

# WIE WIRKEN

VON DIRK MÜLLER

Der englische Arzt **Dr. Edward Bach** und seine Entdeckung vom **Zusammenhang körperlicher und seelischer Leiden**

**B**achblüten finden sich heute, ähnlich wie homöopathische Globuli, in einem erheblichen Anteil aller deutschen Hausapotheken. Für die Befürworter steht das Konzept der Bachblüten als alternativmedizinisches Behandlungsverfahren für einen achtsamen Lebensstil und zur Unterstützung der inneren Balance und Harmonie.

Ihr Begründer Dr. Edward Bach (1886–1936) studierte ab 1906 Medizin am University College Hospital in London und erhielt sein Diplom in Cambridge. Er arbeitete als Chirurg und medizinischer Leiter der Unfallstation des University College Hospital, danach als Assistent in der bakteriologischen und immunologischen Abteilung.

## KÖRPER UND SEELE

Schon in seiner Jugend fielen Bachs Naturverbundenheit und seine Empfindsamkeit, Intuition sowie Beobachtungsgabe bei Pflanzen und Tieren auf. Frühzeitig beschäftigten ihn auch mögliche seelische Probleme als Ursachen von chronischen körperlichen Krankheiten. So sah er schon 1903, als er als 17-Jähriger in der Messinggießerei seines Vaters arbeitete, angesichts der

## Übersicht: Die sieben gängigsten Bachblüten

### Mimulus (Gefleckte Gauklerblume):

Bei Unsicherheit und Ungewissheit, etwa vor einer bevorstehenden Flugreise. Positives Potenzial: Mut und Vertrauen.



### White Chestnut (Weiße Rosskastanie):

Bei übermäßiger Grübelei, „Gedankenkarussell“, negativen Gedanken. Positives Potenzial: Gedankenstille.



### Impatiens (Drüsentragendes Springkraut):

Bei Ungeduld und leichter Reizbarkeit. Positives Potenzial: Geduld und Gelassenheit.



### Hornbeam (Hainbuche):

Bei Trägheit und Erschöpfung. Positives Potenzial: stimmungsaufhellend, Vitalität und Frohsinn.



### Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern):

Wenn plötzliche Ereignisse wie persönliche oder berufliche Misserfolge für Enttäuschung sorgen. Positives Potenzial: Trost und emotionale Stärke.



### Beech (Rotbuche):

Angezeigt für Personen, die keine bzw. wenig Toleranz gegenüber anderen, aber auch gegenüber sich selbst empfinden können. Positives Potenzial: Duldsamkeit und Verständnis.



### Walnut (Walnuss):

Wenn man sich Veränderungen nur schwer anpassen kann. Positives Potenzial: Schutz vor äußeren Einflüssen, mehr Standhaftigkeit.



(Quelle: Fa. Nelsons, Hersteller der Original Bach®-Blüten)



# Bachblüten?

## GEWINNEN!

Gewinnen Sie eines von fünf Original Bach®-Blüten und Bach RESCURA® Gewinnpaketen mit der Original Bach®-Blüte Hornbeam, den Bach RESCURA® Tropfen und einem Bach RESCURA® NIGHT Spray.



**TEILNAHME:** [www.vegan-fuer-mich.de/heft/gewinnspiele](http://www.vegan-fuer-mich.de/heft/gewinnspiele)  
**Teilnahmeschluss:** 20.03.2022\*

schweren Arbeitsbedingungen einen Zusammenhang zwischen den körperlichen Beschwerden der Arbeiter und ihrem seelischen Gemütszustand.

Etwa ab 1918 wandte er sich der Homöopathie zu und war am London Homeopathic Hospital tätig. Von 1920 bis 1930 führte er eine eigene Praxis und beschäftigte sich in dieser Zeit immer mehr mit der Kräuterheilkunde. Im September 1928 begann er, bestimmte Persönlichkeitsmerkmale und Gemütsymptome bestimmten Pflanzen zuzuordnen – zunächst dem Drüsigen Springkraut (lat. *Impatiens glandulifera*) als angezeigt bei Reizbarkeit und Ungeduld, der Gefleckten Gauklerblume (lat. *Mimulus guttatus*) bei Ängstlichkeit und Überempfindlichkeit sowie der Echten Waldrebe (lat. *Clematis*) bei schläfrig-verträumter Unkonzentriertheit.

### „HEILEN SIE SICH SELBST“

In den nächsten Jahren verbrachte Bach Frühling und Sommer damit, neue Kräuterhilfsmittel zu finden und zu bearbeiten, im Winter behandelte er Patienten kostenlos mit der Bach-Blüten-therapie und begann sie zu be-

werben. In seinem Buch „Heilen »

Bachblüten werden unterschiedlichste positive Eigenschaften zugesprochen. Clematis gilt als fokussierend auf das Realitäts- und Gegenwartsbewusstsein

\*Die Teilnahmebedingungen der Gewinnspiele finden Sie auf der Website



Sie sich selbst“ (Heal Thyself) schreibt er: „Krankheit wird nie durch anwesende materialistische Methoden kuriert oder ausgerottet, aus dem einfachen Grund, dass Krankheit in ihrem Ursprung nicht materiell ist. [...] Krankheit ist im Wesentlichen das Ergebnis des Konflikts zwischen der Seele und dem Verstand...“

Bis August 1935 hatte er 38 Pflanzen in seine Bachblüten-Systematik integriert und konnte sein Werk somit abschließen, bevor er am 27. November 1936 im Alter von nur 50 Jahren im Schlaf an Herzversagen starb. Bachs Gesundheit war von Kindheitsbeinen an labil; schon als 30-Jähriger musste er sich einer schweren Krebsoperation unterziehen, wonach ihm die Ärzte nur noch drei Monate Lebenszeit einräumten. Die Berufung, ein eigenes Heilsystem zu entwickeln, war nach seiner Überzeugung der Grund, die schwere Krankheit zu überwinden.

#### BALANCE UND HARMONIE

Bachblüten-Tropfen gibt es heute in fast jeder Drogerie. Auch Apotheken führen sie, wobei die Preise einzelner Anbieter deutlich voneinander abweichen können. Bachblüten sind wie alle homöopathischen Mittel nicht unumstritten, da es keinen wissenschaftlichen Nachweis über ihre Wirkung gibt. Viele Patienten und Heilpraktiker schwören jedoch auf die Blüten. Als Allheilmittel oder gar Arzt-Ersatz sollten sie nicht betrachtet werden. Das Konzept der Bachblüten steht jedoch für viele Menschen beispielhaft und unterstützend für Achtsamkeit, innere Balance und Harmonie. “

### Interview mit Katja Heß – [www.die-bachblueten-expertin.de](http://www.die-bachblueten-expertin.de)

**Sie sind Heilpraktikerin und gelten als Bachblüten-Expertin – wie sind Sie selbst auf Bachblüten gekommen und was hat Sie daran so fasziniert?**

Ich entdeckte die Bachblüten im Jahr 1995, während meines Auslandsaufenthaltes in Barcelona. Zu der Zeit arbeitete ich als Model und hatte starke Hautprobleme. Keine herkömmliche Behandlung hat geholfen. Meine Bookerin empfahl mir die sanften Helfer und innerhalb kürzester Zeit habe ich mich in meiner Haut so wohlgefühlt wie nie zuvor – auch wenn mein Hautbild sich nicht sofort gebessert hat. Ich hatte jahrelang geglaubt, dass mein Wohlbefinden von einem gesunden Hautbild abhängt. Die Einnahme der Bachblüten hat mir aber dabei geholfen, mich von innen schön zu fühlen.

**Für welche Anwendungsgebiete können Sie Bachblüten empfehlen?**

Die Anwendungsgebiete der Bachblütentherapie sind vielfältig – im Kern bietet sie Unterstützung, in die eigene, natürliche Kraft zu kommen. Mit einer ausgeglichenen und stabilen Gemütsverfassung können wir herausfordernde Situationen besser bewältigen. Deshalb werden Bachblüten gerne in der Persönlichkeitsentwicklung genutzt: Sie können dabei helfen, sich selbst besser kennenzulernen und die eigene Persönlichkeit zu entfalten. Darüber hinaus können die Bachblütenessenzen auch in akuten Zuständen oder bei chronischen Erkrankungen unterstützend wirken. Je stärker und positiver das emotionale System, desto stärker ist auch das Immunsystem – das bestätigt uns die Psychoneuroimmunologie. Im Zusammenhang

mit der Bachblütentherapie fällt auch oft der Begriff des Selbstheilungssystems. Das ist insofern zutreffend, dass man für die Bachblütentherapie keinen Arzt benötigt, der einem eine Diagnose stellt. Aus dem System der 38 Bachblütenessenzen kann jeder selbst die Blüten wählen, die individuell zu ihm passen.

**Gibt es Parallelen zur Homöopathie?**

Ja, Dr. Edward Bach, der Begründer der Bachblütentherapie, kommt ursprünglich aus der Homöopathie. Er forschte zunächst an Impfstoffen und entwickelte dazu homöopathische Nosoden. Aus dem Wunsch heraus, mit reinen und sanften Mitteln zu arbeiten, erforschte er dann jedoch das Gebiet der Pflanzen und Blüten.

**Bei 38 Bachblüten ist es für den Laien nicht einfach, einen Überblick zu gewinnen; wie kann ich erkennen, welche Essenz die für mich potenziell richtige ist?**

Lesen Sie sich die Kurzbeschreibungen aller Bachblüten durch (z.B. auf meiner Webseite [www.die-bachblueten-expertin.de/kurzbeschreibungen](http://www.die-bachblueten-expertin.de/kurzbeschreibungen)). Danach fühlt man sich oft schon zu der einen oder anderen Bachblüte hingezogen. Wählen Sie nur die Bachblüten, die Sie in der jetzigen Situation ansprechen. Die Bachblüte Elm (z.B. Nelsons Original Bach®-Blüten) ist zum Beispiel dann die passende Blütenessenz, wenn Sie sich jetzt gerade im Moment überfordert fühlen und ihrer Verantwortung gerecht werden wollen, aber irgend-



Katja Heß



wie komplett das Vertrauen in die eigene Kraft verloren haben. Wer sich schwertut, eine Bachblütenauswahl intuitiv zu treffen, kann folgende Fragen zu Hilfe ziehen:

- Welche Stimmungen, Gedanken, Emotionen sind Ihnen gerade zu viel und von welchen hätten Sie gern mehr?
- Wie würden Sie in (schwierigen) Situationen am liebsten reagieren und wie reagieren Sie tatsächlich?
- Welche Ihrer Eigenschaft würden Sie gern ändern und wie?

#### **Können sich Bachblüten und Schulmedizin sinnvoll ergänzen?**

Ganz wunderbar sogar. Folgende zwei Ebenen laufen immer parallel ab: die physische und die

psychische. Die Schulmedizin kümmert sich um erstere und die Bachblüten gleichen die negativen Gefühle aus, mit denen man oft auf Erkrankungen oder Verletzungen reagiert. Bei einem gebrochenen Fuß behandelt die Schulmedizin die physische Korrektur der Fraktur. Die Bachblüten können die Emotionen, wie Frustration und Sorgen, die mit dem Bruch einhergehen können, ausbalancieren. Diese gewonnene emotionale Kraft kann wie ein kleiner Booster fürs Immunsystem wirken.

#### **Passen Bachblüten zu einer gesunden, pflanzenbasierten Lebensweise?**

Natürlich, etwas Besseres gibt es gar nicht. Für alle Menschen, die

sich eine natürliche Lebensweise wünschen, bieten die Bachblüten ein breites Spektrum an Unterstützung. Die wild wachsenden Blumen, Bäume und Sträucher helfen auf eine ganz natürliche Weise, die eigenen Emotionen auszubalancieren, ohne sie zu unterdrücken. Dr. Edward Bach selbst bezeichnete die Bachblüten auch als „Pflanzen mit göttlicher Kraft.“ Ich habe mich selbst sehr lange vegan ernährt und habe das als sehr hochschwingend und unterstützend für mein Wohlbefinden empfunden. Deshalb werde ich nach einer kurzen vegetarischen Pause auch bald wieder zu dieser Ernährungsform zurückkehren.