

Die Seelentröster

Ohne Margarethe Schreinemakers gäbe es den ganzen Hype um die Bachblüten heute vielleicht gar nicht. Es war 1995, als die Moderatorin sich in gleich drei Folgen ihrer Sendung »Schreinemakers live« dem Thema widmete. Anschließend verzeichnete das »Institut für Bachblüten-therapie« in Hamburg 1.500 statt 250 tägliche Anrufe und 80.000 statt 1.000 schriftliche Anfragen im Monat.

Der Journalist Ulrich Arndt schreibt in seinem Beitrag »Der Boom der Blüten« aus eben jenem Jahr: »Dieser gewaltige Ansturm stellt jedoch nur den überschäumenden Kamm einer Woge dar, die in den letzten sechs Jahren stetig emporgewachsen ist.« Dass die Bachblüten ab den späten 1980er-Jahren eine derartige Beachtung erlebten, ist in besonderem Maße ihr zu verdanken: Mechthild Scheffer, Leiterin des Hamburger Instituts und Buchautorin. Sie hat, wie sie sagt, »Bachs Forschungen über die Wirkung der Blüten vorangetrieben und

bekannt gemacht«. Denn eigentlich war das Konzept des englischen Arztes Dr. Edward Bach nach seinem Tod 1936 bald vergessen. Er glaubte, dass organischen Krankheiten seelische Gleichgewichtsstörungen vorausgehen. Der Arzt ordnete 38 belastenden Gemütszuständen wie Angst, Eifersucht oder Misstrauen 38 Blüten zu, die er in Wasser legte oder kochte, sodass sie ihre »positiven Schwingungen« an das Wasser übertragen sollten. Die Flüssigkeit füllte er 1:1 mit Alkohol auf und verabreichte sie, 240-fach verdünnt, seinen Patienten. Bis heute hat sich an dem Verfahren nichts geändert. Ebenso wenig wie an der Kritik (hauptsächlich der Schulmedizin), dass bei einer solchen Herstellung nur ein Placeboeffekt zu erwarten sei.

Doch wie wirken die Bachblüten? Mechthild Scheffer sagt: »Die Bach-Blü- tentherapie bringt die Seele in Balance.« Und beschreibt einen Menschen, der Angst hat zu versagen und andere Menschen zu enttäuschen. Möglicherweise,



BACHBLÜTEN, z.B. *Aspen, Beech, Cherry Plum, Chicory* (Foto o.),

BUCHTIPP

Bachblüten als Wegbegleiter

Autorin: Mechthild Scheffer

Die 38 Verhaltensmuster der menschlichen Natur spiegeln sich auf Karten in Darstellungen aus der bildenden Kunst anschaulich wider.

96 S. + Karten | 24,99 € | Irisiana

ONLINE BESTELLEN:

WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE



Der Nachweis fehlt

Für die Wirkung der Bach-Blü- tentherapie gibt es keine wissenschaftlichen Beweise. Einerseits ließen sich die von

Bach beschriebenen Wirkungen in Untersuchungen bisher nicht nachweisen. Andererseits sind die Bachblütenessenzen chemisch nicht zu unterscheiden, da die wenigen Pflanzeninhaltsstoffe, die in das Quellwasser übergehen, extrem verdünnt werden. Somit bestehen Bachblüten aus Quellwasser, Alkohol (Brandy oder Cognac) sowie der jeweiligen Bachblütenessenz.

»Heile die Seele, nicht die Krankheit.«

Dr. Edward Bach (1886–1936). Englischer Arzt und Erfinder der Bach-Blütentherapie

weil ihm das in der Kindheit bereits passiert ist. Ihm empfiehlt Mechthild Scheffer eine Mischung aus drei Bachblüten: Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern), Mimulus (Gauklerblume) und Honeysuckle (Geißblatt). Star of Bethlehem ist die Trostblüte. Mit ihr lasse sich das Versagen in der Kindheit verarbeiten. Mimulus als Tapferkeitsblüte Sorge dafür, dass der Ängstliche Mut fasst. Und Honeysuckle, die Vergangenheitsblüte, solle den Menschen statt ins Damals ins Jetzt schauen lassen. »Mithilfe der Bachblüten wird der Negativzustand, in dem der Mensch sich befindet, ins Positive gekehrt«, glaubt Mechthild Scheffer.

Was die Heilpraktikerin so schön – und letztlich auch überzeugend an der Bach-Blütentherapie findet: »Die 38 Ge-

mütsymptome wie Apathie, Verunsicherung oder Pessimismus sind global gesehen gleich. Überall auf der Welt haben Menschen dieselben Empfindungen, egal, welche Sprache sie sprechen.«

Soll heißen: Was dem Deutschen hilft, kann auch dem Inder oder US-Amerikaner helfen. Und Kleinkindern und Tieren sowieso.

In seinem bekanntesten Buch »Heile dich selbst« (Heal Thyself) schrieb Edward Bach: »Krankheit ist im Wesentlichen das Ergebnis des Konflikts zwischen der Seele und

der Persönlichkeit und wird nie ausgerottet werden, außer durch geistige und mentale Bemühung.« Ein wenig klingt sein Konzept doch wie eine durch die Blume betriebene Psychotherapie. ♦ abe

Bewährt bei ...

... Überspannung,
Realitätsflucht, Apathie,
Seelenschmerz,
mangelndem Selbstwertgefühl,
Ordnungsdrang, Angst,
Pessimismus, Ungeduld
und Erschöpfung

Elm, Gorse, Holly, Impatiens, Larch, Oak, Rock Rose, Vine, Willow



KOMBINATION AUS FÜNF BLÜTEN

Tropfen für den Notfall

Am bekanntesten sind Bachs Notfalltropfen, die in Stress- und Krisensituationen hilfreich sein sollen. Die Tropfen sind eine Besonderheit, da sie die einzige Kombination aus fünf Bachblütenessenzen, die Bach je selbst zusammengestellt hat, darstellen. Enthalten sind Impatiens, Star of Bethlehem, Cherry Plum, Rock Rose und Clematis.



Natürlich Darm-gesund



Keimaktivierte und fein vermahlene LinuSprout®-Leinsamen sind besonders gut für die Darmgesundheit.

+ Omega-3 & -6

Reich an α -Linolensäure und mit Linolsäure.

+ Lignane

Besonders gut verfügbar.

+ Keimaktivierte Vitamine

Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

+ Mineralstoffe

Calcium unterstützt die normale Funktion der Verdauungsenzyme.



DE-ÖKO-013

Linusit®. Für ein gutes Bauchgefühl.

Bergland-Pharma GmbH & Co. KG • D-87751 Heimertingen
www.linusit.de