

Bachblüten



Bachblüten

Finde Dein seelisches Gleichgewicht

Der englische Arzt und Philosoph **Dr. Edward Bach** (1886-1936) fand mit der Bachblüten-Therapie ein System, das mit Hilfe von Pflanzenauszügen, die ähnlich wie homöopathische Mittel hergestellt werden, **Krankheiten auf seelischer Ebene behandelt**. Er war damit sicher einer der ersten Ärzte, der um die Psychosomatik von Krankheiten wusste.

Zeitgenossen nannten Dr. Bach auch „moderner Paracelsus“ oder „der Hahnemann unserer Tage“. Dr. Bach schuf mit der Bachblüten-Therapie **eine einfache Methode für die seelische Gesundheitsvorsorge, die von Anfang an als Selbstbehandlungsmethode gedacht war**. Dr. Bach wünschte sich, dass seine Bachblüten in jeder Hausapotheke ihren Platz finden sollten.

Körperliche Krankheiten werden in der Bachblüten-Therapie als Ergebnis von seelischen Gleichgewichtsstörungen gesehen. Dr. Bach fand „**38 disharmonische Seelenzustände**“, die sich im menschlichen Kollektivbewusstsein aller Völker und Kulturen wiederfinden. Solche negativen seelischen Verhaltensmuster wirken wie „seelische Giftstoffe“, schwächen damit das Immunsystem und können auf diese Weise zum Auslöser von seelischen und körperlichen Krankheiten werden.

Das Ziel der Bachblüten-Therapie ist daher, die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts und damit die Anregung der eigenen Selbstheilungskräfte.

Um dies zu erreichen fand Dr. Bach **38 Pflanzen als Repräsentanten der 38 verschiedenen Seelenzustände**. Die Blütenauszüge dieser wild wachsenden Pflanzen werden nach einem der Homöopathie ähnlichen Verfahren hergestellt. Die Bachblüten-Konzentrate vertragen sich sehr gut mit anderen naturheilkundlichen und auch schulmedizinischen Therapien, und sie sind nebenwirkungsfrei.

Anwendungsgebiete der Bachblüten-Therapie sind

- ★ zur **seelischen Gesundheitsvorsorge** mit dem Ziel der Harmonisierung und der Bewusstseinsentwicklung
- ★ zur **Akutbehandlung** in psychischen Stresssituationen und
- ★ als **Begleitbehandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen und Beschwerden**.

Die Bachblüten-Therapie ist eine **sehr individuelle Methode, da bei der Auswahl der richtigen Blüten immer der augenblickliche Seelenzustand entscheidend ist**. Ein Mittel, das jedoch vielfältige Indikationen bei akuten Beschwerden und Unfällen hat, sind die **Rescue-Notfalltropfen**. Sie bestehen aus 5 Pflanzen, die die Seelenzustände, die z.B. ein Unfallgeschehen begleiten, sehr gut wiedergeben. Diese Mischung hat sich schon oft bewährt.

Im Sportbereich sind die Rescue-Notfalltropfen daher ein wichtiges Mittel. Es gibt aber auch einige andere Bachblüten, die für mich ein Prinzip enthalten, das zu bestimmten Beschwerden führen könnte. Daher habe ich bei

einigen Läufer-Beschwerden auch andere Blütenkombinationen angegeben, die sich aber rein am physiologischen Ablauf orientieren.

Dies ist eine Hilfe. Ich empfehle Dir, auf jeden Fall die Übersicht über die 38 Bachblüten einmal durchzulesen und eventuell auf Dich zutreffende Blüten in Deine persönliche Mischung mit hineinzugeben.

Anwendungsempfehlungen

Für die Anwendung der Bachblüten gibt es zwei Methoden, die Wasserglas- und die Herstellung einer Einnahmeflasche. Ausgangspunkt ist immer die Vorratsflasche wie Du sie kaufst.

Bei der **Wasserglas-Method** nimmst Du von jeder ausgewählten Bachblüte 2 Tropfen (Ausnahme Rescue-Notfalltropfen: 4 Tropfen) aus der Vorratsflasche und gibst sie in ein Glas Wasser. Dieses trinkst Du über den Tag verteilt. Die Wasserglas-Method eignet sich vor allem für akute Beschwerden und eine kurzfristige Anwendung von nur wenigen Tagen.

Ist eine längere Einnahme sinnvoll, stellst Du **eine individuell passende Einnahmeflasche** her. In diesem Fall gibst Du von jeder ausgewählten Blüte 3 Tropfen (Rescue-Notfalltropfen 6 Tropfen) in ein 30-ml-Tropfpipettenfläschchen und füllst dieses mit stillem Wasser auf. Zur besseren Haltbarkeit kannst Du zusätzlich etwas 45%igen Alkohol oder Essig hineingeben. Aus dieser Einnahmeflasche nimmst Du 4 mal täglich 4 Tropfen.

Von Zeit zu Zeit ist es sinnvoll, zu überprüfen, ob die zusammengestellte Mischung für Dich noch stimmt. Meist merkst Du selber, wann es soweit ist. Ein Zeichen ist zum Beispiel, wenn Du die Einnahme häufiger zu „vergessen“ beginnst. 3 bis 6 Wochen sind ein guter Richtwert für eine Überprüfung.