

Bach-Blüten

für innere Harmonie

SIGRID SCHMIDT



GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

Bach-Blüten

für innere Harmonie

SIGRID SCHMIDT



GU

DIE AUTORIN



Sigrid Schmidt studierte Physik an der TU Berlin (Dipl.-Ing.). Nach zehn Jahren Berufstätigkeit in der Datenverarbeitung absolvierte sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Joseph-Angerer-Schule in München. Sie betrieb 30 Jahre lang eine eigene Praxis in München mit den Schwerpunkten Klassische Homöopathie, Gesprächstherapie und Bach-Blüten-Therapie. Zu ihren Patienten gehörten auch viele Kinder. Frau Schmidt arbeitet seit vielen Jahren als Dozentin an der Volkshochschule Pullach. Für den Gräfe und Unzer Verlag hat sie auch die Ratgeber »Bach-Blüten für Kinder« und »Kompass Bach-Blüten« geschrieben.

EIN WORT ZUVOR

Mit diesem Ratgeber möchte ich Sie anregen und anleiten, sich selbst mit Bach-Blüten zu behandeln. Die Bach-Blüten haben ihren Namen vom englischen Arzt Dr. Edward Bach, der diese Therapie um 1930 entwickelte. Nach einer Zeit als »traditioneller« Arzt änderte sich, als Folge einer Krebserkrankung, sein Verständnis von Krankheit und Gesundheit. Bach erkannte, dass eine tiefe seelische Disharmonie, die sich in all unseren täglichen Missstimmungen ausdrückt, die eigentliche Ursache der meisten Erkrankungen ist. Um diese seelische Disharmonie behandeln und somit Erkrankungen auch vorbeugen zu können, suchte Bach nach natürlichen Heilmitteln. Mit großer Intuition fand er sie in 37 Blüten und reinem Quellwasser, aus denen er Essenzen herstellte. Sie wirken harmonisierend auf die Seele und sind deshalb ein Mittel der Wahl in unserer von Hektik, von inneren und äußeren Zwängen geprägten Zeit. Sie helfen uns, schwierige Alltagssituationen besser zu bewältigen, unterstützen uns bei unserer persönlichen Weiterentwicklung und vermitteln uns Ausgeglichenheit, wenn wir krank sind. Seit Jahren behandle ich mit Bach-Blüten und beobachte immer wieder mit Freude ihre erstaunlichen Wirkungen an meinen Patienten, insbesondere auch bei Kindern. Diese Erfahrungen waren der Anlass, einen Ratgeber zur Selbstbehandlung mit Bach-Blüten zu schreiben. Bitte beschäftigen Sie sich in Ruhe mit den Erläuterungen zur Therapie und den Kapiteln »Wegweiser zur passenden Blüte« sowie dem »Symptomverzeichnis«. Lassen Sie sich Zeit beim Studium der Blütenbeschreibungen und der Auswahl »Ihrer« Blüte(n). Auch Sie werden zu den Bach-Blüten Vertrauen gewinnen und ihre erstaunliche Wirkung

an sich selbst erfahren können. Dazu wünsche ich Ihnen
gutes Gelingen.

Sigrid Schmidt



SICH BESSER FÜHLEN MIT BACH-BLÜTEN

Eine Selbstbehandlung mit Bach-Blüten ist für alle interessierten Menschen möglich, denn es sind keine heilkundlichen Kenntnisse dazu erforderlich und man kann auch nichts falsch machen.



Die Bach-Blüten-Therapie

Die Blüthenherapie von Dr. Edward Bach ist eine natürliche und sanfte Behandlungsmethode, mit der Sie negative Gefühle und Gemütsverstimmungen behandeln und damit oft auch körperlichen und seelischen Erkrankungen vorbeugen können. Darüber hinaus leistet die Blüthenherapie wertvolle Hilfe zur persönlichen Weiterentwicklung. Die dabei verwendeten Blüthenessenzen stammen aus Blüthen von wild wachsenden Bäumen und Sträuchern und werden in England nach einem von Dr. Bach entwickelten Verfahren hergestellt.

Sie sind frei von Nebenwirkungen. Bei schweren seelischen Störungen sowie körperlichen Erkrankungen, wenn diese bereits organische Schäden zur Folge haben, können Sie die Bach-Blüten-Therapie unterstützend zu anderen Behandlungsmethoden einsetzen.

GU-ERFOLGSTIPP BAUCHGEFÜHL

Unsere innere Stimme oder Intuition entspricht dem sogenannten Bauchgefühl. Die Erfahrung zeigt, dass unser Bauchgefühl dabei hilft, schwierige Entscheidungen zu treffen. Setzen Sie sich dazu hin, schließen Sie die Augen und denken Sie an die verschiedenen Alternativen. Die Möglichkeit, bei der Sie sich spontan am besten fühlen, sollten Sie wählen.

Bachs Bild vom Menschen

Die folgenden Ausführungen über Bachs Bild vom Menschen sowie seine Auffassungen vom Wesen der Krankheit sind kurz gehalten und stark vereinfacht. Wenn Sie sich umfassend mit den Gedanken Bachs und den philosophischen Hintergründen seiner Blüthenherapie vertraut machen wollen, empfehle ich Ihnen, seine Schriften zu lesen (siehe [>](#)).

Bachs Vorstellung vom Menschen ist von einer tiefen Religiosität geprägt. Für ihn ist der Mensch ein Wesen mit einer unsterblichen Seele und einer irdischen Persönlichkeit. Die unsterbliche Seele bezeichnet Bach als »höheres Selbst«, das in Verbindung mit dem Kosmos steht. Dieses höhere Selbst kennt den »Lebensplan« eines Menschen, in dem quasi festgelegt ist, welchen Weg wir zu gehen haben, um uns im Laufe unseres Lebens zu einem vollkommenen Wesen zu entwickeln. Allen Menschen sind gewisse Stärken und Schwächen als Anlage in die Wiege gelegt. Unser Ziel sollte es sein, unsere Stärken, wie zum Beispiel Zuversicht,

Vertrauen und Liebesfähigkeit, zu entwickeln und unsere Schwächen, wie Intoleranz, Ungeduld und Hochmut, zu überwinden. Dann haben wir die Fähigkeit, auch bei äußeren Widerständen unseren im Lebensplan vorgesehenen Weg zu gehen. Als Folge spüren wir nach Bachs Auffassung innere Harmonie, Freude und Glück und können so eine tiefe Weisheit entwickeln. Das ist die Voraussetzung dafür, dass wir mit anderen Menschen liebevoll und tolerant umgehen können, ohne die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Kenntnis von seinem Lebensplan erhält nach Bachs Überzeugung jeder Mensch durch seine innere Stimme, die man auch Intuition nennt. Sie kann uns »beraten« und sagen, was gut oder schlecht für uns ist beziehungsweise wie wir uns entscheiden sollen, um auf unserem Weg zu bleiben.

GU-ERFOLGSTIPP IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Ängste, Kummer oder Überforderungsgefühle schwächen unser Immunsystem. Bach-Blüten helfen, diese negativen Gemütszustände zu lindern und verbessern so unsere Abwehrkräfte. Zusätzlich sollten Sie zu Beginn einer Erkältung Ihr Immunsystem mit Vitamin C stärken sowie mit pflanzlichen Präparaten, die Echinacin oder Eleutherococcus enthalten.

Bachs Therapieansatz

Jede Abweichung vom Lebensplan, sei es durch Ignorieren der inneren Stimme oder durch äußeren Druck, führt zu Konflikten zwischen dem »höheren Selbst« und der »irdischen Persönlichkeit«. Die Folgen sind Disharmonien zwischen beiden, die zu Veränderungen im psychischen Bereich des Menschen führen. Dadurch entstehen nach Bach die negativen Gemütsverstimnungen wie Ängste, Unsicherheit und Aggressivität, aber auch Trauer und Verzweiflung. Diese negativen Gemütszustände waren für ihn die eigentlichen

Ursachen von körperlichen Erkrankungen. So führen zum Beispiel ständige Angstgefühle zu inneren Verspannungen und Verkrampfungen und stören damit die Durchblutung sowie den normalen Ablauf der Organfunktionen. Daraus können dann eines Tages Magengeschwüre oder andere Verdauungsbeschwerden entstehen.

Diese Auffassung sowie seine Beobachtungen an Patienten führten Bach zur Abkehr von der damals praktizierten Medizin, die nach seiner Überzeugung das wahre Wesen der Krankheit nicht erkannte und sich deshalb auf die Behandlung von körperlichen Beschwerden konzentrierte. Dabei wurden nur die Symptome, nicht aber die Ursachen einer Krankheit behandelt. Heute ist der Zusammenhang zwischen psychischem Befinden und körperlichen Erkrankungen wissenschaftlich bestätigt und dient als Grundlage in der psychosomatischen Medizin. Studien haben gezeigt, dass bei Menschen, denen es gut geht und die fröhlich sind, das Immunsystem besser funktioniert als bei ängstlichen und depressiven Menschen. Sie haben selbst vielleicht auch schon beobachten können, dass Sie in Stresssituationen leichter krank werden als in Phasen, in denen Sie glücklich und zufrieden sind.

Die von Bach entwickelte Therapie hat ihre besondere Bedeutung darin, dass sie uns nicht nur in seelischen Notsituationen hilft, sondern auch unsere persönliche Weiterentwicklung unterstützt – durch Arbeit an unseren Charaktereigenschaften. Damit können wir Vorsorge treffen gegen körperliche Erkrankungen. Aber auch wenn ein Mensch schon an akuten oder chronischen körperlichen Erkrankungen leidet, kann die Bach-Blüten-Therapie unterstützend eingreifen. Wenn es nämlich dem Patienten gelingt, durch Überwindung seiner negativen Gemütszustände seine psychische Situation zu verbessern, dann wird der Erkrankung quasi die »Nahrung« entzogen. Es gibt Fälle, in denen als Folge der seelischen Gesundung des Menschen seine körperlichen Symptome völlig ausheilen –

vorausgesetzt, es handelt sich nur um funktionelle Störungen ohne Veränderungen in den Organen oder Geweben, wie beispielsweise bei Krebs, Arthrose oder Leberzirrhose. In diesen Fällen kann sich durch die Bach-Blüten jedoch die eigene Einstellung zur Krankheit positiv verändern.

GU-ERFOLGSTIPP STRESS ABBAUEN

Stress belastet unser Immunsystem stark. Einen Teil unseres Stressses erzeugen wir jedoch selbst, indem wir zum Beispiel alles allein und besonders gut machen wollen oder keine Ruhepausen einplanen. Deshalb sollten wir üben, Arbeiten zu delegieren, Termine weniger eng zu legen und auch mal mit 80 Prozent Leistung zufrieden zu sein.

Hilfe durch Blütenessenzen

Bachs Anliegen war es, natürliche Heilmittel zu finden, mit deren Hilfe jeder Mensch sein Gemüt behandeln kann. Entsprechend seiner religiösen Auffassung war er überzeugt, dass es für jedes menschliche Leid – ob körperlich oder seelisch – in der Natur ein entsprechendes Heilmittel geben musste. Seine Suche war erfolgreich. Er entwickelte bestimmte Verfahren (siehe [≥](#)), um aus den Blüten, die er entdeckt hatte, Essenzen zu gewinnen, probierte sie an sich selbst und an vielen anderen Menschen aus und fand ihre Wirkung bestätigt.

Die Einnahme der Bach-Blüten-Essenzen kann uns in vielen Situationen helfen, augenblickliche oder über einen längeren Zeitraum auftretende Gemütssymptome zu lindern oder zu beseitigen. Wenn Sie zum Beispiel vor einer Prüfung Angst haben, kann die Einnahme der entsprechenden Blütenessenzen diese Empfindung lindern. Dann entwickeln Sie mehr Mut und Zutrauen in Ihre Fähigkeiten und

verhindern so, dass in Ihnen ein Stressprogramm startet, das alle Denkprozesse blockiert. Ohne das Stressprogramm werden Sie Ihre Prüfung erfolgreich bestehen können. Wenn Sie zum Beispiel grundsätzlich ängstlich sind, ob vor einer Prüfung, einem wichtigen Gespräch oder einer Auseinandersetzung mit dem Partner, dann kann die regelmäßige Einnahme der entsprechenden Blütenessenzen Ihnen helfen, Ihre Ängstlichkeit zu überwinden und mutiger zu werden. Sie sollten sich dabei gleichzeitig bewusst mit Ihrer Ängstlichkeit auseinandersetzen.

Porträt Edward Bach



Der englische Arzt Dr. Edward Bach lebte von 1886 bis 1936. Schon während seiner Kindheit fielen seine Intuition und seine enge Verbundenheit mit der Natur auf. Bereits als Junge verbrachte er Stunden damit, die Umgebung zu durchstreifen, um Pflanzen und Tiere zu beobachten. Bald konnte er zum Beispiel einzelne Blumen und Gräser schon im frühesten Stadium ihres Wachstums voneinander unterscheiden. Im Alter von 17 Jahren begann Bach als Lehrling in der Messinggießerei seines Vaters zu arbeiten. Dort wurde er mit der schwierigen Situation der Arbeiter konfrontiert, die aufgrund ihrer schlechten Arbeits- und Lebensbedingungen häufig krank waren, sich aber keine

ärztliche Behandlung leisten konnten. Bach erkannte, dass diese Erkrankungen mit dem seelischen Stress zusammenhängen, unter dem die Arbeiter standen. Er reagierte mit großer Betroffenheit und verspürte das Bedürfnis, diesen Menschen zu helfen – auf eine Weise, die eine ärztliche Behandlung überflüssig machen und bereits vor Ausbruch einer Erkrankung wirksam sein sollte. Diese Erfahrung war wohl der Anstoß für seine lebenslange Suche nach Heilmitteln, mit denen sich Menschen selbst helfen können.

Bach begann 1906 Medizin zu studieren. Nach dem erfolgreichen Abschluss widmete er sich der medizinischen Forschung. Dabei entdeckte er den Zusammenhang zwischen chronischen Krankheitserscheinungen und bestimmten Bakterienstämmen im menschlichen Darm, aus denen er Impfstoffe herstellte, um damit diese Krankheiten zu heilen. Im Jahr 1917 erlitt Bach einen gesundheitlichen Zusammenbruch und musste an einem bösartigen Milztumor operiert werden. Die Ärzte gaben ihm noch drei Monate Lebenszeit. Doch nach Ablauf dieser Zeit hatte Bach die Krankheit überwunden und konnte sich wieder seiner Arbeit zuwenden. Dabei geholfen hatte ihm wahrscheinlich der dringende Wunsch, die Forschung an seinen Impfstoffen zum Wohle der Menschen fortzusetzen.

Anregung durch die Homöopathie

Ab 1918 arbeitete Bach in einem Krankenhaus, in dem mit homöopathischen Mitteln behandelt wurde. Er lernte die Lehre Samuel Hahnemanns, des Begründers der Klassischen Homöopathie, kennen. Dadurch angeregt, bereitete er aus seinen Impfstoffen homöopathische Medikamente, die nicht gespritzt, sondern von den Patienten eingenommen wurden. Bei der Behandlung mit diesen Mitteln, den sogenannten Nosoden, orientierte er sich immer mehr an den Stimmungen, Charaktereigenschaften und Gemütszuständen eines

Kranken – und immer weniger an den körperlichen Symptomen. Es gelang Bach, seine Medikamente bestimmten Gemütszuständen zuzuordnen und sie hilfreich einzusetzen. Dabei störte es ihn, dass die Medikamente von Bakterien stammten und nicht »reinen«, natürlichen Ursprungs waren. Damit war der Anstoß gegeben für seine Suche nach Pflanzen, die auf die Gemütszustände seiner Patienten einwirken und die bisher verwendeten Medikamente ersetzen konnten. Im Jahr 1929 fand er die ersten drei Blüten in Wales und begann mit ihnen erfolgreich zu behandeln. Ein Jahr später gab er seine ärztliche Praxis in London auf, verbrannte voller Freude alle Unterlagen aus seiner bisherigen Tätigkeit und konzentrierte sich völlig auf seine neue Heilmethode. Er ging nach Wales, um dort in der unberührten Landschaft nach weiteren Pflanzen zu suchen.

Intuition als Basis für die Blütenauswahl

Bei der Auswahl der Blüten ließ er sich von seiner immer feiner werdenden Intuition leiten. Er konnte schließlich durch Berühren oder durch Schmecken herausspüren, welcher Gemütszustand mit einer Blüte positiv zu beeinflussen ist. Dabei entwickelte sich seine Sensibilität so stark weiter, dass er selbst verschiedene negative Gemütszustände durchlebte, für die er dann die passenden Blüten fand. Nach Einnahme dieser Blüten waren die negativen Zustände innerhalb weniger Stunden verschwunden. Ehemalige Arztkollegen erprobten seine neuen Essenzen in ihren Praxen und bestärkten ihn, mit seiner Arbeit fortzufahren. Bach stellte zwei großen Londoner Apotheken kostenlos seine Essenzen zur Verfügung mit der Anweisung, die Mittel preiswert an Patienten abzugeben. Mittellose Patienten behandelte er häufig unentgeltlich. 1936 hatte er die letzten der insgesamt 38 Essenzen entdeckt. Er wusste, dass nun sein Werk vollendet war, da mit diesen Essenzen alle von ihm

beobachteten Gemütszustände behandelt werden konnten. Er beschloss deshalb, seine Erkenntnisse und seine Therapie durch Vorträge einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Doch im November desselben Jahres starb er völlig überraschend im Schlaf an Herzversagen. Mit seinem Buch »Heal Thyself« (Heile Dich selbst), in dem er seine Erkenntnisse und philosophischen Betrachtungen über Gesundheit, Krankheit und Heilung aufgezeichnet hat, hinterließ Bach das Fundament zum Verständnis seiner Blüthenherapie.

TIPP

Die Herstellung von Bach-Blüten ist nicht geschützt und kann von jedem nachgemacht werden. Um sicher zu sein, dass Sie wirksame Essenzen einnehmen, entscheiden Sie sich beim Kauf am besten für das englische Original.

So werden die Blütenessenzen hergestellt

Die Herstellung der Original Bach-Blütenessenzen in England erfolgt noch heute nach zwei von Bach entwickelten Verfahren: der Sonnenmethode und der Kochmethode.

- > Bei der Sonnenmethode werden an einem sonnigen, wolkenlosen Tag Blüten im Stadium ihrer vollsten Entfaltung gepflückt und in eine Glasschüssel mit Quellwasser gelegt. Die Schale bleibt drei bis vier Stunden in der Sonne stehen, möglichst nahe dem Standort der Pflanze. Wenn die Blüten zu welken beginnen, werden sie vorsichtig mit Zweigen der betreffenden Pflanze entfernt. Die zurückbleibende Flüssigkeit wird sofort mit etwa 40-prozentigem Alkohol konserviert, später noch einmal im Verhältnis 1 : 20 mit

Wasser verdünnt und in Vorratsflaschen (stock bottles) abgefüllt.

- Bei den Pflanzen, deren Blüten sich schon früh im Jahr entfalten, reicht die Kraft der Sonneneinstrahlung für die Anwendung der Sonnenmethode nicht aus – zur Herstellung der Essenzen hat Bach deshalb die Kochmethode entwickelt. In einem Emailletopf werden die Blüten zusammen mit Zweigen und Blättchen vorsichtig in Quellwasser geköchelt. Nach etwa 30 Minuten ist der Vorgang beendet. Dann wird die abgekühlte Mischung gefiltert und in der gleichen Weise konserviert und später auch verdünnt wie bei der Sonnenmethode.

PFLANZLICHE MITTEL?

Bach-Blütenessenzen werden zwar aus Blüten hergestellt, gelten aber trotzdem nicht als pflanzliche Mittel. Sie entstehen im Gegensatz zu diesen nicht durch Trocknen oder Pressen.

Wann setzt man Bach-Blüten ein?

Die Bach-Blüten unterstützen eine sofortige Verbesserung unseres psychischen Befindens sowie eine dauerhafte Veränderung unseres Gemütszustandes. Wir können uns durch Einnahme der Blütenessenzen in bestimmten Situationen augenblicklich wohler fühlen und diese besser bewältigen. Wir können aber auch mithilfe der Bach-Blüten an uns selbst arbeiten und bestimmte, uns fehlende Charaktereigenschaften entwickeln beziehungsweise störende abschwächen. Viele Menschen, die sich mit Bach-Blütenessenzen behandelt haben, können eine dauerhafte

positive Veränderung in ihrem Gemüt bestätigen, selbst dann, wenn sie es vorher nicht für möglich gehalten haben.

Die Bach-Blüten haben also ein weites Anwendungsgebiet und sind auch für Allergiker geeignet, denn die Essenzen sind reine Wasser-Alkohol-Gemische und enthalten aufgrund ihrer Herstellung keine Substanzen, die Allergien auslösen können. Sie sind hilfreich:

- > bei jeder Form von Notfällen
- > bei seelischen Belastungen und körperlichen Beschwerden
- > zur Vorbeugung gegen Krankheit
- > zur Stärkung der inneren Harmonie durch persönliche Weiterentwicklung

Nachweisbarkeit der Wirkung

Die Erfahrung zeigt, dass Bach-Blütenessenzen direkt auf die Psyche von Menschen und Tieren einwirken können. Bis heute lässt sich allerdings nicht erklären, wie die Veränderung eines Gemütszustandes durch Bach-Blüten möglich ist. Auch mithilfe modernster technischer Untersuchungsmethoden sind keine chemischen Wirkstoffe in den Blütenessenzen nachzuweisen.

Wir können deshalb bisher nur vermuten, dass die Bach-Blütenessenzen, ähnlich wie homöopathische Hochpotenzen, auf physikalische Weise wirken, und zwar über Informationen. Für die Skeptiker unter den Lesern: Die Bach-Blüten wirken, auch wenn wir nicht an ihre Heilkraft glauben. Sogar Säuglinge, Bewusstlose, Tiere und Pflanzen können mit den Bach-Blüten erfolgreich behandelt werden.

SO WENDEN SIE BACHBLÜTEN AN

Die Blütenessenzen können Sie einzeln oder in Kombination verwenden. Häufig sind mehrere Gemütszustände gleichzeitig zu behandeln. Dann werden die Blütenessenzen in einem

sogenannten Einnahmefläschchen gemischt und davon 4-mal täglich 4 Tropfen eingenommen. Die Mischungen können Sie entweder selbst anfertigen (siehe [≥](#)) oder in einer Apotheke nach den von Ihnen ausgewählten Blüten zusammenstellen lassen. Ausgangsmaterial sind die aus England importierten Bach-Blüten-Konzentrate.



Wegweiser zur passenden Blüte

Entsprechend unserer Individualität und der Situation, in der wir uns befinden, brauchen wir jeweils eine spezielle Blüte oder eine besondere Mischung aus mehreren Blüten. Grundsätzlich können Sie Ihre Blüte(n) finden, indem Sie in aller Ruhe die ausführlichen Beschreibungen aller 38 Blütenessenzen durchlesen und in einer Art Aha-Erlebnis erkennen, welche Blütenessenz Ihnen entspricht. Da diese

Entscheidung für uns manchmal schwierig ist, gibt es auch andere Möglichkeiten, die passenden Blüten auszuwählen.

TIPP

Im Symptomverzeichnis finden Sie nicht nur Beschreibungen von negativen Gemütszuständen, wie etwa »verbittert«, sondern auch damit möglicherweise verbundene Verhaltensmuster, wie »aggressiv« sein oder »zu viel klagen«.

So finden Sie die passenden Blüten

Zunächst können Sie das Symptomverzeichnis (ab [≥](#)) aufmerksam durchsehen und prüfen, ob Sie Gemütssymptome finden, die Ihnen entsprechen. Schneller geht es mit der ab [≥](#) beschriebenen Selbstbefragung. Diese wird Sie unterstützen, Ihre negativen Gemütsverstimmungen beziehungsweise Verhaltensmuster zu erkennen und zu beschreiben. Im Symptomverzeichnis finden Sie dann schnell die zugehörigen Blüten.

Die folgenden Abschnitte sind nach Anwendungsmöglichkeiten gegliedert und dienen als Wegweiser:

- > Notfallsituationen
- > akute seelische Krisen
- > körperliche Beschwerden
- > lang andauernde seelische oder körperliche Beschwerden
- > Vorbeugung gegen Krankheit
- > persönliche Weiterentwicklung

So können Sie sich den zu Ihrer Situation oder zu Ihren Bedürfnissen passenden Abschnitt auswählen. In den Fällen, in denen Sie sich trotz dieser Möglichkeiten bei der

Blütenauswahl unsicher fühlen, kann Ihnen vielleicht das Kapitel »Bewährte Mischungen für schwierige Situationen« ab [≥](#) weiterhelfen.

In Notfällen

In Situationen, in denen Sie sofort Hilfe brauchen, weil Sie einen seelischen oder körperlichen Schock erlitten haben und massiv aus dem seelischen Gleichgewicht geraten sind, brauchen Sie nicht die Selbstbefragung, sondern nehmen bitte die Notfalltropfen. Alles Wissenswerte zum Gebrauch dieser besonderen Mischung finden Sie unter »Notfallapotheke« ab [≥](#).

Bei akuten seelischen Belastungen

Wenn Sie diesen Abschnitt gewählt haben, fühlen Sie sich im Augenblick vermutlich schlecht, und es fällt Ihnen nicht schwer auszudrücken, wie Ihnen zumute ist. Deshalb wird die zur Auswahl der Blüten erforderliche Selbstbefragung ab [≥](#) für Sie kein Problem sein.

Bei akuten körperlichen Beschwerden

Wenn Sie unter akuten körperlichen Symptomen leiden, können Ihnen die Bach-Blüten Erleichterung verschaffen, manchmal sogar Ihren Zustand deutlich verbessern. Wie Sie bereits gelesen haben, wirken die Bach-Blüten auf die Psyche. Inzwischen wissen wir, dass körperliche Beschwerden häufig eine Folge psychischer Belastungen beziehungsweise negativer Gemütsverstimmungen sind. So können zum Beispiel Magen- oder Darmbeschwerden entstehen, wenn Sie häufig unter Ängsten leiden oder sich ständig ärgern. In solchen Fällen kann eine Behandlung mit Bach-Blüten helfen. Dazu benötigen Sie Blütenessenzen, die Sie dabei unterstützen, Ihre Ängste zu überwinden oder Ihren Ärger abzubauen. Dann können Magen und Darm wieder ungestört arbeiten. Dadurch werden auch Ihre körperlichen

Beschwerden weniger oder verschwinden sogar völlig. Das gilt jedoch nur, solange es sich um überwiegend funktionelle Störungen handelt und keine schweren organischen Veränderungen vorliegen.

In gleicher Weise können Sie zum Beispiel auch Kopfschmerzen, Verspannungen, Herzprobleme oder Schlaflosigkeit mit Bach-Blüten behandeln. Dabei sollten Sie jedoch grundsätzlich darauf achten, dass vor Beginn Ihrer Selbsttherapie vom Arzt geklärt werden muss, ob es für Ihre körperlichen Beschwerden eine organische Ursache gibt, die dann sofort schulmedizinisch zu behandeln ist. Nicht jeder Kopfschmerz entsteht durch Stress, mancher auch durch einen Tumor!

Um die für Sie wichtigen Blüten zu finden, lesen Sie bitte den Abschnitt Selbstbefragung ab [≥](#).

TIPP

Bach-Blüten sind nicht das einzige natürliche Heilmittel bei Erkrankungen. Genauso hilfreich können homöopathische Präparate sein oder auch Schüßler-Salze.

Bei chronischen seelischen oder körperlichen Beschwerden

Wenn Sie diesen Abschnitt gewählt haben, dann fühlen Sie sich schon lange schlecht, haben körperliche Symptome oder seelische Beschwerden und brauchen dringend Hilfe. Bei chronischen Erkrankungen mit organischen Veränderungen wie zum Beispiel Rheuma kann eine Behandlung mit Bach-Blüten hilfreich sein. Denn oftmals leidet man als Folge der Krankheit unter negativen Gemütszuständen wie etwa Hoffnungslosigkeit oder Verbitterung. Durch die Einnahme der