

ANNA ELISABETH RÖCKER

Heilen mit BACHBLÜTEN

- Auswahl, Dosierung und Anwendung
- Hilfe bei körperlichen und seelischen Beschwerden
- Bewährte Blüten zur Stärkung des Immunsystems



man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anna Elisabeth Röcker

Heilen mit Bachblüten

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-662-9

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-661-2,

2. aktual., überarb. u. erw. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Bildredaktion und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© fotolia.com (aus 1. Auflage) 4, 6–7: Nazzu; 4, 32–33: womue; 5, 78–79: stokkete; 25: itsmejust; 31: oza; 80: Schlierner; 135: Yuriy Kulik

© stock.adobe.com 4, 46–47: blacksalmon; 5, 54–55: Кристина Панова, 36: SNEHIT PHOTO; 38, 40, 43, 45, 139: Scisetti Alfio; 39: Bozena Fulawka; 44: ksena32; 83: Conrad; 85: salman2; 87, 89, 91: Ruckszio; 93, 97: M. Schuppich; 95: Tanya Keisha; 99: simona; 101: emerald17; 103, 137: Henri Koskinen; 105: Bruno Mader; 107: Joachim; 109: Sabine Se; 111: salita2010; 113: farbkombinat; 115: Karin Jähne; 117: Marc; 119: Rodolphe GODIN; 121, 151: Holger T.K.; 123: Tom-W-Photography; 125: rsooll; 127: nahhan; 129: Julien Rondez; 131: Maxal Tamor; 133: Vesna; 141: mema; 143: PIXATERRA; 145: digi_dresden; 147: ihorhovzodetskiy; 149: dachux21; 153: Erik; 155: Arpad; 157: Maria Brzostowska

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Bachblüten sind Helfer aus der Natur mit der Kraft, die Berge versetzen kann.

Tatsächlich sind die 38 Blüten, die nach ihrem Entdecker Dr. Edward Bach benannt sind, natürliche Kraftpakete, die mit ihrer Energie auf die Seele des Menschen regulierend wirken.

Ist der Mensch seelisch weitgehend im Gleichgewicht, hat der Körper die besten Chancen, gesund zu bleiben oder wieder zu werden, wenn sich Krankheiten bereits ihren Weg gebahnt haben.

Nutzen Sie die Macht dieser alternativen Heilmethode für Ihr Wohlbefinden – der Weg ist einfach, die Ergebnisse beeindruckend!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Anna Elisabeth Röcker
im März 2022

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Bachblüten – Kraftpakete aus der Natur	7
---	----------

Einführung	8
-------------------------	----------

Die Bedeutung der Eigenverantwortung	8
--	---

Körper und Seele als Einheit	9
------------------------------------	---

Leben und Wirken von Edward Bach	11
---	-----------

Krankheit und Psyche – ein neues Verständnis	12
--	----

Die Wirkungsweise der Bachblüten	13
---	-----------

Die Blüte – das Zentrum der Pflanzenenergie	13
---	----

Die harmonisierende Wirkung der Blüten	14
--	----

So finden Sie die richtige Blüte	15
--	----

Dosierung, Aufbewahrung, Haltbarkeit	18
--	----

Die persönliche Hausapotheke	20
---	-----------

Spezielle Blüten für jeden Typ	20
--------------------------------------	----

Notfallsalbe	21
--------------------	----

Helfer in allen Lebenslagen	21
-----------------------------------	----

Behandlung von Haustieren und Pflanzen	30
--	----

Die sieben Blütengruppen	33
---------------------------------------	-----------

Sieben Blütengruppen – sieben Krankheitsbilder	34
---	-----------

Die sieben negativen Gemütszustände	34
---	----

Für jene, die Angst haben	35
---------------------------------	----

Für jene, die an Unsicherheit leiden	36
--	----

Für jene, die nicht genügend Interesse an der Gegenwart haben	38
---	----

Für jene, die einsam sind	40
---------------------------------	----

Für jene, die überempfindlich gegenüber fremden Einflüssen sind	41
---	----

Für jene, die mutlos und verzweifelt sind	42
---	----

Für die, die besorgt um das Wohl anderer sind	44
---	----

Das Immunsystem stärken	47
--------------------------------------	-----------

Mischungen zur Krankheitsprophylaxe	48
--	-----------

Die Mischungen I bis V	50–53
------------------------------	-------



Die richtige Blüte bei körperlichen Erkrankungen 55

Welche Bachblüten helfen?	56
Die richtigen Fragen stellen	56
Reaktionen auf eine Krankheit	57
Beispielhafte Beschwerdebilder und Organsysteme	60
Allergien	60
Atmungsorgane	61
Bauchspeicheldrüse	63
Bewegungsapparat	64
Dünndarm und Dickdarm ...	65
Gehirn und Nervensystem ...	67
Geschlechtsorgane	68
Haut	69
Herz und Kreislauf	70
Leber und Galle	74
Magen	75
Nieren und Blase	76



Heilen mit Bachblüten 79

Alle Bachblüten auf einen Blick..... 80

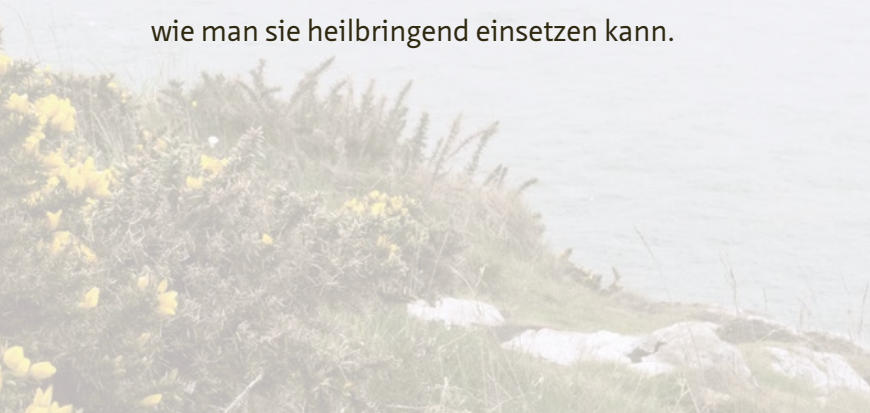
Agrimony - Nr. 1	82	Mimulus - Nr. 20	120
Aspen - Nr. 2	84	Mustard - Nr. 21	122
Beech - Nr. 3	86	Oak - Nr. 22	124
Centaury - Nr. 4	88	Olive - Nr. 23	126
Cerato - Nr. 5	90	Pine - Nr. 24	128
Cherry Plum - Nr. 6	92	Red Chestnut - Nr. 25	130
Chestnut Bud - Nr. 7	94	Rock Rose - Nr. 26	132
Chicory - Nr. 8	96	Rock Water - Nr. 27	134
Clematis - Nr. 9	98	Scleranthus - Nr. 28	136
Crab Apple - Nr. 10	100	Star of Bethlehem - Nr. 29	138
Elm - Nr. 11	102	Sweet Chestnut - Nr. 30	140
Gentian - Nr. 12	104	Vervain - Nr. 31	142
Gorse - Nr. 13	106	Vine - Nr. 32	144
Heather - Nr. 14	108	Walnut - Nr. 33	146
Holly - Nr. 15	110	Water Violet - Nr. 34	148
Honeysuckle - Nr. 16	112	White Chestnut - Nr. 35	150
Hornbeam - Nr. 17	114	Wild Oat - Nr. 36	152
Impatiens - Nr. 18	116	Wild Rose - Nr. 37	154
Larch - Nr. 19	118	Willow - Nr. 38	156

Register und Endnoten 158



Bachblüten – Kraftpakete aus der Natur

In diesem Kapitel erfahren Sie, wer Edward Bach war, wie er die Bedeutsamkeit der Blüten entdeckt hat, wie die Bachblüten wirken und wie man sie heilbringend einsetzen kann.



Einführung

»Heile Dich selbst«, so der Titel eines Büchleins, das Dr. Edward Bach 1931 herausgegeben und »allen leidenden Menschen« gewidmet hat. Er zeigt darin auf, worin er die wahren Ursachen von Krankheit und Leid sieht: in unseren negativen und belastenden Gedanken und Gefühlen.

Krank wird der Mensch – so die Überzeugung Bachs – wenn er sich von sich selbst entfernt und gegen sein eigenes inneres Gesetz lebt. Die von ihm entdeckten Blütenessenzen sollen den Menschen wieder auf den Weg zurück zu seinem inneren Zentrum führen und ihn so seinen ureigensten Platz in dieser Welt finden lassen.

Die Bedeutung der Eigenverantwortung

Heute ist Bachs Lehre aktueller denn je. Trotz des großen Fortschritts, den unsere moderne Medizin in den letzten Jahren gemacht hat, stehen wir einer Vielzahl von chronischen Krankheiten immer noch hilflos gegenüber. Wir sind aufgefordert, mehr Verantwortung für uns, für unsere Gesundheit und unser Leben zu übernehmen, und uns nicht einfach nur auf Hilfe von außen zu verlassen. Dazu gehört auch, dass wir uns damit beschäftigen, was wir brauchen, um gesund zu bleiben bzw. wie wir verhindern können, dass aus kleineren seelischen oder körperlichen Problemen Krankheit entsteht und unser ganzes Leben aus den Fugen gerät.

Körper und Seele als Einheit

Der Entstehung von körperlichen Krankheiten gehen in den meisten Fällen emotionale Belastungen voraus. Die Erkenntnisse aus der psychosomatischen Medizin oder aus der Psychoneuroimmunologie zeigen uns, dass psychische Belastungen sich irgendwann körperlich ausdrücken, wenn sie nicht beachtet werden.

Die Bachblüten haben gerade in diesem frühen Stadium eine rasch spürbare Wirkung. Achten Sie also auf Ihre Gemütsverfassung, wenn ein körperliches Symptom auftritt, und suchen Sie danach eine entsprechende Blüte aus.

Üben Sie, öfter eine kleine Pause einzulegen und nachzuspüren, wie Sie sich gerade fühlen.

Nicht immer können wir Krankheiten vermeiden, denn wir sind sehr vielen Einflüssen ausgesetzt, die nicht immer zu beeinflussen sind. Greifen Sie also auch dann zu den Blütenessenzen, wenn Sie bereits unter einer Krankheit leiden oder wenn Sie sich in einer medizinischen Behandlung befinden. Die Bachblüten haben sich gerade in der Begleittherapie bei chronischen oder akuten schweren Erkrankungen bewährt (z. B. unterstützend bei Chemotherapie). Die Bachblüten bewähren sich in diesen Zeiten als Seelentröster, sie stärken Hoffnung, Mut und Widerstandskraft. Die 38 Blütenessenzen sollen dem Menschen helfen, aus den belastenden emotionalen Situationen herauszukommen und neue Lebensfreude und Kraft zu entwickeln.

Eine besonders wichtige Rolle spielen die Bachblüten bei Schockzuständen. Das gilt z. B. für den Erhalt einer schlechten Nachricht (z. B. einer Krankheitsdiagnose), für Unfälle, Blackout bei Prüfungssituationen usw. Aus der Traumatherapie wissen wir, dass schon kleinere Schockerfahrungen den Menschen in eine Art Lähmungszustand versetzen können. Die Lebenskraft wird bis auf die Zellebene blockiert, man spricht sogar vom »Einfrieren« der Lebensenergie. Die Abwehrbereitschaft sinkt, es kommt zu emotionalen Verstimmungen, die oft lange anhalten und schwer in den Griff zu bekommen sind. Gerade diesen Kreislauf durchbrechen z. B. die Notfalltropfen aus der Bachblüten-Therapie. Sie bringen blockierte Emotionen in Fluss und schaffen damit die Voraussetzung, dass wieder ein klarer Gedanke gefasst werden kann.

INFO**IM ZWEIFELSFALL ZUM ARZT!**

Mit dem Einsatz der Bachblüten wird die Hilfe von Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten nicht überflüssig. Hat sich eine Erkrankung erst einmal auf der körperlichen Ebene manifestiert und sich dort mit einer gewissen Hartnäckigkeit festgesetzt, reicht es oft nicht mehr aus, die seelischen Ursachen anzugehen, aber auch dann können Sie die Bachblüten unterstützend zu anderen Therapien einsetzen.

Leben und Wirken von Edward Bach

Edward Bach wurde am 24. September 1886 als ältestes von drei Kindern in der Nähe von Birmingham geboren. Nach mehreren Umwegen konnte er sich seinen Kindheitstraum erfüllen und er wurde Arzt.

Seine Forschungen erstreckten sich vor allem auf die Bakteriologie. Er entdeckte eine Reihe von Darmbakterien, die für das Entstehen von chronischen Krankheiten verantwortlich waren.

Besonders aber befasste er sich mit der Immunologie – und zwar speziell mit der Wechselwirkung zwischen psychischen Befindlichkeiten und körperlichen Erkrankungen. Nach der Überwindung einer schweren Krankheit kam er schließlich, auch als Folge seiner großen Naturverbundenheit, in Kontakt mit der Homöopathie.

Anfang 1930 verließ Bach London, um in Wales, dem Land seiner Vorfahren, nach neuen pflanzlichen Heilmitteln zu suchen.

Dies war die eigentliche Geburtsstunde der Bachblüten-Therapie. Nach und nach entdeckte er die uns heute als Bachblüten bekannten 38 Heilpflanzen. Seine letzten Lebensjahre verbrachte er in einem kleinen Ort nahe Oxford, wo auch heute noch die Blüten geerntet und als Vorratsflaschen, den sogenannten Stockbottles, in die ganze Welt versendet werden. 1936 starb Edward Bach.

Krankheit und Psyche – ein neues Verständnis

Durch seine umfassenden Forschungen war Edward Bach zu dem Schluss gekommen, dass eine der Hauptursachen für Krankheit in unseren negativen Gedanken und Stimmungen liegt.

Heute kann dieser Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Reaktionen, der damals revolutionär erschien, längst wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Bach geht allerdings etwas weiter, wenn er sagt, dass diese negativen Gemütszustände daher kommen, dass wir nicht dem Weg folgen, den uns unsere Seele aufzeigt. In seinem Verständnis heißt das, dass wir es immer wieder zulassen, dass sich andere Menschen in unser Leben einmischen, oder dass wir das Leben eines anderen Menschen bestimmen wollen. Selbstbewusstsein und Toleranz anderen gegenüber sind nach Bachs Meinung entscheidend, um ein glückliches Leben zu führen.

TIPP

Die Macht der Gedanken

Stellen Sie sich vor, dass Sie kräftig in eine reife gelbe Zitrone beißen. Das Wasser läuft in Ihrem Mund zusammen, obwohl Sie weder eine Zitrone sehen noch in eine hineinbeißen. Der bloße Gedanke hat im Körper Reaktionen ausgelöst. So ähnlich kann man sich die Wirkung von Gedanken und Gefühlen auf den Körper vorstellen.

Die Wirkungsweise der Bachblüten

»Alles Dasein ist Schwingung«, so lassen sich die Erkenntnisse der modernen Atomphysik zusammenfassen. Jedes Teilchen der Materie ist in Bewegung, jedes Teilchen der Materie schwingt, langsam oder schneller. Alle unsere Zellen schwingen, alles in der belebten und unbelebten Natur ist, wie man seit Nils Bohr und Werner Heisenberg weiß, über irgendeine Art von Schwingung definiert. In der Musik ist uns das am auffälligsten. Schon etwas schwerer nachvollziehbar ist die Vorstellung, dass sich jede Pflanze in der ihr eigenen Schwingung befindet. Edward Bach, der die Welt der Heilpflanzen kannte wie kaum ein anderer, konnte die Wirkung der von ihm gefundenen Pflanzen am eigenen Leib fühlen, konnte ihre Kräfte als Vibrationen spüren.

Die Blüte – das Zentrum der Pflanzenenergie

Die größte Konzentrierung dieser Schwingungen spürte Edward Bach in der Blüte. Sie ist für ihn außerdem eine Art Signum der Pflanze, ein Erkennungszeichen höchster Individualität. In der Blüte zeigt die Pflanze ihre typische Farbe, Form und ihren individuellen Duft. Diese besondere Schwingung, die in der Pflanze im Überfluss vorhanden ist, gibt sie an den Menschen weiter und bringt ihn damit in eine höhere Schwingungsebene.

So können Defizite ausgeglichen werden, die durch negative Gemütszustände entstanden sind, und die bis in die Zellebene wirken und die Ordnung stören.

Die spezifische Heilkraft der von ihm gefundenen 38 Blüten hat Edward Bach intuitiv herausgefunden, jetzt musste es ihm nur noch gelingen, diese Heilkräfte »einzufangen«.

Zunächst tat er das dadurch, dass er den Tau von der Blüte sammelte und ihn in kleine Fläschchen abfüllte. Später entwickelte er die sogenannte Sonnenmethode: Die Blüten werden beim Höchststand der Sonne auf Wasser ausgelegt und somit der Sonnenstrahlung ausgesetzt. Auf diesem Weg wird die Kraft der Blüte ins Wasser übergeführt.

Die harmonisierende Wirkung der Blüten

Negative Gedanken oder Gefühle können sich derart manifestieren, dass sich unser ganzer Alltag nur noch darum dreht und wir uns komplett verunsichert fühlen. Würden Sie sich eine solche Situation als ein Schwingungsmuster vorstellen, sähe das wohl sehr chaotisch aus. Wenn Sie z. B. nun die entsprechenden Blüten einnehmen würden, könnten Sie spüren, wie Sie langsam ruhiger werden und wieder in Kontakt mit sich selbst kommen. Die Pflanzen haben das chaotische Schwingungsmuster, das in uns wirkt und Seele und Körper verunsichert, sozusagen mit ihrer speziellen Schwingung wieder harmonisiert.

So finden Sie die richtige Blüte

Fragen Sie sich zunächst, welches Thema Sie mithilfe der Bachblüten bearbeiten möchten.

Schon mit der Klärung, für welchen Bereich Ihres Lebens Sie die Kraft der Blüten nutzen möchten, beginnt ein Prozess, in dessen Verlauf Sie sich besser kennenlernen, und damit arbeiten Sie bereits an dem gewünschten Thema. Das Nachdenken über Ihre »Sorgen« bringt Sie in Ihrer Suche nach der richtigen Blüte weiter.

Die sieben Untergruppen (→ Seite 33 ff.)

Eine Methode, die für Sie passenden Bachblüten herauszufinden, besteht darin, sich mit der Unterteilung der 38 Blüten in sieben Gruppen zu beschäftigen. Spricht Sie eines der sieben Stichworte an, dann lesen Sie die Beschreibung der einzelnen Blüten dieser Gruppe genau durch.

Wenn Sie dann eine Blüte gefunden haben, von der Sie sich angesprochen fühlen, schlagen Sie das Kapitel mit den Kurzbeschreibungen der Blüten auf. Hier finden Sie

TIPP

Blicken Sie auf Ihren Körper!

Wenn Sie sich über Ihren Gemütszustand nicht im Klaren sind, kann Ihnen die Beschäftigung mit dem organischen Aspekt eines Leidens eventuell auch wertvolle Hinweise liefern.

auch die Darstellung des negativen Gemütszustands, entsprechend formulierte Schlüsselfragen, die Beschreibung des Lernziels sowie eine zur Blüte passende Affirmation, d. h. eine positive Selbstbestätigung.

38 verschiedene Blüten (→ Seite 79 ff.)

Wenn Ihnen die Einteilung nach den sieben negativen Grundzuständen zu ungenau ist, besteht eine weitere Möglichkeit darin, die Kurzbeschreibungen aller 38 Blüten anzusehen, die im letzten Kapitel des Buches stehen. Dort werden Sie Klarheit finden.

Vielleicht erkennen Sie auch in einer Blüte ein »Lebens-thema«, das in Ihrem Leben immer wieder auftaucht. Diese Blüte sollten Sie dann in jedem Fall eine längere Zeit einnehmen. Man könnte sie als eine Art »Grundblüte« verstehen, die dann in akuten Fällen mit anderen Blüten kombiniert wird.

Orientierung am Krankheitsbild

Wenn Sie unter einer körperlichen Erkrankung leiden, kann es hilfreich sein, die Zuordnung der Blüten zu körperlichen Erkrankungen zu lesen (→ Seite 60 ff.). Hierbei handelt es sich vor allem um Empfehlungen, die auf langjähriger Erfahrung bestehen.

Für Bach selbst hatte der Name einer Krankheit keine Bedeutung, ihm kam es allein auf den Gemütszustand an, der mit dieser Krankheit verbunden war, und für diesen suchte er auch die entsprechende Blüte aus.

Klären Sie mithilfe von persönlichen Fragen, wie Sie zu Ihrer Krankheit stehen (→ Seite 57 f.), was Sie als verantwortlich dafür sehen etc. Zum Beispiel:

- Fühlen Sie sich apathisch und haben keine Hoffnung auf Heilung? Blüte: Wild Rose
- Sind Sie sehr ungeduldig? Blüte: Impatiens
- Stört es Sie, dass sich niemand um Sie zu kümmern scheint? Blüte: Heather

Intuitive Auswahl

Sie können auch eine der Blüten für Ihre Mischung rein intuitiv auswählen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich Zeit nehmen, sich entspannen und sich ganz den Weisungen aus Ihrem Inneren überlassen. Eine gute Hilfsmöglichkeit sind sogenannte Bachblüten-Karten (→ Seite 159), aus denen Sie spontan eine auswählen. Meistens werden Sie feststellen, dass diese Karte dem entspricht, was Sie auch bewusst wählen würden. Ist das nicht so, sollten Sie sich mit dieser Karte auf jeden Fall beschäftigen, denn vielleicht handelt es sich um einen negativen Gemütszustand, der Sie zwar belastet, den Sie aber ganz ins Unterbewusste verdrängt haben.

TIPP

Zusammen geht's leichter!

Reden Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Unsicherheit und besprechen Sie Ihre Blütenauswahl!