

Jeder Mensch wünscht sich ein erfülltes und glückliches Leben. Wir streben nach Ausgeglichenheit und innerem Frieden, möchten gesund und zuversichtlich unser Leben meistern. Dazu brauchen wir eine stabile und positive Gemütsverfassung, die uns durch die Höhen und Tiefen des Lebens trägt.

Positive Gefühle haben einen enormen Wert für unsere seelische und körperliche Gesundheit. Sie aktivieren unsere Selbstheilungskräfte, stärken unser Immunsystem und verbessern unsere Lebensqualität. Gute Gefühle befähigen uns auch, unser individuelles Potenzial zu entfalten und in unserem wahren Menschsein zu erblühen.

Empfinden wir jedoch negative Gefühle wie Angst, Einsamkeit, Wut, Trauer oder Stress, kann uns dies daran hindern, im Leben voranzukommen. Anhaltende negative Gefühle können sogar Krankheiten verursachen. Diese treten dann nicht „zufällig“ auf, sondern entstehen als Folge einer schon länger bestehenden belastenden Gemütslage.

Funktionsweise

Die Original-Bachblütentherapie wurde in den 1930er-Jahren von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach entwickelt und baut auf den Heilkräften der Blüten von 38 Wildblumen, Sträuchern und Bäumen auf. Ziel der Therapie ist die Aufrechterhaltung und Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts. Indem negative Gefühlszustände und emotionale Blockaden aufgelöst werden, kann dieses Gleichgewicht und damit die Gesundheit wiederhergestellt werden.

Gesundheitliche Auswirkungen

Im Gegensatz zu vielen anderen Therapieformen wirkt die Bachblütentherapie auch im nicht physischen Bereich. Wenn sich Krankheit im Körper zeigt, ist dies oft nicht die erste, sondern vielmehr die letzte Stufe, denn der physisch manifestierten Krankheit geht in der Regel ein Ungleichgewicht im emotional-geistigen Bereich voraus. Dr. Bach wusste, dass Heilung einzig vom Patienten selbst und dessen Zusammenarbeit mit seinem Körper ausgehen kann. Der Arzt oder Therapeut sowie das Therapeutikum sind „nur“ Hilfestellungen und Mittel zum Zweck.

Aus der Perspektive der geistigen Entwicklung ist der spirituelle Aspekt der Heilung von großer Bedeutung. Unsere innere Stimme führt uns. Um sie jedoch wahrnehmen zu können, müssen wir in Frieden mit uns selbst sein, ohne störende Gedanken oder negative Gefühle wie Angst, Wut, Neid oder Depression.

Die Bachblüten sind hier eine unschätzbare Hilfe. Dr. Bach schrieb dazu in seinem Buch „Heile Dich Selbst“: „So wie gute Musik oder etwas anderes, das uns aufmuntert und inspiriert, sind sie [die Bachblüten] in der Lage, unser eigenes Wesen zu erheben und uns näher an unsere Seele zu bringen und uns hierdurch Frieden zu geben und von unseren Leiden zu befreien.“

Bachblüten gegen die Angst

Das Gefühl, das in sehr hohem Maße für Krankheit verantwortlich ist und uns wohl am stärksten daran hindert, unser Potenzial zu entfalten, ist die Angst. In einer Zeit gesellschaftlicher Umbrüche und großer emotionaler Belastungen durch globale Konflikte und Krisen ist die Angst ein ständiger Begleiter in unserer Gesellschaft geworden: Angst vor Krankheit, Angst vor Kriegen, Angst vor materiellem Mangel und Existenzverlust oder eine allgemeine Angst vor der Zukunft.

Gemäß Dr. Bach ist es denn auch die Angst, die wir vor allem anderen zu behandeln haben:

„Die Angst spielt heutzutage eine so wichtige Rolle bei der Verbreitung von Krankheit und die moderne Wissenschaft hat die Herrschaft des Schreckens noch ausgebreitet. Die Angst vor Krankheiten hat im Denken der Menschen so viel Schaden angerichtet. [...] Die Angst, die unser Denken lähmt und damit Disharmonie in unseren Gefühlen und in unserem Körper erzeugt, macht uns krank.“

Von den 38 Bachblüten eignen sich die folgenden speziell für die Behandlung von Ängsten:

Rescue – Die Notfallmischung

Besonders hervorzuheben sind die RESCUE-Tropfen. Diese Mischung enthält die Bachblüten Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose und Star of Bethlehem. Sie eignet sich bei allen plötzlich auftretenden, traumatischen, schockartigen und angstauslösenden Notfall- und Krisensituationen (Unfall, schlimme Nachricht, Prüfungen etc.).

Es empfiehlt sich, immer ein Fläschchen als Erste-Hilfe-Mittel zur Hand zu haben.

Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen) Bachblüte Nr. 26



Das Notfallmittel. Das Mittel für hoffnungslose Situationen. Bei Unfällen, plötzlichen Erkrankungen, schrecklichen Nachrichten, Panik, Horror oder Ohnmacht. Man gerät in Verzweiflung, „rotiert“ innerlich, fühlt sich „wie gelähmt“ und weiss vor Angst nicht mehr aus noch ein. Man reagiert sehr schreckhaft, ist nicht mehr geistesgegenwärtig, verliert den Überblick und wird handlungsunfähig.

Rock Rose hilft uns, schnell wieder ruhiger, gelassener und zuversichtlicher zu werden, den Überblick über die Situation zurückzugewinnen, zielgerichtet und positiv zu handeln.

Mimulus (Gefleckte Gauklerblume) Bachblüte Nr. 20

Das Mittel bei konkreten Ängsten. Angst vor Krankheit, vor Schmerzen, Unfällen, Einsamkeit, Armut, Vorstellungsgesprächen, Phobien etc. Mimulus ist das Mittel für die Ängste des täglichen Lebens. Bei Kindern hilft es vor allem den schüchternen kleinen „Angsthasen“.



Mimulus hilft uns, mutig und voller Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten, uns den täglichen Herausforderungen zu stellen.



The World Foundation for Natural Science
 The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church
 Restoring and Healing the World through Responsibility and
 Commitment in accord with Natural and Divine Law!

Cherry Plum (Kirschpflaume) Bachblüte Nr. 6

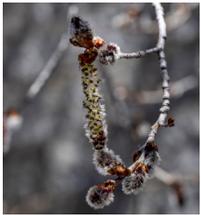


Das Mittel bei Angst, die Selbstkontrolle zu verlieren, „durchzudrehen“ oder gleich zu „explodieren“. Wenn uns alles über den Kopf wächst und der Druck und die Belastungen im Leben zu groß erscheinen. Bei allen Ängsten davor, furchtbare oder

schreckliche Dinge zu tun, die man eigentlich gar nicht tun möchte.

Cherry Plum hilft uns, wieder ruhig und besonnen zu werden, durchzuatmen und die Selbstkontrolle und Resilienz zurückzuerlangen.

Aspen (Zitterpappel) Bachblüte Nr. 2



Das Mittel bei vagen, unbestimmten Ängsten, für die wir keinen richtigen Grund oder eine verständliche Erklärung haben. Aspen hilft bei einer grundlegenden Angst vor dem Leben, bei fehlendem Urvertrauen oder auch bei Alpträumen. Aspen

hilft, wenn wir immer wieder Angst davor haben, das etwas Furchtbares geschehen könnte.

Aspen kann uns dabei unterstützen, mit Vertrauen, Mut und Zuversicht unser Leben in die Hand zu nehmen.

Red Chestnut (Rote Kastanie) Bachblüte Nr. 25



Das Mittel für alle, die sich ständig Sorgen machen und Angst haben, dass ihren Lieben etwas zustoßen könnte. Dabei vergessen sie oft ihre eigenen Bedürfnisse. Das Mittel für alle, die immer gleich das Schlimmste befürchten.

Red Chestnut hilft uns, unsere Ängste zu überwinden und innerlich frei zu werden sowie Vertrauen in die Menschen um uns herum zu entwickeln.

Die Anwendung der Blütenheilmittel

Man gibt 2 Tropfen von jeder ausgewählten Blüten-Urtinktur in ein Glas Wasser oder Fruchtsaft und trinkt häufig einen kleinen Schluck davon. Alle Blütenkonzentrate können miteinander kombiniert werden. Maximal 5 Mittel. Zur Fortsetzung der Behandlung kann das Glas je nach Bedarf wieder aufgefüllt werden. Verwendet man die RESCUE-Mischung, gibt man 4 statt der üblichen 2 Tropfen hinzu.

Alternativ kann man die Tropfen in ein Fläschchen mit ca. 30ml Inhalt geben, das man mit Wasser auffüllt. Zur besseren Haltbarmachung kann man 20% des Wassers durch Alkohol oder Essig ersetzen. 4 Tropfen direkt aus dem Fläschchen auf die Zunge geben. Die Tropfen werden so oft wie nötig, mindestens jedoch 4-mal täglich, vor allem morgens als erstes und abends als letztes, eingenommen. Die Flüssigkeit vor dem Hineinschlucken einige Sekunden im Mund behalten.

Ein zubereitetes Behandlungsfläschchen hält sich kühl gelagert etwa drei Wochen. Die Urtinkturen können auch unverdünnt eingenommen werden, wenn kein Getränk zur Verfügung steht.

Die Bachblüten-Therapie ist eine einfache, sanfte, harmonisierende und natürliche Hilfe zur Selbsthilfe. Sie hat keine unerwünschten Nebenwirkungen, macht nicht abhängig und hat keine Wechselwirkungen mit Medikamenten. Die Ur-Tinkturen können von Menschen jeden Alters (auch von Säuglingen und Kleinkindern) eingenommen werden. Es besteht keine Gefahr der Überdosierung und die Wahl eines falschen Blütenkonzentrates hat keinerlei schädliche Wirkung auf die Gesundheit.

The World Foundation for Natural Science

World Headquarters

P.O. Drawer 16900, Washington, DC 20041, U.S.A.
 ☎-Tel. +1(703)631-1408 ✉ ☎-Fax +1(703)631-1919
 📧-E-Mail: WFNSHQ@NWC.global

Hauptsitz für Europa

Postfach, CH-6000 Luzern 7, Schweiz
 ☎-Tel. +41(41)798-0398 ✉ ☎-Fax +41(41)798-0399
 📧-E-Mail: EU-HQ@NATURALSOURCE.org

07/24

