

Zum Ausgleich der Gefühle und zur Förderung des Wohlbefindens



BACH BLÜTEN THERAPIE

ÜK Labor – Helene Elmer

Inhalt

- Einführung: Was sind Bach Blüten
- Wie wirken Bach Blüten?
- Dr. Edward Bach
- Herstellung der Bach Blüten
- Auswahl der Bach Blüten?
- Dosierung und Anwendung in der Praxis
- Rescue Remedy
- Die 38 Bach Blüten



Einführung: Was sind Bach Blüten?



- 38 Konzentrate aus Blüten von Wildpflanzen, Bäumen oder Büschen hergestellt
- Ziel ist es Patienten im Kampf gegen eine Krankheit oder einen Gemütszustand zu helfen
- Können Allein oder in Verbindung mit Medikamenten angewendet werden (keine Wechselwirkungen oder Kontraindikationen)
- Für Menschen jeden Alters sowie auch für Tiere und Pflanzen geeignet

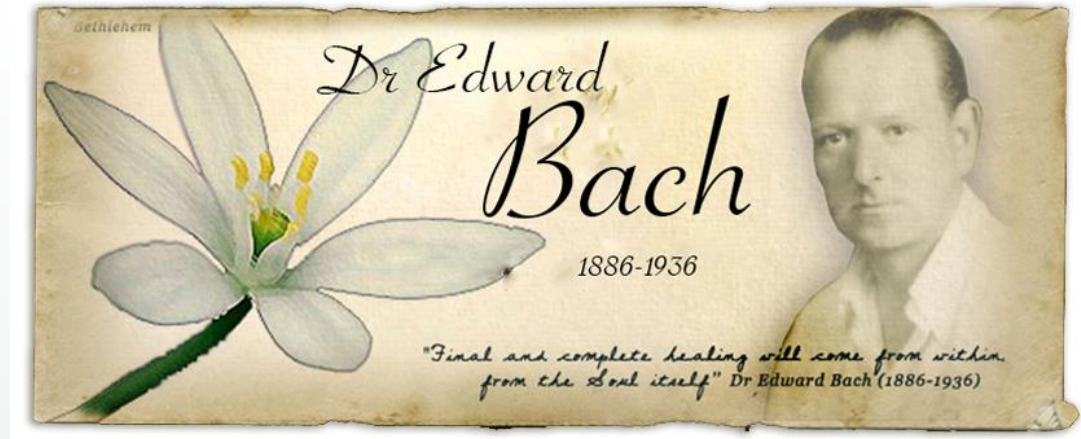
Wie wirken Bach Blüten?

«Einklang mit unserer Seele ist die Voraussetzung für unsere Gesundheit!»



- Behandlung des individuellen Menschen steht im Vordergrund , nicht Symptome
- Wirkung vor allem auf Gemütszustände und Empfindungen
- Menschen ins speziellen Lebenssituationen und/oder Erkrankungen unterstützen
- Negative Empfindungen nicht unterdrücken sondern in positive Grundhaltungen umwandeln
- Eigenes Potenzial zur Selbstheilung fördern

Dr. Edward Bach



- Lebte von 1886 – 1936 und war als Arzt seiner Zeit weit voraus
- Widmete sich als Arzt und Homöopath sein Leben lang der Suche nach einfachen und unverfälschten Heilmethoden
- Seine Überzeugung: Geistige Einstellung ist entscheidend damit die Gesundheit gefördert werden kann und Krankheiten überwunden werden
- Starb im Jahre 1936 und hatte ein vollständiges System von insgesamt 38 Blütenkonzentraten entwickelt sowie das Recue Remedy

Herstellung der Bach Blüten

Ziel: Seeleninformation der Pflanze aus ihrem physischen Pflanzenkörper lösen



Sonnenmethode:

- Für die Pflanzen welche im Frühling und Sommer blühen
- Blüte darf beim Sammeln nicht in den Kontakt mit der Haut gelangen
- Es wird nur an einem sehr schönen und sonnigen Tag geerntet und wenn die Blüten in voller Pracht stehen
- Die Blüten werden in eine Schüssel mit Quellwasser gelegt und 3-4 h in der Sonne stehen gelassen
- Das «Imprägnierte» Wasser wird in eine Flasche gegeben und mit Alkohol der selben Menge aufgefüllt

Kochmethode

- Für Blüten von Bäumen, Büsche und Sträucher welche sehr früh im Jahr blühen
- Sammelmethode gleich wie bei Sonnenmethode
- Die Blüten werden 30min lang gekocht und dann gefiltert / abgefüllt und mit Alkohol versetzt

Auswahl der Bach Blüten

- Es können bis zu 6 oder 7 Blüten gemischt werden
- Versuchen sich in die Situation und den Zustand des Kunden hineinzuversetzen
- Auswahl eingrenzen durch gezielte Fragen
- Spezifische Problemerkennung und deren Ursache auf den Grund gehen

Dosierung und Anwendung in der Praxis

- 50ml Mischungen: je 5 Tropfen der Bach Blüte
- 30ml Mischungen: je 3 Tropfen der Bach Blüte

(Den Mischungen kann zur Konservierung etwas Alkohol (z.B. Cognac) beigefügt werden, grundsätzlich genügt aber die Mischung in Wasser)

Die Mischungen können so direkt auf die Zunge geben werden!

Einzelne Bachblüten können auch in wenig Wasser oder in ein anderes Getränk gegeben werden und so schluckweise verabreicht werden.

Grundsätzlich: Für Tiere und Kinder empfiehlt sich die Mischung mit Wasser!

Rescue Remedy

- Von Dr. Bach entwickelte Mischung von Blüten welche für Notsituationen verwendet werden können (Trauer, Schreck, Ängste, Verwirrung, Prüfungsangst)
- Enthält: Impatiens, Star of Bethlehem, Cherry Plum, Rock Rose und Clematis
- Hilft Angst und Nervosität einzudämmen
- Dosierung:
 - 4 Tropfen in ein kleines Glas Wasser Geben und schluckweise trinken
 - 4 Tropfen aus der Konzentratflasche direkt auf die Zunge geben

Hinweis: Alle Bachblüten sind zur Konservierung mit Branntwein versetzt. Ihre Anwendung bedeutet eine direkte Einnahme von Alkohol, was für manche Menschen aus religiösen oder anderen Gründen nicht in Frage kommt.



Die 38 Bach Blüten

Aufgabe:

- Jede Gruppe hat 15 Minuten Zeit
- Jede Gruppe erhält einen Zettel mit den betreffenden Bachblüten die sie in einer selbsterfundeneren Situation (z.B. Kundengespräch, Freunde treffen, Familie etc.) darstellen sollen.
- Jede Person in der Gruppe spielt eine andere Bachblüte
- Situation soll max. 5 Minuten dauern
- Die Anderen beobachten die Situation und versuchen herauszufinden wer welche entsprechende Blüte gespielt hat