

Scheffer Die Original Bachblütentherapie für Einsteiger

Mechthild Scheffer

Die Original Bachblütentherapie für Einsteiger

Die Blüten – Die Anwendung – Die Wirkung



8. Auflage 2025

© 2013 by Irisiana, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses
Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

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

Illustrationen: Andreas Roth

Autorenfoto: Sabrina Nagel

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis

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
--------------------------	-----------

Die Notfalltropfen –

Hilfe in seelischen Notfallsituationen	54
---	-----------

Wann verwendet man die Notfalltropfen?	56
--	----

Die Notfall-Creme	58
-------------------	----

Dosierung und Anwendung der Notfalltropfen	58
--	----

Wichtige Hinweise	59
-------------------	----

Fragen und Antworten zum Notfallmittel	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
Zubereitung, Dosierung, Einnahme	83
Die beiden klassischen Zubereitungsmethoden	83
Hinweise für Dosierung und Einnahme	86
Erstreaktionen	87
Die Bachblüten bei Kindern	89
Bachblüten für Säuglinge und Kleinkinder	89
Kinder bis zur Vorpubertät	90
Bachblüten und Pubertät	93
Fragen und Antworten zur Anwendung bei Kindern.	93
Bachblütentherapie bei Tieren	95
Anwendung	95
Dosierung und Verabreichung von Bachblüten bei Tieren	96
Fragen und Antworten zur Original Bachblütentherapie	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 die Notfalltropfen**. 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 Selbstauswahl 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*. 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: 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.



Der Hintergrund – das Konzept

*Seelische Negativhaltungen
können krank machen*

Gesund sein heißt im Gleichgewicht sein. Unsere menschliche Natur strebt immer nach Harmonie bzw. ist ständig um Wiederherstellung von Gleichgewicht bemüht. Die Bachblütentherapie geht davon aus, dass jedem **körperlichen Ungleichgewicht** (Krankheit) eine **seelische Gleichgewichtsstörung** vorausgeht. Deren Ursachen sind – so Bach – geistig-seelische Missverständnisse, die zu disharmonischen Seelenzuständen oder Verhaltensmustern führen, wie z.B. Ungeduld, ängstlich sein, zu kritisch sein oder resignieren. Diese Verhaltensmuster werden zu Stolpersteinen bei der eigenen Entfaltung und blockieren den Kontakt zur inneren Stimme, zur eigenen Seelen-Intuition.

*Positive Entwicklungsmöglichkeiten
werden freigesetzt*

Ziel der Bachblütentherapie ist es, diesen Kontakt wieder zu aktivieren und dadurch das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen.

*Körperliche Krankheiten
werden nicht direkt behandelt*

Die Bachblütentherapie behandelt also körperliche Krankheiten nicht direkt. Sie setzt Informationsimpulse auf der Gefühls- und Entscheidungsebene. **Durch Erkenntnis der »geistigen Missverständnisse« und die Einnahme der »reharmonisierenden« Bachblüten-Mischung** wird blockierte psychische Energie freigesetzt, die nun wieder für seelische Entfaltungsprozesse und körperliche Heilungsprozesse zur Verfügung steht.

Damit ist die Original Bachblütentherapie ein einmaliges Instrument zur seelischen Gesundheitsförderung in jedem Lebensalter.

Die Bachblüten-Konzentrate

*Bachblüten: Seelenhelfer
aus der Natur*

Die Bachblüten-Konzentrate sind **38 speziell** (homöopathie-ähnlich) **aufbereitete Blütenauszüge** von wild wachsenden Pflanzen und Bäumen die in individuell zusammengestellten