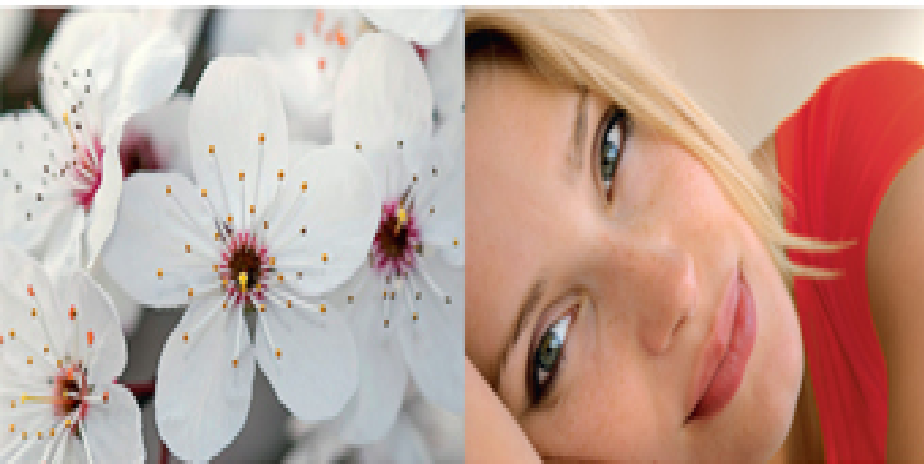


CHRISTOF JÄNICKE | DR. JÖRG GRÜNWALD | ARUNA M. HANSEN

# Quickfinder Bach-Blüten

Der schnellste Weg zum richtigen Mittel



- Einfache Selbstdiagnose mit Diagramm-Tafeln
- Sanfte Selbsthilfe bei seelischen Beschwerden
- Hinweise auf wirksame Blüten-Kombinationen



Angst

Unsicherheit

Interesse-  
losigkeit

Einsamkeit

Überempfind-  
lichkeit

Müdigkeit

Sorge  
um andere

Körperliche  
Beschwerden

## Vorwort

Sie haben sich zum Kauf dieses QUICKFINDERS entschlossen, vielleicht weil Sie nach einer Möglichkeit suchen, seelische und körperliche Alltagsbeschwerden ganzheitlich selbst zu behandeln. Dr. Edward Bach, der Entdecker der Bach-Blüten, entwickelte die Theorie, dass jedem körperlichen Leiden ein seelisches Ungleichgewicht zugrunde liegt. Das heißt, ist die Seele aus dem inneren Gleichgewicht geraten, können Krankheiten entstehen. Mit den Bach-Blüten können Sie die Heilung der Erkrankung unterstützen. Die Blüten helfen Ihnen, Ihre innere Balance wiederzufinden. Dadurch fördern Sie die Selbstheilungskräfte des Körpers, damit er sich selbst gegen die Erkrankung zur Wehr setzen kann.

Die 38 Bach'schen Blüten geben Ihnen die Möglichkeit, eine ganz individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Blütenmischung zu erstellen, die Ihren Körper und Geist in sein natürliches Gleichgewicht zurückfinden lässt. Dieser QUICKFINDER liefert Ihnen eine übersichtliche und pragmatische Anleitung, die richtigen Blüten für sich zu finden und zu kombinieren. Der Aufbau des Buches erleichtert Ihnen die Suche danach, denn einerseits können Sie sich an den sieben von Bach definierten Seelenzuständen orientieren, andererseits hilft Ihnen die alphabetische Auflistung der Bach-Blüten im dritten Kapitel, die richtige Blüte schnell auffinden zu können.

Wir, die drei Autoren, sind auf sehr unterschiedliche Weise an die Bach-Blüten herangeführt worden. Als Botaniker und Pflanzenforscher begann sich Jörg Grünwald zunächst von der wissenschaftlichen Seite für die von Bach verwendeten Pflanzen zu interessieren. Erst später eröffnete sich ihm der therapeutische Nutzen der Bach-

Blüten. Christof Jänicke lernte die Bach-Blüten als junger Arzt in der Klinik kennen, wo er die Erfahrung machte, dass sie während Schwangerschaft und Geburt hilfreich eingesetzt werden können. Aruna M. Hansen ist Heilpraktikerin und wendet seit Langem die Bach-Blüten erfolgreich in der eigenen Praxis an. Es ist ihr ein besonderes Anliegen, den Einsatz von Bach-Blüten auch Laien nahezubringen, weshalb sie begeistert Kurse zur Anwendung von Bach-Blüten gibt.

Unsere unterschiedlichen Erfahrungen haben wir in diesen QUICKFINDER eingebracht und hoffen, dass dieses Buch Ihnen hilft, durch die richtige Auswahl von Bach-Blüten wieder seelische Balance und körperliches Wohlbefinden zu erlangen.

Ihre Christof Jänicke, Dr. Jörg Grünwald und Aruna M. Hansen





# 1. Bach-Blüten – ein kurzer Überblick

Bach-Blüten sind die Essenzen aus 37 Blüten und reinem Quellwasser. Sie entsprechen den 38 disharmonischen Seelenzuständen der Menschen, die der Begründer dieser Heilmethode, Dr. Edward Bach, entdeckte. Die Blütenessenzen bilden ein komplettes Heilsystem, das jeder Mensch für sich nutzen kann und das heute noch so aktuell ist wie zu Bachs Zeiten.

**BACH-BLÜTEN STAMMEN** von wild wachsenden Blumen, Sträuchern und Bäumen und werden heute noch nach den Vorgaben von Edward Bach hergestellt. Das Geniale an seiner Behandlungsmethode ist, dass man dafür keine wissenschaftlichen Grundlagen benötigt. Damit ist es auch Laien möglich, sich mithilfe der Bach-Blüten selbst zu heilen bzw. die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dies war Edward Bach besonders wichtig. Zudem ist die Therapie mit Bach-Blüten wirksam, unkompliziert, nebenwirkungsfrei und kostengünstig. Edward Bach sah stets den Menschen als Mittelpunkt seiner Therapie. Krankheit war für ihn Ausdruck eines Ungleichgewichts zwischen Körper, Geist und Seele. Die negativen Stimmungen und Gefühle lassen den Ausbruch einer Krankheit erst zu. Heute wie damals haben Menschen Angst, sind unsicher, einsam oder verzweifelt, die Gründe dafür mögen sich jedoch im Lauf der Zeit gewandelt haben. So hatte man früher Angst vor Kinderlähmung, heute beherrscht die Angst vor Krebs den Menschen. Aber schon immer hatte man Angst, arbeitslos

zu werden. Die 38 Mittel helfen, sein seelisches Ungleichgewicht wieder in eine Balance zu bringen und dadurch zu gesunden. Bach teilte die Seelenzustände in sieben Gruppen ([>](#)) ein. Der Quickfinder Bach-Blüten orientiert sich an dieser Gruppierung Bachs und ermöglicht Ihnen so, die passenden Bach-Blüten für Ihre Symptome schnell zu finden.

Der einzige biografische Abriss vom Leben Edward Bachs ist den Aufzeichnungen von Nora Weeks, seiner langjährigen Assistentin, zu verdanken. Daneben gibt es kaum niedergeschriebene Informationen über Bach. Die Daten und Abläufe in diesem Kapitel sind ihrem Buch »Edward Bach, Entdecker der Blütentherapie« entnommen.

# Interessantes über das Leben und Werk des Dr. Edward Bach

## Das Leben von Edward Bach

Edward Bach wird am 24. September 1886 in Mittelengland geboren. Vor seinem Medizinstudium, das er 1912 mit dem Examen abschließt, arbeitet er drei Jahre in der Messinggießerei seines Vaters. Während seiner Tätigkeit als Arzt am Krankenhaus und in eigener Praxis ist er mit den Ergebnissen und Methoden der Schulmedizin unzufrieden. Er beschäftigt sich mit Bakteriologie und Immunologie und stellt einen Zusammenhang zwischen Darmbakterien und chronischen Krankheiten fest. Aus Bakterien entwickelt er wirkungsvolle Impfstoffe, die er seinen Patienten spritzt. Am Homoeopathic Hospital London stößt er auf die Schriften Samuel Hahnemanns, dem Begründer der Homöopathie. Wie Hahnemann vertritt Bach die Ansicht, dass der Patient und nicht die Krankheit behandelt werden muss. Er stellt nun seine Impfstoffe homöopathisch her, indem er die Ausgangssubstanzen stark verdünnt. Die Lösungen verabreicht er seinen Patienten über den Mund. Dadurch vermeidet er die zum Teil starken Nebenwirkungen, die durch das Spritzen der Impfstoffe auftreten. Obwohl Bach mit seinen Mitteln erfolgreich Kranke kuriert, ist er nicht zufrieden, weil er nur die Symptome, nicht aber die Ursache der Krankheiten behandelt. 1928 beginnt er intuitiv die Bakterien durch Pflanzen zu ersetzen. Die ersten Pflanzen, die er erfolgreich an sich und seinen Patienten testet, sind Springkraut (*Impatiens*), Gauklerblume



(Mimulus) und Waldrebe (Clematis). Im Mai 1930 verlässt er London und reist nach Wales, von dort aus nach Norfolk, Sussex, Kent und Buckinghamshire, bis er sich im Themse-Tal niederlässt. Er ist überzeugt, dass er in der Natur eine natürliche und nebenwirkungsfreie Heilmethode findet.

## **Das Werk Edward Bachs**

Bereits in der Gießerei seiner Eltern hat Bach festgestellt, dass negative Seelenzustände die Ursache von Krankheiten sein können. Im Lauf seiner Tätigkeit als Arzt entdeckt er, dass die gleiche Krankheit nicht bei jedem Patienten der gleichen Behandlung bedarf. Ähnliche Persönlichkeitsstrukturen reagieren ähnlich auf bestimmte Heilmittel. Dagegen brauchen Menschen mit sehr verschiedenen Charaktereigenschaften trotz einer ähnlichen Symptomatik unterschiedliche Mittel. Ihm wird bewusst, dass er mehr zur Heilung beitragen kann, wenn er die Persönlichkeit in die Behandlung einbezieht als nur die Symptome zu bekämpfen.

Intuitiv erkennt Bach, dass die größte Heilkraft der Pflanzen in den Blüten liegt. Tautropfen auf einer Pflanze lassen ihn erahnen, dass die Energie der Pflanze in dem von der Sonne beschienenen Tautropfen sein muss. So entdeckt er die erste Arzneimittelherstellung mittels der Sonnenmethode (Kasten unten). Dank seiner hohen Sensitivität erspürt er die Kräfte der Pflanzen und die Wirkungsweise seines Herstellungsverfahrens.

### **12 Heiler, 7 Helfer und Baumkräfte**

Von August 1930 bis Frühjahr 1931 findet Bach noch Agrimony, Chicory, Vervain, Centaury, Cerato und Scleranthus. Er nennt sie Heiler, weil er meint, dass sie die Therapie von Krankheiten im Anfangsstadium besonders gut unterstützen, und setzt sie sehr erfolgreich bei seinen

Patienten ein. Später im Jahr entdeckt er noch Water Violet, Gentian und Rock Rose, damit ist die Serie der 12 Heiler vollendet.

Die Ärztekammer droht Edward Bach mit einem Ausschlussverfahren, weil er seine Erkenntnisse Laien zugänglich macht. Seine Ärztekollegen beäugen Bach argwöhnisch, weil ihnen seine Heilmethode zu einfach ist. Zudem ist Bach überzeugt, dass Heilung jedermann kostenfrei zur Verfügung stehen soll. Er nimmt deshalb für seine Behandlungen kein Geld. Auch stellt er zwei Apotheken kostenlos seine Urtinkturen zur Verfügung und gibt die Anweisung, diese Mittel so kostengünstig wie möglich an die Patienten abzugeben.

1933 entdeckt er die Mittel Gorse, Oak, Heather und Rock Water. Er bezeichnet sie als Helfer. Bis 1934 kommen Olive, Vine und Wild Oat als Heilmittel dazu. Damit vervollständigt er seine sieben Helfer. 1934 entwickelt Edward Bach die Rescue-Mischung ([>](#)) vorerst aus den Blüten Rock Rose, Clematis und Impatiens. Später ergänzt er sie noch durch Star of Bethlehem und Cherry Plum.

In der Zeit bis zu seinem Tod am 27. November

1936 durchlebt Bach viele negative psychische Zustände und erfährt schwerste eigene Krisen. In dieser schweren Zeit findet er noch 19 weitere Heilmittel, davon im Frühjahr 1935 Cherry Plum. Mit dieser Blüte entwickelt er die Kochmethode (Kasten links). Von den zuletzt gefundenen 19 Blüten stammen 14 von Bäumen. Da sie bei speziellen Seelendisharmonien helfen, bezeichnet Bach diese Blüten als Baumkräfte.

→ Herstellung der Bach-Blüten

→ **Sonnenmethode:** Die Blüten werden morgens gepflückt und in einem mit klarem Bachwasser gefüllten

Glas drei bis vier Stunden der Sonnenbestrahlung ausgesetzt.

→ **Kochmethode:** Mit ihr werden Blüten behandelt, die sehr früh im Jahr blühen, wenn die Sonne noch wenig Kraft hat. Die blühenden Zweige werden morgens gepflückt und eine Stunde in Wasser gekocht.

Durch die Herstellungsweise gehen die Schwingungen der Blüten in das Wasser über. Es entstehen die Essenzen, die Sie als Stockbottles in der Apotheke kaufen können.

# Was Sie über die Anwendung der Bach-Blüten wissen sollten

## Das Bach'sche Heilsystem

Die Bach-Blüten wirken auf einer hohen energetischen Ebene und aktivieren so »ohne Umwege« unsere Selbstheilungskräfte. Bach wollte vor allem eine einfache, nebenwirkungsfreie Therapie entwickeln, womit sich der Laie selbst gefahrlos therapieren kann. Obwohl die Bach-Blüten von wild wachsenden Blumen und Bäumen stammen, zählt die Bach-Blütentherapie nicht zur Phytotherapie. Denn durch die Herstellungsweise von Bach gehen keine Wirkstoffe der Pflanzen in die Heilmittel über, sondern ausschließlich die Informationen der Blüten.

## Die Gruppierung nach Bach

Edward Bach hat seine 38 Blütenessenzen in folgende sieben Gruppen zusammengefasst: Angst - Unsicherheit - Interessellosigkeit - Einsamkeit - Überempfindlichkeit - Mutlosigkeit - Sorge um andere. Diese Gruppierung wurde im Lauf der Zeit zugunsten von schneller zu findenden Systemen nicht weiterverfolgt. Das Wirkspektrum der Blüten erweiterte sich mit zunehmender Kenntnis und Beobachtung, eine Einordnung wurde immer komplizierter. In diesem Buch haben wir die Einteilung der Symptome in die sieben Gruppen von Bach wieder aufgegriffen. Sie ermöglicht eine Innenschau auf die verborgenen Ursachen mancher Symptome.

Zum Beispiel ist Herrschsucht oftmals mit Unsicherheit gekoppelt. Die Stärkung der eigenen Sicherheit macht ein herrschsüchtiges Auftreten unnötig.

## Der Weg zur richtigen Blüte

Voraussetzung dafür ist, dass Sie wissen, in welcher der sieben Gruppen von Bach Sie suchen müssen. Da es manchmal an Distanz zu den eigenen Problemen fehlt, sollten Sie Freunde oder Bekannte bei der Auswahl um Unterstützung bitten. Manchmal sieht ein Außenstehender einen etwas objektiver als man selbst.

Nun suchen Sie Ihre Symptome in der jeweiligen Gruppe. Je genauer Sie diese erkennen und je weniger Blüten Sie deshalb benötigen, desto besser ist es. Sie können jedoch bis zu sieben Blüten gemeinsam einsetzen.

Wenn Sie sich zwischen zwei Blüten nicht entscheiden können, lesen Sie die Porträts der jeweiligen Bach-Blüte ab ≥ durch. Dort finden Sie einen Punkt »Abgrenzung zu anderen Bach-Blüten«, in dem Blüten mit ähnlichen Aspekten aufgeführt und ihre Unterscheidungsmerkmale aufgeschlüsselt werden. Grundsätzlich können Sie aber alle Blüten miteinander mischen.

## Die Darreichungsformen

Bach-Blüten sind als Urtinktur (Stockbottles) rezeptfrei in den meisten Apotheken erhältlich. Daraus können Sie Ihre Einnahmelösung herstellen.

→ **Wasserglas-Methode:** Bei akuten Zuständen träufeln Sie zwei bis drei Tropfen aus der Stockbottle in ein Glas mit reinem Quellwasser oder stillem Wasser und trinken diese Mischung schluckweise über den Tag verteilt.

→ **Einnahmeflasche:** Bei längerfristigen Behandlungen empfiehlt es sich, ein Fläschchen mit einer Tropfpipette (in

Apotheken erhältlich) zu etwa zwei Drittel mit Wasser und zu einem Drittel mit Alkohol (etwa Kognak oder Weinbrand) zur Konservierung zu füllen und pro zehn Milliliter der Wasser-Alkohol-Mischung je einen Tropfen der benötigten Bach-Blütenessenzen zuzufügen. Bei Kindern lassen Sie den Alkohol weg oder ersetzen ihn durch Obstessig. Viele Apotheker mischen auch die gewünschte »Einnahmeflasche«.

Die Haltbarkeit mit Alkohol liegt bei etwa drei bis vier Wochen, ohne Alkohol bei einer Woche. Im Kühlschrank gelagert, verlängert sich die Haltbarkeit um ein paar Wochen.

### **Dosierung der Bach-Blüten**

Als Richtlinie nimmt man 10 Minuten vor oder mindestens eine halbe Stunde nach dem Essen sowie vor dem Schlafengehen vier Tropfen aus der »Einnahmeflasche« direkt in den Mund.

- Oftmals hat man zu Beginn einer Behandlung das Bedürfnis, die Bach-Blüten häufiger einzunehmen. Sie können das bedenkenlos tun.
- Sollten Sie sich in Ihrer Blütenauswahl vertan haben, treffen die Blüten auf keinerlei Resonanz, dadurch gibt es auch keine weiteren Reaktionen.
- Bei der richtigen Auswahl der Blüten lässt eine Reaktion oftmals nicht lang auf sich warten. Eine Akutsituation wird häufig relativ schnell (innerhalb von 24 Stunden) entschärft. Bei einer chronischen Situation können manche oder auch alle Symptome erst einmal kurzfristig verstärkt auftreten (Erstverschlimmerung ähnlich der Homöopathie). Dies ist bereits ein Teil des Heilungsprozesses und normalerweise – wenn sie überhaupt auftritt – nur von kurzer Dauer.
- Wenn Sie die Einnahme der Blütenmischung häufig vergessen, kann das zweierlei Gründe haben: Möglicherweise haben sich Ihre Symptome verändert, dann

benötigen Sie eine neue Mischung. Oder Ihre Symptome sind ganz verschwunden, in diesem Fall brauchen Sie gar keine Bach-Blüten mehr.

### → Grenzen der Selbstbehandlung

Bach-Blüten ersetzen keinen Therapeuten! Vielmehr geht es darum, die seelischen Aspekte hinter körperlichen Beschwerden zu erkennen bzw. einer körperlichen Erkrankung vorzubeugen. Ziel sollte eine seelische, körperliche und geistige Stabilität sein. So schaffen Sie die Basis, den Bedürfnissen Ihrer Seele und Ihres Körpers Raum und Energie zu geben. Fälle, bei denen man keine Bach-Blüten einsetzen darf, sind uns nicht bekannt.

## 2. Bach-Blüten richtig einsetzen

Edward Bach hat seine Blütenessenzen in sieben Gruppen eingeteilt ([>](#)). Jeder Gruppe wird ein Kapitel gewidmet. Das achte Kapitel geht auf körperliche Beschwerden ein. Dies entspricht zwar nicht grundsätzlich der Idee von Edward Bach ([>](#)). In der Praxis werden wir allerdings häufig nach Bach-Blüten gegen körperliche Nöte gefragt. Deshalb haben wir dieses Kapitel mit aufgenommen. Und so benutzen Sie die Diagramm-Tafeln:

Um zur passenden Blüte zu kommen, versuchen Sie, die Ursache zu erforschen:

- Sie werden bereits fündig bei den sieben Gruppierungen von Edward Bach (Inhalt rechts). Auf einer Einführungsseite finden Sie weitere Erläuterungen.
- Sie suchen im Register ab. Wenn Sie »Ihre« Bezeichnung Ihres Zustands nicht finden, etwa »Aufopferungsdrang«, schauen Sie unter ähnlichen Themen nach, etwa »Angst um andere«.

### Aufbau der Diagramme

- **Beschreibung:** genauere Beschreibung des Zustands; bei Angst wäre die nähere Erläuterung etwa »unbestimmte Angst«.
- **Bach-Blüte:** empfohlene Bach-Blüte, in unserem Beispiel Aspen.
- **Affirmation:** Diese Heilsätze helfen, die Dinge aus einer anderen Sicht zu sehen. Ich rate, die Affirmation auf einen Zettel zu schreiben und diesen an den Spiegel oder die




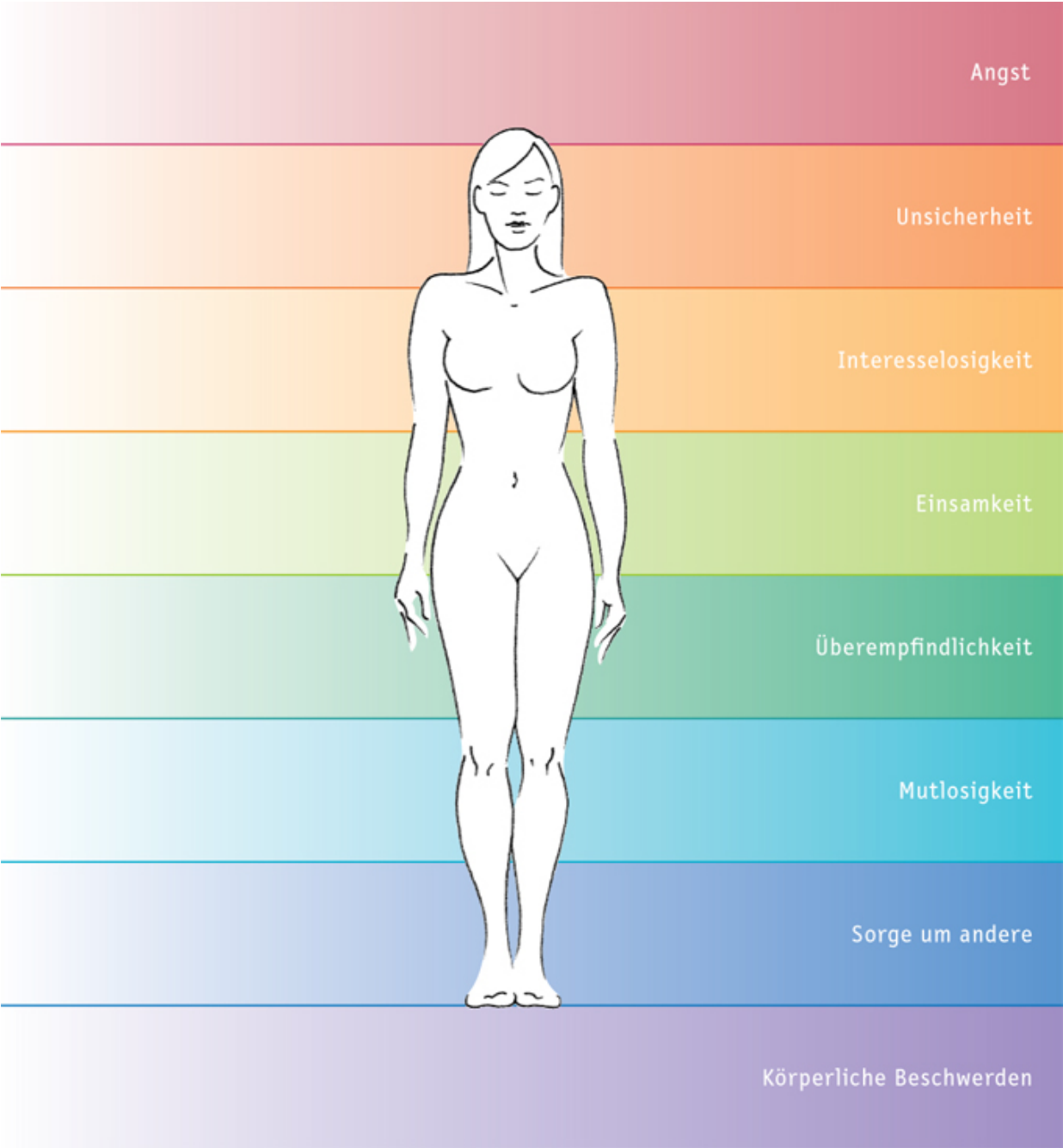
Kaffeemaschine zu kleben. So können Sie sie jeden Tag lesen.

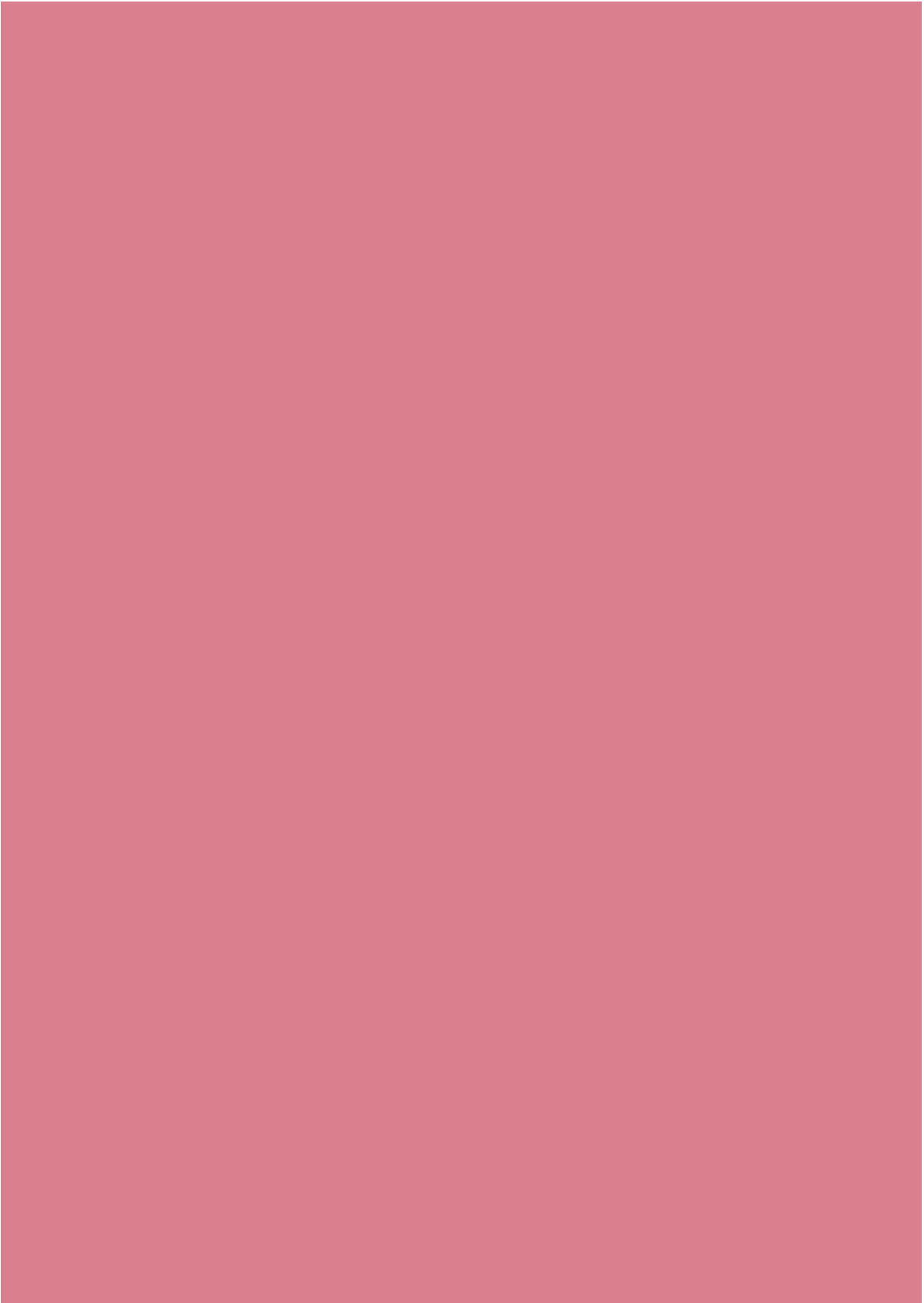
→ **Zusätzlich:** Hier finden Sie körperliche und psychische Symptome (in unserem Beispiel Allergien, Wetterfühligkeit), Abgrenzungen zu anderen Bach-Blüten oder weitere Besonderheiten. Die Abgrenzungen beziehen sich auf das Thema der ersten Spalte; da jede Bach-Blüte unterschiedliche Aspekte hat, kann es sein, dass Sie hier andere Abgrenzungen finden als in den Porträts.

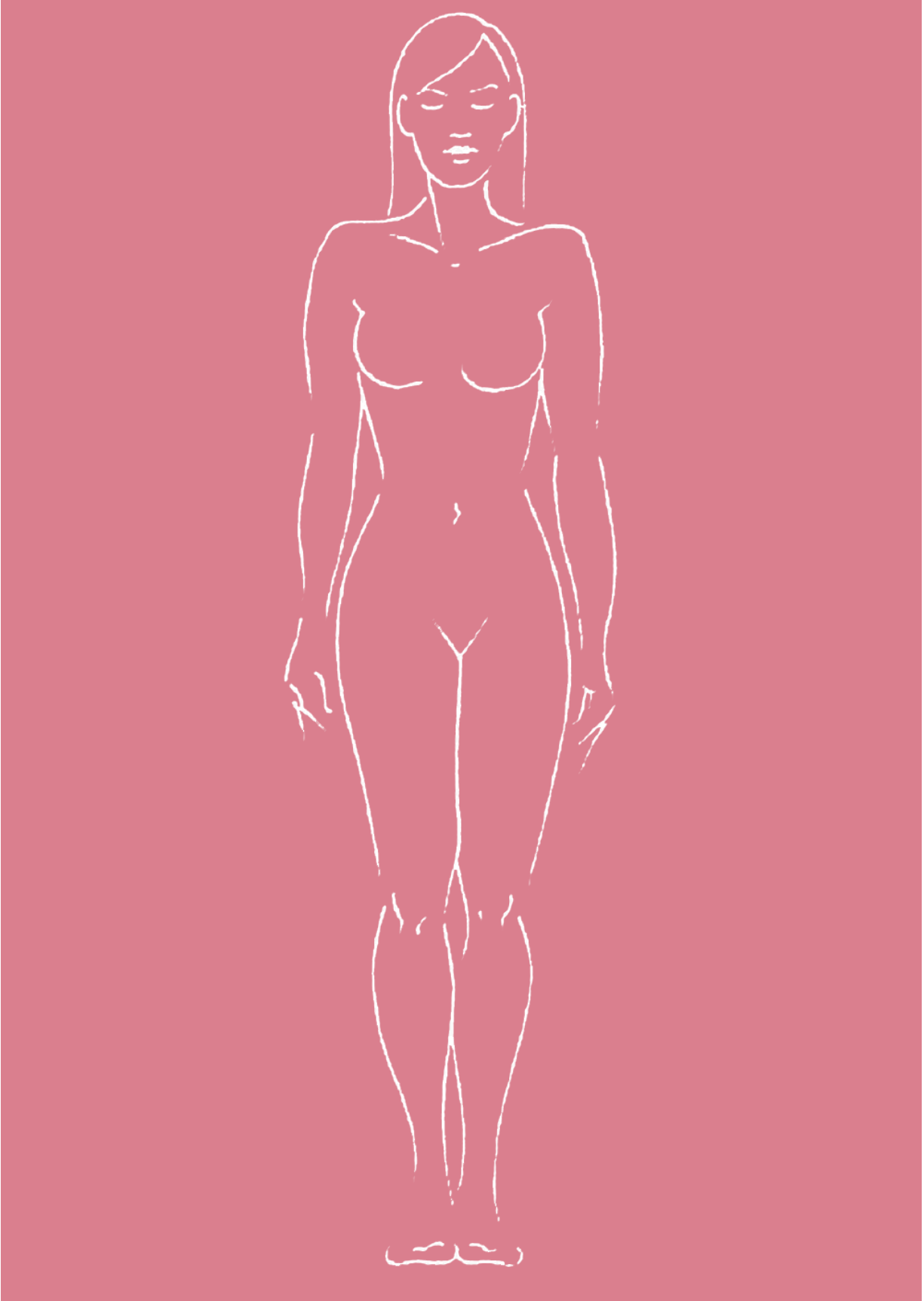
→ **Blüten-Kombinationen:** mögliche Kombinationen mit anderen Bach-Blüten, wenn zum beschriebenen Seelenzustand noch weitere Aspekte (hier: Angst mit depressiver Stimmung) kommen.

→ Die Pfeile zwischen der vierten und fünften Spalte besagen, dass zur betreffenden Blüte auch die Kombination/en, auf die der Pfeil deutet, passt.

→ Wenn eine ärztliche Absicherung nötig ist, steht dieses Arztsymbol: 







# Angst

Jeder kennt das Gefühl von Angst. Manche begleitet sie auf Schritt und Tritt, andere sind nur in bestimmten Situationen davon betroffen. Angst kann einen Menschen in seinem Denken, seiner Handlungsfähigkeit und auch in seiner Lebensfreude einschränken. Edward Bach hat den verschiedenen Aspekten der Angst unterschiedliche Blüten zugeordnet.

## Welche Ängste gibt es?

Es gibt verschiedene Formen der Angst, die in unterschiedlicher Ausprägung vorkommen. Neben der »gesunden« Angst, die uns vor gefährlichen Situationen schützt, kann es – eventuell ausgelöst durch frühere Erlebnisse – zu übersteigerten Angstgefühlen kommen. Angst weckt Flucht, aber auch Wut, Stärke und Durchhaltevermögen. Situationen wie ein Unfall, Schock oder Unglück lassen uns ängstlich reagieren. Sowohl Träume als auch Krankheiten können Ängste auslösen. Und auch bei Zwängen unterliegt man oftmals der Angst.

## Körperliche Reaktionen auf Angst

Unser Körper reagiert auf vielerlei Weise auf Angst. Die Herzfrequenz erhöht sich, der Blutdruck steigt, die Muskelspannung nimmt zu und alle Sinne sind geschärft. Das im Nebennierenmark gebildete Hormon Adrenalin mobilisiert die Energiereserven und lässt den Menschen schnell reagieren. Man kann schneller laufen als sonst, ist kräftiger, schreit lauter. Der Körper ist in hoher Alarmbereitschaft. Sie

können sich vorstellen, dass schon aus körperlicher Sicht Angst kein ständiger Wegbegleiter sein sollte.

## Phobien

Neben angemessenen, begründeten und konkreten Ängsten gibt es auch Ängste, die sich in einem extremen Maß zeigen. Hier spricht man von Phobien. Die phobische Angst ist meist stark übersteigert, unbegründet und hält oftmals länger an, als die vermeintliche Gefahr da ist. Was bei den einen eine »normale« Angst ist, ist bei den anderen eine Phobie, zum Beispiel Angst vor Wasser, Fahrstühlen, Menschenmengen usw. Phobien bedürfen einer therapeutischen Behandlung. Bach-Blüten können hier nur begleitend hilfreich sein.

## Blüten bei Angst nach Bach

Edward Bach ordnete folgende Blüten der Angst zu: **Rock Rose** hilft Menschen, die panische Angst haben gepaart mit Hysterie. Sie sind »außer sich«. Rock Rose ist eine der Blüten, die in den Rescue-Tropfen ([>](#)) vorkommen.

Menschen, die **Mimulus** brauchen, zeichnen sich durch Angst vor konkreten Dingen wie Dunkelheit, Zahnarzt oder vor einer Prüfungssituation aus. In Menschen, die **Aspen** brauchen, findet sich dagegen die unkonkrete Angst, das unguete Gefühl, das Diffuse, das nicht benennbar ist, das aber Ängste bereitet. **Cherry Plum** unterstützt Menschen, die vor den eigenen Gefühlen und vor unkontrollierbaren Kurzschlusshandlungen Angst haben und die die Gefühle vor anderen und vor sich selbst verstecken. Die Ängste von Menschen, denen **Red Chestnut** hilft, drehen sich wiederum in einem erheblichen Maß um andere Menschen, etwa die Kinder, den Partner, die Eltern.

Das Wissen um die Wirkungsweise der Bach-Blüten ist im Lauf der Zeit umfangreicher geworden. So sind zu manchen Blüten Aspekte hinzugekommen, die direkt oder indirekt mit

Angstthemen zu tun haben. Das heißt, dass Sie in allen folgenden Tabellen auch Blüten finden, die von Edward Bach nicht direkt der Angst zugeordnet worden sind. Das gilt natürlich auch für alle anderen Themen in diesem Buch. Es ist ein innerlicher Wachstumsprozess, wenn man seine Angst und Furcht überwinden kann und einen Schritt weitergeht. Hierbei können uns die Bach-Blüten sehr gute Dienste leisten.

# Angst, allgemein

## Beschreibung

Angst um andere, Aufopferungsdrang

## BACH-BLÜTE

Red Chestnut  $\geq$

## Affirmation

Ich gebe mir und anderen Platz zum Leben.

## Zusätzlich

Red Chestnut hilft bei Ein- und Durchschlafstörungen.

## Blüten-Kombinationen

+ **Pine** bei Angst um andere mit Schuldgefühlen  
+ **Chicory** wenn Sie dabei besitzergreifend sind und/oder gegen den Willen der anderen agieren



## Beschreibung

unbestimmte Angst (z.B. vor Dunkelheit, Geistern, Albtraum)

## BACH-BLÜTE

**Aspen** ≥

## Affirmation

Ich habe Vertrauen ins Leben und bin geschützt.

## Zusätzlich

Aspen hilft bei Allergien, Wetterfühligkeit.  
Aspen-Menschen reden oft nicht über die Angst, sind eher dünnhäutig.

## Blüten-Kombinationen

- + **Mustard** bei unbestimmter Angst mit depressiver Stimmung
- + **Olive** bei unbestimmter Angst mit Schwächezustand (z.B. Herz)

## Beschreibung

konkrete Angst (z.B. vor einer Prüfung, vor Krebs)

## BACH-BLÜTE

Mimulus  $\geq$

## Affirmation

Ich bin mutig und kraftvoll.

## Zusätzlich

Mimulus hilft bei psychosomatischen Erkrankungen, Nervosität, Herzangst, Schwindel.  
Mimulus-Menschen klagen nicht.

## Blüten-Kombinationen

- + **Mustard** bei unbestimmter Angst mit depressiver Stimmung
- + **Olive** bei unbestimmter Angst mit Schwächezustand (z.B. Herz)

## Beschreibung

konkrete Angst (z.B. vor einer Prüfung, vor Krebs)

## BACH-BLÜTE

Mimulus  $\geq$

## Affirmation

Ich bin mutig und kraftvoll.

## Zusätzlich

Mimulus hilft bei psychosomatischen Erkrankungen,  
Nervosität, Herzangst, Schwindel.  
Mimulus-Menschen klagen nicht.

## Blüten-Kombinationen

- + **Larch** bei konkreter Angst vor Misserfolg
- + **Agrimony**, wenn Sie die Angst nicht zugeben können

## Beschreibung

konkrete Angst (z.B. vor einer Prüfung, vor Krebs)

## BACH-BLÜTE

Mimulus  $\geq$

## Affirmation

Ich bin mutig und kraftvoll.

## Zusätzlich

Mimulus hilft bei psychosomatischen Erkrankungen,  
Nervosität, Herzangst, Schwindel.  
Mimulus-Menschen klagen nicht.

## Blüten-Kombinationen

- + **Star of Bethlehem** bei nicht verkräfteten Traumata
- + **Clematis** bei akuter Angst mit Ohnmachtsneigung

## Beschreibung

akute überwältigende Angst, Panik (z.B. direkt nach einem Unfall, Albtraum – sehr akut)

## BACH-BLÜTE

**Rock Rose** ≥

## Affirmation

Ich bin ruhig und klar.

## Zusätzlich

Krankheiten im kritischen Stadium, Todespanik, z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs.

## Blüten-Kombinationen

- + **Star of Bethlehem** bei nicht verkräfteten Traumen
- + **Clematis** bei akuter Angst mit Ohnmachtsneigung

## Beschreibung

Angst vor Kontrollverlust (z.B. Selbstmordgedanken, Hysterie, Angst »durchzudrehen«)


## BACH-BLÜTE

**Cherry Plum** ≥

## Affirmation

Ich bin in Balance.

## Zusätzlich

Die Blüte hilft bei psychotischen Zuständen, quälenden Gefühlen. Sie hilft bei Zerstörungswut bei Kindern. Dauert der Zustand länger an, suchen Sie einen Arzt auf! 

## Blüten-Kombinationen

- + **Sweet Chestnut**, wenn Sie sich in einer ausweglosen Situation sehen
- + **Impatiens** bei Angst vor Kontrollverlust mit quälender Unruhe