

Scheffer Die Original Bachblütentherapie für Einsteiger



Mechthild Scheffer

# Die Original Bachblütentherapie für Einsteiger

Die Blüten – Die Anwendung – Die Wirkung

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font. Above the text is a thin, dark, curved line that arches over the letters, resembling a stylized iris or a protective shield.

IRISIANA



Der Begriff Rescue™ ist ein eingetragenes Warenzeichen.

2. Auflage, 2014

© 2013 by Irisiana, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Zielsetzung der Bachblütentherapie ist die seelische Harmonisierung und damit die größtmögliche Entfaltung und Stabilität der Persönlichkeit. Daraus folgt indirekt eine höhere Widerstandskraft gegen seelische Störungen und seelisch bedingte körperliche Störungen. Es wäre falsch, die Wirkung in *direkten* Zusammenhang mit körperlichen Krankheitssymptomen zu bringen.

Die Bachblütentherapie dient vielmehr in erster Linie der *seelischen Gesundheitsvorsorge*. Die Bachblüten-Konzentrate können deshalb auch zur Vorbeugung gegen körperliche Krankheiten und zur Unterstützung einer fachgerechten medizinischen oder psychologischen Behandlung dienen, diese aber nicht ersetzen.

**Hinweis:** Wenn in diesem Buch von Diagnose, Patient, Therapie oder Heilung gesprochen wird, so sind diese Begriffe nicht im gesetzlichen Sinne zu verstehen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* liefert Sappi, Ethingen.

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, München  
unter Verwendung eines Fotos von Your Photo today, Taufkirchen (Rainer Binder)

Illustrationen: Andreas Roth

Autorenfoto: Sabrina Nagel

Satz: EDV-Fotosatz Huber / Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-424-15190-9

579087680111

# Inhalt

**Sie interessieren sich jetzt für die Bachblüten ...** . . . . 8

**Die Original Bachblütentherapie auf einen Blick** . . . . 11

Der Entdecker . . . . . 11

Der Hintergrund – das Konzept . . . . . 12

Die Bachblüten-Konzentrate . . . . . 12

Die Anwendungsgebiete . . . . . 13

Grenzen der Bachblütentherapie . . . . . 13

**Das Bachblüten-System** . . . . . 14

**Die 38 Bachblüten** . . . . . 16

**Rescue – Hilfe in seelischen Notfallsituationen** . . . . 54

Wann verwendet man die Notfall-Tropfen? . . . . . 56

Rescue-Creme . . . . . 58

Dosierung und Anwendung der Notfall-Tropfen . . . . . 58

Wichtige Hinweise . . . . . 59

Fragen und Antworten zu Rescue . . . . . 60

**So finden Sie die richtigen Bachblüten** . . . . . 63

Allgemeine Hinweise . . . . . 63

Zur Benutzung des Fragebogens . . . . . 64

Fragebogen . . . . . 66

Auswertungstabelle . . . . .	68
Rezeptbausteine für Bachblüten-Mischungen – »Bachblüten-Cluster nach Mechthild Scheffer« . . . . .	69
<b>Zubereitung, Dosierung, Einnahme</b> . . . . .	83
Die beiden klassischen Zubereitungsmethoden . . . . .	83
Hinweise für Dosierung und Einnahme . . . . .	86
Erstreaktionen . . . . .	87
<b>Die Bachblüten bei Kindern</b> . . . . .	89
Bachblüten für Säuglinge und Kleinkinder . . . . .	89
Kinder bis zur Vorpubertät . . . . .	90
Bachblüten und Pubertät . . . . .	93
Fragen und Antworten zur Anwendung bei Kindern. . . . .	93
<b>Bachblütentherapie bei Tieren</b> . . . . .	95
Anwendung . . . . .	95
Dosierung und Verabreichung von Bachblüten bei Tieren . . . . .	96
<b>Fragen und Antworten zur Original Bachblütentherapie</b> . . . . .	98
Alkoholgehalt . . . . .	98
Allergiker . . . . .	98
Aufhören . . . . .	98
Behandlung körperlicher Symptome oder Krankheiten . . . . .	99
Einnahme einzelner Blüten . . . . .	100
Erste Wirkung . . . . .	100
Gesamtdauer einer Bachblütentherapie . . . . .	101
Gewöhnung . . . . .	101

Heimliche Verabreichung . . . . .	101
Kaffee, Alkohol, Nikotin . . . . .	102
Keine Reaktion . . . . .	102
Kombination mit anderen Medikamenten . . . . .	102
Placeboeffekt . . . . .	103
Richtige Mischungen . . . . .	103
Typmittel . . . . .	103
Umweltverschmutzung . . . . .	104
Verträglichkeit der Bachblüten untereinander . . . . .	104
Vorbeugende Einnahme . . . . .	105
Wie viele Blüten . . . . .	105

**Anhang**

Zur Autorin . . . . .	107
Adressen . . . . .	109
Bezugshinweise . . . . .	110

## Sie interessieren sich jetzt für die Bachblüten ...



Dann wissen Sie sicher schon, dass es sich dabei nicht um Blüten handelt, »die am Bach wachsen«; sondern um »Blumen, die durch die Seele heilen«. Bach nannte sie *the happy fellows of the plant world*, die »Frohnaturen der Pflanzenwelt«. Diese fast poetischen Formulierungen und die außerordentlich positiven Wirkungen gut ausgewählter Bachblüten-Mischungen haben die Original Bachblütentherapie enorm bekannt gemacht. Trotzdem hat dieses, heute schon als Klassiker zu bezeichnende, anerkannte alternative Heilverfahren in der Öffentlichkeit immer noch nicht das »Image«, das es verdient.

Einerseits wird es auch in Fachkreisen als sinnvoll und hilfreich anerkannt, andererseits als »Hausfrauen-Medizin« milde belächelt. Wie es auch sei: Im Bachblüten-Boom haben oberflächliche Information und unqualifizierte Anwendung (und dadurch ausbleibende Erfolge) leider manch ernsthaften Interessierten davon abgehalten, sich mit dem Werk eines der fortschrittlichsten Mediziner des vergangenen Jahrhunderts näher zu beschäftigen.

**Dabei bringt es großen persönlichen Gewinn, diese einfache und vollkommen ungefährliche Methode der seelischen Gesundheitsvorsorge, Selbsterfahrung und Unterstützung kennen zu lernen und anzuwenden.**

Unzählige Menschen haben mit Unterstützung der Bachblüten aus einer seelischen Sackgasse herausgefunden und den entscheidenden Schritt zu einer konstruktiveren Lebensgestaltung getan.



Wenn Sie gerade als Patient, Klient oder interessierter Laie mit den Bachblüten in Berührung gekommen sind, möchte Sie diese knappe, aber präzise **Erstinformation** in die Prinzipien und praktische Anwendung der Original Bachblütentherapie einführen. Für das grundsätzliche Erlernen der Original Bachblütentherapie bietet Ihnen das **Standardwerk** *Die Original Bachblütentherapie, Das gesamte theoretische und praktische Bachblütenwissen* (Irisiana, München) alles, was Sie wissen müssen.

Neben der Übersicht über das gesamte Bachblüten-System und den charakteristischen Eigenschaften der 38 Bachblüten finden Sie auf den folgenden Seiten eine besonders **ausführliche Information über Rescue, die Notfall-Tropfen**. Sie sind die weltweit bekanntesten »Bachblüten« und waren und sind für viele Menschen der Einstieg in die Original Bachblütentherapie. Allein die Entdeckung dieser sanften Form der Stressvorbeugung rechtfertigt die weltweite Anerkennung des Werkes von Dr. Edward Bach.

Jeder Anfang beginnt mit Fragen. Die Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen haben wir ab Seite 98 für Sie zusammengestellt. Und schließlich ermöglicht Ihnen der Fragebogen sowie die in jahrzehntelanger Beobachtung von mir entwickelten »**Bachblüten-Cluster**« einen ersten **Selbstversuch** mit den Bachblüten.

Dabei ist es empfehlenswert, diese Selbstaushwahl durch Nachlesen der ausführlichen Blüten-Beschreibungen im Standardwerk abzusichern. Eine andere Möglichkeit wäre, die selbst gewählte erste Bachblüten-Mischung mit jemandem zu besprechen, der mehr Erfahrung mit den Bachblüten hat.

Je genauer die ausgewählte Bachblüten-Mischung für Ihre aktuelle Situation zusammengestellt ist, desto präziser ist die Wirkung. In jedem Fall gewinnen Sie eine wertvolle Erfahrung und kommen einen Schritt weiter.



Unverzichtbar für eine ernsthafte Auseinandersetzung mit der Original Bachblütentherapie ist Bachs kleines Hauptwerk *Heile Dich selbst*, das in dem Buch *Blumen, die durch die Seele heilen* enthalten ist. Hier zeigt Bach die Zusammenhänge zwischen der Sinnsuche im Leben, geistigen Missverständnissen, seelischen Negativhaltungen und körperlichen Krankheiten auf. Seine Thesen werden auch von der neuesten Forschung zunehmend bestätigt.

**Fachleute mit Interesse an Fallberichten** aus verschiedenen Fachrichtungen der Medizin und Psychologie verweise ich auf das Buch *Bachblütentherapie – Das Lehrbuch für die therapeutische Praxis* (Elsevier Verlag, München).

Für alle Fragen zu weiterführender Literatur und Ausbildungsseminaren: siehe Seite 108 ff.



Ich wünsche Ihnen einen guten Einstieg, viele positive Erkenntnisse und bereichernde Erfahrungen mit der Original Bachblütentherapie.

*Mechthild Scheffer*

# Die Original Bachblütentherapie auf einen Blick

## Der Entdecker

»Krankheit ist weder Grausamkeit noch Strafe, sondern einzig und allein ein Korrektiv, ein Werkzeug, dessen sich unsere Seele bedient, um uns von größeren Fehlern abzuhalten, um uns daran zu hindern, mehr Schaden anzurichten und uns auf den Weg der Wahrheit und des Lichts zurückzubringen, von dem wir nie hätten abkommen sollen.«

Edward Bach in *Heile Dich selbst*

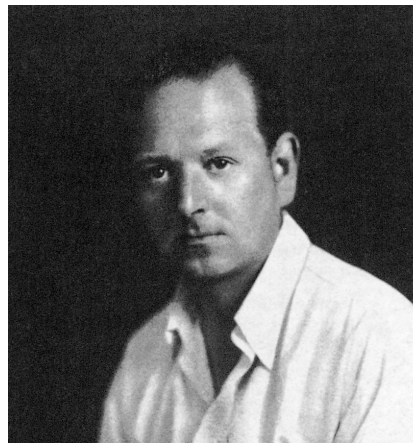
*Edward Bach 1886 – 1936  
M.B., B.S., D.P.H.,  
Immunologe und Bakteriologe*

**Die Original Bachblütentherapie gründet sich auf die Entdeckung des englischen Arztes und Philosophen Dr. Edward Bach und wurde durch Mechthild Scheffer in den vergangenen 30 Jahren systematisch weiter ausgebaut.**

*Medizin der Zukunft*

Edward Bach leistete schon zu Beginn des vorigen Jahrhunderts entscheidende Beiträge zum heutigen Gebiet der Psychosomatik. Von Zeitgenossen als »moderner Paracelsus« oder »der Hahnemann unserer Tage« bezeichnet, sah er sein System als Beitrag zur Medizin der Zukunft, die körperlichen Krankheiten auf seelischer Ebene vorbeugt.

Bachs Anliegen war es, die Angst vor der körperlichen Krankheit abzubauen und ein einfaches System der seelischen Gesundheitsvorsorge zu schaffen, das nicht nur von medizinischen Fachkollegen, sondern **von jedermann gefahrlos zur Selbstanwendung** eingesetzt werden kann.





Mechthild Scheffer

**Die Original Bachblütentherapie für Einsteiger**

Die Blüten - Die Anwendung - Die Wirkung

Paperback, Broschur, 112 Seiten, 16,0 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-424-15190-9

Irisiana

Erscheinungstermin: August 2013

Das Bachblüten-Wissen für Einsteiger

Mechthild Scheffer, die Wegbereiterin der Original Bachblütentherapie, führt einfach und praktisch in das Bachblüten-Wissen ein und macht die Therapie damit leicht zugänglich. Übersichtlich und anschaulich zeigt die international führende Expertin auf, wie die 38 Bachblüten dabei helfen, seelische Negativhaltungen in positive Entwicklungsmöglichkeiten zu verwandeln.



**Der Titel im Katalog**