

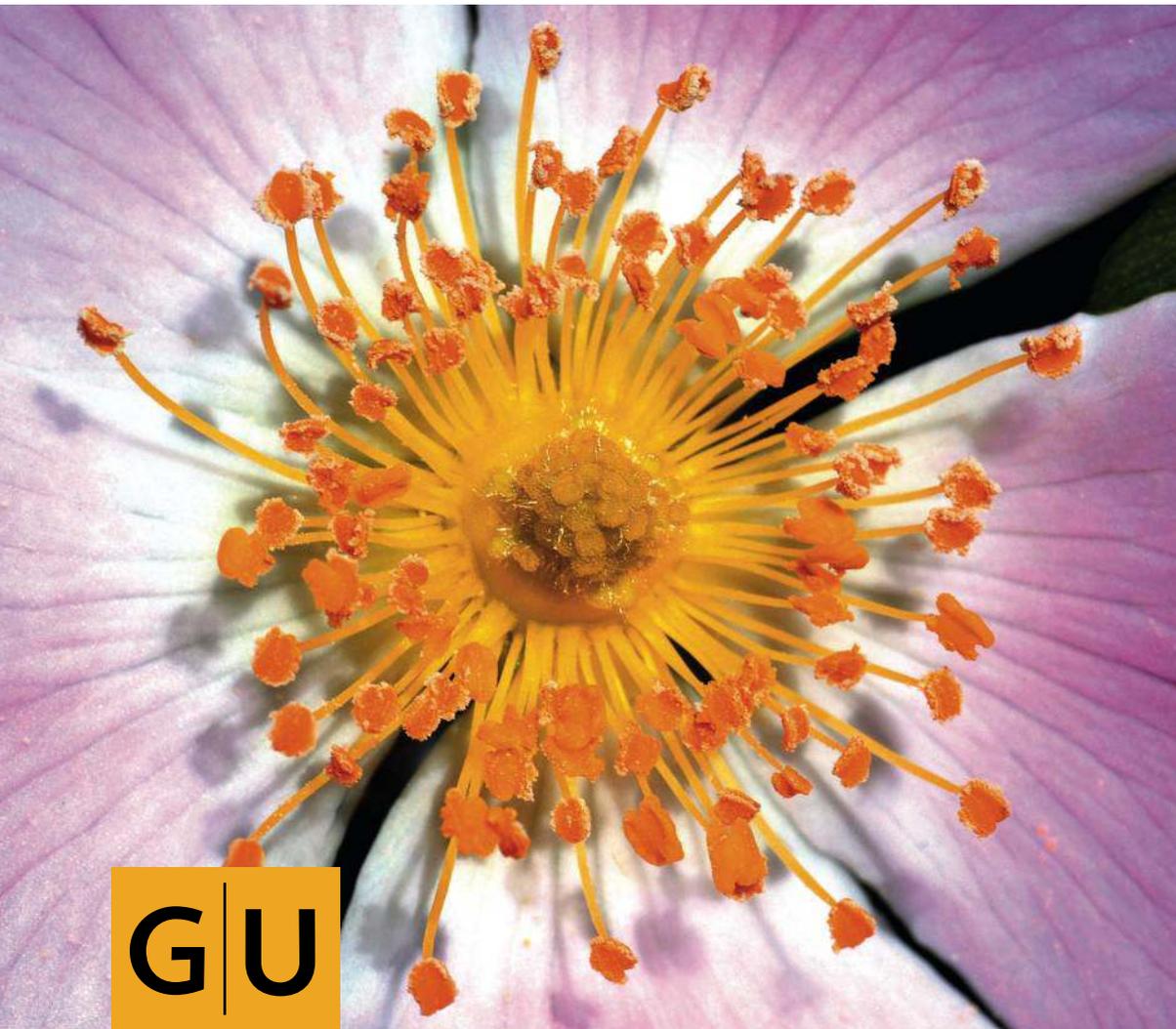
GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

# Bach-Blüten

## für innere Harmonie

SIGRID SCHMIDT



**GU**

## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

### SICH BESSER FÜHLEN MIT BACH-BLÜTEN ..... 7

Die Bach-Blüten-Therapie ..... 8

Bachs Bild vom Menschen..... 9

Hilfe durch Blütenessenzen..... 11

Porträt Edward Bach ..... 12

So werden die Blütenessenzen  
hergestellt ..... 14

Wann setzt man Bach-Blüten ein? ..... 14

Nachweisbarkeit der Wirkung..... 15

Wegweiser zur passenden Blüte ..... 16

So finden Sie die passenden Blüten ..... 17

Die Selbstbefragung ..... 20

Was tun bei Unklarheit? ..... 22

Ergänzungsblüten ..... 23

Was ist das Symptomverzeichnis?..... 24

Symptomverzeichnis ..... 26

## PRAXIS

### BACH-BLÜTEN-PORTRÄTS ..... 55

Die 38 Bach-Blüten ..... 56

So finden Sie das richtige Mittel..... 57

Agrimony – Odermennig ..... 58

Aspen – Zitterpappel ..... 59

Beech – Rotbuche..... 60



Centauray – Tausendgüldenkraut ..... 62

Cerato – Bleiwurz..... 64

Cherry Plum – Kirschkpflaume ..... 65

Chestnut Bud – Knospe der  
Rosskastanie ..... 66

Chicory – Wegwarte..... 67

Clematis – Weiße Waldrebe..... 69

Crab Apple – Holzapfel ..... 70

Elm – Ulme..... 72

Gentian – Herbstenzian..... 73

Gorse – Stechginster ..... 75

Heather – Heidekraut ..... 76

Holly – Stechpalme ..... 77

Honeysuckle – Geißblatt ..... 78

Hornbeam – Weißbuche ..... 79

Impatiens – Drüsentragendes  
Springkraut..... 80

Larch – Lärche ..... 82

Mimulus – Gefleckte Gauklerblume .... 84

Mustard – Ackersenf ..... 85

Oak – Eiche..... 86

Olive – Olive..... 87



Pine – Schottische Kiefer. . . . . 88  
 Red Chestnut – Rote Kastanie. . . . . 90  
 Rock Rose – Gelbes Sonnenröschen. . . . 91  
 Rock Water – Quellwasser. . . . . 92  
 Scleranthus – Einjähriger Knäuel. . . . . 93  
 Star of Bethlehem – Doldiger Milchstern. . 94  
 Sweet Chestnut – Edelkastanie. . . . . 95  
 Vervain – Eisenkraut. . . . . 96  
 Vine – Weinrebe. . . . . 97  
 Walnut – Walnuss. . . . . 98  
 Water Violet – Sumpfwasserfeder. . . . . 100  
 White Chestnut – Rosskastanie. . . . . 101  
 Wild Oat – Waldtrespse. . . . . 102  
 Wild Rose – Heckenrose. . . . . 103  
 Willow – Weide. . . . . 104

**RICHTIG BEHANDELN. . . . . 107**

**Bach-Blüten erfolgreich anwenden. . . . . 108**  
 Wann sind Bach-Blüten sinnvoll? . . . . . 109  
 Der Behandlungsverlauf. . . . . 110  
 Grenzen der Selbstbehandlung. . . . . 111

Wo gibt es Bach-Blütenessenzen? . . . . . 111  
 Zubereitung einer Mischung. . . . . 112  
 Keine Wirkung, was nun? . . . . . 113

**Bewährte Mischungen für schwierige**

**Situationen. . . . . 114**  
 Burnout-Syndrom. . . . . 115  
 Psychische Probleme im Klimakterium. . 115  
 Raucherentwöhnung. . . . . 116  
 Schlafstörungen. . . . . 116  
 Ständige Sorge um die Kinder. . . . . 117  
 Verlust des Partners durch Trennung. . . 118  
 Versagensängste. . . . . 119  
 Die Notfallapotheke. . . . . 120

**SERVICE**

Bücher, die weiterhelfen. . . . . 122  
 Adressen, die weiterhelfen. . . . . 123  
 Sachregister. . . . . 124  
 Impressum. . . . . 127

# Symptomverzeichnis

Gemütssymptom	Situation/Beschreibung	Name der Blüte
abfinden	> findet sich zu leicht mit allem ab	Gorse
	> kann sich nicht abfinden	Willow
abhängig	> ist abhängig von der Meinung anderer	Centaury, Cerato, Larch, Pine
	> macht andere abhängig durch Fürsorge	Chicory
ablehnen	> kann keine Bitte ablehnen	Centaury
	> lehnt sich selbst ab	Crab Apple, Larch
	> lehnt alles Fremde ab	Beech
Ablehnung	anderer Menschen	
	> aus Enttäuschung oder Verbitterung	Willow
	> wenn der Kontakt zu eng wird	Water Violet
	> wenn sie anders sind als man selbst	Beech
	> wenn sie zu langsam sind	Impatiens
ablenkbar	> will geheime Sorgen unterdrücken	Agrimony
	> hat Angst, etwas zu verpassen	Scleranthus
	> durch zu viele Interessen	Wild Oat
abschalten	kann nur schwer abschalten	Vervain, White Chestnut
Abscheu	vor Schmutz und Schweiß	Crab Apple
absichern	versucht, sich vor Entscheidungen abzusichern	Cerato
Abstand	braucht ihn zu anderen Menschen	Rock Water
abwesend	wirkt geistig abwesend	
	> durch völlige Erschöpfung	Olive
	> beschäftigt sich ständig mit demselben Gedanken	White Chestnut
	> träumt vor sich hin	Clematis
	> neigt zum Grübeln	Honeysuckle

Gemütssymptom	Situation/Beschreibung	Name der Blüte
ärgerlich	wird leicht ärgerlich,	Vervain, Vine
	> wenn andere nicht seiner Meinung sind	Impatiens
	> weil alles zu langsam geht > wegen der »Dummheit« anderer	Beech
ärgern	> ärgert sich über sich selbst	Larch, Pine
	> ärgert sich über sein Schicksal	Willow
	> ärgert sich über andere	Beech
aggressiv	> reagiert sofort gereizt	Holly
	> wird gewalttätig	Holly
	> aus Ungeduld	Impatiens
Ahnungen	hat ängstliche Vorahnungen	Aspen
akzeptieren	kann schwer etwas akzeptieren	Basisblüte: Beech
	> ist unfähig, sich zu akzeptieren	Larch
	> kann andere Meinungen nicht akzeptieren	Vine
	> ist unfähig, das eigene Schicksal zu akzeptieren	Willow
albern	> ist ständig überdreht	Agrimony
	> benimmt sich wie ein Kleinkind	Heather
Alpträume		Basisblüte: Rock Rose
	> durch schreckliche Erlebnisse	Star of Bethlehem
	> durch Schuldgefühle	Pine
	> ohne erkennbare Ursache	Aspen
allein sein	kann nicht allein sein	
	> will seine Sorgen vergessen	Agrimony
	> fühlt sich nur wohl in der Familie	Chicory
	> braucht Publikum	Heather
	> hat plötzlich Ängste	Aspen



# BACH-BLÜTEN- PORTRÄTS

Auf den folgenden Seiten finden Sie nicht nur die ausführlichen Porträts der 38 Blüten, sondern auch zu jeder Blüte eine Abbildung sowie einen Spruch, der die Idee der Blüte philosophisch beschreibt.





Red Chestnut schützt vor übertriebener Angst um Angehörige.

## Red Chestnut – Rote Kastanie

»Jedes Schreckbild verschwindet, wenn man es fest ins Auge fasst.« Johann Gottlieb Fichte

**Verhaltensmerkmale:** Können Sie nachts nicht einschlafen, wenn Ihr Kind noch nicht daheim ist? Muss sich Ihr Partner von unterwegs häufig bei Ihnen melden, damit Sie beruhigt sind und sich keine Sorgen machen? Haben Sie dauernd Angst, Ihrem Kind könnte auf dem Schulweg etwas zustoßen? Gehören Sie zu den Eltern, die ihre Kinder ständig ermahnen, vorsichtig zu sein? Oder ganz allgemein: Ist die häufige oder ständige Angst um Ihnen nahestehende Menschen Teil Ihres Alltags? Dann sind Sie ein klassischer Fall für Red Chestnut. Angst um andere ist das zentrale Thema dieser Blüte. Diese Angst, die auf den ersten Blick moralisch wert-

voll erscheint, schadet nicht nur Ihnen, sondern auch den Menschen, um die Sie sich ständig sorgen. Ein sensibles Kind etwa spürt, wenn sich die Mutter ängstigt, und wird dann selbst unsicher. Nicht zuletzt deuten solche Ängste auf mangelndes Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes hin. Wie kann ein solches Kind Selbstvertrauen entwickeln? Andererseits fühlen sich auch Erwachsene belastet, wenn sie die ständige Angst des anderen erleben.

**So kann sich Ihr Leben positiv verändern:** Die Blütenessenz Red Chestnut kann Ihnen helfen, die Angst um andere zu überwinden. Sie stärkt Ihr Vertrauen in Ihre Angehörigen und macht es Ihnen möglich, sie mit positiven Gedanken zu begleiten. Dann werden auch Ihre Kinder ein besseres Selbstvertrauen entwickeln. Vielleicht können Sie sogar erkennen, dass Ihre Ängste, die sich bisher hinter der übertriebenen Sorge um andere versteckt gehalten hatten, sich auf Ihre eigene Person beziehen und eigentlich Verlustängste sind. Red Chestnut hilft Ihnen, diese Ängste schrittweise abzubauen.

**Ergänzungsblüten** (Seite 23): Chicory, Gentian, Honeysuckle, Mimulus, Rock Rose, Star of Bethlehem

---

### RED-CHESTNUT-TYP

»Ich mache mir zu viele Sorgen um andere.«

---

## Rock Rose – Gelbes Sonnenröschen

»Ein Schiffbrüchiger hat Angst auch vor ruhiger See.«

Ovid

### ROCK-ROSE-TYP

»Ich erschrecke oft schon beim kleinsten Anlass.«

**Verhaltensmerkmale:** Kennen Sie dieses Gefühl von Angst, bei dem einem der Atem stockt? Es gibt unzählige Situationen, die dieses Gefühl erzeugen können, wenn Sie etwa in einem Flugzeug sitzen, das bei einem Sturm plötzlich durchsackt. Oder Sie sehen, wie ein Auto scheinbar nicht mehr bremsen kann und auf eine Gruppe von Menschen zurast. Sind Sie schon einmal nach einem Unfall mit »Puddingbeinen« aus dem Auto gestiegen? Oder haben Sie andere bedrohliche Situationen erlebt, bei denen Sie das Gefühl hatten, total ausgeliefert zu sein oder in Lebensgefahr zu schweben? Dann ist Ihnen das panische Angstgefühl bekannt, bei dem einem das Herz stehen bleibt, der Atem stockt und man wie gelähmt ist. Meistens werden wir uns dieser Angst erst bewusst, wenn die akute Situation vorüber ist und wir wie unter Schock stehen.

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die schon in weniger extremen Situationen leicht in Panik geraten, völlig durcheinander sind und den Überblick verlieren. Das kann etwa geschehen, wenn Sie das Gefühl haben, einen wichtigen Termin nicht zu schaffen oder etwas Wertvolles verloren zu haben. Auch eine bevorstehende Prüfung, ein Arztbesuch oder das Warten auf einen Untersuchungsbefund können diese panische Angst auslösen.

**So kann sich Ihr Leben positiv verändern:** In allen Fällen, die Sie persönlich als Ausnahme-situation erleben, als Krise, bei allen äußeren Umständen, die Ihnen Angst und Schrecken einjagen, sollten Sie auf die beruhigende Wirkung der Blütenessenz Rock Rose vertrauen. Sie hilft Ihnen, Ihre Panikgefühle abzubauen und gelassener zu reagieren. Vergleichen Sie dazu bitte die Notfalltropfen (Seite 120).

**Ergänzungsblüten** (Seite 23):

Beech, Gentian, Mimulus

Rock Rose baut Panik-  
gefühle ab.





## Bewährte Mischungen für schwierige Situationen

Grundsätzlich sollten Bach-Blüten individuell für jeden Patienten ausgewählt werden, passend zu seiner Situation und seinem Gemütszustand. Trotzdem stelle ich Ihnen einige Mischungen vor, die sich in meiner Praxis bewährt haben. Denn in schwierigen Situationen fällt es oft schwer, sich für die passenden Bach-Blüten zu entscheiden. Dann können die folgenden Mischungen als Anregung dienen und quasi Erste Hilfe leisten. Sie können die Mischungen jedoch auch nach Ihren Bedürfnissen verändern.

## Burnout-Syndrom (Erschöpfungszustand)

Viele Menschen fühlen sich kraftlos und erschöpft, wie ausgebrannt. Dieser Zustand kann sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag durch Dauerstress und/oder Überarbeitung entstehen. Zu diesem Erschöpfungszustand kommt es, wenn wir unserem Körper nicht genügend Erholungsphasen gönnen, in denen wir Energie tanken können. Vergleichbar ist der Vorgang mit einem Auto, das nicht aufgetankt wird. Eines Tages ist auch der Reservetank leer. Mit der folgenden Bach-Blüten-Mischung können Sie etwas gegen das akute Erschöpfungsgefühl tun (siehe auch »Energieschaukel« Seite 88) und auch gegen die wichtigsten Verhaltensmuster, die zum Burnout führen. Die sind: nicht Nein sagen können, alles ganz perfekt und/oder alles allein machen zu wollen.

### Bach-Blüten-Mischung beim Burnout-Syndrom

(Zubereitung und Einnahme siehe Seite 112)

- › Centaury: zum besseren Neinsagenkönnen
- › Elm: gegen momentane Überforderungsgefühle
- › Gentian: die Dinge positiver sehen können
- › Larch: für mehr Selbstvertrauen
- › Mustard: gegen depressive Gefühle
- › Oak: erleichtert es, fremde Hilfe anzunehmen
- › Olive: stärkt erschöpften Körper und Geist
- › Rock Water: gegen Perfektionismus

## Psychische Probleme im Klimakterium

In den Wechseljahren beginnt eine hormonelle Umstellung, die tief in körperliche und psychische Abläufe eingreift. Als Folge davon kann es zu vielfältigen organischen Symptomen kommen, am häufigsten treten Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen auf. Genauso belastend sind psychische Symptome. Dazu gehören Angstzustände, Gefühle von Leere, Unzufriedenheit und depressive Verstimmungen. Auch Unruhe, Reizbarkeit und die Sorge, nichts mehr wert zu sein, gehören zu dem Beschwerdebild. Mit der folgenden Bach-Blüten-Mischung können Sie die seelischen Symptome wirksam behandeln.

### GU-ERFOLGSTIPP HILFE IN DEN WECHSELJAHREN

Zur Linderung von klimakterischen Beschwerden eignen sich vor allem pflanzliche Medikamente auf der Basis der Traubensilberkerze (*Cimicifuga*). Außerdem werden viele homöopathische Mischungen (Komplexmittel) angeboten, die unter anderem meistens *Ignatia*, *Sepia* oder *Lachesis* enthalten.

GU PLUS

mit GU-Poster und 10 GU-Erfolgstipps



## Sanfte Selbsthilfe für die Seele

Mit Bach-Blüten können Sie seelische Tiefs und Krisen meistern – und so Ihre innere Balance wiederfinden.

- › **Gewusst wie:** Ob Stress im Beruf, Probleme in Familie und Partnerschaft oder Prüfungsangst – Bach-Blüten unterstützen Ihre persönliche Weiterentwicklung und können Ihr Leben positiv verändern.
- › **Gut gewählt:** Ein umfangreiches Symptomverzeichnis hilft Ihnen bei der Wahl der passenden Blütenessenzen. Sie erfahren alles Wichtige über das Mischen und die Einnahme von Bach-Blüten sowie über die bewährten Notfalltropfen.
- › **Zum Aufhängen:** Das schön gestaltete Poster zeigt alle 38 Bach-Blüten und ihre Einsatzmöglichkeiten im Überblick.

Aktualisierte Neuauflage

**G|U**

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-1948-3



9 783833 819483



PEFC/04-32-0928

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)