

Seelische Unterstützung mit Bachblüten



In zukünftigen Arzneibüchern sollen nur solche Heilmittel verzeichnet sein, welche die Eigenschaft besitzen, Positives zu stimulieren, und nicht mehr jene, deren einzige Eigenschaft in der Blockierung des Negativen besteht.

Dr. Edward Bach

Mit diesen salutogenetischen Gedanken war der englische Arzt Dr. Edward Bach (1880–1936) seiner Zeit weit voraus. Schon vor der Entwicklung der Bach-Blütentherapie hat er sich als Bakteriologe und Immunologe in der Fachwelt einen Namen gemacht.

Die Bach-Blütentherapie hat nichts mit duftenden Blüten zu tun, die an einem Bach wachsen, wie man zunächst vermuten könnte. Es sind Blütenessenzen, die in ihrem Wirkprinzip am ehesten mit homöopathischen Medikamenten verglichen werden können.

Hilfe zur Selbsthilfe ist der Kerngedanke der Bach-Blütentherapie. Sie basiert auf der These, dass jeder körperlichen Krankheit eine seelische Gleichgewichtsstörung vorausgeht, die sich in belastenden seelischen Verhaltensmustern zeigt. Solche Verhaltensmuster können den Zugang zu unserem inneren Arzt blockieren. Auch wenn diese Muster nicht Ursache einer Krebserkrankung sind, so können sie uns das Leben bei der Verarbeitung der Erkrankung besonders schwer machen. Edward Bach ging davon aus, dass fast alle Patienten in einer jeweils typisch-individuellen Gemüthshaltung auf Krankheiten reagierten. Für jede dieser Gemüthshaltungen suchte er eine Pflanze, deren Blüten harmonisierend auf den Patienten einwirken.

Die Bach-Blütentherapie behandelt also körperliche Krankheiten nicht direkt. Sie setzt Informations-Impulse auf der Gefühls- und Entscheidungsebene und kann so einen Kontakt zu unserem intuitiven Wissen oder unserer inneren Stimme herstellen. Die Bach-Blüten-Konzentrate sind homöopathieartige Aufbereitungen der wässrigen Auszüge von 38 verschiedenen Blüten wild wachsender ungiftiger Pflanzen und von einem speziellen Quellwasser (*Rock Water*). Die Bach-Blütenauszüge sind als Konzentratflaschen (*Stockbottles*) in Apotheken erhältlich. Sie werden in individuell zusammengestellten, verdünnten Bach-Blüten-Mischungen eingenommen. Zweckmäßig sind Mischungen von zwei bis sechs verschiedenen Blüten, in Ausnahmefällen können es auch mehr sein. Bach-Blüten sind absolut neben-

wirkungsfrei und vertragen sich mit jeder anderen Form der Therapie. Es ist wirklich empfehlenswert, die Einnahme allopathischer oder naturheilkundlicher Medikamente von der Seelenebene her mit Bach-Blüten zu unterstützen. Lediglich bei homöopathischen Hochpotenzen ist es ratsam, sie wegen besserer Beobachtung des Therapieverlaufs nicht gleichzeitig, sondern mit ca. 14 Tagen Abstand einzunehmen.

Die meisten Apotheken stellen auf Wunsch auch eine individuelle Mischung für Sie her. Das ist sinnvoll, weil die benötigten Blüten je nach Situation und Befinden variieren, und Sie vielleicht im Laufe der Zeit verschiedene Blüten-Mischungen brauchen. Falls Sie sich die einzelnen *Stockbottles* (Urtinkturen) selbst besorgen möchten, können Sie folgendermaßen vorgehen: In eine 50 ml Pipettenflasche wird zu Konservierungszwecken etwa ein Drittel vierzigprozentiger Alkohol (z. B. Obstler oder Korn) gegeben und mit nicht mineralisiertem Leitungs- oder Quellwasser aufgefüllt. Alternativ kann man das Wasser auch mit Obstessig konservieren. In diese Mischung gibt man von jeder der gewählten Bach-Blüten je fünf Tropfen aus der *Stockbottle*. Gut durchschütteln – fertig.

Einnahmeempfehlung: Von der fertigen Mischung nimmt man täglich vier mal vier bis zehn Tropfen (morgens, mittags, abends und zur Nacht) jeweils direkt auf die Zunge. Zur vollen Entfaltung der Wirkung behält man die Tropfen vor dem Herunterschlucken einen Moment lang im Mund. In Akutsituationen geben Sie die Tropfen aus der *Stockbottle* direkt in ein Glas Wasser, und trinken dieses schluckweise.

Alle Bachblüten können unterstützend bei der Krebserkrankung zum Einsatz kommen, denn die Menschen mit Krebs sind genauso einzigartig und verschieden wie die ohne. Dennoch kommen im Beratungsalltag neben der Rescue-Mischung im Zusammenhang mit Krebs folgende Blüten besonders häufig vor:

Centauray (Tausendgüldenkrout): Diese Blüte ist angezeigt, wenn man Schwierigkeiten hat, sich abzugrenzen, und es allen recht machen möchte. Gerade in Ihrer Situation geht das nicht. Sie bekommen sehr viele wohlgemeinte Ratschläge aus Ihrer Umgebung und von Ihren Ärzten, und es fällt Ihnen vielleicht schwer, zu widersprechen. Lassen Sie sich nicht zu einer Therapie überreden, die Sie gar nicht wollen. Vor allem in diesen Situationen gilt es, in erster Linie den eigenen Bedürfnissen zu folgen. Centauray hilft, selbstbestimmt und eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen.

Cerato (Bleiwurz): Sie vertrauen den Ärzten, wichtig ist aber auch, dass Sie Vertrauen zu sich selbst und in Ihre Intuition finden. Innere Gewissheit auf dem therapeutischen Weg zu erlangen, wo Sie unter Umständen ganz verschiedenen Meinungen ausgesetzt sind, ist nicht einfach. Innerlich hinter einer Therapie zu stehen ist zweifelsohne eines der wichtigsten Grundlagen für ihre Wirksamkeit. Mit Cerato fällt es Ihnen leichter, sich Ihre eigene Meinung zu bilden und dazu zu stehen.

Crab Apple (Holzapfel): Die Reinigungsblüte unterstützt Sie vor allem bei Entgiftungsprozessen nach einer belastenden Therapie. Sie wird zur seelischen und körperlichen Ausleitung von Toxinen eingesetzt. Da Ihr Immunsystem als Folge der Therapie häufig geschwächt ist, kann es hilfreich sein, sich mit dem Holzapfel gegen übertriebene Ängste vor krankmachenden Keimen oder ähnlichem zu wappnen.

Gorse (Stechginster): Der Stechginster ist die Pflanze, die Sie brauchen, wenn ein Zustand der Hoffnungslosigkeit an Ihnen nagt. Hoffnung ist neben der Angstbewältigung einer der wichtigsten heilsamen Faktoren. Mut und Unterstützung können Sie besonders in kritischen Situationen wie dem Ansteigen von Tumormarkern oder einer negativen Prognosestellung durch den Arzt gebrauchen. Bei der Konfrontation mit manchen Aspekten der Krankheit kann sich eine pessimistische Lebensauffassung einstellen, der es entgegenzuwirken gilt.

Mimulus (Gefleckte Gauklerblume): Krebskranke Menschen haben oft Angst, was eine große Belastung für die Seele ist. Um seinen Ängsten wirksam zu begegnen, sind sicher verschiedene Zugänge nötig. Mit der gefleckten Gauklerblume schöpfen Sie wieder mehr Vertrauen zu sich und der Welt.

Olive (Olive): Die Krankheit selbst oder die anstrengenden Therapien führen sowohl zu seelischen als auch körperlichen Erschöpfungszuständen. Erschöpfung im Zusammenhang mit der Krebserkrankung ist heute unter dem Begriff *Fatigue* bekannt und häufige Folge belastender Therapien. In diesen Phasen kann die Olive für Sie eine Quelle der Lebenskraft sein.

Pine (Schottische Kiefer): Das Thema Schuld taucht bei sehr vielen Betroffenen auf. Lassen Sie sich ein für alle Mal sagen: Sie sind nicht schuld an Ihrer Erkrankung! Gerade in unserer christlichen Kultur, in die auch alle Nichtchristen in unseren Breitengraden hineingeboren werden, ist Schuld ein Thema, das rüttelt. So schwer es Ihnen fallen mag: Betrachten Sie die Erkrankung nicht nur als etwas Böses. Gut und Böse – wie auch daraus folgernde Vorstellungen von Schuld und Sühne – sind vom Menschen gemacht. Vielleicht sehen Sie sich gerade selbst zu negativ und können eine andere Blickrichtung gebrauchen. Ihr Lebensgefühl ist dadurch bedrückt. Pine kann Sie von den sinnlosen Schuldgefühlen befreien, so dass Sie mehr Selbstrespekt und Eigeninitiative im Umgang mit der Erkrankung entwickeln können.

Sweet Chestnut (Esskastanie): Die Esskastanie ist eine Pflanze für seelische Extremsituationen und kann sehr gut in Ergänzung zu der Rescue-Mischung angewandt werden. Ihre Energiequalität ist eine Steigerung von Gorse. Sweet Chestnut ist passend, wenn Sie völlig

verzweifelt sind und gar keinen Ausweg mehr sehen. Natürlich ist es in solchen Situationen elementar wichtig, sich mit einem Menschen auszutauschen, der Sie versteht, oder psychotherapeutische Hilfe zu suchen. Einiges können wir mit uns selbst ausmachen, aber nicht alles! In dieser Phase kann Ihnen *Sweet Chestnut* eine wertvolle zusätzliche Entlastung sein.

White Chestnut (Weiße Kastanie): Diese Blüte stoppt das Gedankenkarussell, wenn es sich nur noch um Ihre Krankheit oder die Therapie oder die Folgen der Erkrankung dreht. Sie hilft, die Gedankenkraft auf anderes zu konzentrieren, wenn alle Gespräche um die Krankheit kreisen und jeder zwischenmenschliche Austausch auf dieses Thema reduziert ist. Sie sollen natürlich nicht leichtsinnig und unbedacht sein oder den Krebs komplett verdrängen. *White Chestnut* lenkt Ihre Aufmerksamkeit jedoch zu mehr aufbauenden Themen.

Wild Rose (Hecken-Rose): Womöglich hat die Krankheit dazu geführt, dass Sie überhaupt keine Lebensfreude oder Lebenslust mehr spüren. Wild Rose unterstützt Ihre Antriebskraft und Sie können die Freude am täglichen Leben zurückgewinnen.

Willow (Gelbe Weide): In existenzbedrohenden Situationen wie dieser besteht die Gefahr, dass man sich vom Schicksal ungerecht behandelt fühlt und einen tiefen Groll gegen vermeintlich Schuldige entwickelt. Willow führt Sie zu einem friedvolleren Umgang mit Ihrem Los, so dass Sie offen werden für zukunftsorientierte Perspektiven und positive Lösungen.

Rescue/Die Notfall- oder Erste Hilfe-Kombination
Rescue ist ein fertiges Kombinations-Konzentrat der Bach-Blütentherapie: Es hat sich zur Stabilisierung des emotionalen Gleichgewichtes in Stress- und Not-situationen sehr bewährt.

Rescue bewirkt offenkundig eine sofortige Reintegration des psychoenergetischen Systems und sorgt dafür, dass die gefürchtete Kettenreaktion der Schockfolgen auf zellulärer und organfunktioneller Ebene gar nicht erst entsteht oder wieder außer Kraft gesetzt wird. Die Wirkung ist manchmal schon innerhalb von 30 Sek. zu beobachten.

Vorsicht: Rescue ist in akuten Notsituationen als adjuvante Überbrückungshilfe gedacht, nicht als Ersatz der medizinischen Notfallbehandlung.

Blütenbestandteile von Rescue und deren Hauptmerkmale

Inhalt von Rescue	Hauptmerkmale
Star of Bethlehem	Lähmung und Schock
Rock Rose	Panikgefühle, Todesangst
Impatiens	Extreme innere Anspannung, Fluchtreaktion
Cherry Plum	Angst, gedanklich und körperlich die Selbstkontrolle zu verlieren
Clematis	Tendenz abzutreten, drohende Bewußtlosigkeit

Tipp: In akuten Belastungssituationen wie nach Diagnosestellung, vor einem operativen Eingriff oder bei Beginn einer intensiven Therapie eignet sich besonders die fertige Mischung der Notfalltropfen (*Rescue*) zur Einnahme. Dabei ist es sinnvoll, drei bis fünf **Rescue**-Tropfen in einem Glas Wasser zu lösen und über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

Rescue-Creme: *Rescue* gibt es neben der klassischen flüssigen Form zur lokalen äußeren Anwendung auch als lanolinfreie Salbe. Hier ist als weiterer Bestandteil Nr. 10, *Crab Apple*, enthalten. Viele Behandlerberichte belegen, dass bei körperlichen Verletzungen wie Schürfwunden, Verbrennungen, Verstauchungen, Prellungen und plötzlichen Hautausschlägen – bes. wenn die Applikation sofort nach der Verletzung erfolgte – durch Rescue-Creme eine unerwartet gute, oft erstaunlich schnelle Heilung in Gang gesetzt wurde.

Abschließend soll noch auf eine bewährte Bach-Blüten-Mischung gerade während oder direkt nach einer Chemo- bzw. Strahlentherapie hingewiesen werden (Einnahmeempfehlung s.o.):

- *Aspen* Unterstützung bei Überempfindlichkeit
- *Crab Apple* zur verstärkten Reinigung
- *Mimulus* gegen konkrete Ängste
- *Olive* Unterstützung bei psychischer und physischer Erschöpfung
- *Star of Bethlehem* hilft bei seelischer und körperlicher Erschütterungen
- *White Chestnut* gegen Gedankenkreisen

Die Bestimmung der individuell richtigen Blütenkonzentrate kann zwar der Krebskranke für sich selbst vornehmen, doch kann es auch ratsam sein, sich wegen der psychischen Zusammenhänge von einem Bachblüten-therapeuten beraten lassen.

Die passenden Blüten kann der Arzt oder Heilpraktiker durch ein Gespräch mit dem Patienten, bioenergetische Testverfahren oder einen speziellen Fragebogen herausfinden.

Weitere Informationen:

Institut für Bach-Blüten-therapie
Eppendorfer Landstr. 32
20249 Hamburg
Tel. 040 43257710
Fax 040 435253
www.bach-bluetentherapie.de

Buchtipps:

Scheffer, Mechthild: Die Original Bach-Blüten-therapie für Einsteiger, Hugendubel Verlag

Scheffer, Mechthild: Praxis der Original Bach-Blüten-therapie in Krisensituationen, Hugendubel Verlag

Scheffer, Mechthild: Der Original Bach-Blüten-Check-up, Kartenset, Hugendubel Verlag

Irmey, György: Heilimpulse bei Krebs, Haug 2007

Regionale Beratungsstellen der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Dresden: Tel.: 0351 8026093

Berlin: Tel.: 030 3425041

Hamburg: Tel.: 040 6404627

Bremen: Tel.: 0421 3468370

Wiesbaden: Tel.: 0611 376198

Stuttgart: Tel.: 07152 9264341

München: Tel.: 089 268690

Die regionalen Beratungsstellen sind nicht täglich besetzt.

Die Vision von Dr. Edward Bach

” Somit wird der Arzt der Zukunft **zwei große Ziele haben**: Das erste wird sein, dem Patienten zur Kenntnis über sich selbst zu verhelfen und ihn auf die fundamentalen Irrtümer und Fehler hinzuweisen, die er begehen kann.

Solch ein Arzt muss sich eingehend mit dem Studium der geistigen Gesetze, die den Menschen beherrschen, sowie mit dem Wesen der menschlichen Natur beschäftigen, damit er bei denen, die zu ihm kommen, jene Faktoren erkennen kann, die einen Konflikt zwischen der Seele und der Persönlichkeit hervorgerufen haben.

Er muss imstande sein, dem Leidenden zu raten, welche Arten des Handelns gegen die Einheit er aufgeben und welche notwendigen Tugenden er entwickeln muss.

Bei der korrekten Behandlung darf nichts Verwendung haben, das dem Patienten seine **Eigenverantwortlichkeit** abnimmt, sondern es dürfen nur solche Maßnahmen gebraucht werden, die ihm helfen, seine Fehler zu überwinden.

Die **zweite Pflicht** des Arztes wird darin bestehen, Mittel zu verabreichen, die dem materiellen Körper helfen, Kraft zu gewinnen, und dem Geist helfen, ruhig zu werden, seinen **Horizont zu weiten und nach Vollkommenheit zu streben**; die also Frieden und Harmonie in die ganze Persönlichkeit einkehren lassen. “

aus „Heile dich selbst“
(1931)

