

## Kurze Information über Bach-Blüten Zubereitung und Einnahme einer individuellen Mischung

---

### Wirkungsweise der Bach-Blüten

Die Bach-Blüten sind Essenzen, die bis heute nach den Anweisungen von Dr. Edward Bach (1886-1936) hergestellt werden. Ihre Wirkung beruht auf der Harmonisierung von Seelenzuständen (Angst, Kummer, Gleichgültigkeit, Unentschlossenheit, Mutlosigkeit usw.), d.h. der „negative“ Zustand wird mit der positiven Schwingung der entsprechenden Blütenessenz überlagert und ins positive gewandelt (z.B. Unentschlossenheit in Standhaftigkeit, Kummer in Freude usw.).

Als einführende Lektüre empfehlen wir Ihnen:

- Edward Bach: Die Bach-Blüten-Therapie; Droemer Knaur Verlag
- Mechthild Scheffer: Die Original Bach-Blüten-Therapie zur Selbsthilfe; Ariston Verlag

### Auswahl einer individuellen Bach-Blüten-Mischung

Die Auswahl der für Sie geeigneten Mischung können Sie auf eine der folgenden Arten vornehmen:

- Aufgrund der Beschreibungen der Seelenzustände, die jeder Blüte zugesprochen werden, wählen Sie die Blüten aus, die auf Ihre momentane Situation zutreffen
- Sie ziehen blind Karten aus dem Bach-Blüten-Kartenset (im Handel erhältlich) und überlassen so die Auswahl Ihrer Inspiration
- Ebenfalls intuitiv können Sie mit geschlossenen Augen nach den vor Ihnen aufgestellten Essenzen-Fläschchen greifen
- Wenn Sie *SONNwandeln* abonniert haben, wählen Sie Monat für Monat aus der empfohlenen Blütenauswahl.

### Zubereitung Ihrer eigenen Bach-Blüten-Mischung

Sie haben zwei Möglichkeiten:

- Ihre individuelle Mischung aus den konzentrierten Essenzen selbst zubereiten; diese Essenzen nach der Original-Rezeptur von Dr. Edward Bach erhalten Sie als komplettes Set oder Einzelfläschchen in Apotheken, die Naturheilmittel verkaufen. Auch im Internet gibt es zahlreiche Anbieter, bei denen man diese Produkte bestellen kann; Sie finden sie schnell, wenn Sie in einer Suchmaschine (z.B. [www.google.de](http://www.google.de)) den Suchbegriff „Original Bach-Blüten“ eingeben.

Für Ihre persönliche Mischung benötigen Sie eine 30 Milliliter-Pipettenflasche (diese erhalten Sie ebenfalls in der Apotheke), in die Sie zur Hälfte eine hochprozentige Spirituose (z.B. Cognac, Whisky usw.) und zur Hälfte Mineralwasser füllen. Dann geben Sie von den ausgewählten konzentrierten Essenzen je zwei Tropfen in Ihre Pipettenflasche; Sie sollten max. 6 verschiedene Blüten wählen.

- Sie können sich Ihre gewünschte Mischung jeweils in einer Apotheke zubereiten lassen (dieses Angebot finden Sie ebenfalls im Internet).

### Einnahme der Bach-Blüten-Mischung

Nehmen Sie 3 bis 4 Mal täglich jeweils 4 bis 5 Tropfen Ihrer zubereiteten Bach-Blüten-Mischung. Die erste Einnahme sollte am Morgen gleich nach dem Aufstehen und die letzte am Abend vor dem Schlafengehen erfolgen. Lassen Sie die Tropfen aus der Pipette direkt auf Ihre Zunge träufeln und achten Sie darauf, dass die Pipette nicht mit Ihrem Mund in Berührung kommt.

Eine positive Wirkung erzielen Sie zusätzlich, wenn Sie das Fläschchen mit Ihrer Mischung in Ihrer Nähe aufbewahren (z.B. tagsüber auf dem Schreibtisch im Büro und in der Nacht auf dem Nachttischchen).