

GU PLUS

GU RATGEBER KINDER

# Bach-Blüten für Kinder

SIGRID SCHMIDT



**G|U**

## THEORIE

Ein Wort zuvor . . . . . 5

### INNERE HARMONIE FÜR KINDER . . . 7

Sanft heilen mit Bach-Blüten . . . . . 8

Bachs Bild vom Menschen. . . . . 9

Bachs Therapieansatz . . . . . 10

Porträt Edward Bach . . . . . 11

So werden die Blütenessenzen  
hergestellt . . . . . 12

Behandeln mit Bach-Blüten . . . . . 13

Nachweisbarkeit der Wirkung. . . . . 14

Kinder richtig behandeln . . . . . 15

Die Grundregeln der Behandlung . . . . . 17

Negative Einflüsse meiden. . . . . 17

Das Selbstvertrauen des Kindes  
stärken. . . . . 19

Das kindliche Wohl im Blick. . . . . 20

Bach-Blüten sinnvoll einsetzen. . . . . 22

Grenzen der Behandlung. . . . . 25

Die passenden Bach-Blüten finden . . . . . 26

Die Auswahlmethoden . . . . . 27

Was tun bei Unklarheit? . . . . . 30

Ergänzungsblüten . . . . . 31

Wie wird das Symptomverzeichnis  
verwendet? . . . . . 32

Symptomverzeichnis . . . . . 34



## PRAXIS

### BACH-BLÜTEN-PORTRÄTS . . . . . 53

Die 38 Bach-Blüten . . . . . 54

So finden Sie das richtige Mittel. . . . . 55

Agrimony – Odermennig . . . . . 56

Aspen – Zitterpappel . . . . . 57

Beech – Rotbuche. . . . . 58

Centauray – Tausendgüldenkraut . . . . . 59

Cerato – Bleiwurz. . . . . 60

Cherry Plum – Kirschkpflaume . . . . . 61

Chestnut Bud – Knospe der  
Roskastanie . . . . . 62

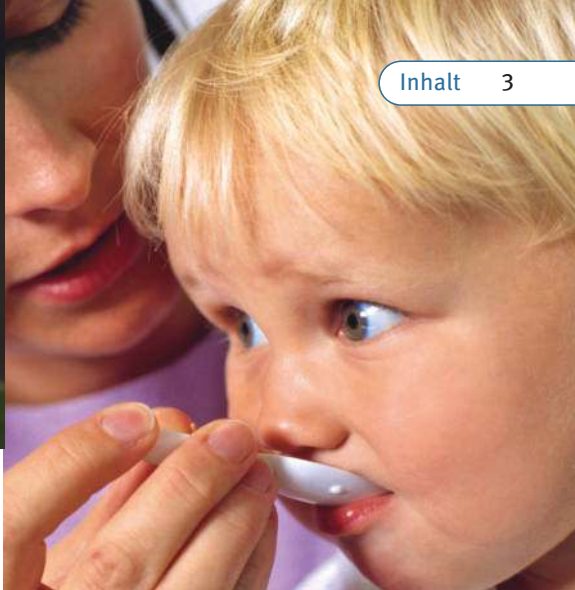
Chicory – Wegwarte. . . . . 63

Clematis – Weiße Waldrebe. . . . . 64

Crab Apple – Holzapfel . . . . . 65

Elm – Ulme. . . . . 66

Gentian – Herbstzian. . . . . 67



Gorse – Stechginster ..... 68  
 Heather – Heidekraut ..... 69  
 Holly – Stechpalme ..... 70  
 Honeysuckle – Geißblatt ..... 71  
 Hornbeam – Weißbuche ..... 72  
 Impatiens – Drüsentragendes  
 Springkraut ..... 73  
 Larch – Lärche ..... 74  
 Mimulus – Gefleckte Gauklerblume .... 75  
 Mustard – Ackersenf ..... 76  
 Oak – Eiche ..... 77  
 Olive – Olive ..... 78  
 Pine – Schottische Kiefer ..... 79  
 Red Chestnut – Rote Kastanie ..... 80  
 Rock Rose – Gelbes Sonnenröschen .... 81  
 Rock Water – Quellwasser ..... 82  
 Scleranthus – Einjähriger Knäuel ..... 83  
 Star of Bethlehem – Doldiger Milchstern .. 84  
 Sweet Chestnut – Edelkastanie ..... 85  
 Vervain – Eisenkraut ..... 86  
 Vine – Weinrebe ..... 87  
 Walnut – Walnuss ..... 88  
 Water Violet – Sumpfwasserfeder ..... 89  
 White Chestnut – Rosskastanie ..... 90  
 Wild Oat – Waldtrespel ..... 91  
 Wild Rose – Heckenrose ..... 92  
 Willow – Weide ..... 93

**RICHTIG BEHANDELN ..... 95**

Bach-Blüten mischen und einnehmen... 96  
 Mischungen herstellen und einnehmen.. 97  
 Die Notfallapotheke ..... 100

**Bewährte Mischungen für schwierige**

**Situationen ..... 102**  
 Eltern und Kind behandeln ..... 103  
 Mischungen für Säuglinge ..... 104  
 Mischungen für Kleinkinder ..... 106  
 Mischungen für Schulkinder ..... 110  
 Anregungen für ein entspanntes  
 Familienleben ..... 120

**SERVICE**

Bücher, die weiterhelfen ..... 122  
 Adressen, die weiterhelfen ..... 123  
 Sachregister ..... 124  
 Mischungsregister ..... 126  
 Impressum ..... 127



## Sanft heilen mit Bach-Blüten

Die Bach-Blüten-Therapie, benannt nach ihrem Begründer Dr. Edward Bach, ist ein natürliches und sanftes Heilverfahren, das uns psychisch stabilisiert und damit körperlichen und seelischen Erkrankungen wirksam vorbeugt. Die dabei verwendeten Blütenessenzen stammen überwiegend aus den Blüten von wild wachsenden Bäumen und Sträuchern und werden in England nach einem von Dr. Bach entwickelten, besonders schonenden Verfahren hergestellt. Die Blütenessenzen sind frei von Nebenwirkun-

gen und können nicht schaden. Das macht die Bach-Blüten gerade für die Anwendung bei Kindern so empfehlenswert. Die Auswahl der Essenzen erfordert keine besonderen medizinischen Kenntnisse. Um Ihr Kind richtig zu behandeln, ist es vor allem wichtig, dass Sie es genau beobachten. Machen Sie sich auch mit den Gemütszuständen, die den einzelnen Blüten zugeordnet werden, vertraut (siehe Seite 13).

## Bachs Bild vom Menschen

Die philosophischen Gedanken Bachs, die seinem Menschenbild zugrunde liegen, können hier nur stark vereinfacht wiedergegeben werden. Wenn Sie sich intensiver mit Bachs Lehre auseinandersetzen wollen, können Sie seine Originalschriften lesen, die im Anhang (siehe Seite 122) aufgeführt sind.

Bachs Auffassung vom Menschen liegt eine tiefe Religiosität zugrunde. Für ihn ist der Mensch ein Wesen mit einer unsterblichen Seele und einer irdischen Persönlichkeit, die sich zusammensetzt aus einem körperlichen, einem psychischen und einem geistigen Anteil. Die unsterbliche Seele bezeichnet Bach als »höheres Selbst« des Menschen, das in Verbindung mit dem Kosmos steht. Dieses höhere Selbst kennt den »Lebensplan« eines Menschen. Darunter versteht Bach quasi ein Programm, das wir erfüllen sollen, oder einen Weg, den wir zu gehen haben, um uns im Lauf unseres Lebens zu vollkommenen Wesen zu entwickeln.

Jedem Menschen sind gewisse Stärken und Schwächen als Anlagen in die Wiege gelegt. Ziel eines Menschen sollte es sein, seine Schwächen abzulegen und seine Stärken zu betonen. Dazu gehört, dass wir uns bemühen, etwaige Untugenden wie Intoleranz, Ungeduld und Hochmut zu überwinden. So können wir innere Harmonie und Weisheit gewinnen und uns zu liebevollen und toleranten Menschen entwickeln, die auch auf das Wohl der Mitmenschen achten.

Kenntnis von diesem Lebensplan erhält nach Bach jeder Mensch über seine innere Stimme, die man auch als Intuition bezeichnen könnte. Sie kann den Menschen »beraten« und ihm sagen, was gut oder schlecht für ihn ist.

---

### HINTERGRUNDINFO

Bei der Beschäftigung mit Bach-Blüten erfahren Sie nicht nur, wie Sie Ihrem Kind helfen können, sondern lernen auch interessante und wichtige Gedanken über die Ursachen von Krankheiten kennen.

---

# Symptomverzeichnis

Symptom	Situation	Name der Blüte
abhängig	von der Meinung anderer	Centaury, Cerato, Larch
abkapseln	zieht sich bei Kummer in sich selbst zurück	Clematis, Honeysuckle, Wild Rose
ablehnen	> lehnt fremde Menschen und Situationen ab	Beech
	> kann nichts ablehnen	Centaury
ablenkbar	lässt sich beim Spielen oder Lernen leicht ablenken	Agrimony, Chestnut Bud, Scleranthus
abschalten	kann abends im Bett nicht »abschalten«	Vervain, White Chestnut
abwesend	wirkt geistig abwesend	
	> durch völlige Erschöpfung	Olive
	> träumt vor sich hin	Clematis
	> neigt zum Grübeln	Honeysuckle, White Chestnut
ärgern	ärgert gern andere	Holly
	ärgert sich über Kleinigkeiten	Beech, Willow
aggressiv	streitet oder prügelt sich viel mit anderen Kindern; wirft mit Gegenständen	Holly
albern	> ist ständig überdreht	Agrimony
	> benimmt sich wie ein Baby	Agrimony
	> Pausenclown in der Schule	Behandlungsvorschlag S. 116
allein	mag nicht allein bleiben oder allein spielen	Agrimony, Chicory, Heather
Albträume haben	erwacht nachts schreiend	Aspen, Mimulus, Rock Rose
altklug	benimmt sich und redet wie ein Erwachsener	Beech, Vine
Anerkennung verlangen	will ständig gelobt werden	Larch
angeben	siehe »Geltungsbedürfnis«	Chicory, Heather, Larch

Symptom	Situation	Name der Blüte
angepasst	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; verhält sich möglichst unauffällig</li> <li>&gt; kann nicht gut streiten</li> <li>&gt; kann nicht gut Nein sagen</li> </ul>	Larch Agrimony Centaury
Angst	Grundblüte für alle Mischungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; panische Angst, mit Zittern, Schreien</li> <li>&gt; Angst vor Unbekanntem</li> <li>&gt; Angst vor neuen Situationen, Wechsel von Kindergarten oder Schule, Reisen</li> <li>&gt; Angst, von anderen ausgelacht zu werden</li> <li>&gt; Angst, etwas falsch zu machen</li> <li>&gt; Angst vor der Schule</li> <li>&gt; Angst, etwas nicht zu schaffen, zu versagen</li> <li>&gt; Angst vor dem Alleinsein</li> <li>&gt; Angst, dass Eltern oder Freunden etwas zustößt</li> <li>&gt; Angst vor Ablehnung</li> </ul>	Mimulus Rock Rose Aspen Mimulus Larch Larch, Pine Behandlungsvorschlag S. 110 Larch Agrimony, Red Chestnut Aspen, Red Chestnut Larch, Red Chestnut
antriebslos	hängt herum, fühlt sich schwach	Hornbeam, Larch, Mustard, Olive, Wild Rose
aufdringlich	lässt andere nicht in Ruhe, »nervt« durch sein Verhalten oder dauerndes Reden	Chicory, Heather, Vervain
aufgeben	gibt schnell auf, wenn etwas nicht klappt; siehe »Ausdauer«	Gentian, Larch, Wild Oat
aufgeregt	gerät leicht »aus dem Häuschen«	Beech, Holly, Impatiens, Rock Rose
Aufmerksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; will ständig im Mittelpunkt stehen;</li> <li>&gt; siehe »unkonzentriert«</li> </ul>	Chicory, Heather
aufsässig	widersetzt sich allen	Holly, Vine



Cerato hilft, die »innere Stimme« wahrzunehmen und auf sie zu vertrauen.

Diese Kinder wirken unsicher und unselbstständig, weshalb sie sich von anderen leicht überzeugen lassen und deren Verhaltensweisen übernehmen. Später können sie zu Mitläufern werden oder von dominanten Freunden, Partnern (und Familienmitgliedern) leicht »untergebuttert« werden.

Ursache für diese Entscheidungsschwäche ist das mangelnde Vertrauen in die eigene Meinung. Wahrscheinlich haben diese Kinder zu wenig Kontakt zu ihrer Intuition, zu jener Instanz in ihnen, die weiß, welche Entscheidung für sie richtig ist. Hinzu kommen oft ein Mangel an Selbstvertrauen und die Angst davor, etwas falsch zu machen.

**Wirkung:** Wenn Sie Ihrem Kind eine lebenslange Unsicherheit und Angst vor Entscheidungen nehmen wollen, dann sollten Sie es mit der Blütenessenz Cerato behandeln. Damit helfen Sie ihm, Vertrauen in die eigene Meinung aufzubauen. Ihr Kind lernt besser, auf seine innere Stimme zu hören und sich bei Entscheidungen auf sie zu verlassen. Sie können diesen Lernprozess unterstützen, indem Sie Ihr Kind – entsprechend seinem Alter – möglichst oft eigene Entscheidungen treffen lassen, zum Beispiel bei Kleidungsfragen oder in der Freizeitgestaltung.

**Ergänzungsblüten** (ab Seite 31): Chestnut Bud, Larch, Mimulus

## Cerato – Bleiwurz

**Verhaltensmerkmale:** Kann sich Ihr Kind nur schwer entscheiden? Ob es nun darum geht, Schokoladen- oder Vanilleeis zu nehmen, einen Spielzeugtraktor oder ein Flugzeug zu kaufen: Stets hinterfragen diese Kinder ängstlich ihre Entscheidung, überlegen hin und her – und sind auch hinterher nicht sicher, ob sie das Richtige ausgesucht haben. Sobald sie sprechen können, fragen sie immer wieder: »Was soll ich jetzt spielen, wie soll ich das machen?« In der Schule suchen diese Kinder den Rat von ihren Mitschülern und machen im Diktat Fehler durch »Verbessern« von vorher richtig geschriebenen Wörtern.

---

### CERATO-TYP

»Ich weiß nicht, was ich will, und frage um Rat.«

---



## Cherry Plum – Kirschlorde

**Verhaltensmerkmale:** Leider müssen Kinder im Alltag oft ihre spontanen Gefühlsäußerungen, wie herumhopsen oder laute Freuden- oder Wutschreie, unterdrücken. Manchen Kindern fällt das sehr schwer, insbesondere wenn sie deswegen noch getadelt werden. Dann wird ihnen vermittelt, dass Gefühlsäußerungen in spontaner Form unerwünscht sind und möglichst kontrolliert erfolgen sollen. Der dadurch entstehende Gefühlsstau kann zu einem psychischen Überdruck führen, der sich in heftigen Wutausbrüchen, hysterischem Schreien und ähnlichen Temperamentsausbrüchen (scheinbar aus heiterem Himmel) entlädt.

Neigt Ihr Kind zum Ausrasten, zu plötzlichen und unkontrollierten Wutausbrüchen? Scheint es dabei wie ein zu fest aufgepumpter Luftballon vor aufgestauter innerer Spannung beinahe zu platzen? Wirft es sich sogar manchmal auf den Boden, stampft mit den Füßen wie Rumpelstilzchen und kann wild um sich schlagen? Vielleicht fliegen auch Gegenstände durch die Luft?

Meist geschieht dies bei sehr emotional veranlagten Kindern, von denen zu viel kontrolliertes und diszipliniertes Verhalten verlangt wird. Auch Alpträume, Stottern, Bettnässen und Nägelkauen gedeihen auf dem Boden dieser inneren Spannungen und der unbewussten Angst davor, den Gefühlen freien Lauf zu lassen.

**Wirkung:** Die Blütenessenz Cherry Plum kann Ihrem Kind helfen, den psychischen Überdruck abzubauen, und ihm Kraft geben, seine Gefühle auszusprechen, bevor sie sich in seinem Innern aufstauen. Damit werden auch die vehementen Wutausbrüche weniger. Das gelingt, wenn Sie Ihrem Kind erlauben, auch negative Gefühle wie Unzufriedenheit oder Wut sofort zu äußern, und zwar in einer angemessenen Form. Hierbei sollten Sie für Ihr Kind Vorbild sein.

**Ergänzungsblüten** (ab Seite 31): Mimulus und Star of Bethlehem

---

### CHERRY-PLUM-TYP

»Ich könnte manchmal vor Wut platzen.«

---

Cherry Plum macht es Ihrem Kind leichter, Gefühle zu zeigen, statt sie zu unterdrücken.



# Die Notfallapotheke

## Notfalltropfen, -spray und -pastillen

Original Bach Rescue<sup>®</sup> Tropfen, auf deutsch Notfalltropfen, sowie die anderen Rescue-Produkte sind Mischungen, die Dr. Bach aus den Blütenessenzen Star of Bethlehem, Rock Rose, Cherry Plum, Impatiens und Clematis zusammengestellt hat. Sie sollten die Tropfen immer im Originalfläschchen kaufen und bei Bedarf selbst verdünnen. Die Notfalltropfen sind wie alle Bach-Blüten-Essenzen ohne Nebenwirkungen, enthalten aber Alkohol. Bei plötzlich auftretenden Schock- oder Stresszuständen leisten Original Bach Rescue<sup>®</sup> Tropfen sowie Spray und Pastillen »Erste Hilfe«, indem sie Ängste und Panikgefühle lindern, abbauen und Ihr Kind beruhigen.

Schock- und Stresszustände können nicht nur als Folge emotioneller Belastungen entstehen, sondern auch durch Unfälle und Verletzungen beim Spielen, wie Prellungen oder Schürfwunden. Neben körperlichen Verletzungen können auch seelischer Kummer und Schockerlebnisse, wie die Begegnung mit einem großen Hund, eine unerwartet schlechte Schulnote oder die Nachricht, dass die beste Freundin plötzlich lieber mit einer anderen spielt, ein Notfall sein. Zum Abbau von Ängsten vor Schulaufgaben und Prüfungen haben sich die Rescue Tropfen sowie das Spray bestens bewährt. Bei Säuglingen helfen die Original Bach Rescue Tropfen gegen Unruhe und Ängste. Die Notfalltropfen sowie das -spray und die -pastillen sind für akute Situationen gedacht und können im Bedarfsfall beliebig oft eingenommen werden. Dauert ein Angstzustand länger als zwei oder drei Tage, ist es besser, Ihr Kind mit einer persönlichen Mischung zu behandeln, die Sie aus den Bach-Blüten zusammenstellen (ab Seite 102).

### Innerliche Anwendung

- Im akuten Fall geben Sie 4 Tropfen des Konzentrats aus dem Originalfläschchen in ein 0,2-Liter-Glas. Füllen Sie dieses zur Hälfte mit Wasser ohne Kohlensäure, mit Saft oder Tee auf und rühren Sie mit einem Plastiklöffel um. Diese Lösung kann Ihr Kind innerhalb der nächsten Viertelstunde in kleinen Schlucken austrinken. Ist danach keine Wirkung zu spüren, lassen Sie es noch ein zweites oder auch drittes Glas trinken. Für unterwegs eignen sich die Pastillen, die Ihr Kind in kurzen Abständen lutschen kann.
- Für kleinere Kinder und Säuglinge geben Sie 4 Tropfen des Konzentrats in ein 20-Milliliter-Fläschchen und füllen es mit stillem Wasser auf. Von dieser Mischung träufeln Sie Ihrem Kind in kurzen Abständen jeweils einige Tropfen auf die Lippen oder die Zunge.

- › Sie können auch die unverdünnten Notfalltropfen oder das Notfallspray sowie die Notfallpastillen verwenden. Bei älteren Kindern träufeln Sie 3 bis 4 Tropfen oder 2 Sprühstöße direkt auf die Zunge oder zum Ablecken auf den Handrücken. Wiederholen Sie die Gabe bei Bedarf in kurzen Abständen 3- bis 4-mal, bis sich Ihr Kind beruhigt hat. Bei Säuglingen reiben Sie 1 bis 2 Tropfen der unverdünnten Essenz an den Schläfen oder in die Ellenbeuge ein.
- › Noch wenig bekannt ist die Verwendung der Notfalltropfen bei Flugreisen. Sie wirken nicht nur gegen Flugängste, sondern erleichtern bei Fernreisen auch die Anpassung der »inneren Uhr« an Zeitverschiebungen (Jetlag).

### Äußerliche Anwendung

Sie können die Notfalltropfen bei leichten Verletzungen und Insektenstichen auch äußerlich anwenden. Dazu lösen Sie 6 Tropfen direkt aus dem Vorratsfläschchen in 1/2 Liter Wasser auf, tränken darin ein kleines Baumwolltuch (Taschentuch oder Geschirrtuch) und machen damit einen feuchten Umschlag oder eine Auflage auf der betroffenen Stelle. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, Umschläge zu machen, können Sie bei Insektenstichen 2 bis 3 Notfalltropfen auch unverdünnt auftragen oder den Stich mit 1 bis 2 Sprühstößen benetzen. Durch den Alkoholgehalt gibt es allerdings kurz ein brennendes Gefühl.

### Notfallsalbe

Original Bach Rescue® Creme, zu deutsch Notfallsalbe, wird in England vom Dr.-Bach-Center aus Rescue Tropfen unter Zusatz der Blütenessenz Crab Apple hergestellt. Sie bekommen sie als Original Bach Rescue® Creme von der Firma Nelson in den meisten Apotheken oder im Versandhandel.

Die Salbe beschleunigt den Heilungsprozess bei allen äußeren Verletzungen, wie sie Kindern häufig zustoßen. Dazu gehören aufgeschlagene Knie, Abschürfungen, Insektenstiche und Sonnenbrand. Auch Verstauchungen und Prellungen können Sie gut mit der Bach-Blüten-Salbe behandeln. Lassen Sie aber immer vorher durch einen Arzt sicherstellen, dass die Verstauchung kein Bruch ist.

Eine andere Wirkung der Rescue Creme können Sie für Ihr Kind und auch für sich nutzen: Verstopfte »Schnupfennasen« machen weniger Beschwerden, wenn Sie Nasenrücken und Nasenflügel zwei- bis dreimal täglich mit der Notfallsalbe einreiben.

## Mischungen für Säuglinge

Die ersten Wochen und Monate sind für die seelische Entwicklung Ihres Kindes besonders wichtig. Widmen Sie sich ihm deshalb mit zärtlicher Aufmerksamkeit und vermeiden Sie alles, was es erschrecken oder beunruhigen könnte. Dazu gehören laute Musik oder Stimmen ebenso wie viele Menschen, ein ständiger Ortswechsel oder häufig wechselnde Bezugspersonen. Vor allem sensible Kinder haben Schwierigkeiten, dies alles zu verarbeiten.

### Schlafstörungen

Meldet sich Ihr Baby jede Nacht lautstark und ist durch nichts zu beruhigen, obwohl offensichtlich keine körperlichen Ursachen wie Hunger, Blähungen oder ein wunder Po vorliegen? Dann plagen Ihr Kind vielleicht unverarbeitete Schockerlebnisse oder Ängste. Schon während der Schwangerschaft bekommen Ungeborene zum Beispiel mit, wenn die Mutter stark unter Stress oder psychischem Druck steht. Ebenso kann die Geburt ein traumatisches Erlebnis für ein Kind sein. Auch Reizüberflutung durch Hektik und Lärm aus der Umgebung kann einen ruhigen Schlaf verhindern. Viele sensibel veranlagte Säuglinge reagieren darauf mit Unruhe, Weinen und Angstträumen, aus denen sie schreiend erwachen. Das kann sich tagsüber und nachts bemerkbar machen.

### Anregungen zum Umgang mit Schlafstörungen

Wenn Sie spüren, dass es Ihrem Kind schlecht geht, dann versuchen Sie, es zu trösten und zu beruhigen. Dazu sollten Sie es nicht immer sofort auf den Arm nehmen. Oft reicht es aus, wenn Sie an seinem Bettchen sitzen und Ihre Hand auf seinen Bauch legen. Es spürt dann Ihre Nähe, wird aber in seinem Schlafrhythmus nicht durch das Hochnehmen unterbrochen.

---

#### TIPP

Das nächtliche Füttern oder Trösten sollte immer nur im Halbdunkeln geschehen, damit Ihr Kind nicht den Eindruck bekommt, es wäre jetzt Zeit zum Spielen.

---

### Bach-Blüten-Mischung bei Schlafstörungen

Zur Unterstützung der besprochenen Maßnahmen hat sich folgende Mischung bewährt (Zubereitung und Einnahme siehe Seite 96):

- Aspen: gegen die Angst vor Dunkelheit
- Beech: erleichtert die augenblickliche Situation

- › Mimulus: gegen die Angst vor dem Alleinsein
- › Rock Rose: gegen Panikgefühle
- › Star of Bethlehem: tröstet und verbessert die Verarbeitung von Schockerlebnissen

Häufig können auch die Notfalltropfen (siehe Seite 100) bei Schlafstörungen Erste Hilfe leisten und Ihr Kind beruhigen und trösten. Wenn Sie sich durch den Schlafmangel erschöpft und gereizt fühlen, stärken Sie sich mit Bach-Blüten (siehe »Anregungen für ein entspanntes Familienleben«, Seite 120).

### Nächtliche Unruhe

Ähnlich nervenaufreibend wie Schlafstörungen sind nächtliche Unruhezustände eines Babys. Es wird wach, ist munter und will partout spazieren getragen werden oder kuscheln und mit in das elterliche Bett. Es gewöhnt sich leicht an solche nächtlichen Aktivitäten, wenn die besorgten Eltern es schon bei kleinen Unpasslichkeiten oder bei jedem Wachwerden aus dem Bett nehmen.

#### Bach-Blüten-Mischung für nächtliche Unruhestifter

Eine Hilfe für Ihr Baby ist die folgende bewährte Mischung (Zubereitung und Einnahme ab Seite 96):

- › Beech: erleichtert die Anpassung an den normalen Tag-Nacht-Rhythmus
- › Chicory: gegen das starke Bedürfnis, immer ganz nah bei der Mutter zu sein
- › Heather: gegen das ständige Verlangen nach Aufmerksamkeit
- › Holly: damit das Kind nicht so leicht zornig wird
- › Impatiens: gegen das ungeduldige Schreien, wenn nicht sofort jemand an das Bett kommt
- › Mimulus: gegen die Angst vor dem Alleinsein
- › Star of Bethlehem: als Seelenröster

Prüfen Sie bei nächtlicher Unruhe sicherheitshalber auch, ob Ihr Kind vielleicht Blähungen oder einen gespannten Bauch hat und zusätzlich zu den Bach-Blüten ärztliche Hilfe braucht. Fühlen Sie sich infolge der gestörten Nachtruhe sehr erschöpft oder gereizt, können Ihnen ebenfalls Bach-Blüten helfen (ab Seite 120).

#### GU-ERFOLGSTIPP UNGESTÖRTER BETTPLATZ

Wenn Kinder nachts ständig unruhig sind oder Schlafprobleme haben, sollten Sie prüfen lassen, ob der Bettplatz durch elektromagnetische Strahlung belastet ist. Das passiert beispielsweise, wenn Sie oder auch Ihr Nachbar ein schnurloses Telefon besitzen, das pulsierende Strahlung sendet, auch wenn keiner telefoniert. Verbraucherzentralen können Ihnen Baubiologen empfehlen, die Strahlungsmessungen vornehmen.

GU PLUS

mit GU-Poster und 10 GU-Erfolgstipps



## Sanfte Hilfe für Kinder und Eltern

Mit den 38 Bach-Blüten können Sie Ihrem Kind helfen, fröhlich und unbeschwert aufzuwachsen.

- › **Gewusst wie:** Ob Schlafstörungen, Trotzphase, Kindergartenstart, Schuleintritt oder Prüfungsangst – Bach-Blüten helfen, die seelischen Nöte Ihres Kindes zu lindern.
- › **Gut gewählt:** Ein umfangreiches Symptomverzeichnis hilft Ihnen bei der Wahl der passenden Blütenessenzen, und Sie erhalten klare Anleitungen zum Mischen von Bach-Blüten. Sie erfahren alles Wichtige über die Einnahme und Aufbewahrung sowie über die bewährten Notfalltropfen.
- › **Zum Aufhängen:** Das schön gestaltete Poster zeigt alle Bach-Blüten für Kinder im Überblick.

Erweiterte und aktualisierte Neuauflage

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-1728-1



9 783833 817281

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

GU

www.gu.de