



EGK-GESUNDHEITSKASSE

*Gleiche Chance für Schul- und Naturmedizin.*

EGK-GESUNDHEITSKASSE

Hauptsitz

Brislachstrasse 2

4242 Laufen

Telefon 061 765 51 11

Fax 061 765 51 12

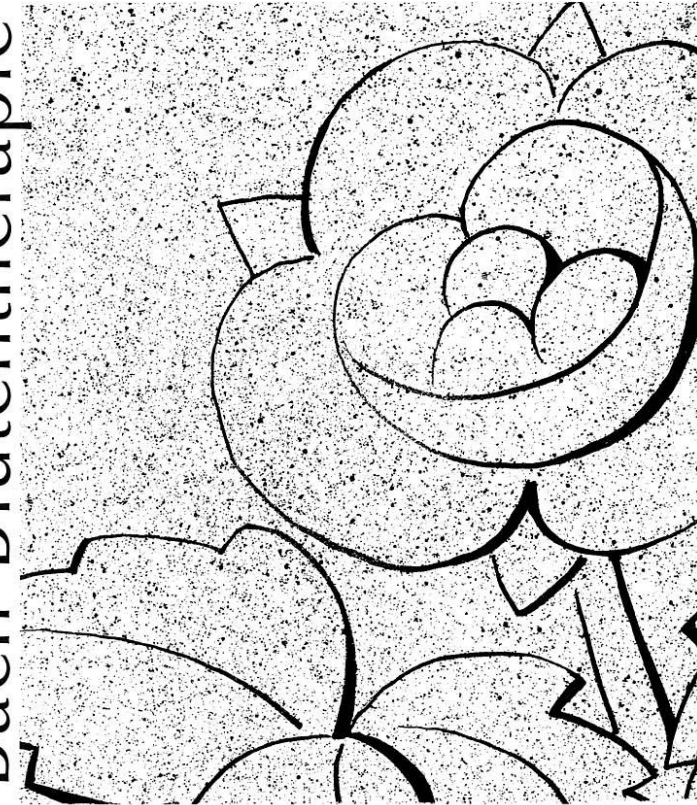
<http://www.egk.ch>



EGK-GESUNDHEITSKASSE

*Gleiche Chance für Schul- und Naturmedizin.*

Bach-Blütentherapie



## **EGK-Gesundheitskasse**

Gesundheit kann man nicht kaufen. Aber erhalten. Deshalb ist unser Name Verpflichtung. Seit 1919 versichern wir bei Krankheit und Unfall. Zuverlässig und rechtschaffen. Über 130 000 Mitgliedern bieten wir mehr als nur finanziellen Schutz. Mit einer Vielzahl von Dienstleistungen und Aktivitäten fördern wir Ihre Gesundheit. Unser dichtes Agenturnetz betreut Sie individuell vor Ort. Kompetente Mitarbeiter sind Ihre Ansprechpartner, unterstützt von unserer modernen Infrastruktur. Unsere solide Prämienpolitik schützt Sie langfristig vor unliebsamen Überraschungen.

## **Schul- und Naturmedizin**

Schul- und Naturmedizin, beide können Ihre Gesundheit erhalten. Beide können Leiden lindern und heilen. Wir sind dafür, dass Sie Ihre Gesundheit auf die Art und Weise pflegen, die Sie für richtig halten. Wir erbringen deshalb einzigartige Leistungen und geben der Schul- und Naturmedizin die gleichen Chancen.

## **EGK-Engagement**

Wir engagieren uns für Sie. Unsere Therapeutenstelle registriert und vermittelt ausgebildete Naturärzte und Therapeuten, die von der EGK in regelmässigen Abständen qualifiziert werden. Unser jährlich aktualisierter Therapie-Führer Schweiz gibt einen umfassenden Überblick über die vielfältigen Methoden der Schul- und Naturmedizin. Die «Gesundheitstage» stehen unter dem Patronat der EGK-GESUNDHEITSKASSE. Jedes Jahr veranstalten wir eine Reihe von Vorträgen zu aktuellen Themen. Unser monatlich erscheinendes Publikationsorgan «Mir z'lieb» enthält aktuelle Informationen. Es liegt der Zeitschrift «Natürlich» bei, die wir kostenlos an unsere Mitglieder abgeben.

Dr. Edward Bach

Was ist Bach-Blütentherapie?

Die 38 Seelenzustände der menschlichen Natur

Rescue, die Notfalltropfen

Behandlung und Einnahme

Anwendungsgebiete

## Dr. Edward Bach

Der englische Arzt Dr. Edward Bach (1886 – 1936), Entdecker der nach ihm benannten Blütentherapie, war zunächst bekannt als Bakteriologe und Immunologe. Die intensive Beschäftigung mit der Homöopathie festigte Bachs Überzeugung, dass körperliche Erkrankungen ihren Ursprung in der menschlichen Seele haben.

Bei der Arbeit mit seinen Patienten konnte Bach beobachten, dass jeder definierbaren medizinischen Krankheit irgendwann einmal negative Gemütszustände wie Ungeduld, Ängstlichkeit, Verzweiflung usw. vorausgegangen sind. Er schloss daraus, dass es nicht mehr zur Ausbildung der körperlichen Krankheit kommen muss, wenn es gelingt, diesen negativen Gefühlszustand rechtzeitig zu erkennen und ins Positive umzuwandeln.

Das Ziel seiner Forschung wurde nunmehr die Entdeckung einer natürlichen Behandlungsmethode dieser «wahren Ursachen» von Krankheit. Um sich ganz der Suche nach einem neuen, natürlichen Heilverfahren widmen zu können, das «statt der Krankheit den Menschen behandeln» würde, gab Bach seine erfolgreiche Londoner Praxis auf und zog sich in die Natur zurück.

Bach hatte herausgefunden, dass die menschliche Natur bestimmte unterscheidbare negative Gefühlsmuster zeigt. Bei seinen Streifzügen durch die Natur entdeckte er teils auf experimentellem, teils auf intuitivem Wege wildwachsende Pflanzen, die mit ihren besonderen Schwingungsqualitäten harmonisierend auf diese negativen menschlichen Gefühlsmuster einwirken.

Um die positiven energetischen Kräfte dieser Pflanzen für den Menschen nutzbar zu machen, entwickelte Bach zwei homöopathieähnliche Herstellungsverfahren. So gewann er insgesamt 38 Blütenkonzentrate aus den Blüten wildwachsender Pflanzen, Bäume und Sträucher, die mit den 38 negativen Gefühlsmustern der menschlichen Natur positiv korrespondieren.

Die Original Bach-Blütenkonzentrate, seit 60 Jahren erfolgreich zur Behandlung seelischer Krankheitsursachen eingesetzt, werden noch heute in England nach den genauen Anweisungen Dr. Bachs hergestellt.

Dr. Edward Bach, der mit seinen Erkenntnissen seiner Zeit weit voraus war, wird heute zunehmend als einer der Väter der neuen, ganzheitlich orientierten Medizin anerkannt.



Dr. Edward Bach (1886 – 1936)

«Krankheit ist weder Grausamkeit noch Strafe, sondern einzig und allein ein Korrektiv; ein Werkzeug, dessen sich unsere Seele (das Höhere Selbst) bedient, um uns auf unsere eigenen Fehler hinzuweisen, um uns von grösseren Irrtümern zurückzuhalten, um uns daran zu hindern, mehr Schaden anzurichten und uns auf den Weg der Wahrheit und des Lichtes zurückzubringen, von dem wir nie hätten abkommen sollen.»

## Was ist Bach-Blütentherapie?

Die Bach-Blütentherapie ist eine natürliche Behandlungsmethode, die in erster Linie der seelischen Gesundheitsvorsorge dient.

«Heile Dich selbst», lautet das Grundprinzip der Bach-Blütentherapie. Die Bach-Blüten helfen dem Menschen dabei, mit vorübergehend auftretenden negativen Gemütsstimmungen (wie z.B. Ungeduld, Kleinmütigkeit, Unsicherheit, Eifersucht) besser umzugehen und solche Schwächen selbst zu überwinden.

In Tropfenform eingenommen, helfen die Blütenkonzentrate, bestehende seelische Blockaden aufzulösen und negative Gefühle in ihr positives Gegenteil umzuwandeln. Die Wirkung der Bach-Blütenkonzentrate spielt sich nicht im physischen Teil des Körpers ab, sondern in den ihn durchdringenden feineren Schwingungsschichten, dem sogenannten bioenergetischen Feld. Die positive Energie der Blüten hilft, die negativen Gefühle auf der Schwingungsebene zu harmonisieren, womit auch die Selbstheilungskräfte reaktiviert werden.

- 6 Die längerfristige Zielsetzung der Bach-Blütentherapie ist seelische Harmonisierung und damit eine grösstmögliche Entfaltung und Stabilisierung der Persönlichkeit. Daraus folgt indirekt auch eine höhere Widerstandskraft gegen seelische und gegebenenfalls psychosomatische Störungen. Es wäre aber falsch, die Wirkung der einzelnen Blütenkonzentrate in direkten Zusammenhang mit körperlichen Krankheitssymptomen zu bringen. Die Bach-Blüten können auch zur Vorbeugung gegen körperliche Krankheiten und zur Unterstützung einer fachgerechten Behandlung dienen, diese aber nicht ersetzen.

Je nach individuellem Befinden und Bedürfnis können Sie die Bach-Blüten zur Selbsthilfe benutzen, um kleinere akute seelische Krisen besser zu überwinden oder an Ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu arbeiten. Wenn Sie dagegen schon länger unter bestimmten seelischen oder körperlichen Beschwerden leiden, empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten, der Sie individuell beraten kann.

Viele Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen setzen heute die Blütenkonzentrate zur Mitbehandlung in ihrer Praxis ein und schätzen die Bach-Blütentherapie als wirksame Methode, um den Heilungsprozess ihrer Patienten auf der seelischen Ebene zu unterstützen.

### Die 38 Seelenzustände der menschlichen Natur

Die folgende Übersicht der 38 Bach-Blüten dient der ersten Orientierung. Beschrieben sind jeweils die negativen Gefühlszustände und die positiven Entwicklungsmöglichkeiten, die man durch Überwindung der betreffenden seelischen Negativhaltung erreichen kann.

Wenn Ihr Arzt oder Therapeut Ihnen eine Bach-Blütenmischung zusammengestellt hat, können Sie hier die wichtigsten Merkmale der einzelnen Blüten nachlesen. Die Kurzbeschreibungen können Ihnen auch dabei helfen, nach Einschätzung Ihrer momentanen Gefühlslage eine Vorauswahl an geeigneten Blüten für sich selbst zu treffen, die Sie dann mit Ihrem Therapeuten besprechen.

Wenn Sie sich eingehender mit den Blüten beschäftigen möchten, können Sie die ausführlichen Blütenbeschreibungen in folgendem Standardwerk nachlesen: Mechthild Scheffer, **Die Original Bach-Blütentherapie**, das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen, Irisiana 1999.

## 1. Agrimony (Odermennig)

## Die Ehrlichkeits-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man versucht, quälende Gedanken und innere Unruhe hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit zu verbergen. Da man gern in Frieden und Harmonie lebt, gerät man durch Missstimmung und Streit in seelische Bedrängnis. Um sorgenvolle und quälende Gedanken zu unterdrücken, greift man zu Alkohol, Tabletten, nützt jede Möglichkeit zur Ablenkung.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Mehr Konfrontationsfähigkeit. Man lernt, die Misshelligkeiten des Lebens zu integrieren oder gibt ihnen den richtigen Stellenwert.

## 2. Aspen (Espe oder Zitterpappel)

## Die Ahnungsblüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man wird von unerklärlichen, vagen Ängsten geplagt, von Vorahnungen oder der geheimen Furcht vor irgendeinem drohenden Unheil. Man hört das Gras wachsen und hat grundlose Angstzustände beim Alleinsein oder auch unter Menschen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Die Fähigkeit, die eigene Sensitivität realistischer einzustufen und besser damit umzugehen.

3.

**Beech (Rotbuche)****Die Toleranz-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man reagiert überkritisch und intolerant, kann wenig Mitgefühl und Einfühlungsvermögen aufbringen. Man reagiert deshalb kleinlich, pedantisch, unnachgiebig. Das Mass der Kritikbereitschaft steht meist in keinem Verhältnis zum Anlass. Man isoliert sich durch seine überkritische Haltung von seinen Mitmenschen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Tolerante Grundhaltung, geistiger Scharfblick, Verständnis für die unterschiedlichen menschlichen Verhaltensweisen.

4.

**Centaury (Tausendgüldenkraut)****Die Blüte des Dienens****Seelische Negativhaltung:**

Die Schwäche des eigenen Willens führt dazu, dass man nie «nein» sagen kann und dadurch immer wieder ausgenutzt wird. In dem Bestreben, den Wünschen anderer bis zur Selbstaufgabe nachzugeben, läuft man Gefahr, den eigenen Lebensauftrag zu versäumen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man lernt es, auch einmal «nein» zu sagen und seine eigenen Bedürfnisse besser zum Ausdruck zu bringen.

**Cerato (Bleiwurz oder Hornkraut)****Die Intuitions-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man hat zu wenig Vertrauen in die eigene Meinung und zu sich selbst. Ständig befragt man andere um Rat, weil man der eigenen Urteilsfähigkeit misstraut. Nicht selten lässt man sich dadurch gegen die eigene Überzeugung und zum eigenen Nachteil fehlleiten.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Die eigene Intuition erkennen und darauf vertrauen. Sich von seiner inneren Stimme leiten lassen und zu seinen Entscheidungen stehen.

**Cherry Plum (Kirschpflaume)****Die Gelassenheits-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Es fällt schwer, innerlich «loszulassen», man hat Angst vor seelischen Kurzschluss-handlungen. Innere Verspannung und Verkrampfung, aber auch unkontrollierte Wutausbrüche. Oft glaubt man, unmittelbar vor einem Nervenzusammenbruch zu stehen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Mut, Kraft, Spontaneität, innere Entkrampfung – mehr Gelassenheit in angespannten Situationen.

## 14 7. Chestnut Bud (Knospe der Rosskastanie)

## Die Lern-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man gerät immer wieder in die gleichen Schwierigkeiten, weil man seine Erfahrungen nicht wirklich verarbeitet und nicht genug daraus lernt. Sei es aus Interesselosigkeit, Gleichgültigkeit oder innerer Hast – die gleichen Fehler werden immer wieder gemacht. Oft ist man mit seinen Gedanken schon zwei Schritte voraus.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man lernt es, die täglichen Erfahrungen bewusster zu verarbeiten und konstruktiver umzusetzen.

## 8. Chicory (Wegwarte)

## Die Mütterlichkeits-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Besitzergreifende Persönlichkeitshaltung, mit der man sich bewusst oder unbewusst überall einmischt und glaubt, die Dinge nach eigenen Vorstellungen organisieren oder lenken zu müssen. Man neigt dazu, seine Hilfe förmlich aufzudrängen, erwartet dafür aber auch Dankbarkeit. Bleibt diese versagt, flüchtet man sich leicht in Selbstmitleid.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Spontanere Gefühlszuwendung zu anderen, ohne ihnen dabei die eigenen Forderungen aufzudrängen.

## 16 9. Clematis (Weisse Waldrebe)

## Die Realitäts-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man ist mit den Gedanken meist ganz woanders und zeigt wenig Aufmerksamkeit und Anteilnahme für das, was um einen herum vorgeht. Konzentrationsschwäche. Der Typ des Tagträumers, der sich in der Realität oft nicht zu Hause fühlt. Man wirkt zerstreut, unaufmerksam und geistig weggetreten, vitalitäts- und antriebsarm.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man wird realitäts- und gegenwartsbewusster. Man kann seine kreativen Anlagen praktisch umsetzen.

## 10. Crab Apple (Holzapfel)

## Die Reinigungs-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man fühlt sich innerlich oder äusserlich beschmutzt, unrein oder infiziert. Man hat ein überstarkes Reinheits- und Ordnungs-Ideal, nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der seelisch-geistigen Ebene. Deshalb reagiert man empfindlich gegen jede Form vermeintlicher «Unordnung» in allen Lebensbereichen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man entwickelt eine positivere Grundeinstellung zur eigenen Körperlichkeit und mehr Sinn für übergeordnete Zusammenhänge.

## 11. Elm (Ulme)

**Die Verantwortungs-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man hat auf einmal das Gefühl, seiner Aufgabe oder Verantwortung nicht mehr gewachsen zu sein. Von diesem Gefühl, das in der Regel vorübergehender Natur ist, werden vor allem Menschen betroffen, die über einen starken Charakter und einen ausgeprägten Leistungswillen verfügen. Man zweifelt – wider besseren Wissens – an seinen Fähigkeiten.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man lernt Verantwortlichkeit und eigene Bedürfnisse realistischer wahrzunehmen und sieht die Probleme wieder in ihren richtigen Proportionen.

## 12. Gentian (Herbstenzian)

**Die Glaubens-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Skeptisch, zweifelnd, leicht entmutigt – ausgeprägt pessimistische Grundhaltung, die soweit gehen kann, dass man diesen Zustand fast zu genießen scheint. Alles und jedes wird in Frage gestellt. Mangel an Glauben und Vertrauen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Eine positivere Erwartungshaltung und die Fähigkeit, mit Konflikten zu leben.

## 20 13. Gorse (Stechginster)

## Die Hoffnungs-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man ist ohne Hoffnung, hat resigniert, lebt bewusst oder unbewusst in dem Gefühl, es habe doch keinen Zweck mehr. Man hat es aufgegeben, noch auf Veränderung zu hoffen, besonders bei schon lang anhaltenden chronischen Zuständen oder Krankheiten.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man schöpft wieder neue Hoffnung. Man gewinnt eine neue Perspektive zu seiner schwierigen oder scheinbar unabänderlichen Lebenssituation.

## 14. Heather (Schottisches Heidekraut)

## Die Identitäts-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Durch eine starke seelische Bedürftigkeit ist man sehr selbstbezogen und völlig mit sich selbst beschäftigt. Häufig will man im Mittelpunkt des Interesses stehen, man sucht fast zwanghaft Publikum und lässt auch bei Einzelgesprächen den anderen kaum zu Wort kommen. Unbewusst will man Zuwendung herbeizwingen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man kann sich von seiner eigenen Problematik lösen und mehr Verständnis und Einfühlungsvermögen für die Umwelt gewinnen.

## 22 15. Holly (Stechpalme)

## Die Herzöffnungs-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Gefühlsmässig irritiert. Man wird von Eifersucht, Misstrauen, Hass- und Neidgefühlen geplagt. Man fühlt sich leicht – und dabei oft grundlos – gekränkt, verletzt oder beleidigt. Man wittert hinter vielem etwas Negatives und fürchtet ständig, hintergangen zu werden. Es besteht die Bereitschaft, andere leicht und oft auch vorschnell zu verdächtigen und auch Gefühle von Schadenfreude zu entwickeln. Bei Kindern: Jähzorn.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man kann seine Gefühle zurücknehmen und entwickelt Grossherzigkeit.

## 16. Honeysuckle (Geissblatt)

## Die Vergangenheits-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man weigert sich bewusst oder unbewusst bestimmte Ereignisse seiner Vergangenheit zu «verarbeiten». Wehmutsgefühle oder Sehnsucht nach Vergangenem. Man hat Mühe mit der Gegenwart. Oft fällt es schwer, sich innerlich von vergangenen Ereignissen oder Beziehungen zu lösen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man bewahrt sich ein lebendiges Verhältnis zur Vergangenheit, lebt aber ganz in der Gegenwart.

17. **Hornbeam (Weissbuche oder Hainbuche)****Die Spannkraft-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

«Montagsmorgen-Gefühl». Man fühlt sich in einem Zustand mentaler Erschöpfung. Ernsthaft zweifelt man morgens daran, ob man überhaupt noch die Kraft aufbringt, die täglichen Pflichten zu bewältigen, aber irgendwie schafft man es dann doch immer.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man findet zu seinem natürlichen Lebensrhythmus (Spannung – Entspannung), gewinnt seelische Spannkraft und geistige Frische.

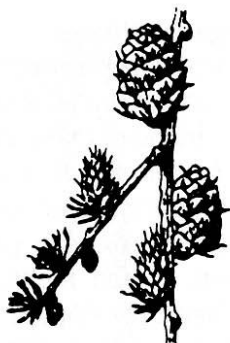
18. **Impatiens (Drüsentragendes Springkraut)****Die Zeit-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man ist ungeduldig, leicht gereizt und vermag überschüssige Reaktionen nicht zu unterdrücken. Die starke innere Motorik bringt einen von selbst dazu, in allem was man tut, ein hohes Tempo anzuschlagen. Man gehört zu den Menschen, denen nichts schnell genug geht. Nervöses Wippen, Fingertrommeln, Heisshunger-Anfälle.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Geduld und Verständnis für andere Menschentypen. Kooperativer Einsatz der eigenen überdurchschnittlichen Fähigkeiten zum Nutzen des Ganzen.

## 19. Larch (Lärche)

**Die Selbstvertrauens-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man hat Minderwertigkeitskomplexe. Es fehlt einem das Selbstvertrauen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Selbstvertrauen, das in einem gesunden Selbstwertgefühl sein sicheres Fundament hat.

## 20. Mimulus (Gefleckte Gauklerblume)

**Die Tapferkeits-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man ist scheu und schüchtern und hat viele kleine Ängstlichkeiten. Man lebt in einer Welt voller Ängste und schiebt darum vieles vor sich her. Man hat Angst davor, allein zu sein, aber man fürchtet auch Gesellschaft und Geselligkeit, in der man sich eingeschüchtert und nervös fühlt. Angst vor Dunkelheit oder Krankheit, Angst vorm Fliegen oder Fahrstuhlfahren, Angst vor Hunden oder Mäusen, Platz-Angst, Schwellen-Angst usw.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man lernt, mit der eigenen Sensibilität besser umzugehen und findet zu persönlicher Tapferkeit, mit der man über seine Ängste hinauswächst.

## 21. Mustard (Wilder Senf)

## Die Licht-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man erlebt und durchleidet plötzlich auftretende Perioden tiefer Traurigkeit und Schwermut. Man findet keine Ursache und keine Begründung für diese bedrückenden melancholischen Gemütsphasen, die ohne erkennbaren Grund kommen und auch wieder gehen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man geht mit heiterer Gelassenheit und gefestigter innerer Stabilität durch helle und dunkle Tage.

## Oak (Eiche)

## Die Ausdauer-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man fühlt sich als erschöpfter Kämpfer, der aber trotz aller Widerstände tapfer weitermacht und nie aufgibt. Pflichttreue und Zuverlässigkeit werden als selbstverständlich empfunden und so klagt man nie, auch wenn man völlig ausgelaugt und am Rande seiner Kräfte ist. Andere bewundern das grosse Durchhaltevermögen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man lernt bei aller Pflichttreue und Einsatzbereitschaft die eigene Leistungsgrenze erkennen.

## 23. Olive (Olive)

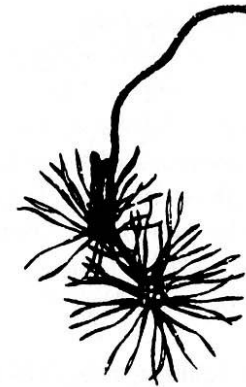
**Die Regenerations-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man fühlt sich körperlich und seelisch total ausgebrannt und völlig erschöpft. Alles ist zuviel. Man hat nur noch einen Wunsch: völlig abschalten und selbst von den kleinsten Aufgaben und Pflichten verschont zu bleiben. Oft nach Phasen schwerer geistiger, körperlicher oder auch seelischer Überforderung.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Sorgfältigeres Umgehen mit der eigenen Lebensenergie. Stärkung, Erholung.

## 24. Pine (Schottische Kiefer)

**Die Selbstakzeptanz-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man macht sich Selbstvorwürfe und Schuldgefühle. Es ist ein bedrückendes Lebensgefühl, das auf einem lastet: Ständig fühlt man sich bemüsst, sich selber Fehler anzulasten oder sich dafür vor anderen rechtfertigen oder entschuldigen zu müssen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man entwickelt ein realistisches Gefühl für Eigen- und Fremdverantwortlichkeiten. Man lernt gemachte Fehler einzugestehen, ohne sich dafür zu verdammen oder zu entwerten.

## 25. Red Chestnut (Rote Kastanie)

## Die Abnabelungs-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man macht sich mehr Sorgen um das Wohlergehen anderer Menschen als um das eigene. Zu starke innere Verbundenheit (bewusst oder unbewusst) mit einer nahestehenden Person auf seelischer oder physischer Ebene. Diese symbolische Verbundenheit kann für beide Teile zur Last werden.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Wahrnehmung und Abgrenzung der eigenen Persönlichkeit.

## 26. Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen)

## Die Eskalations-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Ängste, die «in jeder Zelle pochen», mit Herzklopfen, feuchten Händen, Durchfall o.ä. Bei geringsten Anlässen oder in lebensbedrohlichen Situationen, wie z.B. Autounfall, Gewitter, Hochwasser u.ä.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Mehr Gelassenheit in Krisensituationen. Besseres Umgehen mit der eigenen nervlichen Veranlagung.

27. **Rock Water (Wasser aus heilkräftigen Quellen)****Die Flexibilitäts-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man ist sehr streng gegen sich selbst, hat fixierte Ansichten und unterdrückt dabei seine vitalen Bedürfnisse, z.B. Hunger, Schlaf, Ruhe, Bewegungsdrang. Man tut alles, um den selbstgesetzten hohen und dabei oft überperfekten Maßstäben in eiserner Selbstdisziplin zu genügen. Dabei geht Lebensfreude verloren.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man löst sich von seinen starken inneren Fixierungen und gesteht sich die eigenen vitalen (natürlichen) Bedürfnisse zu.

28. **Scleranthus (Einjähriger Knäuel)****Die Balance-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

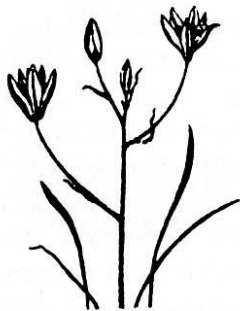
Die innere Balance fehlt. Man ist innerlich unausgeglichen, unschlüssig und sprunghaft – Stimmung und Meinung wechseln von einem Moment zum anderen. Man ist zwischen zwei Möglichkeiten hin- und hergerissen und vermag sich nicht zu entscheiden. Gleichgewichtsstörungen seelisch und körperlich.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Innere Ausgeglichenheit und sichere Entscheidungskraft.

## 29. Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern)

## Die Trost-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man hat eine seelische oder körperliche Erschütterung noch nicht verkraftet und innerlich verarbeitet. Man leidet unter den Nachwirkungen eines Schockerlebnisses, selbst wenn dieses schon lange zurückliegen mag. So lebt man zwar ohne Angst, aber dennoch eingeschlossen und bedrückt von seinem stillen Kummer.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Leichtere Erlebnisverarbeitung. Seelische Kraft.

## Sweet Chestnut (Esskastanie oder Edelkastanie)

## Die Erlösungs-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

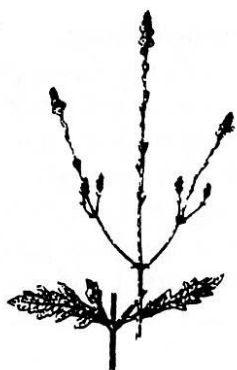
Der Zustand innerer Ausweglosigkeit. Man glaubt, dass die Grenze dessen, was man ertragen kann, nun erreicht ist. Man fühlt sich innerlich völlig verloren, total isoliert – oft in schweren Lebenskrisen, in denen es auf des Messers Schneide steht und man nicht mehr weiss, was man noch tun soll.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Nach der Erfahrung der Verlorenheit findet man wieder zu sich und entwickelt eine innere Bereitschaft zur seelischen Wandlung.

## 31. Vervain (Eisenkraut)

## Die Begeisterungs-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Im Übereifer, sich für eine gute Sache einzusetzen, treibt man Raubbau mit seinen Kräften. Am liebsten möchte man alles hundertfünfzigprozentig machen, und so geht man mit grösster Intensität und Konzentration an eine Sache heran und überschüttet andere geradezu mit seiner Energie. Man übertreibt leicht, steht deshalb unter starker Spannung; wirkt auf andere bisweilen fanatisch.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man lernt, seine positive Energie gezielter und ökonomischer für eine lohnende Aufgabe einzusetzen.

## Vine (Weinrebe)

## Die Autoritäts-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man will unbedingt seinen Willen durchsetzen, hat Probleme mit Macht und Autorität. Als starke Persönlichkeit ist man ehrgeizig und selbstsicher. Man verlangt innerlich, dass sich andere den eigenen Zielen unterordnen.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Innerer Grossmut auf der Basis natürlicher Autorität. Unterscheidung zwischen gesundem und ungesundem Ehrgeiz.

## 40 33. Walnut (Walnuss)

## Die Geburtshelferin-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

In einer Phase des inneren Neubeginns oder einer einschneidenden Veränderung der Lebensumstände (beispielsweise Berufswechsel, Umzug, Scheidung, Pensionierung) lässt man sich verunsichern und wird wankelmütig. Normalerweise weiss man genau was man will, aber das anstehende und noch weitgehend unbekannte Neue hat die eigene Sensibilität und Labilität deutlich erhöht. Auch in körperlichen Neubeginnphasen: Menopause, Zahndurchbruch usw.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man lernt, seiner inneren Stimme zu folgen und sich selbst treu zu bleiben.

## 34. Water Violet (Sumpfwasserfeder)

## Die Kommunikations-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man zieht sich innerlich zurück; isoliertes Überlegenheitsgefühl. Man steht gewissermassen «ausen vor» und wird – ungerechtfertigterweise – leicht als arrogant und eingebildet angesehen. Persönliche Probleme macht man am liebsten mit sich selbst ab.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Man entwickelt ein offeneres und aufgeschlosseneres Verhältnis zu seinen Mitmenschen.

35. **White Chestnut (Rosskastanie oder Weisse Kastanie)****Die Gedanken-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Bestimmte Gedanken kreisen unaufhörlich im Kopf, man kann sie einfach nicht abstellen. Dazu führt man innere Selbstgespräche und Dialoge. Es kann ein bestimmtes Ereignis sein, das einen nicht wieder loslässt, eine Auseinandersetzung beispielsweise, bei der man immer wieder nachdenkt, «was man hätte sagen sollen».

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Geistige Ruhe und gedankliche Klarheit.

36. **Wild Oat (Waldtresse)****Die Berufungs-Blüte****Seelische Negativhaltung:**

Man ist innerlich unzufrieden, weil man keine klaren Zielvorstellungen hat und es einem bisher noch nicht gelungen ist, seine eigentliche Lebensaufgabe zu erkennen. Soviel man auch ausprobiert, nirgends findet man wirkliche dauerhafte Befriedigung. So ist man trotz seiner mannigfaltigen Talente und Erfolge innerlich zersplittert, frustriert oder gelangweilt.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Klare Zielvorstellungen gewinnen und hierfür das volle Potential seiner Möglichkeiten einsetzen.

## 37. Wild Rose (Heckenrose)

## Die Blüte der Lebenslust

**Seelische Negativhaltung:**

Man befindet sich in einem bestimmten Lebensbereich bewusst oder unbewusst in einem Zustand von Apathie, inneren Teilnahmslosigkeit und völliger Resignation. Man hat sich schon mit etwas abgefunden, innerlich kapituliert. Obwohl die äusseren Lebensumstände gar nicht so negativ oder hoffnungslos sind, fehlt jede innere Motivation.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Neue positive Lebensmotivation, aus der heraus ein neues vitales Interesse am Leben erwächst.

## 38. Willow (Gelbe Weide)

## Die Schicksals-Blüte

**Seelische Negativhaltung:**

Man fühlt sich den Umständen machtlos ausgeliefert, ist verbittert und sieht sich als Opfer des Schicksals. Man missgönnt anderen ihr vermeintlich besseres Schicksal.

**Positive Entwicklungsmöglichkeiten:**

Eine konstruktive Grundhaltung, mit der man die volle Selbstverantwortung für sein Leben übernimmt und versucht, vom «Opfer» zum «Meister» seines Schicksals zu werden.

**46 Rescue, die Notfalltropfen**

Neben den 38 Bach-Blütenkonzentraten gibt es **Rescue**, das Notfall- oder Erste-Hilfe-Mittel zur vorübergehenden Einnahme, für kleinere und grössere seelische Notfallsituationen.

Dr. Bach entwickelte dieses Kombinationsmittel, bestehend aus den Bach-Blüten **Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum** und **Clematis**, zur Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts in seelischen «Schocksituationen».

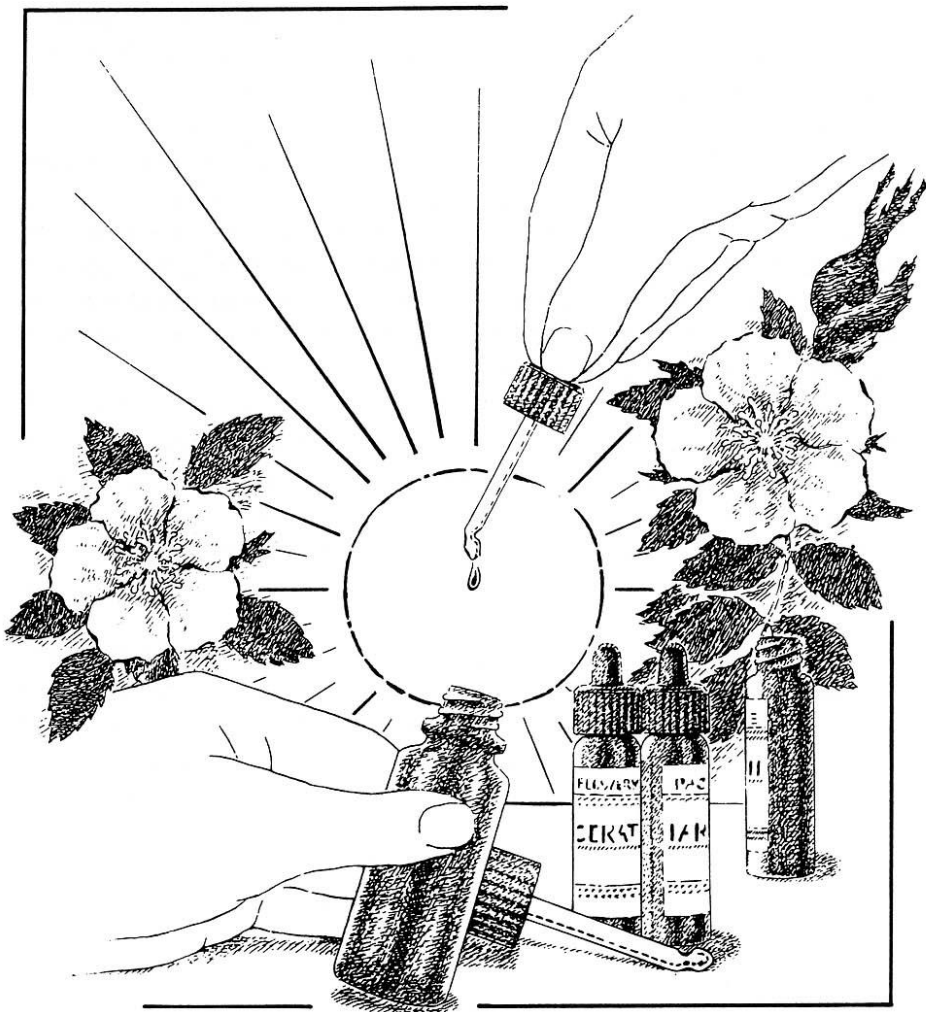
**Rescue** hilft, einen «energetischen Schock» aufzulösen und hat sich in Notfallsituationen aller Art – vom Unfall bis zum Ehestreit – vielfach bewährt. Durch die herbeigeführte seelische Harmonisierung wird zugleich jede nachfolgende medizinische Behandlung erleichtert, so dass die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder aktiv werden können.

Die Notfalltropfen kann man auch einnehmen, wenn einem eine unangenehme Situation bevorsteht und sich die innere seelische Spannung bereits aufbaut: vor einem wichtigen Termin, einem Zahnarztbesuch, einer Prüfung, einem Bewerbungsgespräch, einem Auftritt, einer Operation.

**Rescue** gibt es auch zur lokalen Anwendung als Crème, die bei plötzlich entstandenen körperlichen Schocks wie Verstauchungen, Verbrennungen, Schnittverletzungen, Insektenstichen usw. auf die betroffenen Hautpartien aufgetragen wird.

**Rescue** eignet sich zur Soforthilfe in akuten Situationen, ist jedoch nicht zur Daueranwendung gedacht und kann eine individuelle Bach-Blütentherapie nicht ersetzen.

Ihr Arzt oder Therapeut wird Ihnen in einer akuten Krisensituation möglicherweise die Notfalltropfen zur vorübergehenden Einnahme empfehlen. Viele Menschen haben so in einer seelischen Ausnahme-situation die unterstützende Wirkung der Bach-Blüten kennengelernt. Wenn sich das seelische Gleichgewicht durch **Rescue** wieder etwas stabilisiert hat, mag der Zeitpunkt geeignet sein, mit einer längeren Bach-Blütentherapie zu beginnen.



## Behandlung und Einnahme

Wenn Sie einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten aufsuchen, der mit den Bach-Blüten arbeitet, richten Sie sich auf ein ausführliches Beratungsgespräch ein. Der Therapeut wird Sie wahrscheinlich fragen, wie Sie sich gerade fühlen und Sie auffordern, über Ihre momentane Situation zu sprechen. Im Gespräch mit Ihnen findet der Therapeut heraus, welche Blüten Sie akut benötigen.

Vielleicht werden Sie auch gebeten, einen Fragebogen auszufüllen, der die Vorauswahl der Bach-Blüten erleichtert. Manche Therapeuten benutzen auch verschiedene Testverfahren, um die geeigneten Blüten herauszufinden. Es kann auch sein, dass Sie aufgefordert werden, zusätzlich einige Konzentrationsfläschchen aus den 38 herauszugreifen.

Jeder Therapeut hat persönliche Vorlieben für bestimmte Diagnoseverfahren, mit denen er besonders gut arbeiten kann. Das persönliche Gespräch zwischen Therapeut und Patient ist aber immer der wichtigste Bestandteil einer Bach-Blütentherapie.

Nach dem Beratungsgespräch wird der Therapeut Ihnen Ihre individuelle Bach-Blütenmischung zur Einnahme empfehlen. Ihre Einnahmemischung erhalten Sie entweder direkt vom Therapeuten, oder Sie bekommen eine Liste der benötigten Blütenkonzentrate. In diesem Fall können Sie sich Ihre Einnahmemischung in der Apotheke aus den Konzentraten zubereiten lassen. Falls Sie Ihre Blütenmischung selbst anfertigen möchten, können Sie auch die Bach-Blütenkonzentrate in Drogerien oder Apotheken erwerben.

Die Einnahmemischung reicht bei einer Standarddosierung von 4x4 Tropfen täglich ca. 2–3 Wochen. Bei eher vorübergehenden negativen Stimmungen kann es sein, dass der Therapeut Ihnen die kurzfristige Einnahme einer oder mehrerer Bach-Blüten empfiehlt. In diesem Fall brauchen Sie sich keine Einnahmemischung anfertigen zu lassen, sondern nehmen die benötigten Konzentrate im Wasserglas ein, bis der Zustand abklingt.

Eine erste Wirkung der Bach-Blüten verspüren viele Menschen in Form von intensiveren Träumen, einem gesteigerten Ruhebedürfnis, dem Gefühl innerer Gelassenheit oder einem Energieschub. Bei der Behandlung von seit längerer Zeit bestehenden chronischen Zuständen kann es vorübergehend zu einer Intensivierung von Negativgefühlen oder körperlichen Reinigungsreaktionen kommen. Halten Sie in solchen Fällen Rücksprache mit Ihrem Therapeuten. Derartige Erstreaktionen sind meist positiv zu bewerten und klingen nach kurzer Zeit wieder ab.

Ihr Therapeut wird Sie wahrscheinlich auffordern, mögliche Veränderungen in Ihrem Befinden genau zu beobachten und ihm darüber zu berichten. Manche Menschen führen begleitend zur Einnahme ihrer Blütenmischung sogar ein Bach-Blüten-Tagebuch. In der Regel wird nach Aufbrauchen der ersten Mischung ein weiteres Gespräch mit Ihrem Therapeuten folgen, in dem Sie gemeinsam klären, was sich verändert hat. Entsprechend Ihrer veränderten Gefühlslage kann eine neue Bach-Blütenmischung ermittelt werden.

Über die Dauer einer Bach-Blütentherapie lässt sich nichts Verbindliches sagen, da sich diese immer nach den individuellen Gegebenheiten des Patienten richtet. Je nach Art der seelischen Beschwerden kann man in etwa mit einer Dauer von wenigen Monaten bis zu 1½ Jahren rechnen.

## Anwendungsgebiete der Bach-Blütentherapie

Die Bach-Blütentherapie dient als seelische Gesundheitsvorsorge vor allem zur **Vorbeugung** gegen seelische und körperliche Krankheiten.

Menschen, die nicht unter chronischen seelischen oder körperlichen Erkrankungen leiden, können die Bach-Blüten in Selbstbehandlung zur **Charakterentfaltung** und **Persönlichkeitsentwicklung** nützen.

Daneben hat sich die Bach-Blütentherapie in der Praxis auch zur **Unterstützung der Heilung** seelischer und körperlicher Krankheiten bewährt. Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen bestätigen, dass sie die Bach-Blüten zur Mitbehandlung chronischer Erkrankungen und psychosomatischer Leiden erfolgreich einsetzen.

Kinder sprechen erfahrungsgemäss besonders gut auf die Bach-Blüten an. Hier umfasst das Anwendungsspektrum Schulschwierigkeiten, Kontaktstörungen, Angstgefühle, Schlafstörungen, Aggressivität usw. Bei chronischen Beschwerden sollten allerdings auch die Eltern Bach-Blüten einnehmen, wenn der Erfolg von Dauer sein soll.

Die Bach-Blütentherapie ist gut kombinierbar mit allen anderen Heilungsverfahren, insbesondere Naturheilverfahren. Auch eine Behandlung mit herkömmlicher Medikation schliesst eine gleichzeitige Bach-Blütentherapie nicht aus. Aus der psychotherapeutischen Praxis wird berichtet, dass die Bach-Blüten eine sinnvolle Ergänzung zu psychotherapeutischer Behandlung sind. Hier wird der therapeutische Prozess oft belebt und intensiviert, so dass die Behandlungsdauer insgesamt verkürzt werden kann.

Nachfolgend einige Erkrankungen, bei denen die Bach-Blütentherapie mit gutem Erfolg zur Mitbehandlung eingesetzt wird:

Funktionelle Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schilddrüsenerkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, Bronchialasthma, Bronchitis, funktionelle und psychosomatische Erkrankungen des Magen-Darmtraktes, Menstruationsbeschwerden, klimakterische Beschwerden, Hauterkrankungen, Akne, Neurodermitis, Allergien, psychische und psychosomatische Erkrankungen wie Depressionen, Schlafstörungen, Konzentrationsbeschwerden, Ängste, Migräne, vegetative Dystonie.

Ihr Arzt oder Therapeut wird Sie über individuelle Behandlungsmöglichkeiten und therapeutische Massnahmen informieren.

### **EGK-Leistungen**

Wir wollen mehr, als Ihnen nur Versicherungsschutz garantieren. Neben der Krankenpflegeversicherung sind in unserer Zusatzversicherung EGK-SUN (Spital- und Naturmedizin) umfassende Leistungen eingeschlossen. Von Akupunktur-Massage über Kinesiologie, von Atemtherapie bis Shiatsu reicht unser Angebot. Gesundheitsfördernde Aktivitäten und Massnahmen werden unterstützt. Inbegriffen ist auch die naturmedizinische Behandlung im Spital.

### **Vermittlung von Therapeuten:**

Therapeutenstelle Solothurn · Telefon 032 623 64 80

Therapie-Führer der Schweiz

Gesundheits-Wickel-ABC

Wickel-Apotheke

Bestellung an: **SNE** · Postfach 359 · 4501 Solothurn

### **Institut für Bach-Blütentherapie**

Forschung und Lehre

Mechthild Scheffer

Mainaustrasse 15 · 8034 Zürich

Telefon 01 382 33 14 · Fax 01 382 33 19

**Ihre Wahl: EGK-Gesundheitskasse** · Telefon 061 765 51 11