

Dr. med. Patricia Winkler-Payer

Bach-Blüentherapie

Ratgeber Komplementärmedizin / Verlagshaus der Ärzte

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Edward Bach: Arzt - Heiler - Philosoph	11
Wie kam Bach zu seinen Blüten?	11
Bachs Konzept vom ganzheitlichen Heilen	15
Gesundheit - Krankheit - Heilung	17
Bachs 38 Blüten im Überblick	32
Auswahl und Anwendung der Bach-Blüten	47
Wie finde ich die richtigen Blüten	47
Wie mische und nehme ich die Blüten richtig ein?	64
Beispiele aus der Bach-Blütenpraxis und zur Selbsthilfe	76
Rescue Remedy - die Erste-Hilfe-Tropfen	77
Bach-Blüten für Kinder	80
Abnehmen mit Bach-Blüten	96
Mit Bach-Blüten durch die Lebensmitte	102
Bach-Blütenwirkung - wissenschaftlich beweisbar oder „nur erlebbar“	107
Grenzen der Blüentherapie	113
Ausblick auf zukünftige Anwendungen	117
Glossar	119
Serviceteil	124
Literatur	125
Therapeutenliste	128

Einleitung

Wie kann der Gesundheitsorientierte Bach-Blüten zur Vorsorge nutzen? Gehören Bach-Blüten in die Hausapotheke? Wie unterstützen Sie mit Bach-Blüten Kinder mit Lernproblemen, gestresste Erwachsene, verzweifelte Übergewichtige und Midlife-crisis-Gebeutelte? Woran erkennt man einen professionellen Therapeuten? Warum gilt Edward Bach in informierten Fachkreisen als Visionär einer Medizin der Zukunft?

Mit diesem kleinen Buch möchte ich nicht nur den vielen Bach-Blüten-Publikationen eine weitere hinzufügen, sondern mit den Erkenntnissen aus meiner 20-jährigen Patienten- und Seminarerfahrung einen praktischen Zugang zum ganzheitlichen Verständnis der Blüentherapie anbieten.

Wer sich für die Bach-Blüten interessiert, begegnet auch den Leitgedanken Edward Bachs über Gesundheit, Krankheit und Heilung. Oft bleibt Bachs tiefgründige Medizin-Philosophie aber auf der Strecke und das Interesse des Lesers gilt vor allem den Details der Auswahl und Anwendung der Blüten. Das ist zwar verständlich, denn zum einen muss man ja das Handwerkszeug kennen lernen und zum anderen sind viele auch

vom hohen Anspruch Bachs an die Entwicklung von Medizin und Mensch überfordert. Aber gerade in der Auseinandersetzung mit seinem Menschenbild, seinen Ideen zur feinstofflichen Arznei, seinem spirituellen Ansatz liegt die große Chance, über die technische Seite der Blütentherapie hinaus zu ihren ganzheitlichen Möglichkeiten vorzudringen. Wer seine gedanklichen Grenzen weitet, wird die Blüten als echte Präzisionswerkzeuge für die Auseinandersetzung mit der persönlichen Entwicklung und für eine seelische Vorsorge schätzen lernen. So wird die Blütentherapie zu wesentlich mehr als einer der vielen Naturheilströmungen mit pflanzlichen Heilmitteln und Dr. Bach gewinnt seinen Stellenwert als einer der Väter der neuen, sanften Medizin.

Auf unsere Reise durch die Blütentherapie wird uns „Bach im Original“ ebenso begleiten wie auch Beiträge von Mechthild Scheffer, der Gründerin der Institute für Bach-Blütentherapie im deutschsprachigen Raum. Sie hat sich besonders um die zeitgemäße Entfaltung von Bachs Erkenntnissen und die Weiterentwicklung der Blütenbeschreibungen und vieler praktischer Hilfsmittel verdient gemacht und ist mir seit vielen Jahren Lehrerin und Gefährtin auf dem „Blütenweg“.

Für diesen Ratgeber wünsche ich mir, dass er die Bach-Blüten ein Stück lebendiger werden lässt und die Ideen Bachs für Sie zu umsetzbaren Erfahrungen bei der Suche nach Gesundheit, Harmonie und Lebensinn werden.