

SIGRID SCHMIDT

Bachblüten

Sanfte Selbsthilfe für
innere Harmonie



Das
meistverkaufte
Buch
zum Thema

G|U

Ein Wort zuvor

DR. EDWARD BACH WOLLTE mit seinen 38 Blüten-Essenzen allen Menschen die Möglichkeit geben, in psychisch schwierigen Situationen sich selbst zu helfen. Das gelingt in den meisten Fällen, wenn wir die richtigen Blüten-Essenzen, die zu uns und unserer Notsituation passen, auswählen. Aber genau das macht häufig Schwierigkeiten, wie die Erfahrung in meiner Praxis und in meinen Seminaren zeigt. Mit dem vorliegenden »Kompass« möchte ich es allen interessierten Leserinnen und Lesern erleichtern, die passenden Blüten-Essenzen schnell und unkompliziert zu finden. Der Kompass enthält deshalb eine besonders umfangreiche Sammlung von Gemütssymptomen und Verhaltensweisen, die einfach und sicher den Weg zur richtigen Blüte zeigt. Zusätzliche Hinweise zur richtigen Auswahl bieten die Porträts der einzelnen Blüten. Hier finden Sie typische Verhaltensweisen, die Sie mit den Bach-Blüten verändern können.

EIN WEITERER TEIL DES KOMPASSES ist der Behandlung von Kindern gewidmet. Er soll Sie anregen, auch für Ihre Kinder die positive Wirkung der Bach-Blüten-Essenzen zu nutzen. Sie sind, anders als die meisten schulmedizinischen Arzneimittel, frei von Nebenwirkungen und helfen gerade bei Kindern überraschend schnell.

OB ALS EINSTIEG in die Bach-Blüten-Therapie oder als Ergänzung zu anderen Bach-Blüten-Büchern – ich bin sicher, dieser Kompass wird für Sie in jedem Fall eine große Hilfe sein.

Sigrid Schmidt

Ein Wort zuvor	2
Mit Bach-Blüten behandeln	4
Was sind Bach-Blüten?	4
Wie wirken Bach-Blüten?	5
Wann sind Bach-Blüten einsetzbar?	5
Grenzen der Selbstbehandlung	7
Begleitsymptome und Wechselwirkungen	7
Wo sind Bach-Blüten erhältlich?	7
Einnahme der Bach-Blüten	8
Notfalltropfen	10
Die passenden Bach-Blüten finden	13
Von der Beschwerde zur Blüte	13
Symptome von A–Z	16
Blüten-Mischungen für Kinder	70
Was bei der Anwendung zu beachten ist	70
Wann ist die Behandlung bei Kindern sinnvoll? ...	71
Grenzen der Behandlung	71
Passende Blüten auswählen	71
Bewährte Bach-Blüten-Mischungen	72
Kurzbeschreibung der Bach-Blüten	77

Mit Bach-Blüten behandeln

Was sind Bach-Blüten?

Bach-Blüten sind Essenzen, die aus den Blüten von ausgesuchten, wild wachsenden Blumen, Bäumen und Sträuchern auf natürliche Weise hergestellt werden.

Ihren Namen verdanken die Bach-Blüten dem englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886 bis 1936). Nach seiner Philosophie ist der Mensch von Natur aus glücklich, zufrieden und gesund, solange er in Verbindung mit seiner Seele steht. Wenn dieser Kontakt durch seine Lebensumstände und die Umwelt verändert wird, kommt es zu »negativen« Gemütszuständen.

Zwischen 1930 und 1936 entdeckte Bach die Essenzen und setzte sie zur Behandlung von Patienten ein, die an negativen Gemütszuständen litten, wie zum Beispiel an Ängsten, Aggressionen, Verzweiflung und Unsicherheiten. Diese negativen Gemütsver stimmungen waren nach seiner Beobachtung die Ursache, dass die Patienten überhaupt krank wurden.

Die medizinische Forschung kann diesen Zusammenhang heute weitgehend bestätigen. Wenn wir uns psychisch unwohl fühlen und nicht in unserem seelischen Gleichgewicht sind, schwächt dies unser Immunsystem. Es kann uns weniger gegen Bakterien und Viren schützen, und wir werden leichter krank.

Dr. Bach hatte insgesamt 38 Blüten-Essenzen entdeckt, mit denen er alle von ihm beobachteten Gemütszustände behandeln konnte. Die Blüten helfen, den Kontakt zur Seele wiederherzustellen, und beeinflussen dadurch Gemüt und Verhalten. Bach-Blüten-Essenzen werden einzeln oder in Kombination verwendet. Alle Essenzen sind miteinander mischbar.

Wie wirken Bach-Blüten?

Die Bach-Blüten wirken anscheinend direkt auf die Psyche ein. Bis heute lässt sich naturwissenschaftlich und medizinisch nicht erklären, wie die Veränderung eines Gemütszustandes durch Bach-Blüten möglich ist. Auch mit modernsten Untersuchungsmethoden lassen sich keine chemischen Wirkstoffe in einer Blüten-Essenz nachweisen. Die Bach-Blüten sind ähnlich wie homöopathische Therapeutika feinstoffliche Mittel. Wir können nur vermuten, dass sie einem Lebewesen Informationen vermitteln, mit denen wahrscheinlich die beschriebenen Veränderungen in der Psyche angestoßen werden.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang für Skeptiker, dass die Bach-Blüten-Essenzen auch ohne den Glauben an ihre Heilkraft wirksam sind, denn selbst Säuglinge, Bewusstlose und Tiere können mit Erfolg behandelt werden.

Wann sind Bach-Blüten einsetzbar?

Die Bach-Blüten helfen Ihnen und Ihren Kindern (siehe Seite 70) in verschiedenen Situationen des Alltags:

Im Notfall und bei akuten seelischen Belastungen

Dafür gibt es eine fertige Mischung, die im Abschnitt Notfalltropfen (siehe Seite 10) beschrieben wird.

Bei chronischen Beschwerden

Sie haben vielleicht schon beobachtet, dass sich bei Erkrankungen oft auch unser psychischer Zustand verändert. Wir sind dann zum Beispiel ungeduldig, verbittert oder reizbar, besonders, wenn wir schon lange krank sind oder ständig Schmerzen haben. Die Einnahme der ent-

Symptome von A–Z

abergläubisch

Aspen

abfinden

- findet sich zu leicht mit allem ab
- kann sich nicht abfinden

Gorse

Willow

abhängig

- ist abhängig von der Meinung anderer
- aus dem Verlangen nach Anerkennung
- aus der Unfähigkeit, Nein zu sagen
- aus dem Verlangen nach Zuwendung
- aus Schuldgefühlen
- aus Ängsten
- macht andere abhängig durch Fürsorge

Cerato

Larch

Centaury

Chicory

Pine

Mimulus

Chicory

ablehnen

- kann keine Bitte ablehnen
- lehnt sich selbst ab
- lehnt alles Fremde ab

Centaury

Larch

Beech

Ablehnung, anderer Menschen

- aus Enttäuschung oder Verbitterung
- aufgrund schlechter Erfahrung
- wenn der Kontakt zu eng wird
- wenn sie anders sind als man selbst
- wenn sie zu langsam sind

Willow

Star of Bethlehem

Water Violet

Beech

Impatiens

ablenkbar

- will geheime Sorgen unterdrücken **Agrimony**
- hat Angst, etwas zu verpassen **Scleranthus**
- durch zu viele Interessen **Wild Oat**

abschalten, kann nicht

- wirkt wie »aufgezogen« **Vervain**
- Gedanken kreisen um ein Thema **White Chestnut**

Abscheu

- vor Schmutz, Schweiß **Crab Apple**

absichern

- sucht Absicherung vor jeder Entscheidung **Cerato**

abwesend, wirkt geistig

- beschäftigt sich dauernd mit demselben Gedanken **White Chestnut**
- träumt vor sich hin **Clematis**
- ist gedanklich in der Vergangenheit **Honeysuckle**

aggressiv

- wird schnell wütend **Holly**
- wird gewalttätig **Holly**
- aus Verbitterung **Willow**
- mit Ungeduld **Impatiens**

Ahnungen

- hat ängstliche Vorahnungen **Aspen**

akzeptieren, kann nicht

- Basisblüte **Beech**



Beech (Rotbuche)

Typische Verhaltensweisen:

- ist äußerst kritisch und kann schnell Fehler an Dingen oder bei anderen Menschen erkennen
- hat eher wenig Einfühlungsvermögen
- benutzt häufig Redewendungen wie: »das finde ich unmöglich«, »wie kann man nur so sein«
- hat Schwierigkeiten, Veränderungen anzunehmen
- kann schlecht akzeptieren, was nicht der eigenen Vorstellung entspricht
- reagiert pedantisch und kleinlich

Kinder wirken altklug, neigen zum Nörgeln, lehnen alles Fremde ab.



Centaury (Tausendgüldenkraut)

Typische Verhaltensweisen:

- hat Schwierigkeiten, Nein zu sagen, aus Angst, andere zu verletzen
- lässt sich leicht beeinflussen
- ist sehr hilfsbereit und kann anderen Menschen nur sehr schwer eine Bitte abschlagen
- neigt dazu, sich im Einsatz für andere zu überfordern
- kann sich schlecht durchsetzen
- verfolgt häufig nicht eigene Wünsche, vernachlässigt das eigene Lebensziel

Kinder lassen sich von anderen Kindern leicht ausnützen oder unterdrücken. Sie wirken angepasst.

Cerato (Bleiwurz)

Typische Verhaltensweisen:

- hat Schwierigkeiten, sich spontan zu entscheiden
- fragt andere um Rat und lässt sich dadurch häufig fehlleiten
- zweifelt getroffene Entscheidung an
- mangelndes Vertrauen in die eigene Intuition und Meinung
- orientiert sich an anderen Menschen
- ist geschwätzig
- sucht Bestätigung durch Autoritäten
- Angst vor Verantwortung
- lässt sich schnell verunsichern



Kinder wirken unsicher, unselbstständig und fragen viel. Sie streichen in Klassenarbeiten das Richtige wieder durch.

Cherry Plum (Kirschpflaume)

Typische Verhaltensweisen:

- Angst »auszurasten« oder Angst vor einem Nervenzusammenbruch
- neigt zur Hysterie
- hat extreme innere Spannung
- Angst, den Verstand zu verlieren oder schreckliche Dinge zu tun
- neigt zu Wutausbrüchen
- Angst, den Gefühlen freien Lauf zu lassen, auch in der Sexualität
- Zwangsvorstellungen, Wahnideen
- fühlt sich emotional gestaut



Kinder neigen aufgrund innerer Spannung zu Albträumen, zum Stottern, Nägelkauen und Bettnässen.

Essenzen für die Seele



- › **Informativ:** Alles Wissenswerte für die Selbstbehandlung.
- › **Übersichtlich:** Kurzbeschreibungen aller 38 Bach-Blüten-Essenzen mit speziellen Hinweisen für Kinder.
- › **Praktisch:** Eine ausführliche Liste von Gemütszuständen von A bis Z führt zur richtigen Blüte.
- › **Aktuell:** Anschauliche Fotografien der Bach-Blüten.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-5292-3



€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U