüten geben einen ersten Anhaltspunkt zur Charakteristik der einzelnen Blüten und zum Spektrum ihrer Einsatzmöglichkeit.

Die 38 Original Bach-Blüten:

1. Agrimony (Odermennig) ist angezeigt, wenn Menschen ihre Probleme und Konflikte negieren, ihre Schwächen, Ängste und Sorgen hinter einer Maske des Lächelns verstecken.

2. Aspen (Zitterpappel) ist Menschen dienlich, die unter Ängsten leiden, die sie nicht

Die Bach-Blütentherapie ist seit vielen Jahren fester Bestandteil meines Praxisalltags, sie bietet mir mit ihren Blütenextrakten die Möglichkeit, schonend – ohne Nebenwirkungen – und doch sehr wirkungsvoll Einfluss auf den psychischen Zustand meiner Patienten zu nehmen. Diese Therapie ist besonders zur Behandlung von Kindern wie auch psychosomatischer Beschwerden geeignet. Die Einnahme der Bach-Blüten kann weder zu einer Überdosierung noch zur Abhängigkeit führen. Sie ist in der Lage, psychische Blockaden zu beseitigen, reinigt und harmonisiert den Körper.

Was genau sind Bach-Blüten? Bach-Blüten sind Essenzen, die in speziellen Verfahren aus Blüten ausgewählter ungiftiger Blumen, Bäume und Sträucher hergestellt werden. Ihren Namen verdankt die Therapie dem Arzt Dr. Edward Bach.

Wer war Dr. Bach? Edward Bach wurde 1886 bei Birmingham, England geboren. 1906 bis 1913 absolvierte er sein Medizinstudium, danach wurde er Leiter der Unfallstation und später Assistent der bakteriologischen und immunologischen Abteilung in London.

wirklich beschreiben können. Sie werden von Albträumen geplagt und wachen oft nachts schweißgebadet auf, sind übersensibel und haben häufig Vorahnungen.

3. Beech (Buche)-Typen sind Menschen, die die Meinung Anderer schwer akzeptieren können. Sie kritisieren viel und haben meist einen Blick für Fehler.

4. Centaury (Tausendgüldenkraut) ist gut für Menschen, die ständig das Gefühl haben, für Andere da sein zu müssen. Sie hören sich jedes Problem an und können keine Bitte abschlagen. Sie können schwer „Nein“ sagen.

5. Cerato (Bleiwurz) eignet sich für die ständig um Rat fragenden Menschen mit geringem Selbstvertrauen, die an ihren Entscheidungen zweifeln und leicht beeinflussbar sind.

6. Cherry Plum (Kirschkpflaume)-Typen haben Angst, ihre Emotionen frei herauszulassen und versuchen, ihre Gefühle ständig zu kontrollieren. Sie neigen zu Wutausbrüchen. Nach außen hin wirken sie ruhig und gelassen, obwohl es innerlich brodelt.

7. Chestnut Bud (Knospe der Rosskastanie) ist für Menschen passend, die immer die gleichen Fehler machen und Arbeiten recht oberflächlich erledigen. Man hat den Eindruck, dass sie aus erlebten Erfahrungen nichts gelernt haben.

8. Chicory (Wegwarte) ist für den immer hilfsbereiten Menschen angezeigt, der Anderen seine Hilfe manchmal geradezu aufzwingt. Sein Verhalten wirkt selbstlos, aber durch die anzutreffende Erwartungshaltung der Dankbarkeit drückt sich der Egoismus dieses Menschen aus.

9. Clematis (Weiße Waldrebe) ist für die Menschen geeignet, die in einer Scheinwelt leben, ohne sich dessen bewusst zu sein. Durch ihre Tagträumerei machen sie einen teilnahmslosen Eindruck. Sie sind stille Charaktere und flüchten vor ihren Problemen.

10. Crab Apple (Holzapfel) – die Reinigungsblüte – hilft Menschen, die das Gefühl haben, innerlich und auch äußerlich schmutzig zu sein. Die Vorstellung, sich irgendwo mit einer Krankheit anstecken zu können, bereitet ihnen große Angst.

11. Elm (Ulme)-betonte Menschen haben viele Aufgaben im Leben und erledigen diese auch verantwortungsbewusst. Fühlen sie sich jedoch überfordert, werden sie plötzlich mutlos und befürchten, der Sache nicht mehr gewachsen zu sein („Ich schaffe das alles nicht, es ist mir zu viel“).

12. Gentian (Herbstenzian) ist hilfreich für Menschen mit negativer Erwartungshaltung und Lebenseinstellung. Sie lassen sich leicht entmutigen, sind allem und jedem gegenüber misstrauisch und skeptisch. Aus Angst vor Enttäuschung nehmen sie von vornherein immer das Schlimmste an.

13. Gorse (Stechginster)-Menschen haben kapituliert. Viele Schicksalsschläge haben sie mutlos gemacht. Die Hoffnung, dass es je wieder besser wird, haben sie aufgegeben und nehmen ihre Situation hin, ohne zu versuchen, etwas zu verändern.

14. Heather (Heidekraut)-Typen haben das Bedürfnis, sich ständig mitzuteilen. Aus der berühmten Mücke wird ein Elefant gemacht. Sie stehen gerne im Mittelpunkt, sind aber schlechte Zuhörer, da sie lieber selbst erzählen.

15. Holly (Stechpalme) unterstützt diejenigen, die leicht in Wut geraten. Kleinigkeiten können diese Leute zur Weißglut treiben. Sie werden schnell eifersüchtig oder neidisch und nehmen alles persönlich.

16. Honeysuckle (Geißblatt)-betonte Personen leben in der Vergangenheit. Sie können mit der Gegenwart nichts anfangen, ihre Erinnerungen lassen sie nicht los. Den Abschied von lieb gewonnenen Beziehungen, Gewohnheiten oder Ereignissen verkraften sie nur sehr schwer.

17. Hornbeam (Weißbuche) nützt Menschen, denen die alltägliche Routinearbeit so schwer fällt, dass sie morgens das Gefühl haben, mit ihren Aufgaben nicht fertig zu werden. Zu erledigende Kleinigkeiten werden immer wieder zur Seite geschoben. Sie können sich einfach nicht aufraffen.

18. Impatiens (Drüsentragendes Springkraut) dient ungeduldigen Zeitgenossen. Ihnen fehlt jegliches Verständnis für Leute, die nicht so schnell denken oder sprechen wie sie selbst. Sie sind immer in Eile, häufig auch antreibend, in ihren Reaktionen meist sehr impulsiv.

19. Larch (Lärche)-betonte Menschen haben kein Selbstvertrauen, sind geplagt von Minderwertigkeitskomplexen und fühlen sich Anderen gegenüber immer unterlegen. Sie wirken in ihrem Auftreten gehemmt und schüchtern.

20. Mimulus (Gefleckte Gauklerblume) Die ausgeprägten Ängste dieser schüchternen, zurückhaltenden Menschen könnte man schon als „Phobien“ bezeichnen. Es sind Ängste, die klar benannt werden können, z. B. Angst

vor Hunden oder Spinnen, Höhenangst oder Platzangst.

21. Mustard (Ackersenf)-Menschen werden plötzlich – wie aus heiterem Himmel – tieftraurig. In dieser Phase erscheint ihnen die ganze Welt düster. Am liebsten würden sie sich verkriechen. Genauso, wie diese „schwarzen Wolken“ auftauchen, ziehen sie auch wieder vorüber.

22. Oak (Eiche)-Typen sind kräftig und ausdauernd, pflichtbewusst und zuverlässig. Ihr Arbeitseifer geht so weit, dass sie ihre Grenzen oft nicht erkennen und tapfer weiterarbeiten, bis sie müde und kraftlos sind.

23. Olive (Olive) ist für Menschen, die am Ende ihrer Kraft sind. Sämtliche Energiereerven sind verbraucht, sie sehnen sich nach Schlaf und Ruhe. Sie sind in ihrer Arbeit (oft auch für andere) so engagiert, dass sie eigene Bedürfnisse überhören oder zurückstellen.

24. Pine (Schottische Kiefer) hilft notorisch selbstkritischen Menschen, die ständig an ihren Fähigkeiten zweifeln und mit dem, was sie gemacht haben, unzufrieden sind. Sie wollen alles besonders gut machen, suchen die Schuld immer bei sich und neigen dazu, sich für alles zu entschuldigen, selbst wenn es gar nicht angebracht ist.

25. Red Chestnut (Rote Kastanie) charakterisiert außergewöhnlich selbstlose, aufopfernde Menschen, die stets voller Sorge um ihre „Lieben“ sind. Sie können erst dann ruhig schlafen, wenn alle wieder zu Hause sind und es allen gut geht.



26. Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen)-Menschen sind panikanfällig. Sie sind dann gelähmt vor Angst, können keinen klaren Gedanken mehr fassen, bekommen Herzklopfen und Schweißausbrüche.

27. Rock Water (Reines Quellwasser) ist indiziert für Personen, die feste Prinzipien haben und streng danach leben, die sehr zuverlässig und diszipliniert sind und alles mindestens 100%ig machen wollen, wodurch sie oft steif und unflexibel wirken.

28. Scleranthus (Einjähriges Knäuel)-Menschen fühlen sich hin und her gerissen, sind launisch, unausgeglichen und leiden unter Stimmungsschwankungen. Oft leben sie in Situationen, die ihnen dieses Hin und Her abverlangen (z. B. Pendeln zwischen Arbeitsplatz und Wohnort, Scheidungskinder, die mal bei dem einen, mal bei dem anderen Elternteil leben).

29. Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern) – auch „Seelenröster“ genannt – hilft Menschen, die mit schockierenden oder verletzenden Erlebnissen nicht fertig werden.

30. Sweet Chestnut (Edelkastanie)-betonte Menschen sehen keinen Ausweg mehr aus ihrer Hoffnungslosigkeit. Sie sind total verzweifelt und stehen unter starkem Leidensdruck. Trotz ihrer tiefen Qual versuchen sie, ihr Leid vor der Umwelt zu verbergen.

31. Vervain (Eisenkraut)-Typen sind in ihrem Tun und Handeln sehr überschwänglich. Sind sie von einer Sache überzeugt, setzen sie sich bis zur Erschöpfung für sie ein. Dabei versuchen sie gerne, auch Andere zu überzeugen und für ihre Sache zu begeistern.

32. Vine (Weinrebe) spricht Machtmenschen an, die sich schwer unterordnen können und sich als Führungskraft sehen. Sie besitzen einen starken Willen, mit Krisensituationen werden sie spielend fertig. Es sind die geborenen Kämpfer und Sieger.

33. Walnut (Walnuss) ist für Menschen geeignet, die sich in einer Umbruchphase befinden, in der sie zweifelnd und leicht beeinflussbar sind. Manchmal hält sie diese Unsicherheit auch davon ab, ihre Pläne zu realisieren.

34. Water violet (Sumpfwasserfeder) Aus einem inneren Überlegenheitsgefühl heraus ziehen sich diese Menschen zurück. Man kommt schwer an sie heran, sie reden wenig, sind still, manchmal dadurch auch isoliert.

35. White chestnut (Rosskastanie) Immer wiederkehrende Gedanken lassen diese Menschen nicht zur Ruhe kommen. Sie können ihr „Gedankenkarussell“ nicht abschalten und haben daher oft schlaflose Nächte.

36. Wild oat (Waldtresse) ist in Situationen hilfreich, in denen man noch nicht herausgefunden hat, was der nächste Schritt sein kann oder für welchen Weg man sich entscheiden soll (z. B. nach dem Schulabschluss zur Unterstützung der Berufswahl).

37. Wild rose (Heckenrose) hilft gleichgültigen und teilnahmslosen Menschen, die

sich aufgegeben haben. Sie fügen sich in ihr Schicksal und unternehmen nichts, was ihre Situation verändern könnte.

38. Willow (Weide) Diese Menschen haben häufig das Gefühl, benachteiligt zu sein, sie fühlen sich zurückgesetzt und sind der Meinung, sie könnten an ihrer Situation selbst nichts ändern. Manchmal reagieren sie neidisch und verbittert.

Rescue Remedy oder Notfalltropfen bestehen aus fünf verschiedenen Blüten, die Dr. Bach speziell für Notfälle zusammengestellt hat: Cherry plum (Kirschkpflaume), Clematis (Weiße Waldrebe), Impatiens (Drüsentragendes Springkraut), Rock rose (Gelbes Sonnenröschen) und Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern). Angebracht sind die Tropfen, wenn jemand durch ein plötzliches Ereignis völlig durcheinander, panisch, ängstlich, aufgereggt o. ä. reagiert. Die Wirkung setzt schon innerhalb von 1 bis 2 Minuten ein. Rescue Remedy gibt es fertig in der Apotheke zu kaufen.

Indikationen In Stressphasen, um schlechte Nachrichten zu verarbeiten, bei Aufregungen aller Art, ob Kindergarten, Schule, am Arbeitsplatz oder in der Familie

Äußerlich und innerlich

- Nach Stürzen, kleineren Unfällen, Prellungen, Abschürfungen, Blutergüssen, Sonnenbrand, Insektenstichen, gereizter und juckender Haut (Rescue-Salbe)
- Bei schwierigem Einschlafen
- In Angstsituationen wie Flugangst, Prüfungsangst, Angst vorm Zahnarzt
- Als Entspannungshilfe vor allen Arztbesuchen und medizinischen Eingriffen (vor und nach Operationen) u. v. a. m.

Die Rescue-Tropfen sind als eine Erste Hilfe zu verstehen, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten, da sie in so vielen schwierigen Situationen eine unschätzbare Unterstützung sein können. Sollten bestimmte Symptome jedoch anhalten oder in Abständen immer wieder auftreten, wenden Sie sich an eine/n erfahrene/n Bach-Blüten-Therapeuten/in, die/der Ihnen hilft, die passende Blütenmischung zu finden.



Marion Losand
Heilpraktikerin mit
Arbeitsschwerpunkten
Bach-Blütentherapie,
klassische Homöopathie
und Sandspieltherapie

marion_losand@web.de