

Der englische Mikrobiologe Dr. Edward Bach (1886 bis 1936) entwickelte in den 1930er-Jahren die Bach-Blütentherapie. Sie zählt zu den alternativen, naturheilkundlichen Verfahren und ist wissenschaftlich nicht anerkannt.

Sanfte Unterstützung?



© Johanna Mühbauer / fotolia.com

Heilkräfte aus der Natur – das klingt nach milder Wirkung ohne lästige Begleiterscheinungen. Tatsächlich wurden bisher bei den Bachblütenessenzen keine Nebenwirkungen beobachtet und weil sie derart stark verdünnt sind, zählen sie nicht zur Pflanzenheilkunde. Sie haben den Zweck, Menschen, die aus dem seelischen Gleichgewicht geraten sind, positiv zu beeinflussen und das Überwinden der jeweiligen negativen Verfassung zu fördern.

Verschiedene Prozeduren Bach glaubte, dass jeder körperlichen Erkrankung ein seelisches Ungleichgewicht zugrunde liegt. Er definierte 38 Gemütszustände und ordnete diesen bestimmte Pflanzenteile zu. Um die Essenzen herzustellen, kann man die von Bach beschriebene Sonnenmethode nutzen: Die frisch geernteten Blüten werden drei bis vier Stunden in Quellwasser gelegt und in einer Schale der Sonne ausgesetzt, damit sie ihre heilende Energie auf die Flüssigkeit übertragen. Bei der sogenannten Kochmethode werden

die Pflanzenteile eine halbe Stunde im Wasser erhitzt. Dabei übertragen sie laut Bach ihre Schwingungen auf die Flüssigkeit. Der entstandene Auszug wird mit einer gleich großen Menge an Alkohol konserviert und schließlich noch einmal stark verdünnt.

Kein nachgewiesener Einfluss Bachblüten sollen auf feinstofflichem Wege wirken. Die Einnahme soll das Unterbewusste zu einer Änderung der Einstellung inspirieren sowie den Menschen dazu einladen, seinem ►

NEU

EUBOS ANTI AGE
High Tech
gegen Falten:
aktives Lifting
Nacht für Nacht



Multi-aktive Antifalten Nachtpflege

- wirkt 3-dimensional aufpolsternd
- fördert die interzelluläre Kommunikation
- stimuliert tiefenwirksam die Aufbaumechanismen

Für mehr Kollagen, Elastin, Hyaluron – die effektive Synthese aus Natur und Hightech

Ohne PEG, Parabene, Mineralöl

EUBOS[®]
MED
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



► höheren Selbst zu vertrauen und seine Lebensumstände zu verbessern. Die Meinungen über die Wirksamkeit der Substanzen gehen allerdings weit auseinander. Was für die einen ein Heilmittel ist, halten andere für Humbug. Wissenschaftliche Studien haben bisher keinen Nachweis über den Effekt geliefert. Aber trotz aller Zweifel scheinen die Bachblüten für viele Patienten in schwierigen Situationen eine wertvolle Hilfestellung darzustellen.

Es existieren verschiedene Methoden zur Einnahme: Bei der Stockbottle-(Konzentrationsfläschchen-) Methode träufelt man zwei Tropfen direkt auf die Zunge oder gibt vier Tropfen in ein Glas Wasser

je zwei Tropfen). Die gewonnene Mischung ist vier Wochen haltbar und sollte weder der Sonne ausgesetzt noch im Kühlschrank gelagert werden. Gewöhnlich nimmt man vier Mal täglich vier Tropfen ein (am besten einige Minuten vor dem Essen), wobei man die Flüssigkeit einen Augenblick im Mund behält, sodass sie ihre volle Wirkung entfaltet. In akuten Fällen ist eine stündliche Anwendung möglich. Werden die Blüten aus der Stockbottle in Wasser getropft, spricht man von der Wasserglasmethode. Für akute Situationen und zur längerfristigen Behandlung liegen verschiedene Dosierungen vor. Bachblüten gibt es auch in Globuliform (Kinder unter

Reaktionen nach der Einnahme

Sensible Personen sollen schon unmittelbar nach der Verabreichung ein Gefühl der Erleichterung spüren. Meistens vollzieht sich der Prozess jedoch langsam, wobei sich nach und nach eine Verbesserung des Allgemeinbefindens einstellt. Dies macht Betroffenen Mut, sodass sich oft eine positive Einstellung gegenüber den unüberwindbar geglaubten Problemen entwickelt. Selten kommt es (wie in der Homöopathie) zu Erstverschlimmerungen – Patienten haben dann die Wahl, entweder die Blüte abzusetzen und später mit einer schwächeren Dosierung zu starten oder die unangenehmen Reaktionen, ungeachtet der Verschlimmerungssymptome, durchzustehen.

Nützliche Tipps Weisen Sie Ihre Kunden darauf hin, dass die Mittel nicht direkt heilend wirken. Bei andauernden Symptomen sollten sie daher unbedingt einen Arzt konsultieren, damit Erkrankungen adäquat behandelt werden können. Bachblüten ersetzen weder den Besuch beim Mediziner noch die Einnahme notwendiger Medikamente.

Für Notfälle gerüstet Rescue Remedy sind wohl die bekanntesten Bachblüten und nehmen eine Sonderstellung ein. Es handelt sich um eine Kombination aus fünf Essenzen, die Bach als Notfalltropfen für akute Belastungssituationen empfahl. Die Mischung besteht aus Rock Rose (gelbes Sonnenröschen gegen Angst und Panik), Star of Bethlehem (doldiger Milchstern zur Verarbeitung eines Schocks), Cherry Plum (Kirschkpflaume gegen die Angst vor Kontrollverlust und emotionalen Druck), Clematis (weiße Waldrebe gegen geistige Abwesenheit) und Impatiens (Drüsen tragendes Springkraut gegen Nervosität und Unruhe). Die Rescue-Produkte gibt es als Tropfen, Spray, Globuli, Creme, Gel, Kaugummis und Bonbons. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)

BEISPIELE FÜR BACHBLÜTEN UND IHRE BESCHREIBUNG

- + **Agrimony** (Gemeiner Odermennig): Er soll bei Angst vor Konflikten, bei Unehrllichkeit oder beim Überspielen persönlicher Probleme eingesetzt werden.
- + **Chicory** (Wegwarte): Die Pflanze eignet sich für Menschen mit krankhaften Störungen, die sich durch ein unnormales starkes Liebesbedürfnis oder durch Selbstmitleid äußern.
- + **Gorse** (Stechginster): Er dient der Basisbehandlung bei einer pessimistischen Lebenshaltung und bei Hoffnungsverlust.
- + **Mimulus** (Gefleckte Gauklerblume): Sie soll Menschen, die Angst haben oder allgemein ängstlich sind, das Leben erleichtern.
- + **Mustard** (Ackersenf) ist die Bachblüte für Depressionen, denn sie soll eine umstimmende Wirkung haben, Trübsal vertreiben und Freude ins Leben zurück bringen.
- + **Vervain** (Eisenkraut): Es kommt bei allen krankhaften Störungen, welche mit Übereifer und missionarischer Aufdringlichkeit in Verbindung stehen, zum Einsatz.
- + **Willow** (Gelbe Weide): Sie ist die Blüte der Verbitterung und unterdrückten Aggressionen – sie fördert Aussöhnungen, Nachgiebigkeit und inneren Frieden.

und trinkt alle 15 Minuten einen Schluck. Zur äußerlichen Anwendung reibt man die Stirn mit ein bis zwei Tropfen der Lösung ein. Bei der Medizinflaschenmethode werden die Blüten aus den Stockbottles auf eine Mischung aus Wasser und Alkohol (Verhältnis 3:1) geträufelt (pro zehn Milliliter Trägersubstanz

35 Kilogramm: 2 x 1; sonst 3 x 1 pro Tag). Generell sollte man die Bachblüten über drei bis vier Wochen anwenden und die Mittel danach erneut bestimmen lassen. Dabei ist es ratsam, nicht mehr als sieben Essenzen gleichzeitig einzusetzen (weniger ist mehr!).

Krill Omega-3 in antarktischer Reinheit



NEU! 60 Kapseln
nur 29,95 €*
* bei empfohlener Verzehrmenge: 2 Kapseln täglich

Wenn Krill, dann vom Omega-3-Marktführer** Doppelherz system:

- **Omega-3-Fettsäuren** aus 1000 mg reinem Antarktis-Krillöl***
- Gute **Omega-3-Verwertung** durch Phospholipid-Struktur
- Plus **natürlichem Krill-Astaxanthin**
- Zusätzlich: **Calcium, Vitamine B₁ und D**

PZN: 01445922



* AVP
** Quelle: IMS OTC GMS, Omega-3 Produkte 09/2013 – 08/2014, Absatz Packungen
*** bei empfohlener Verzehrmenge: 2 Kapseln täglich



Gesundheit mit System

system