

## Kleiner Bachblütenleitfaden

### 38 Blütenessenzen als sanfte Hilfe für die Seele + „Notfallmischung“

Nach Auffassung des englischen Arztes und Begründers der Bachblüten, Dr. Edward Bach, wird der Mensch immer dann krank, wenn seine Persönlichkeit im Konflikt mit dem Auftrag seiner Seele steht. Behandlungen, die allein auf den Körper ausgerichtet sind, hielt er daher nicht für Erfolg versprechend. Dr. Bach entwickelte deshalb eine Therapie, mit der die Harmonie von Seele und Persönlichkeit wiederhergestellt wird: die Bachblütentherapie mit 38 Blütenessenzen, die den Menschen auf nicht materieller Ebene anspricht und in erster Linie zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen eingesetzt wird. Mit ihnen können die wichtigsten positiven Gemütszustände geweckt und gestärkt werden. Er stellte u. a. auch eine Mischung für Notfälle her, die bewährten und gern eingesetzten Rescue Remedies, auch „Erste-Hilfe-Tropfen“ genannt, sie wird auch als 39. Essenz bezeichnet. In dieser Mischung befinden sich fünf aufeinander abgestimmte Blüten (Clematis, Star of Bethlehem, Impatiens, Cherry Plum, Rocke Rose), die gerne in Krisensituationen und vor Prüfungen eingesetzt werden.

Nachfolgend finden Sie einen Kurzüberblick der 38 Blütenessenzen und der Notfallmischung (39. Essenz) mit den wichtigsten Einsatzbereichen. In vielen Fällen kann es ratsam sein, sich an eine(n) Bachblütentherapeuten(in) zu wenden, da die eigene Selbsteinschätzung nicht immer zu den richtigen Blüten führt. Oft fehlt die objektive Sicht zur gegenwärtigen Einschätzung und man greift daneben. Die therapeutische Sicht führt in der Regel schnell zu den richtigen Blüten für Sie und Ihre Situation. Die Regeldosierung für Bachblütenmischungen liegt bei 4x4 Tropfen täglich, wer sehr sensibel ist und reagiert, kann auf Nummer sicher gehen und die Dosis langsam steigern. Sie beginnen beispielweise mit 2x2 Tropfen täglich und steigern sich dann auf die Regeldosis. Bachblüten sollten nicht in der Nähe von Elektrogeräten gelagert werden (Strahlungsempfindlichkeit). Wer sich näher und ausführlicher mit diesem Thema beschäftigen möchte, findet jederzeit gute Lektüre im Buchhandel.

#### *Die Bachblütenessenzen im Überblick*

- 1. Agrimony (Odermennig):** Konfliktvermeidung, harmoniesüchtig, Flucht vor Problemen, zu viele Kompromisse eingehen, Neigung zu Zähneknirschen und Sucht
- 2. Aspen (Espe/Zitterpappel):** Ängste – unspezifische, Vorahnungen ohne erklärbaren Grund, zittern wie Espenlaub, sehr sensibel, plötzliche überfallende Ängste
- 3. Beech (Rotbuche):** Perfektionismus, Fehler anderer fallen sofort ins Auge, wenig Verständnis für die Schwächen anderer
- 4. Centaury (Tausendgüldenkraut):** willensschwach, kann schlecht nein sagen, erfüllt Erwartungen anderer, fehlende Selbstverwirklichung und -bestimmung

5. **Cerato (Bleiwurz/Hornkraut):** Unsicherheit, lässt sich schnell verunsichern, wenig Vertrauen in die eigene Meinung, fehlende bzw. wenig Durchsetzungskraft, fehlendes Vertrauen in eigene Intuition, lässt sich von Autoritäten beeindruckern
6. **Cherry Plum (Kirschpflaume):** Angst vor Kontrollverlust, nicht loslassen können, mangelndes Vertrauen in das Leben, stehen unter ständigem Druck, Neigung zu Wutausbrüchen, Anspannung, Verkrampfung, Verbissenheit
7. **Chestnut Bud (Knospe der Ross-/Weißkastanie):** Unfähigkeit aus Fehlern zu lernen, geraten immer wieder in ähnliche Situationen, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme,
8. **Chicory (Wegwarte):** Hilfsbereitschaft mit dem versteckten Wunsch nach Aufmerksamkeit; können nicht ertragen, wenn jemand ihren Rat nicht befolgt, oft manipulierend und besitzergreifend, hohe Erwartungen
9. **Clematis (Weiße Waldrebe):** Tagträumer, mit den Gedanken woanders, Flucht in Fantasiewelt, hohe Ideale, Ohnmacht, Flucht (auch durch Schwindel)
10. **Crab Apple (Holzapfel):** Ekel, Selbstablehnung, Gefühl innerlich und äußerlich beschmutzt zu sein, ausgeprägter Ordnungssinn, Zwänge, unterstützend auch bei Neurodermitis und Läusebefall, Crab Apple wird auch die Reinigungsblüte genannt
11. **Elm (Ulme):** Mutlosigkeit, Unzulänglichkeitsgefühle, Gefühl den Aufgaben nicht gewachsen zu sein, übernehmen zu viel Verantwortung, Überforderung
12. **Gentian (Herbstenzian):** Trauer durch bestimmten Anlass, Traurigkeit, Pessimisten, Zweifler, schwer zu überzeugen, stellen alles infrage, Verunsicherung durch Enttäuschung mit folgender Mutlosigkeit
13. **Gorse (Stechginster):** Hoffnungslosigkeit, chronische Erkrankungen, glauben nicht an Erfolg (auch bei der Therapie, obwohl sie viele Therapie testen), hoffen auf ein Wunder anstatt auf die eigenen Selbstheilungskräfte
14. **Heather (Schottisches Heidekraut):** Einsamkeit, sehr mit sich selbst beschäftigt, reden ständig von sich selbst und ihren Problemen, brauchen andere (Mitteilungsdrang), wollen im Mittelpunkt stehen /in der Aufmerksamkeit
15. **Holly (Stechpalme):** Eifersucht, Neid, Rachsucht, schnell aggressiv, wirken auf andere gerne hartherzig, Schadenfreude
16. **Honeysuckle (Geißblatt):** Lebt meist in der Vergangenheit, Flucht ins Gestern, zieht Leiden vor anstatt belastende Ereignisse zu verarbeiten, kann mit Vergangenen nicht abschließen, Wehmut
17. **Hornbeam (Weiß-/Hainbuche):** mentale Erschöpfung, morgens schon müde, zu einseitige Lebensweise, innerlich leer und ausgelaugt, zu viel Routine

- 18. Impatiens (Drüsentragendes Springkraut):** Unruhe, Ungeduld, ständig gereizt, andere erfüllen Erwartungen nicht schnell genug, macht seine Arbeit lieber selbst, Wutanfälle (wenn andere nicht spüren), innere Spannungszustände, Druck, Unruhe kann zu Magen-Darm-Störungen, Hautausschlägen und Heißhungeranfällen führen, Zappelphilipp, Hyperkinese
- 19. Larch (Lärche):** Mangel an Selbstvertrauen, fühlt sich unterlegen, traut sich nicht viel zu, ist von eigener Unfähigkeit überzeugt, Minderwertigkeitskomplexe, ich kann nicht ist tief eingepägt
- 20. Mimulus (Gefleckte Gauklerblume):** schüchtern, verlegen, Angst vor Unbekanntem, Neigung auf Stress mit körperlichen Symptomen zu reagieren, hohe Empfindsamkeit, werden gerne rot – beispielsweise vor Publikum und ärgern sich darüber, Angst vor Menschenansammlungen
- 21. Mustard (Wilder Senf):** Stimmungstief ohne erkennbare Ursache, Melancholie, Schwermut, Trauer, völlig ohne Antrieb, Depressionsneigung, Gefühl von Schwere, im Denken und Handeln blockiert
- 22. Oak (Eiche):** chronische Erschöpfung durch Überarbeitung, Arbeitstier, hohes Pflichtbewusstsein, übergeht körperliche Signale und überarbeitet sich, ignoriert Grenze eigener Leistungsfähigkeit
- 23. Olive (Olive):** körperlich und seelisch ausgelaugt, Ausgebranntsein, nach langer Belastung (z.B. schwerer Krankheit, Pflege von Angehörigen), alles ist zuviel, ungenügende Sauerstoffversorgung, falsche Ernährung, gestörte Darmflora, verminderte Nierenfunktion
- 24. Pine (Schottischer Kiefer):** Schuldgefühle, fühlt sich für Fehler anderer verantwortlich, haben Schwierigkeiten sich selbst anzunehmen, eingeschränkte Vergebungsfähigkeit
- 25. Red Chestnut (Rote Kastanie):** übertriebene Sorge, Sorge um andere, Gedanken kreisen erst um andere, vernachlässigen sich selbst da anderes wichtiger ist, schlecht geerdet, Unruhe und Nervosität, Fehlentscheidungen, leiden oft an Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Folge Verdauungsstörungen
- 26. Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen):** Panikgefühle, Todesängste, starr vor Angst und Schreck, panikartige Angstgefühle
- 27. Rock Water (Wasser aus Heilquellen):** Strenge sich selbst gegenüber, Unterdrückung eigener Bedürfnisse, Perfektionismus und Disziplin, Selbstkasteiung, beharren stur auf ihre Ansichten, hohe Ideale, übertriebene Idealvorstellungen; körperliche Auswirkung auf Muskulatur (Verspannungen), Gelenke können versteifen

- 28. Scleranthus (Einjähriger Knäuel):** Stimmungsschwankungen, Entscheidungsschwierigkeiten, innere Unruhe, unkonzentriert und fahrig, bisweilen auch unzuverlässig, gute Blüte für Pubertät und Wechseljahre
- 29. Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern):** Nicht verkraftete Erlebnisse aus der Vergangenheit, Untröstlichkeit, nehmen sich alles sehr zu Herzen, Schockverarbeitung, Star of Bethlehem wird auch „Seelentröster“ genannt
- 30. Sweet Chestnut (Ess-/Edelkastanie):** Verzweiflung, innere Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit, fühlt sich verloren, Schicksalsschläge
- 31. Vervain (Eisenkraut):** Übereifer, versucht andere von seinen Idealen zu begeistern (und vergisst sich dabei selbst), Überzeugungstäter, Intoleranz gegenüber Meinung anderer
- 32. Vine (Weinrebe):** Perfektionismus, Machthunger, übertriebener Ehrgeiz, der kleine Tyrann, will mit aller Macht eigene Wünsche umsetzen, Machtmissbrauch
- 33. Walnut (Walnuss):** Umbruchphasen, Umsetzung von Entscheidungen, Berufsstart, Jobwechsel, Umzug, auch wenn die „Schutzschicht“ fehlt, fehlende Abgrenzungsfähigkeit
- 34. White Chestnut (Ross-/Weißkastanie):** Gedankenkarussell, ständige Selbstgespräche, inneres Chaos, Unruhe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen
- 35. Water Violet (Sumpfwasserfeder):** dienen oft anderen als seelischer Mülleimer, jedoch zu stolz um selbst Hilfe anzunehmen; ziehen sich bei eigenen Problemen zurück, Überlegenheitsgefühl/Hochmut, sind der Meinung eigene Probleme alleine meistern zu können
- 36. Wild Oat (Waldtresse):** keine klaren Zielvorstellungen, Unklarheit, Entscheidungsschwierigkeiten, beginnen oft immer wieder was Neues, Gefühl am Leben vorbeizuleben; es scheint, der rote Faden fehlt im Leben
- 37. Wild Rose (Heckenrose):** Mangel an Lebensfreude, innere Kapitulation, apathisch und resigniert, Gleichgültigkeit, verminderter Antrieb, teilnahms- und interesselos
- 38. Willow (Gelbe Weide):** Verzweiflung, verbittert, fühlt sich als Opfer der Umstände, hadert mit seinem Schicksal, macht andere für seinen Mangel verantwortlich
- 39. Rescue Remedies - Notfalltropfen (Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum, Clematis):** bei allen Schockzuständen, nach Unfällen, Todesfällen, Trennungen; vor Prüfungen, Operationen, Zahnarztbesuchen, Flugängsten

Quellen: *Hausapotheke für die Seele* von Dr. Andreas Wacker/Sabine Wacker  
*Eigene Praxiserfahrungen*