

ANNA ELISABETH RÖCKER

# Heilen mit BACHBLÜTEN

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

man  
kau<sup>®</sup>

# 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 (epub): ISBN 978-3-86374-663-6

(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](http://www.mankau-verlag.de)

Soziale Netzwerke: [www.mankau-verlag.de/forum](http://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](http://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](http://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: ksen32; 83: Conrad; 85: salman2; 87, 89, 91: Ruckzio; 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: ihorhvozdetskiy; 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

## Bachblüten - Kraftpakete aus der Natur

---

### Einführung

Die Bedeutung der Eigenverantwortung  
Körper und Seele als Einheit

### Leben und Wirken von Edward Bach

Krankheit und Psyche - ein neues Verständnis

### Die Wirkungsweise der Bachblüten

Die Blüte - das Zentrum der Pflanzenenergie  
Die harmonisierende Wirkung der Blüten  
So finden Sie die richtige Blüte  
Dosierung, Aufbewahrung, Haltbarkeit

### Die persönliche Hausapotheke

Spezielle Blüten für jeden Typ  
Notfallsalbe  
Helfer in allen Lebenslagen  
Behandlung von Haustieren und Pflanzen

## Die sieben Blütengruppen

---

### Sieben Blütengruppen - sieben Krankheitsbilder

Die sieben negativen Gemütszustände  
Für jene, die Angst haben  
Für jene, die an Unsicherheit leiden  
Für jene, die nicht genügend Interesse an der Gegenwart haben  
Für jene, die einsam sind  
Für jene, die überempfindlich gegenüber fremden Einflüssen sind  
Für jene, die mutlos und verzweifelt sind  
Für die, die besorgt um das Wohl anderer sind

## Das Immunsystem stärken

---

## **Mischungen zur Krankheitsprophylaxe**

Die Mischungen I bis V

## **Die richtige Blüte bei körperlichen Erkrankungen**

---

### **Welche Bachblüten helfen?**

Die richtigen Fragen stellen

Reaktionen auf eine Krankheit

Beispielhafte Beschwerdebilder und Organsysteme

Allergien

Atmungsorgane

Bauchspeicheldrüse

Bewegungsapparat

Dünndarm und Dickdarm

Gehirn und Nervensystem

Geschlechtsorgane

Haut

Herz und Kreislauf

Leber und Galle

Magen

Nieren und Blase

## **Heilen mit Bachblüten**

---

### **Alle Bachblüten auf einen Blick**

Agrimony - Nr. 1

Aspen - Nr. 2

Beech - Nr. 3

Centaury - Nr. 4

Cerato - Nr. 5

Cherry Plum - Nr. 6

Chestnut Bud - Nr. 7

Chicory - Nr. 8

Clematis - Nr. 9

Crab Apple - Nr. 10

Elm - Nr. 11

Gentian - Nr. 12

Gorse - Nr. 13

Heather - Nr. 14

Holly - Nr. 15

Honeysuckle - Nr. 16  
Hornbeam - Nr. 17  
Impatiens - Nr. 18  
Larch - Nr. 19  
Mimulus - Nr. 20  
Mustard - Nr. 21  
Oak - Nr. 22  
Olive - Nr. 23  
Pine - Nr. 24  
Red Chestnut - Nr. 25  
Rock Rose - Nr. 26  
Rock Water - Nr. 27  
Scleranthus - Nr. 28  
Star of Bethlehem - Nr. 29  
Sweet Chestnut - Nr. 30  
Vervain - Nr. 31  
Vine - Nr. 32  
Walnut - Nr. 33  
Water Violet - Nr. 34  
White Chestnut - Nr. 35  
Wild Oat - Nr. 36  
Wild Rose - Nr. 37  
Willow - Nr. 38

## **Register und Endnoten**



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

#### **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.*

### **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