

# Bachblüten - sanfte und natürliche Medizin

Bachblüten erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Es handelt sich dabei um 38 vorwiegend aus Blüten hergestellte Essenzen, die sich durch schnelle, einfache und nebenwirkungsfreie Anwendbarkeit auszeichnen. Als natürliche und ganzheitlich wirkende Heilmittel entziehen sie Krankheiten die Basis, indem sie **Ungleichgewichte zwischen Körper und Persönlichkeit harmonisieren**. Da ein wissenschaftlicher Beweis für die Wirksamkeit der „Seelenpflanzen“ aussteht gelten sie offiziell nicht als Arzneimittel. Trotzdem schwören viele Heilpraktiker und Patienten auf die berühmten Notfalltropfen und andere bewährte Bach-Blütenextrakte.

## ***Bachblüten – Das Wichtigste auf einen Blick!***

- Die 38 Bachblüten sind nach ihrem „Erfinder“ Dr. Edward Bach benannt. Am bekanntesten sind die Notfalltropfen oder Rescue-Tropfen.
- Es handelt sich dabei vorwiegend um Blüten, die man an speziellen Standorten sammelt, mit energetisiertem Wasser aufbereitet und verdünnt.
- Bachblüten wirken durch die Reharmonisierung von Körper und Persönlichkeit, deren Ungleichgewicht die Krankheit verursacht hat.
- Bach-Blütenessenzen sind frei von Nebenwirkungen und können problemlos mit Medikamenten, Globuli und weiteren Bachblüten kombiniert werden.
- Bachblüten sind für jede Altersstufe geeignet und lassen sich auch bei Hunden, Katzen, Pferden und anderen Tieren einsetzen.

## ***Was sind Bachblüten? Woher kommt der Name?***

Der wohl populärste Irrtum ist, dass der Name etwas mit dem Standort an einem Bachlauf zu tun hat. Vielmehr sind die Blütenessenzen nach **Dr. Edward Bach** benannt, der das Heilverfahren in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts entwickelt hat. Korrekt ausgesprochen lautet der Name „*Batch*-Blüten“.

Der umtriebige Arzt und Naturheilkundler wurde am 24.09.1886 in Moseley geboren. Sein Medizinstudium nahm er 1906 an der Universität Birmingham auf. Die Approbation erhielt Bach 1912 am renommierten *University College Hospital* in London. Danach arbeitete er in Cambridge als Chirurg und Pathologe und leitete die Unfallstation. In dieser Zeit erwachte sein Interesse an Bakteriologie und Immunologie.

## ***Dr. Bachs erster Kontakt mit Homöopathie***

1917 musste man Bach einen bösartigen Milztumor entfernen. Die Kollegen gaben ihm nur noch wenige Monate zu leben. Das hinderte den jungen Arzt nicht daran, seine Untersuchungen zur Auswirkung bestimmter Darmbakterien auf die Entstehung chronischer Erkrankungen weiter voranzutreiben. Arbeit war die beste Medizin, denn ungeachtet der miserablen Prognose gesundete er vollständig.

Für die Entwicklung der Bachblüten war die Homöopathie äußerst wichtig. Von 1918 bis 1922 arbeitete Bach am *Homeopathic Hospital* in London und lernte die Prinzipien Samuel Hahnemanns kennen. Die **Potenzierung** brachte ihn auf die Idee, seine bakteriellen Vakzine wie homöopathische Arzneimittel aufzuarbeiten.

Nicht nur verdünnen, sondern auch genau hinschauen: Bach übernahm zudem die **ganzheitliche Sichtweise der Homöopathie**, die nicht wie die Schulmedizin die Symptome alleine betrachtet. Sie analysiert den **körperlichen und geistigen Zustand eines Patienten** in einer gründlichen Anamnese und ordnet ihn einem **Krankheitsbild** zu.

## **Was sind Bach-Nosoden?**

Das Ergebnis dieser Arbeiten waren sieben zu Impfstoffen aufbereitete Bakterienstämme, die **Bach-Nosoden**. Als Grundlage dienen die Darmfloren der verschiedenen homöopathischen Konstitutionstypen. Mit diesem Gedanken war Bach seiner Zeit weit voraus - erst seit einigen Jahren erkennen Wissenschaftler, welche maßgebliche Rolle das „Mikrobiom“ und damit Ernährung und Darmbakterien spielen.

Die Zuordnung seiner sieben Bach-Nosoden zu bestimmten Gemütszuständen beschrieb Bach in mehreren Veröffentlichungen. Diese Arbeiten erreichten nie den Bekanntheitsgrad der später entwickelten Bachblüten, aber sie verhalfen dem engagierten Arzt und Forscher zu hohem Ansehen in naturheilkundlichen Kreisen. Wegen seines Engagements und seiner Behandlungserfolge bezeichnete man ihn scherzhaft als den „zweiten Hahnemann“.

## **Von den Bach-Nosoden zu den Bach-Blüten**

Bach stürzte sich am bakteriellen Ursprung seiner Nosoden und begab sich auf die Suche nach einer sauberen und zugleich natürlichen Alternative. Die fand er in **Blüten und anderen Pflanzenteilen**, auf deren Untersuchung er sich fortan konzentrierte.

Wichtig war ihm die **ganzheitliche Betrachtung des Patienten**. Er erkannte, dass die **Psyche bei der Entstehung und Heilung einer Krankheit** eine wesentliche Rolle spielt – und war erneut seiner Zeit weit voraus. Heute klingt es schon fast trivial, dass beispielsweise Stress das Immunsystem schwächt und chronische Erkrankungen begünstigt, aber zu seiner Zeit war diese Denkweise revolutionär.

Von 1920 bis 1930 betrieb Bach in der für ihre medizinischen Einrichtungen und Ärzte bekannten Londoner Harley Street eine äußerst erfolgreiche Praxis. In dieser Zeit gab es ein Erlebnis, das der Entwicklung seiner pflanzlichen Heilmittel einen Schub versetzte: Ein offizieller Anlass war so gähnend langweilig, dass er sich das Publikum näher ansah und die Verhaltensweisen in Muster einzuteilen versuchte, ähnlich wie er das bei der Therapie mit seinen sieben Nosoden machte. Wie würden diese verschiedenen Gruppen wohl auf eine bestimmte Erkrankung reagieren? Könnte der Schlüssel für die richtige Behandlung nicht in den *Symptomen* liegen, sondern in diesen **Persönlichkeitsmerkmalen**?

## **Wie wirken Bachblüten? Ein Beispiel**

Nehmen wir zur Verdeutlichung das **Persönlichkeitsmerkmal Hektik**: *Hektik macht krank?* Das wird mit Sicherheit jeder bestätigen. Für einige Patienten wäre *Ungeduld* der perfekte zweite Vorname.

Eine der ersten von Bach konzipierten Blütenessenzen war *Impatiens*, das Indische Springkraut. Dieses ordnete er Persönlichkeiten zu, die ständig unter Strom stehen: Extrem ungeduldig und leicht reizbar, weil ihnen alles nicht schnell genug geht. Auch die Genesung von einer Krankheit: *Ich habe keine Zeit, mich großartig auszukurieren!* All die netten Kollegen, die ihre Seuche mit auf die Arbeit bringen, weil ihnen diese viel wichtiger ist als die eigene Gesundheit oder die ihrer Mitmenschen.

Unüberlegte und überhastete Entscheidungen erweisen sich als falsch. Abendliches Kopfkino erschwert das Einschlafen, die Müdigkeit wächst von Tag zu Tag und die Leistungsfähigkeit geht in den Keller. So wird man zum neurotischen, ungenießbaren Nervenbündel, das am liebsten still und einsam vor sich hinleidet und im eigenen Tempo weiterwurstelt.

In einem solchen Fall helfen nur **Entschleunigung, Ruhe und Gelassenheit**. Der Patient muss sich darüber klar werden, dass er die eigene Hektik überwinden muss und alles seine Zeit braucht. Gönnst er sich mal eine Auszeit und sieht er die Mitmenschen nicht mehr ganz so kritisch, löst ihn das aus der Einsamkeit und macht ihn sozial viel erträglicher. Und er sollte all das guten Gewissens genießen: *Impatiens* kann eine solche Transformation ermöglichen. Daher gilt das Springkraut als die „Geduldsblüte“ unter den Bachblüten.

## **Bachblüten als sanfte und natürliche Medizin**

In ähnlicher Weise wirken alle Bach-Blütenessenzen: Der Patient ist in einem **negativen, krankmachenden Gemütszustand**, den es zu überwinden gilt. Die passende Bachblüte hilft dabei, in den **positiven, gesunden Gemütszustand** zurückzufinden und damit der **Krankheit ihre Grundlage zu entziehen**. Die Kunst des Heilpraktikers oder der Selbstbehandlung besteht darin, den negativen Seelenzustand richtig zu erkennen und einzuordnen. Dem lässt sich dann die passende Bachblüte zur Behandlung zuordnen.

Mit anderen Worten: **Bach-Blütenessenzen sind eine ganzheitliche, natürliche Behandlungsmethode, welche die Psyche als wesentliche Ursache im Krankheitsgeschehen anerkennt und Heilung durch Re-Harmonisierung von Körper und Geist zu erzielen sucht.**

## **Wo kommen die Bachblüten her? Wie hat Bach sie gefunden?**

Die erste Veröffentlichung über Bachblüten, *Some new remedies and new uses* (Einige neue Heilmittel und neue Anwendungen) erschien 1930 in der Zeitschrift *Homeopathic World*. Die fünf beschriebenen pflanzlichen Mittel stellte Bach noch klassisch homöopathisch durch Verreiben und Verschütteln her. Das revolutionäre Konzept erwies sich als so erfolgversprechend, dass er seine Praxis an den Nagel hing und sich fortan der Weiterentwicklung der Bach-Blütentherapie widmete.

Während der Reisen und Forschungen im Süden Englands sammelte und testete Bach fleißig so ziemlich alles, was ihm in die Finger kam. Viele wundern sich, dass seine Auswahl keine althergebrachten Heilpflanzen enthält, sondern eher **unscheinbare, gewöhnliche Gewächse**. Das liegt daran, dass Bach nach **Pflanzen höherer Ordnung** suchte, die mit ihren **Schwingungen auf einer nicht-materiellen Ebene** Heilung auszulösen vermögen. Das dahinterstehende Grundprinzip der Resonanz findet bei Heilpraktikern unserer Tage zunehmend Anklang.

Bachs Vorgehensweise war ebenso unparadox wie seine Auswahl: Er legte etwas von der Blüte auf die Zunge und versuchte, diese Schwingungen und ihre Auswirkungen auf Körper und Geist zu erfassen. War er fündig geworden, stellte er einen Extrakt aus der Pflanze her und testete ihn an sich selbst und einer Reihe von Freiwilligen. Das erinnert nicht von ungefähr an die umfangreiche Arzneimittelprüfung bei homöopathischen Mitteln. **Die erstaunlich kurze Liste der Bachblüten ist keinesfalls willkürlich, sondern das Ergebnis mühevoller Arbeit und langer Testreihen mit Versuch und Irrtum.**

Wichtig für die von Bach postulierten heilsamen Schwingungen sind nicht nur die Art der Pflanze, sondern auch ihr **Standort**. Wer würde seinen Tee nicht lieber mit einem Kraut aus seinem Garten kochen als vom Seitenstreifen einer Autobahn? Bach vermied zudem sämtliche Nutzpflanzen, bei denen er einen Verlust der heilkräftigen Wirkung infolge menschlichen Zutuns befürchtete. Stattdessen beschränkte er sich auf Gewächse von **natürlichen Standorten mit hoher Energie**.

## ***Wie werden Bachblüten hergestellt?***

Von der homöopathischen Herstellung mit Verreiben und Verschütteln kam Bach bald ab und entwickelte stattdessen die wesentlich schonendere **Sonnenmethode**. Dazu stellte er frische Blüten in einer Schale mit Wasser für drei Stunden in die Sonne. Dabei sollten die Pflanzen ihre heilsame Energie an die Flüssigkeit abgeben.

Bach wurde schnell klar, dass die Sonnenmethode bei holzigen Pflanzenteilen und bei Gewächsen, die erst im sonnenarmen Herbst blühen, an ihre Grenzen stößt. Daher entwickelte er später die **Kochmethode**, bei der er das Sammelgut eine halbe Stunde in Wasser erhitzte.

Da solche wässrigen Lösungen nur begrenzt haltbar ist, versetzte Bach sie mit der gleichen Menge Alkohol und verdünnte diese Extrakte im Verhältnis 1:240 – das ist das, was wir heute als **Bach-Blütenessenz** kennen.

## ***Welche Bachblüten gibt es?***

Basierend auf der Veröffentlichung im *Homeopathic Journal* erschien 1933 das Buch ***The twelve healers and other remedies*** (Die zwölf Heiler und andere Heilmittel). Darin beschreibt Bach die ersten seiner Blütenessenzen, nämlich

- *Agrimony* (Gemeiner Odermennig)
- *Centaury* (Tausendgüldenkraut)
- *Cerato* (Bleiwurz)
- *Chicory* (Wegwarte)
- *Clematis* (Gemeine Waldrebe)
- *Gentian* (Herbstenzian)
- *Impatiens* (Indisches Springkraut)
- *Mimulus* (Gefleckte Gauklerblume)
- *Rock Rose* (Gelbes Sonnenröschen)
- *Scleranthus* (Einjähriger Knäuel)
- *Vervain* (Eisenkraut)
- *Water Violet* (Wasserfeder)

Bis 1933 kamen die „**Sieben Helfer**“ hinzu:

- *Gorse* (Stechginster)
- *Heather* (Schottisches Heidekraut)
- *Oak* (Eiche)
- *Olive* (Ölbaum)
- *Rock Water* (energetisiertes Felsquellwasser)
- *Vine* (Weinrebe)
- *Wild Oat* (Waldtrespe)

Bach merkte bald, dass dieses Repertoire nicht ausreichte und machte sich weiter auf die Suche. 1935 vervollständigte er sein System mit den „**Zweiten Neunzehn**“:

- *Aspen* (Zitterpappel)
- *Beech* (Rotbuche)
- *Cherry Plum* (Kirschpflaume)
- *Chestnut Bud* (Rosskastanien-Knospe)
- *Crab Apple* (Holzapfel)
- *Elm* (Englische Ulme)
- *Holly* (Stechpalme)
- *Honeysuckle* (Geißblatt)
- *Hornbeam* (Hainbuche)
- *Larch* (Lärche)
- *Mustard* (Ackersenf)
- *Pine* (Schottische Kiefer)
- *Red Chestnut* (Rote Kastanie)
- *Star of Bethlehem* (Doldiger Milchstern)
- *Sweet Chestnut* (Edelkastanie)
- *Walnut* (Walnuss)
- *White Chestnut* (Weißblühende Rosskastanie)
- *Wild Rose* (Heckenrose)
- *Willow* (Gelbe Weide)

Somit stehen uns heute insgesamt **38 Bachblüten** zur Verfügung.

## **Das Vermächtnis von Edward Bach**

Im Alter von fünfzig Jahren verstarb Edward Bach 1936 im Schlaf friedlich an Herzversagen. Seine Mitarbeiter setzten die Forschungen fort, und noch heute besteht das **Bach Centre** in seinem Landhaus Mount Vernon in Brightwell-cum-Sotwell. **Original Bach-Blütenessenzen** werden bis auf den heutigen Tag in der gleichen südenglischen Landschaft hergestellt, in der bereits Bach sein Material sammelte.

## **Heile dich selbst! – Wie Bachblüten funktionieren**

Als Bachs zentrales Werk gilt das Buch *Heal Thyself* (Heile dich selbst), in dem er seine Philosophie über Leben, Gesundheit und die Entstehung von Erkrankungen beschreibt. Der Untertitel *An explanation of the real cause and cure of disease* (Eine Erklärung der tatsächlichen Ursache und Behandlung von Krankheiten) lässt bereits erahnen: Den Fehler der Schulmedizin sieht er in der rein materialistischen Sichtweise einer Erkrankung, die lediglich an den Symptomen herumdoktert und nicht die tieferen Ursachen ergründet. Stattdessen definiert Bach das **Krankheitsgeschehen als Ergebnis eines Konfliktes zwischen Seele und Persönlichkeit**, den es bei der Behandlung zu lösen gilt.

Krankheit sieht er als **Warnzeichen** des Körpers, dass irgendetwas nicht stimmt – daher sollte man sie weniger als Übel betrachten, sondern als Chance und Aufforderung, eigene Schwächen und Fehler zu korrigieren. **Heilung bedeutet letztendlich mehr als nur die Beseitigung von Beschwerden.**

Im Vorwort verweist Bach darauf, dass man im alten Indien unter dem spirituellen Einfluss des Buddhismus zusehends auf Operationen verzichten konnte – obwohl diese wesentlich fortschrittlicher waren als die von Irrlehren und fehlenden anatomischen Kenntnissen geprägte Chirurgie des Abendlandes. Ebenso bescheinigt er den großen Heilkundigen Hippokrates, Paracelsus und Hahnemann ein besseres Verständnis der Komplexität von Erkrankungen als den rein materialistisch denkenden ärztlichen Kollegen seiner Zeit.

Dabei warnt er ausdrücklich davor, die Schulmedizin als obsolet zu erachten – stattdessen ruft Bach dazu auf, die **grundlegenden Konzepte des Krankheitsgeschehens kritisch zu überdenken** und bei der Therapie mehr als nur materialistische Prinzipien gelten zu lassen. Mit diesem Aufruf zu mehr Kooperation von Schul- und Naturmedizin spricht er heute vielen Menschen aus der Seele.

## **Für was nimmt man Bachblüten ein?**

Bachs Blütenessenzen sollen der Re-Harmonisierung von disharmonischen Seelenzuständen dienen. Ihr Ziel ist die **Anregung der körpereigenen Selbstheilung durch die Überwindung negativer seelischer Zustände**. Daher ist es wenig verwunderlich, dass die Bach-Blütentherapie insbesondere bei **psychosomatischen Beschwerden** gute Behandlungserfolge erzielt. Das gilt sowohl für **akute** und **chronische Erkrankungen** als auch zur **Vorbeugung**. Besonders häufig finden Bachblüten Anwendung bei

- Stress
- innerer Unruhe
- Ängsten
- Nervosität
- Depressionen
- vermindertem Antrieb
- Leistungsschwäche
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schmerzen

### **Wofür sind Bachblüten-Notfalltropfen gut?**

Die bekannteste Anwendung der Bach-Blütenessenz sind die **Notfalltropfen** (*Rescue Drops*, *Rescue-Tropfen*). Die fünf darin enthaltenen Blütenessenzen unterstützen sich gegenseitig in ihrer Wirkung und gelten als *Allround*-Heilmittel gegen **Stress, Angst und Belastungssituationen**. Man nutzt sie vor Prüfungen, Flugreisen oder Arztbesuchen, nach Erhalten schlechter Nachrichten oder im Trauerfall. Die Notfalltropfen bestehen aus

- *Cherry Plum* (Kirschpflaume)
- *Clematis* (Weiße Waldrebe)
- *Impatiens* (Indisches Springkraut)
- *Rock Rose* (Gelbes Sonnenröschen)
- *Star of Bethlehem* (Doldiger Milchstern).

### **Wie finde ich die passenden Bachblüten?**

Bachblüten sind beliebte und garantiert unschädliche Mittel zur **Selbstbehandlung**. Dazu können Sie auf **Bücher oder Karten** zurückgreifen, die im Buchhandel oder online erhältlich sind. Damit lassen sich die Beschwerden und möglichen Ursachen eingrenzen, sodass Sie eine oder mehrere geeignete Bachblüten auswählen können.

Mitunter empfiehlt sich eine eingehende Beratung durch einen Heilpraktiker oder Arzt, der sich mit der Materie auskennt. Ähnlich wie in der Homöopathie ist eine gründliche persönliche Anamnese üblich, ein **Bachblüten-Einzelgespräch**, in dem sich der Therapeut ganzheitlich über Ihr Beschwerdebild informiert.

### **Bachblüten Tropfen, Globuli und Bonbons**

Die klassische Darreichungsform von Bach-Blütenessenzen sind **Tropfen**, die sich mit einer Pipette direkt aus dem Fläschchen entnehmen lassen. Darüber hinaus gibt es **Creme, Gel oder Spray** und weitere Präparate von verschiedenen Bachblüten, insbesondere der Notfall-Tropfen, von denen man auch **Rescue-Bonbons, Rescue-Pastillen und Rescue-Kapseln** bekommt.

**Bachblüten-Globuli** haben den Vorteil, dass man sie unterwegs ohne ein zusätzliches Glas Flüssigkeit zu sich nehmen kann. Sie sind ebenso einfach zu dosieren wie die Tropfen.

### ***Wie nimmt man Bachblüten ein?***

Sofern vom Arzt oder Heilpraktiker nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene von einer Bach-Blütenessenz oder einer Mischung **drei bis viermal täglich vier Tropfen in einem Glas Wasser** ein. Prinzipiell kann man sie auch unverdünnt anwenden, aber Untersuchungen haben gezeigt, dass die Verdünnung die Wirkdauer verlängert.

*Viel hilft viel* trifft garantiert nicht zu: Es geht um das Signal, nicht um die Menge. Der Schalter knipst das Licht an, egal wie fest man drückt.

### ***Kann man Bachblüten miteinander kombinieren?***

Die Blütenessenzen können Sie **einzelnd oder in Kombination** einsetzen. Allerdings sollte man niemals mehr als acht auf einmal gebrauchen – üblich sind Mischungen mit vier bis sechs Bachblüten. Damit lassen sich verschiedene Aspekte eines gestörten Gleichgewichtes behandeln, sodass sich die Mittel in ihrer Wirksamkeit ergänzen. Die Notfalltropfen sind hierfür das beste Beispiel.

Andere Darreichungsformen wie Salben und Pastillen sind entsprechend der Packungsbeilage anzuwenden.

### ***Darf man Bachblüten zusammen mit Medikamenten einnehmen?***

Nichts spricht gegen eine **ergänzende Behandlung mit Bachblüten** zusätzlich zur schulmedizinischen Therapie. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten sind bisher nicht bekannt. Vielmehr sagt man Bachblüten nach, dass sie die Heilung unterstützen und unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten vermindern können.

### ***Kann man Bachblüten und Globuli zusammen einnehmen?***

**Eine Kombination mit homöopathischen Arzneimitteln ist problemlos möglich.** Über negative Interaktionen ist nichts bekannt.

In jedem Fall sollten Sie jede ernsthafte Erkrankung nicht alleine mit Bachblüten zu kurieren versuchen, sondern grundsätzlich von einem Arzt behandeln lassen. Das gilt insbesondere, wenn zu anfangs scheinbar harmlosen Symptomen weitere unklare Beschwerden hinzukommen oder sich Ihr gesundheitlicher Zustand plötzlich verschlechtert.



## **Wie schnell wirken Bachblüten? Wie oft und wie lange kann man sie einnehmen?**

Die **Rescue-Tropfen** helfen in Notfällen recht schnell. Gleiches gilt für andere Bachblüten, aber je tiefer das Problem sitzt, desto länger kann eine Einnahme notwendig sein, bis die gewünschte Wirkung eintritt. **Tiefsitzende Konflikte lassen sich gegebenenfalls erst in Monaten lösen.**

Die Behandlung sollte man so lange fortsetzen, bis sich die Beschwerden gebessert haben. Vorbeugend nimmt man die Tropfen einige Tage vor dem anstehenden Ereignis, etwa zur Bekämpfung von Prüfungsangst. Im Akutfall bis zu vier Tage, bei chronischen Erkrankungen bis zu vier Wochen.

## **Sind Bachblüten gefährlich? Haben sie Nebenwirkungen?**

**Bachblüten gelten als natürliche und sanfte, ganzheitliche Heilmittel.** Da sie nicht durch chemische Inhaltsstoffe, sondern durch die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte wirken und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen sind **Risiken und Nebenwirkungen** nicht zu erwarten. Fälle von **Überdosierung** sind nicht bekannt.

## **Sind Bachblüten für Kinder geeignet?**

Grundsätzlich gelten Bachblüten als für Kinder und Babys unbedenklich. Einige Heilpraktiker empfehlen sie erst **ab dem vollendeten zweiten Lebensjahr** einzusetzen. Vom zweiten bis zwölften Lebensjahr gibt man die  **Hälfte der Erwachsenenendosis**, üblicherweise also drei- bis viermal täglich ein oder zwei Tropfen.

Die Anwendungen bei Kindern und Jugendlichen sind vielfältig. So helfen Einzelessenzen oder Mischungen mit den Bachblüten

- *Chestnut Bud, White Chestnut* oder *Clematis* bei **Lernproblemen** und **Konzentrationsstörungen**,
- *Honeysuckle, Gentian, Mimulus* und *Red Chestnut* gegen **Heimweh**,
- *Aspen, Rock Rose* und *Mimulus* gegen nächtliche **Alpträume** und
- *Holly, Willow, Star of Bethlehem* oder *Sweet Chestnut* bei **Liebeskummer** – nicht nur in der Pubertät.

## **Bachblüten in Schwangerschaft und Stillzeit**

Weniges bringt das seelische Gleichgewicht eines Menschen so durcheinander wie neun Monate Achterbahnfahrt der Hormone. Im Gegensatz zu den meisten Medikamenten können Sie Bachblüten in **Schwangerschaft und Stillzeit** einnehmen, ohne Schäden beim Kind befürchten zu müssen.

Wegen ihrer sanften und natürlichen Wirkung empfehlen viele Hebammen werdenden Müttern Bachblüten **vor, während und nach der Geburt**, beispielweise

- *Mimulus* und *Elm*, um mit **psychischen Belastungen und Ängsten** besser umgehen zu können,
- Notfalltropfen gegen **Panikattacken**,
- *Aspen*, *Red Chestnut* und *White Chestnut*, wenn Sie sich zu viele **Sorgen** machen,
- die Heilkraft von *Olive*, *Elm* und *Vervain* bei **Erschöpfung und Entkräftung**,
- *Impatiens*, *Cherry Plum* und/oder *Scleranthus* bei **Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen**.
- *Olive*, *Impatiens* oder Notfalltropfen während der **Wehen**,
- *Star of Bethlehem* nach **traumatischen Geburtserlebnissen**,
- *Mustard* und *Walnut* beim *Baby Blues*, den berüchtigten **Wochenbett-Depressionen**.

Bachblüten wirken auch über die Aufnahme mit der Muttermilch. Einige Geburtshelfer empfehlen, die entsprechenden Tropfen dem Baby ins Badewasser zu geben, etwa *Star of Bethlehem* oder die Notfalltropfen nach dem Schock der Geburt.

Bei alledem die armen **Männer** nicht vergessen: Steht der werdende Vater während der Entbindung kurz vor dem Nervenzusammenbruch, wirken die Notfalltropfen Wunder.

## ***Bachblüten für Hunde, Katzen und Pferde***

So viel anders als wir selber ticken unsere pelzigen Freunde nicht. Kein Wunder, dass naturheilkundlich versierte Veterinärmediziner den Einsatz von Bachblüten bei Haustieren vor allem bei Stress und Belastungssituationen empfehlen. Ihre Anwendbarkeit beschränkt sich nicht allein auf **Hunde und Katzen**, sondern gilt ebenso für **Vögel, Nager, Reptilien** und Nutztiere wie **Hühner, Pferde, Schweine und Rinder**. Man verwendet

- *Beech*, *Holly* und *Cherry Plum* gegen **aggressives Verhalten**,
- *Agrimony* und *Impatiens* bei **Überdrehtheit** und **Verhaltensauffälligkeiten**,
- *Oak* und *Vine* für unermüdliche kleine **Nervensägen**,
- *Aspen* und *Mimulus* bei **Ängstlichkeit** sowie **Schreckhaftigkeit** bei Gewitter oder Feuerwerk,
- *Rock Rose* bei **Panikreaktionen**,
- *Beech* bei **Unsauberkeit**,
- *Honeysuckle*, *Walnut* und *Mustard* bei **Wohnungswechsel** oder **Verlust der Bezugsperson**,
- *Hornbeam* und *Wild Rose* für ältere Tiere, die **geschwächt, teilnahmslos und unmotiviert** erscheinen,
- *Rock Rose*, *Olive* und *Sweet Chestnut* nach großen **Anstrengungen, Unfällen** oder einer **Krankheit**,
- *Star of Bethlehem* für **misshandelte und traumatisierte Tiere**,
- *Aspen*, *Mimulus* und *Larch* bei **Nervosität** während einer Reise oder vor einem Tierarztbesuch.

Auch bei Tieren lassen sich **Rescue-Tropfen** einsetzen, beispielsweise bei einer Operation oder wenn sie sich verletzt haben.

Am einfachsten anzuwenden sind Tropfen und Globuli, die man direkt über **Trinkwasser** verabreicht oder in einem **Leckerchen** versteckt. Alternativ dazu gibt es von einigen Bachblüten **Drops**, die vor allem Hunde begeistert annehmen.

Die **Dosierung** richtet sich bei allen Tieren nach Größe und Gewicht. Wie beim Menschen erfolgt die Behandlung so lange wie die Beschwerden bestehen oder prophylaktisch bereits einige Tage vor einem anstehenden Ereignis.

Katzen können Alkohol nicht verstoffwechseln, daher sollten Sie hier auf spezielle Präparate zurückgreifen, die auf andere Weise haltbar gemacht wurden oder auf eine hochgradige Verdünnung achten.

**Beachten Sie, dass jede schwerwiegende Erkrankung unbedingt in medizinische Betreuung gehört.** Halten Sie in allen Zweifelsfällen vorsichtshalber Rücksprache mit ihrem Tierarzt.

### ***Hinweise zu Aufbewahrung und Haltbarkeit von Bachblüten***

Wie alle Arzneimittel lagert man Bachblüten bei **Raumtemperatur, trocken, vor Sonneneinstrahlung geschützt** und **außerhalb der Reichweite von Kindern**. Achten Sie darauf, die Behälter nach Gebrauch richtig zu verschließen.

Bachblüten mit Wasser gemischt sollten Sie **innerhalb von drei Tagen** aufbrauchen. Eine Aufbewahrung im Kühlschrank wird kontrovers diskutiert – viele Heilpraktiker befürchten, dass sie ihre Wirkung verlieren. Sie dürfen die Lösungen keinesfalls weiter benutzen, wenn sich **Trübungen** gebildet haben.

Achten Sie auf das aufgedruckte **Verwendbarkeitsdatum**. Über dieses Datum hinaus sollten Sie die Bachblüten nicht verwenden, da der Hersteller dann eine hundertprozentige Wirksamkeit nicht weiter garantieren kann.

### ***Werden Bachblüten von der Krankenkasse bezahlt?***

Bachblüten gehören nicht zur üblichen schulmedizinischen Versorgung, denn sie gelten nicht als Medikamente, noch nicht einmal als pflanzliche Arzneimittel. In vielen Fällen erstatten Krankenkassen die Aufwendungen für naturheilkundliche Mittel wie homöopathische Globuli oder Bachblüten im Rahmen eines **jährlichen Höchstbetrages**. Ob Ihre Krankenkasse diese freiwillige Satzungsleistung übernimmt, erfahren Sie dort auf Anfrage.

## Quellen, Links und weiterführende Literatur

- **Webseite des Bach Centre** (*Brightwell-cum-Sotwell*): <https://www.bachcentre.com/new/de/>
- Edward Bach: **Die zwölf Heiler und andere Heilmittel**. Erstausgabe von 1933, deutsche Übersetzung von Frank Zwisler. Online unter [https://www.bachcentre.com/new/wp-content/uploads/2019/10/German\\_Zwolf\\_Heiler\\_1941.pdf](https://www.bachcentre.com/new/wp-content/uploads/2019/10/German_Zwolf_Heiler_1941.pdf)
- Edward Bach: **Heile Dich selbst. Die geistige Grundlage der Original-Bach-Blütentherapie**. München 2000: Droemer-Knaur-Verlag. ISBN-10: 3426870746.
- Edward Bach: **Heile Dich selbst: Die 38 Bachblüten**. Mit Symptomregister. München 1998: Goldmann-Verlag. ISBN-10: 3442141508.
- Mechthild Scheffer: **Die Original Bachblütentherapie: Das Kartenset zum einfachen Einstieg**. Haldenwang 2005: Isiriana-Verlag. ISBN-10: 3720526682.
- Mechthild Scheffer: **Die Original Bachblütentherapie: Das gesamte theoretische und praktische Bachblüten-Wissen**. Haldenwang 2013: Irisiana-Verlag. ISBN-10: 3424151890.
- **Bachblüten-Karten Set für Hunde, Katzen, Pferde & Kleintiere: Bachblüten - physische Erkrankungen - Verhaltensweisen & Gemütszustände**. Erkrath 2006: Hawelka-Verlag. ISBN-10: 9783939378198.
- Liesel Baumgart, Marlies Hand: **Bach-Blüten für Tiere – Selbsthilfe – schnell und einfach**. Auflage. Reutlingen 2014: Oertel & Spörer-Verlag. ISBN-10: 3886279103.
- Regina Hornberger, Cordelia Alber-Klein: **Bach-Blüten und 52 neue Blütenessenzen**. Auflage. Bielefeld 2005: Reise Know-how Verlagsgruppe. ISBN-10: 3894167912.
- Peter Latsch: **Bach-Blüten Kartenbuch: Ein kleiner Ratgeber zur Bach-Blüten**. Bad Camberg 2012: Isotrop-Verlag. Karten: ISBN-10: 3940395099.
- Anna E. Röcker: **Heilen mit Bachblüten. Das Kartenset**. Auflage. Murnau 2017: Mankau-Verlag. ISBN-10: 3863740998.
- Sigrid Schmidt: **Bachblüten – Sanfte Selbsthilfe für innere Harmonie**. München 2016. Graefe & Unzer-Verlag. ISBN-10: 3833852925.

-----

**Dieser komplette Text stammt von der Seite:**

<https://www.hallo-homoeopathie.de/aktuelles/bachblueten-sanfte-natuerliche-medizin>

Veröffentlicht am 17.09.2020