

*\* Individuell ganzheitliche Heilbehandlung \**

**Dr.med. Hans-Jürgen Zimmermann**

Allgemeinmedizin - Naturheilverfahren

Chirotherapie - Sportmedizin

**Bernd Weitzel**

Allgemeinmedizin - Homöopathie - Manuelle Therapie

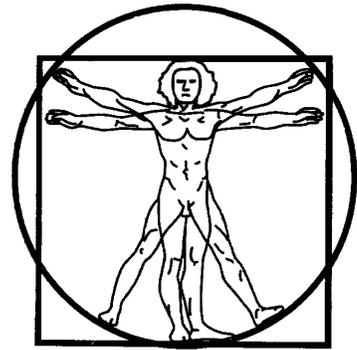
[www.zimmermann-weitzel.de](http://www.zimmermann-weitzel.de)

Bahnhofstr. 26a, 55218 Ingelheim

Email: [praxis@zimmermann-weitzel.de](mailto:praxis@zimmermann-weitzel.de)

☎ 06132 23 33

Fax 75281



## Bachblütentherapie



### Was ist Bach-Blütentherapie?

Die Bach-Blütentherapie geht zurück auf den walisischen Arzt Edward Bach, der von 1886 bis 1936 gelebt hat. Er hatte sich intensiv mit der Homöopathie Hahnemanns beschäftigt und interessierte sich besonders für die psychischen Komponenten von Erkrankungen. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere gab er seine ärztliche Praxis auf, um sich in Wales dem Studium der menschlichen Persönlichkeitstypen zu widmen. Er stieß dabei auf 38 verschiedene

Seelenzustände. Darauf aufbauend nahm er an, dass die negativen Ausprägungen dieser 38 Wesenszüge - beispielsweise Stolz, Hass oder Eifersucht - die Wurzel von Krankheiten sind. Bachs Vorstellung von Krankheit war dabei "das Ergebnis eines Konfliktes, das aus Charakterschwächen resultiert."

Er ordnete den 38 Persönlichkeitstypen jeweils eine Pflanze zu, deren "Essenz" dem Menschen helfen könne, die negativen Verhaltensmuster aufzugeben. Beispiel: Die "Toleranzblüte" Rotbuche soll bei einer überkritischen Geisteshaltung zu mehr Einfühlungsvermögen und Mitgefühl verhelfen.

Somit bezieht sich die Bach-Blütentherapie vorrangiger auf die Seele als auf körperliche Symptome. Mit dieser Therapie auf Seelenebene sollen schwierige Lebenssituationen oder psychische Krisen besser gemeistert werden können. Auch zur Unterstützung von psychotherapeutischen Bemühungen können Blütenmittel laut Bach eingesetzt werden. Diese positive Wirkung auf die Seele hat dann wiederum auch einen positiven Einfluß auf das körperliche Geschehen. Ein glücklicher, ausgeglichener Mensch hat nicht nur eine höhere Widerstandskraft gegenüber Krankheiten, sondern auch weitaus bessere Selbstheilungskräfte. Seine Ansätze gehören somit zur heutzutage gänzlich unbestrittenen Sicht der „psychosomatischen (ganzheitlichen) Medizin“.

### Wie wirkt Bach-Blütentherapie?

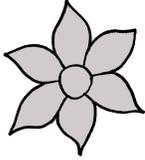
Die Zubereitung der Essenzen erfolgt noch heute nach dem von Bach festgelegten Ritual: Vor neun Uhr morgens müssen die Blüten der Pflanzen an einem sonnigen Tag gepflückt und für drei Stunden in Quellwasser gelegt werden. Essenzen aus Bäumen oder Sträuchern werden durch Auskochen der Stiele und Blätter gewonnen. Die Flüssigkeit wird mit schottischem Hochland-Whisky konserviert und 1:240 verdünnt. Diese Stammlösungen werden dann abgefüllt. In weiteren Verdünnungsstufen werden aus ihnen dann die Bach-Blütenmittel hergestellt, die die Patienten einnehmen können.

Bach war überzeugt, dass es nicht die Inhaltsstoffe der Pflanze, sondern ihre Schwingungen und Energien sind, die für den Menschen hilfreich seien. Diese sammeln sich in den morgendlichen Tautropfen und werden durch sein Verfahren in den Essenzen konserviert. Seinem Konzept liegt also ursprünglich die Homöopathie zugrunde, die er nach eigener Intuition abwandelte. Die Blütenmittel enthalten die energetische und geistige Kraft der Pflanzen konzentriert und wirken auf das bioenergetische Feld des Menschen.

### Wann eignen sich Bach-Blüten?

Genannt sind nur einige Beispiele. Die Bach-Blütentherapie sollte immer als begleitende Therapie, die vor allem die "Seelenebene" anspricht, angewendet werden. So verordnet ist sie sicher bei einer Vielzahl von Erkrankungen sinnvoll. Die angeführte Auswahl von Erkrankungen wäre noch beliebig erweiterbar.

Die Einzigartigkeit der Methode ergibt sich gerade aus der Möglichkeit, direkt auf die "Seele" Einfluß nehmen zu können und daraus ergibt sich auch die Abgrenzung zur Homöopathie.



## **Einige mögliche Indikationen:**

- \* Psychosomatische Erkrankungen
- \* Unterstützung psychotherapeutischer Bemühungen bei Ängsten, Depressionen
- \* Psychovegetative Symptome, z.B. Magenbeschwerden, Herzbeschwerden, Schlafstörungen
- \* Unterstützende Behandlung von Neurodermitis, Allergien, Asthma, Ekzemen, Bettnässen
- \* Behandlung der *seelischen* Begleiterscheinungen nach Unfällen, Verbrennungen, allergischen Reaktionen, vor und nach Operationen
- \* Unterstützende Behandlung von anderen psychischen Ausnahmesituationen wie Vorstellungsgespräche, Prüfungen, Trauerfälle, Trennungen

## **Wie oft und wie lange sollen Bach-Blüten eingenommen werden?**

Bach-Blüten sollten zumindest 3-4 mal pro Tag eingenommen werden und zwar jeweils 3-5 Tropfen. Eine öftere Einnahme d.h., wenn der Körper oder die Seele danach verlangen, ist nicht schädlich.

Im akuten Zustand kann die Dosierung ebenfalls erhöht werden.

Bach-Blüten-Tropfen werden nicht auf einen metallenen Löffel getropft, sondern direkt unter die Zunge geträufelt oder mit einem Löffel aus Holz, Horn oder Plastik eingenommen. Bach-Blüten-Tropfen sollen ca. eine Minute im Mund belassen werden, um die Resorption über die Mundschleimhaut zu verbessern.

Generell sollten die Bach-Blüten eingenommen werden, solange die Symptomatik besteht. Es kann aber im Laufe der Therapie zu einer Änderung des Therapieschwerpunktes kommen, z.B. in dem das zu Grunde liegende Problem aufgedeckt wird. Deshalb ist es wichtig nach 3-4 Wochen zusammen mit dem Arzt oder Therapeuten zu testen ob die Zusammenstellung der Blütenmischung noch stimmt.

## **Nebenwirkungen**

Bei der Bachblüthenherapie gibt es keine Nebenwirkungen. Falsch gewählte Mittel wirken nicht negativ, sondern gar nicht. Es kann natürlich während der Therapie zu emotionalen Veränderungen kommen. Bach-Blüten können verdrängte Gefühle, Empfindungen, etc. bewusst machen z.B. in lebhaften Träumen, vorübergehender Verschlechterung der Symptomatik, aufgewühlten Gefühlen.

Diese Begleiterscheinungen sind jedoch keine Nebenwirkungen, sondern Notwendig für den therapeutischen Erfolg.

Gefahren sind lediglich da, wo ohne ärztliche Kontrolle eine Methode als Alleintherapie angewendet wird und eventuell gleichzeitig andere wichtige Behandlungen versäumt werden.

Aus dem gleichen Grund ist eine Selbstbehandlung mit Bach-Blütenmitteln sehr schwierig. Voraussetzung für eine wirkungsvolle Mittelwahl wäre eine objektive Beobachtung seiner selbst, was sicherlich kaum möglich ist.

Da die Bach-Blüten mit Alkohol konserviert werden, ist eine Einnahme bei Alkoholismus kontraindiziert!

## **Notfalltropfen**

Die sogenannten „Rescue Remedies“ sind konzipiert für alle außergewöhnliche Situationen, die stark belastend wirken und für den Betroffenen einen "Notfall" bedeuten.

Sie bestehen aus fünf verschiedenen Blütenessenzen und zwar: Star of Bethlehem für den Schockzustand, Rock Rose für Angst und Panik, Impatiens für geistige und körperliche Anspannung, Cherry Plum für Verzweiflung, Clematis gegen das Gefühl, von dem, was geschieht, weit weg zu sein und gegen Ohnmacht.

Wichtig ist aber zu beachten: Die "Notfalltropfen" sind wirklich nur dazu gedacht, rasche Hilfe zu bringen, wenn "es brennt", aber nicht zur Dauereinnahme.

## **Angebote in unserer Praxis**

Lassen Sie sich von Dr. Zimmermann und Herrn Weitzel anhand von kinesiologischer Austestung eine individuelle Mischung aus Bach-Blüten erstellen. Ihre persönliche Bach-Blüten-Auswahl bieten wir Ihnen für 15,00 Euro an.

Außerdem bieten wir Ihnen die Rescue-Tropfen (Notfalltropfen) zum Sonderangebot von 5,00 Euro an.