

# Bachblüten



Abbildung 1: Bachblüte Chicory/Wegwarte (Quelle: Pixabay)

Die Bachblüentherapie beruht auf 38 verschiedenen Einzelmitteln (37 Blütenessenzen und einer Essenz aus energetisiertem Quellwasser).

Entdeckt und entwickelt wurde sie in den 20er- und 30er-Jahren vom englischen Arzt Dr. Edward Bach. Daher auch die Bezeichnung „Bach“-Blüentherapie. Seine Grundannahme besteht in der Vorstellung, dass jeder körperlichen Krankheit eine Störung des seelischen Gleichgewichts vorausgeht, dass Krankheit das Ergebnis eines Konflikts zwischen höherem Selbst und Persönlichkeit sei, wobei die eigentliche Krankheit für ihn negative Gemütszustände waren (Hass, Eifersucht, Egoismus, Stolz, etc.). Bach definierte 38 disharmonische Seelenzustände der menschlichen Natur. Für diese entwickelte er Essenzen aus verschiedenen Blüten wildwachsender Pflanzen und Bäume, um diese seelischen Ungleichgewichte wieder in Harmonie zu bringen.

Die Essenzen bestehen aus wässrigen Auszügen von wildwachsenden, ungiftigen Pflanzen wie Enzian, drüsentragendes Springkraut, etc. und Bäumen wie Ulme, Rosskastanie, Hainbuche, etc. Die gesammelten Blütenblätter werden in eine Schüssel mit Quellwasser gestreut, bis die Oberfläche der Schüssel mit Blüten bedeckt ist. Die Schüssel stellt man 3-4 Stunden in die Sonne, wodurch die Heilkräfte der Blüten auf das Wasser übertragen werden. Außerdem werden bestimmte Blüten, vor allem die frühblühenden Baumblüten, ausgekocht.

Diese Auszüge werden durch die Zugabe von Alkohol oder Glycerin (alkoholfrei) haltbar gemacht. Die Original Stockbottles nach Dr. Bach werden bis heute noch im Wildwuchs gesammelt.

Für eine erfolgreiche Anwendung der Essenzen im therapeutischen Kontext ist es wichtig, die wesentlichen Hintergründe und Zusammenhänge der Bachblütentherapie zu kennen und zu verstehen.



Abbildung 2: Bachblüten-Sammlung (Quelle: Pixabay)

## Notfalltropfen

Die Notfalltropfen (Rescue Tropfen oder Five Flower) ist Mischung aus fünf der 38 Blütenessenzen:

- **Cherry Plum** (Kirschkpflaume): gegen die Angst, die Kontrolle zu verlieren, und gegen Zwangshandlungen
- **Clematis** (gemeine Waldrebe): gegen Ohnmacht und Realitätsverlust
- **Impatiens** (drüsentragendes Springkraut): gegen alle überschießenden Reaktionen wie Stress, Ungeduld, Reizbarkeit und innere Anspannung.
- **Rock Rose** (gemeines Sonnenröschen): gegen Panik und Todesangst, bei Schockzuständen
- **Star of Bethlehem** (doldiger Milchstern): bei Schockzuständen, bei Betäubung und nach traumatischen Erlebnissen

Diese Notfalltropfen können bei Unfällen, Fastenkrise, Verbrennungen und Schockzuständen eingenommen werden. Sie helfen aber auch bei bevorstehenden Ereignissen wie Zahnarzt-, Gerichts-, Prüfungs- und Arbeitstermine.

In akuten Ausnahmesituationen können vorerst die Notfalltropfen eingenommen. Danach ist es sinnvoll sich eine individuelle Bachblütenmischung von einem erfahrenen Arzt oder Therapeuten zusammenstellen zu lassen.