

Kurze Information über Bach-Blüten, Zubereitung und Einnahme

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: Blumen, die durch die Seele heilen
- Edward Bach: Die Bach-Blütentherapie. Entstehung, Grundlagen und Praxis
- Mechthild Scheffer: Bach-Blüten-Therapie

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* lesen, wählen Sie jeweils aus der für das entsprechende Entwicklungsziel 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) 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).

In jeder Ausgabe von *SONNwandeln* wird eine Auswahl von Bachblüten empfohlen, entsprechend dem Entwicklungsziel der jeweiligen Ausgabe. Anhand einer übersichtlichen Tabelle ist es leicht, die für die eigene gegenwärtige Situation am besten geeignete Blüten-Kombination zu wählen.

Liste der Bachblüten

Nr.	Englische Bezeichnung	Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung
1	Agrimony	Odermennig	Agrimonia eupatoria
2	Aspen	Espe (Zitterpappel)	Populus tremula
3	Beech	Rotbuche	Fagus sylvatica
4	Centaury	Tausendgüldenkrout	Centaurium umbellatum
5	Cerato	Bleiwurz (Hornkraut)	Ceratostigma willmottiana
6	Cherry Plum	Kirsch-Pflaume	Prunus cerasifera
7	Chestnut Bud	Knospe der Rosskastanie	Aesculus hippocastanum
8	Chicory	Wegwarte	Cichorium intybus
9	Clematis	Weisse Waldrebe (Greisenbart)	Clematis vitalba
10	Crab Apple	Holzapfel	Malus pumila
11	Elm	Ulme	Ulmus procera
12	Gentian	Herbstenzian	Gentiana amarella
13	Gorse	Stechginster	Ulex europoeus
14	Heather	Schottisches Heidekraut	Calluna vulgaris
15	Holly	Stechpalme	Ilex aquifolium
16	Honeysuckle	Geissblatt (Jelängerjelier)	Lonicera caprifolium
17	Hornbeam	Weissbuche (Hainbuche)	Carpinus betulus
18	Impatiens	Drüsentrages Springkraut	Impatiens glandulifera
19	Larch	Lärche	Larix decidua
20	Mimulus	Gefleckte Gauklerblume	Mimulus guttatus
21	Mustard	Wilder Senf	Sinapis arvensis
22	Oak	Eiche	Quercus robur
23	Olive	Olivenbaum	Olea europaea
24	Pine	Schottische Kiefer	Pinus sylvestris
25	Red Chestnut	Rote Kastanie	Aesculus carnea
26	Rock Rose	Gelbes Sonnenröschen	Helianthemum nummularium
27	Rock Water	Quellwasser	
28	Scleranthus	Einjähriger Knäuel	Scleranthus annuus
29	Star of Bethlehem	Goldiger Milchstern	Ornithogalum umbellatum
30	Sweet Chestnut	Edelkastanie	Castanea sativa
31	Vervain	Eisenkraut	Verbena officinalis
32	Vine	Weinrebe	Vitis vinifera
33	Walnut	Walnussbaum	Juglans regia
34	Water Violet	Sumpfwasserfeder	Hottonia palustris
35	White Chestnut	Roskastanie (weisse Kastanie)	Aesculus hippocastanum
36	Wild Oat	Waldtresp	Bromus ramosus
37	Wild Rose	Heckenrose (Zaunrose)	Rosa canina
38	Willow	Gelbe Weide	Salix vitellina

In jeder Ausgabe von SONN*wandeln* wird eine Auswahl von Bachblüten empfohlen, entsprechend dem Entwicklungsziel der jeweiligen Ausgabe. Anhand einer übersichtlichen Tabelle ist es leicht, die für die eigene gegenwärtige Situation am besten geeignete Blüten-Kombination zu wählen.