



Das ABC der Bachblüten-Symptome
schnell und einfach die richtigen Bachblüten finden

von Liesel Baumgart
 Verlag KDP, 2023
 ISBN: 979-8866124022

331 Seiten, farbig, im Großformat 19 x 23,5 cm
 exklusiv bei [Amazon](#)

Buchbeschreibung	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3 – 4
Leseprobe 1: Grundidee	Seite 5 – 6
Leseprobe 2: Kurzbeschreibung	Seite 7 – 8
Leseprobe 3: Das Symptom-ABC	Seite 9 – 16



mehr zum Inhalt

Buchbeschreibung

Rückseitentext



„Helle dich selbst“, riet Dr. Edward Bach und gab den Menschen 38 Heilmittel an die Hand: Blütenessenzen.

Ruft die Seele mit Symptomen um Hilfe, ist der Körper ihr Sprachrohr. Jedes Symptom ist ein Bote und Wegweiser, der zeigt, was es zu lernen gibt. Nachdem äußere Auslöser ausgeschlossen werden konnten, bieten Bachblüten-Essenzen wertvolle Hilfe, wieder in eine gesunde Balance zu kommen. Sie können die Lebenskraft stärken, die Selbstheilungskräfte fördern und für eine bessere Lebensqualität sorgen.

Das Buch enthält:

- ein sehr umfangreiches Symptom-ABC zum einfachen Nachschlagen
- die Grundlagen der Bachblüten-Therapie
- Beschreibungen der 38 Blütenessenzen im positiven und negativen Potenzial
- eine Einführung in die Frequenz-Medizin als Medizin der Zukunft
- zahlreiche Tipps für den Alltag.

Die Beschreibung der 38 Blütenessenzen macht immer wieder deutlich: Beim Verhalten der Menschen geht es nicht nur um das Wohl jedes Einzelnen, sondern um das Wohl der gesamten Erde.

Der Mensch muss sein positives Potenzial entwickeln, um Partner unseres Planeten zu werden. Überleben können wir nur in einer intakten Natur.



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Seite	
4	Vorwort, Lernen
9	Die Grundidee der Bachblüten
10	Ein Leben lang gesund
15	Gesundheit beginnt im Darm
16	Darmsanierung
16	Unsere Stimmung – das Barometer für Gesundheit und Krankheit
21	Darmbakterien haben Einfluss auf die Persönlichkeit
21	7 Gruppen
23	Körper, Geist, Seele und Persönlichkeit
27	Psychische Störungen, psychische Krankheiten
29	Charakterblüte und Akutmittel
31	Energiemedizin (Informationsmedizin, Frequenzmedizin), aktueller denn je
36	Bachblüten funktionieren auch mental
42	Übersicht über die 38 Bachblüten
42	Tabelle: Wie wirkt sich die Einnahme der Blütenessenzen aus?
47	Kurzbeschreibungen: Erkennungsmerkmale
47	Nr. 1/Agrimony: der traurige Clown / Lebensfreude, Aufrichtigkeit, innere Ruhe
49	Nr. 2/Aspen: der zitternde Angsthase / Mut, Sensibilität
51	Nr. 3/Beech: der kritische, intolerante Besserwisser / Toleranz, eigene Meinung
52	Nr. 4/Centaury: der unterwürfige Diener / Nein-Sagen, Durchsetzungskraft
54	Nr. 5/Cerato: der hilflose Ratsuchende / Vertrauen in die eigene Intuition, Bauchgefühl
56	Nr. 6/Cherry Plum: der unbeherrscht Aufbrausende / Selbstbeherrschung, Gelassenheit
57	Nr. 7/Chestnut Bud: der uneinsichtige Dumme / geschärftes Wahrnehmungsvermögen
59	Nr. 8/Chicory: der gierige Betrüger / bedingungslose Liebe
64	Nr. 9/Clematis: der weltfremde Tagträumer / Wachheit, Aktivität, verwirklichte Visionen
66	Nr. 10/Crab Apple: der Reinlichkeitsfanatiker / normale Sauberkeit, innere Reinigung
68	Nr. 11/Elm: der plötzlich Überforderte / Souveränität
69	Nr. 12/Gentian: der Pessimist / Optimismus, Vertrauen
71	Nr. 13/Gorse: der Hoffnungslose / Hoffnung, Zuversicht
72	Nr. 14/Heather: der Egozentriker / Einfühlungsvermögen und Mitgefühl
74	Nr. 15/Holly: der aggressive Feind / Liebe, Frieden, Sanftheit
80	Nr. 16/Honeysuckle: der Trauernde / Akzeptieren der Veränderung, Dankbarkeit
82	Nr. 17/Hornbeam: der müde Morgenmuffel / Antriebsstärke
83	Nr. 18/Impatiens: der ungeduldige Hektiker / Geduld, Ruhe
85	Nr. 19/Larch: das schüchterne Mauerblümchen / Selbstwertgefühl, Sicherheit
87	Nr. 20/Mimulus: der mutlose Feigling / Tapferkeit, Mut
89	Nr. 21/Mustard: der grundlos Traurige / helle Lebensfreude, Sonne im Herzen
89	Nr. 22/Oak: der ausdauernde Workaholic / Entspannung
91	Nr. 23/Olive: der Erschöpfte / Kraft und Wärme
92	Nr. 24/Pine: der Schuldbeladene / Verantwortungsbewusstsein, Gewissen
94	Nr. 25/Red Chestnut: der überaus Fürsorgliche / Vertrauen in das Schicksal
96	Nr. 26/Rock Rose: der Schockierte oder Dauergestresste / Besonnenheit, Lebensmut
99	Nr. 27/Rock Water: der sture Prinzipienreiter / Flexibilität und Leichtigkeit

102	Nr. 28/Scleranthus: der Wankelmütige / Entschlusskraft, Gleichgewicht
104	Nr. 29/Star of Bethlehem: das traumatisierte Opfer / Überwinden von Schockfolgen
106	Nr. 30/Sweet Chestnut: der Verzweifelte / Lebenskraft
107	Nr. 31/Vervain: der fanatische Lehrer / Enthusiasmus
111	Nr. 32/Vine: der mächtige Despot / natürliche Autorität, Zärtlichkeit
113	Nr. 33/Walnut: der beeinflussbare Zögerliche / Abgrenzung, Anpassungsfähigkeit
116	Nr. 34/Water Violet: der stolze Snob / Demut, Hingabe, Zulassen von Nähe
118	Nr. 35/White Chestnut: der verkrampte Grübler / innere Ruhe
120	Nr. 36/Wild Oat: der waghalsige Hansdampf / zielorientiertes Handeln
121	Nr. 37/Wild Rose: der Lebensüberdrüssige / Vitalität, Lebensfreude
123	Nr. 38/Willow: das „Opfer des Schicksals“ / Selbsterkenntnis
126	Rescura: im Notfall
127	Diagnose und Behandlung
129	Ursachenforschung
130	Üben
131	Behandlung
134	- Das Original
135	- Wenn sich kein Erfolg einstellt
136	Das Symptom-ABC
138	Tabelle A bis Z
304	Bonusseiten
304	Abnehmen: Übersicht I bis 38
305	- Tabelle
308	Burnout: Ergänzung – Meridiane
310	Narzissmus
311	- Tabelle
316	Positive Beispiele
324	Zuordnungen der Bachblüten zu Meridianen, Schüßlersalzen und mehr
327	Auswertungsbogen
328	Glossar Bachblüten I bis 38, mit deutschen Bezeichnungen
329	Literaturempfehlungen zum Weiterlesen



Leseprobe

Die hochgestellten Zahlen beziehen sich auf die Nummern der Bach-Blüten:
mit Pluszeichen im positiven Potenzial, mit Minuszeichen im negativen Potenzial.

Die Grundidee der Bachblüten

Als Arzt und Bakteriologe erkannte Dr. Edward Bach zu Beginn des 20. Jahrhunderts:

- Es gibt bei den Menschen 38 Charakterzüge, die weltweit gleich sind.

Wir leben in einem „globalen Dorf“.

- Jeder Wesenszug hat ein positives und ein negatives Potenzial.

+ **Das positive Potenzial steht für Freude, Frieden und Gesundheit.**

Damit wird man robust, widerstandsfähig. Man kann die Widrigkeiten des Lebens leichter wegstecken (aufstehen, zurück in die alte Form kommen: Resilienz) und hat ein starkes Immunsystem.

Mit dem positiven Potenzial kann man ein offenes, liebevolles Wesen entfalten. Bisher unentdecktes, brachliegendes Potenzial kann man ausleben und zu sich selbst „nach Hause kommen“. Dann ist man im Einklang mit den Wünschen der Seele. Die Seele ist reine Liebe.

Kann man es schaffen, alle 38 positiven Potenziale zu verinnerlichen und ihnen gemäß zu leben, braucht man sich vor negativen Personen und Einflüssen nicht zu schützen, weil die eigene hohe Frequenz Negatives nicht zulässt. So machen Gesundwerden und Heilung Freude.

- **Das negative Potenzial führt zu Energiemangel, Leistungsschwäche, Krankheit und Zerstörung.**

Dunkle Gefühle schwächen dich, ziehen dich runter, sind negative emotionale Energie.

Menschen, die ihren Halt im Materiellen suchen (Geld, Besitz), fühlen sich bedroht, wenn sie merken, dass sie auf dem falschen Weg sind; denn dann bräche ja der bisherige Halt weg.

Ursache für negatives Verhalten ist immer ein Mangel, dessen man sich bewusst werden muss.

Die Lösung liegt darin, den Blickwinkel um 180 Grad zu drehen, sich auf das Positive zu konzentrieren.

- Gesundheit beginnt im Darm.

Eine der 7 Bakteriengruppen, die Dr. Bach im Darm von Patienten vorherrschend fand, sorgt für auffälliges Verhalten und bestimmt damit den Charakter und den Gesundheitszustand.

- Das Darmmilieu lässt sich durch Vakzine (homöopathische „Bach-Nosoden“) und durch die potenzierte Energie aus bestimmten Blüten positiv beeinflussen. Die Nosoden waren die Vorgänger der Blütenessenzen; sie werden heute noch gelegentlich eingesetzt.

- Der Charakter verbessert sich, wodurch wiederum Krankheit schwindet, weil die Persönlichkeit des Menschen wieder in Harmonie mit den Wünschen der Seele kommt – ein Gefühl wie Heimat, wie verbunden mit der Quelle der Wahrheit und der reinen Liebe, geschützt und heilig, voller Lebenskraft und Vertrauen. Damit kann man sich komplett verändern – zum Positiven.

- Disharmonie manifestiert sich im Inneren. Schaffen wir Bedingungen, die der Gesundheit förderlich und im Einklang mit der Natur sind, brauchen wir keine psychosomatischen Krankheiten zu behandeln.

Das ist, kurz gesagt, die Quintessenz der Bachblüten-Therapie.

In jedem Menschen steckt viel positives Potenzial – aber auch viel negatives. Den negativen Gefühlen muss man sich stellen, man darf sie nicht verleugnen oder unterdrücken; denn sonst blockieren sie den Fluss der Lebensenergie.

Die Sprache des Körpers liegt in der Kraft der Gefühle: Lebenskraft (innere Ordnung, Harmonie, Heilung) oder Degeneration. Dass die Psyche zu körperlicher Gesundheit zumindest beitragen kann, ist inzwischen allgemein anerkannt. Niemand wird zum Beispiel mehr bestreiten, dass Stress hormonelle Reaktionen auslöst, also körperliche

Auswirkungen hat. Für Dr. Bach war eine positive Persönlichkeit der alles entscheidende Faktor. Jeder von uns hat die Wahl, ob er „aufwachen“ oder „weitschlafen“ will.

Das alles wirkt sich auch auf unsere Umwelt aus. Bevor die Erde geheilt werden kann, muss der Mensch seine Denkweise heilen: nicht nur als Ausbeuter⁸ und Macher^{32,15}, auch als Konsument⁸, mit Ehrfurcht³⁴⁺ vor der Natur und dem Leben. Je mehr Menschen aufwachen, desto schneller geht es der Menschheit, den Tieren und Pflanzen, dem gesamten Planeten besser. Jeder Einzelne kann kleine Dinge verändern, kann Steine ins Rollen bringen. Einige Personen werden weitschlafen, besonders diejenigen an den Schalthebeln der Macht³²; deshalb wird wohl im Großen erst alles besser werden, wenn solche Menschen nicht mehr da sind und Jüngere nachrücken, die von vornherein verstanden haben, um was es geht.

Abspeichern:

Das Gesicht spiegelt den Gemütszustand.

Wie jemand „tickt“, erkennt man an seinem Gesichtsausdruck.

▶ Negativ denkende Menschen haben einen ernsten Gesichtsausdruck.

Er ist Ausdruck der inneren Haltung, in welcher Art von Energie man sich befindet.

Ein ernster Gesichtsausdruck, eine negative Energie verursacht den Ernst des Lebens.

▶ Positiv denkende Menschen können lächeln.

Ein Lächeln verändert sofort die Energie, der Körper reagiert darauf.

Denk dir, dass dein Energiefeld lächelt. So kannst du Freude am Leben haben.

▶ Nicht alles, was Freude macht, ist positiv

(einige Menschen haben Freude am Jagen und Töten usw.).

Nicht alles, was als gut gilt, hat positive Energie (Schuldgefühle²⁴, Stolz³⁴, Mitleid²⁵ ...).

Wir haben immer die Wahl, in welcher Art von Energie wir leben wollen und wie sie unser Leben bestimmt – die Wahl, ob wir Negatives überwinden wollen oder nicht.

Positiv gestimmte Menschen erhellen das Leben anderer allein durch ihre Anwesenheit.

Mehr zum Ablesen des Gemütszustands findest du im ABC unter „Gesichtsausdruck“ und „Haltung“.



Leseprobe 2

Leseprobe 2

Seite 47

Übersicht über die 38 Bachblüten

I Agrimony: **der traurige Clown** / Lebensfreude, Aufrichtigkeit, innere Ruhe



Kennst du das?

Du verhältst dich wie ein Schauspieler in Kostüm und **Maske**: möchtest immer gut dastehen, hast dir ein **Image** aufgebaut und willst eine hübsche Fassade bewahren. Fotos von dir kannst du überhaupt nicht leiden (→ I 9/Larch: aus Minderwertigkeitsgefühl), weil du glaubst, dass du nur deine Schokoladenseite zeigen solltest. Schon als Kind wolltest du der Sonnenschein deiner Eltern sein, hast dich **angepasst** und hast deine Gefühle verborgen, weil sie ein braves Kind wollten. Vielleicht hast du dich schon damals bemüht, Harmonie in eure Familie zu bringen, wenn deine Eltern sich gestritten haben, und du dachtest, du seist der Grund für die Streitigkeiten. Du hast nicht gefordert, zu deinem Recht zu kommen, weil die Lage dann noch angespannter geworden wäre. Du gibst dich **fröhlich und sorglos**, machst anderen etwas vor und lässt dich von ihnen lenken, weil du befürchtest, sonst ihre Vorstellungen und Ansprüche zu enttäuschen oder Nachteile in Kauf nehmen zu müssen. Du spielst den Optimisten, bist es in Wahrheit aber nicht. Dein Schweigen darüber, was du wirklich denkst, und dein Streben nach **Harmonie** (die in Wahrheit keine Harmonie ist) sollen dich unangreifbar machen; du möchtest nicht verletzt werden. Andere Menschen sollen nicht hinter deine Maske blicken. Du hast Angst²⁰ davor, nicht mehr gemocht oder ausgelacht zu werden oder etwas ändern zu müssen, wenn du dein Geheimnis preisgibst: „Coming-out“ aller Art, sei es eine geheime Liebe, ein Laster (Alkohol, Drogen), Homosexualität oder etwas anderes. In diese Rubrik gehört auch „Gruppenzwang“: mitmachen, um dazuzugehören (→ 4/Centauray: unterwürfig).

Um möglichst unversehrt durchs Leben zu kommen, funktioniert **Harmonie als Selbstschutz** und um jeden Preis aber nicht. Innerlich kannst du **stark angespannt** sein, während du freundlich und friedlich bleibst. Es ist anstrengend, etwas zu fühlen und so zu tun, als würdest du es nicht fühlen. Deine Unsicherheit, deine Sorgen und Ängste, deinen Kummer behältst du für dich, überspielt das alles mit einem Lächeln, lachst noch unter Tränen oder spielst gar den Kasper, **tröstest dich mit Essen** oder betäubst die negativen Gefühle mit Alkohol, Medikamenten, Drogen. Der innere Frieden wird durch Geheimnisse gestört. Du wirst zum Opfer deiner Anpassungsfähigkeit, die angestrebte Sicherheit erweist sich als trügerisch. Erzwungene Einigkeit ist keine Einigkeit, du selbst bleibst dabei auf der Strecke.

Negatives verdrängst du und brauchst immer eine **Ablenkung**, wenn du nicht über deine Probleme nachdenken und nicht in eine Sucht abrutschen willst.

Typische Worte: „Keep smiling.“

Andere sagen: „Du bist ein Schauspieler.“

körperlich: Juckreiz, Nägelkauen, qualvolle Schmerzen, Krämpfe, Verdauungsstörungen, niedriger Blutdruck, Herzprobleme, Immunschwäche, Hormonstörungen, schlechter Schlaf wegen Unruhe, nächtliches Zähneknirschen, Selbstmordgefahr, Süchte als „Ausweg“: man „hat keine Probleme mehr“
Meridian: Dünndarm, Dreifach Erwärmer

I/Agrimony – aus der Praxis: Der traurige Clown

Thomas war schon in der Schule der Klassenclown gewesen. Auf Partys spielt er die Stimmungskanone. Jeder weiß, dass es in seiner Ehe nicht stimmt, doch Thomas bemüht sich, die „Heile-Welt-Fassade“ aufrechtzuerhalten. Als der Nachbar ihn fragte: „Na, wie geht's?!“, sagte Thomas: „Alles in Ordnung“, obwohl gar nichts in Ordnung war. Heimlich spült er seinen Kummer mit Alkohol herunter.

Abspeichern:

Man spielt den Kasper,

- I/Agrimony: um Kummer zu überdecken
- I4/Heather: um Aufmerksamkeit zu bekommen, im Mittelpunkt zu stehen.



Wie wirkt Agrimony?

Du zeigst dich, wie du bist – ehrlich, wahrhaftig, mit deiner **ungeschminkten Wahrheit**, mit Ecken und Kanten und nicht länger als „everybody's Darling“. Du kannst deine Unzulänglichkeiten spüren, bearbeiten und offen kommunizieren. Das gibt dir inneren Frieden, du fühlst dich frei.

Jeder Mensch spielt verschiedene Lebensrollen: in der Familie (als Partner, Elternteil, Oma oder Opa), am Arbeitsplatz (als Kollege, als Chef, als Reinigungskraft), in der Freizeit (beim geselligen Zusammensein, bei Spiel und Sport, auf Reisen). Mit I/Agrimony fällt es dir leicht, authentisch zu bleiben und nicht zum Schauspieler zu werden. Harmonie bedeutet, sich einig zu sein – und wenn das nicht klappt, dann zumindest den Wert jedes Einzelnen zu respektieren³⁴⁺ und eine andere Meinung zu tolerieren³⁺.

Authentizität ist das Zauberwort zur persönlichen Weiterentwicklung.

Im positiven Agrimony-Potenzial kannst du schnell **erfassen**, was eine Situation erfordert. Du spürst, was gerade nicht stimmt, machst dich aber nicht zum Klebstoff, der alles zusammenhält; denn du weißt: Jeder ist für sich selbst verantwortlich³⁸⁺.

Auch im positiven Agrimony-Potenzial wünschst du dir nichts so sehr wie **Harmonie** (→28/Scleranthus: Balance). Doch du weißt: Mit erzwungener Harmonie kommt man nicht auf die gleiche Wellenlänge, und du willst dich nicht verbiegen, auch wenn Gegensätze dir Schmerz bereiten. Von Menschen, die dich nicht so mögen, wie du bist, wirst du Abstand nehmen. Du wirst dir andere Menschen suchen, die dich verstehen und mögen und mit denen echte Harmonie möglich ist.

Agrimony wird als „**Schlüssel zum Unterbewusstsein**“ bezeichnet: bringt das ans Licht, was geleugnet wurde. Dennoch spricht nichts dagegen, ein süßes Geheimnis dankbar³⁴⁺ lächelnd für sich zu behalten.

Typische Worte: „Wer mich nicht so mag, wie ich bin, kann nicht mein Freund sein.“



Leseprobe 3

Leseprobe 3

Seite 138

Das Symptom-ABC

...

Aus Platzgründen, um das Buch so preisgünstig wie möglich anzubieten, werden im ABC nur die Nummern der Blütenessenzen genannt, nicht ihre Namen.

Die Zuordnung befindet sich im Glossar auf Seite 328.

...

■ Sind **mehrere Mittel** angegeben, sieh bitte bei den Einzelbeschreibungen nach, was *akut* auf dich zutrifft, z. B. ob du bei hohem Blutdruck unter Druck stehst (6/Cherry Plum) oder hektisch in Rage gerätst (18/Impatiens) oder ob du im Dauerstress (26/Rock Rose) lebst. Immer geht es darum, auf welche Weise ein Patient einer Störung entgegentritt, und zwar gerade jetzt.

Eine Situation kann auch mehrere Mittel erfordern, z. B. wenn man den Tod eines Lebewesens als dramatisch²⁹ erlebt, in der Vergangenheit¹⁶ stecken bleibt und nichts Neues³³ mehr beginnen möchte.

...

A	
Abenteuerlust	
man sucht ständig neue Abenteuer	7, 36
risikofreudig: man genießt das Leben in vollen Zügen, nimmt alles mit, was man bekommen kann, auch wenn man dabei zu Schaden kommen könnte	36
man stürzt sich ins Abenteuer	6*
man sucht die Gefahr, suchtartig	1, 36
man kann nicht ruhig sein, sucht Nervenkitzel	36
Risikobereitschaft und Freude an Abenteuern fehlen	19
abfinden	
man hat sich mit seinem Schicksal abgefunden, hat resigniert jammert und klagt nicht mehr, hat aufgegeben, Lebensfreude fehlt völlig	37
man kann sich mit einer neuen Situation nicht abfinden, sehnt sich zurück	33, 16
Abgrenzung	
man kann sich nicht genügend abgrenzen	
- ist zu gutmütig, zu hilfsbereit, stellt eigene Bedürfnisse zurück	4
- hat kein „dickes Fell“	33
- man ist leicht →beeinflussbar	5, 33
man grenzt sich unbewusst mit einer abstoßenden Krankheit ab (z. B. mit dem Schorf einer Schuppenflechte) oder indem man sich einen Husten „zulegt“, um „jemandem etwas zu husten“	33 10
man will mit anderen Menschen nichts zu tun haben →Einzelgänger	
abhängig	
weil man glaubt, nicht auf eigenen Füßen stehen zu können	19
weil man nicht lernen will, mit mehr Können eigenes Geld zu verdienen	7
weil der Mut zu einer Veränderung fehlt	20, 33
weil man glaubt, Ratgeber zu brauchen auch: abhängig von Kartenlegern, Astrologen usw.	5
weil man sich ausnutzen lässt und glaubt, gebraucht zu werden	4
weil man in die Fänge eines Menschen oder einer Organisation geraten ist: stark sein, Veränderung wollen, keine Angst haben	4, 33, 20

weil man sein Selbstwertgefühl aus der Fürsorge für andere nährt man will unbedingt helfen, auch wenn der andere sich nicht helfen lässt	25
man macht andere von sich abhängig: manipuliert und unterdrückt sie →Sucht	8, 32
Ablenkung	
man lässt sich gern ablenken, um seinen Problemen zu entgehen	1
man ist oberflächlich, schusselig, nicht bei der Sache	1, 7, 36
eine Pause kommt gerade recht, Abwechslung bei einer ungeliebten Arbeit	17
Prioritäten setzen, wenn man immer im Mittelpunkt stehen will man lässt sich durch Smartphone usw. davon ablenken, auf den Verkehr zu achten, sich um Familienmitglieder zu kümmern usw.	8, 14, 32
abnabeln	
körperlich: Mutter/Baby →Geburt loslassen	29*
- sich von den Eltern lösen, selbstständig werden	33
- Kinder, die erwachsen werden, gehen lassen: Leeres-Nest-Syndrom	25
abnehmen Übergewicht, Adipositas, Gewichtsverlust Es gibt keine Bachblüten zum Abnehmen, die für jeden Menschen passen. Jede der 38 Essenzen kann in Frage kommen (auch mehrere), wenn man aus verschiedenen Gründen zu viel isst. Übersicht als Bonusmaterial auf Seite 305.	
Körperzellen reinigen („Mülldepot“) →Entgiftung	10
konditioniertes Essen: wenn/dann z. B. nach harter Arbeit, immer vor dem Fernseher usw.	8
Essen als Belohnung, die man von anderen nicht bekommt	14
Essen aus Langeweile	17
Altes/Überflüssiges loslassen, das das Leben buchstäblich schwer macht (toxische Beziehung, falscher Arbeitsplatz usw.)	16
man hat sich einen Schutzpanzer zugelegt	
- weil man seinen Kummer nicht zeigen will	1
- weil man sonst Probleme hat, sich abzugrenzen	4, 33
- um nicht angefasst zu werden, Kontakt zu vermeiden: Stolz	34
- aus Ekel vor Berührungen	10
Solange man einen Schutzpanzer braucht, wird der Körper bei Diäten nicht mitmachen und das Wenige, das man isst, optimal verwerten. Vielleicht nimmt man etwas ab, aber solange das Thema nicht bearbeitet wurde, kommen die Kilos wieder.	
Frustessen als Ersatzbefriedigung man hat schlagartig Appetit auf etwas Süßes oder Fettiges	
- „Seelenhunger“: Kummerspeck	1
- bei Kummer, der versteckt wird	16, 9*
- Leeregefühl im Magen bei Trauer, Sehnsucht	29*
- nach einem Trauma	
- Stress als Auslöser für Essen: akuter Stress, Dauerstress z. B. bei Überforderung oder nach einem Streit	11, 26*
- Unsicherheit oder Angst als Auslöser für Essen	2, 20
- Fressattacke, weil es unter Druck innerlich brodelt	6*
- nach einem Streit: Wut „im Bauch“ als Auslöser für Essen	15
- wenn Körperkontakt fehlt: Umarmungen	14
- aus Enttäuschung bei Fehlschlägen	12, 38
- aus Enttäuschung, wenn „Hilfe“ (Einmischung) nicht gewürdigt wird wenn man immer für andere da sein will und selbst zu kurz kommt	8, 25
- zum Trost, nach Verlust	29*, 16
- innere Leere durch →Depression, Ziellosigkeit	
Mit den Stress- und Angstblüten (11, 26*, 2, 20) kann man schon sehr viel abdecken. Essen besänftigt Stress und Angstgefühle, die körperlich spürbar sind (Leere im Bauch, Druck auf der Brust, Kloßgefühl im Hals). Zusätzliches Essen ohne körperlichen Hunger füllt allerdings nicht das emotionale „Loch im Bauch“ und macht dick. Bei	

<p>emotionalem Hunger wäre es besser, sich mit geistiger Nahrung zu füllen: Gelassenheit, Mut, Dankbarkeit, Liebe (wer liebt, kann plötzlich abnehmen) – alle guten Gefühle. Auch Lesen und Lernen sind geistige Nahrung. Merken: Physischer Hunger kommt langsam, emotionaler Hunger plötzlich. Stress ist eine Abnehmblockade. Hinter Heißhunger kann Mineralstoffmangel stecken.</p>	
Gier nach Nahrung, Sucht	
- Heißhunger: Gier, man hat sich nicht unter Kontrolle, geht nachts an den Kühlschrank	8, 6*
- Naschsucht: man braucht etwas Süßes (die Süße des Lebens fehlt)	8, 6*, 15
- Esssucht: man stopft zu viel in sich hinein	1, 6*, 37
- aus Langeweile, z. B. vor dem Fernseher: bis die Tüte leer ist	17
- man isst sehr schnell, hat Verlangen nach einer schnellen Mahlzeit	18*
- man isst allein, weil man sich für die großen Mengen schämt	24
- durch inneren Druck, Lebensüberdruß	6*, 37
Bitteres kann Heißhunger stoppen: Bitterstoffe in der Nahrung oder bittere Tropfen wie Schwedenbitter.	
man frisst alles in sich hinein: aus Kummer, als vermeintliches „Opfer“	1, 38, 29*
Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen	38
man stellt eigene Bedürfnisse zurück, nimmt sich selbst zu wenig wichtig	4, 19, 25
schwaches Selbstbewusstsein: man wollte sich „mehr Gewicht verschaffen“	3, 19, 32
„Umweg-Essen“: man isst „etwas Gesundes“, ist aber nicht zufrieden, isst noch etwas anderes, fühlt sich schuldig, als Versager	27 24, 12, 19
man will sich „was gönnen“, hat aber Schuldgefühle beim „Sündigen“	24
man macht sich Vorwürfe, weil man bei Diäten immer wieder gescheitert ist oder weil man wieder einmal zugegriffen hat, obwohl es nicht nötig war	24
man hat ein schlechtes Gewissen, wenn man einen Kuchen isst	24
man schämt sich für seinen dicken Körper, ist mit sich selbst nicht im Reinen	24, 10, 19
man fühlt sich nicht wert, schlank zu sein	19
mal fühlt sich als Versager, wenn eine Diät wieder nicht funktioniert hat	19
depressiv, wenn Diäten nicht wirken	12, 13, 30, 37
Esssucht durch inneren Druck	1, 6*, 37
hoffnungslos, weil viel versucht wurde	13
zu strikte Disziplin, Askese, die Leichtigkeit des Lebens fehlt	27
Gewichtsschwankungen: Jo-Jo-Effekt	28
Wechsel zwischen Heißhunger und Appetitlosigkeit	28
Geduld fehlt	18*
man steht unter Dauerstress und greift automatisch zu Keksen usw.	26*
Achtung, Teufelskreis: Bei reduzierter Nahrung steht der Körper unter Dauerstress, der mit Nahrung besänftigt wird. Dauerstress verursacht einen hohen Cortisolspiegel, damit kann man nicht abnehmen.	
man will die Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis besänftigen	29*
die Gedanken kreisen ständig ums Essen	35
den Stoffwechsel anregen: mehr Sauerstoff in den Körperzellen („inneres Feuer“)	23
keine Einsicht, dass das Übergewicht schädlich ist man will nicht abnehmen, um weiterhin „gewichtig“ zu erscheinen: „aufgeblasen“, körperlich überlegen und dominant	3, 32
man nimmt zu stark ab, ist untergewichtig	
- weil man den eigenen Körper ablehnt	10, 19
- weil man Nahrung eklig findet	10
- Magersucht aus Angst vor dem Erwachsenwerden	33
- weil man sich für etwas die Schuld gibt	24
- man wirkt ausgezehrt	13, 25, 27
- man gilt als austerapiert: Hoffnung und Kraft fehlen das Leben scheint keinen Sinn mehr zu machen	13, 30, 23, 37
- Hungerstreik	8
→Gewichtsprobleme, Übersäuerung, Hormone (Stoffwechselstörung), Sucht, Fasten, Essverhalten,	

Leber (Fettleber regenerieren) → Bonusmaterial Seite 304	
Absonderungen	
sind eine Heilreaktion: Reinigung, Keime ausschwemmen	10
bei Wundsekret: mit abgekochtem Wasser an den Wundrand	10
eitrig, bei Entzündung: mit abgekochtem Wasser an den Wundrand	Rescura, 10, 15
Augen → Bindehautentzündung	
Gezielte Hilfe, je nach Art der Absonderungen, ist mit Schüßlersalzen möglich.	
Abstand gewinnen	
innere Ruhe fehlt	18*, 22, 31, 35
von Vergangenenem, neue Wege gehen	16, 33
Abszess	
→ Haut	
Abwehrschwäche	
Ansteckung vermeiden	33, 10
zur Entschlackung, als Frühjahrskur	4, 10
zur Stärkung	
- allgemein	19, 23
- bei fehlendem Selbstbewusstsein, man setzt zu wenig Grenzen	19, 4
- bei Willensschwäche	4
- bei Tagträumerei	9*
- bei übertriebener Reinlichkeit	10
- bei Taktik, die nicht funktioniert hat	8
- bei Hoffnungslosigkeit	13, 30
- nach Krankheit	23
→ Allergie, Immunsystem	
Alle 38 Bachblüten können das Immunsystem stärken, wie sie auch den gesamten Körper stärken. Bewährt hat sich auch Cystus-Tee.	
ADHS Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung	
unkonzentriert, hyperaktiv, zappelig, immer in Aktion	6*, 18*, 31
aus Protest, weil man gedeckelt und eingeschränkt wird: „Sei brav!“	8
impulsiv, Überreaktion, man hat sich nicht unter Kontrolle	6*
ungeduldig, immer in Eile, keine Zeit für Freundschaften	18*
manipulierendes Verhalten: man will beachtet werden	8, 14
man redet viel, ohne darüber nachzudenken, Einfühlungsvermögen in andere Personen fehlt	14
man fühlt sich schnell angegriffen	3, 15, 31, 32
chaotisch, vergesslich, schusselig, unaufgeräumt	7, 36
keine Planung, man verzettelt sich, sucht immer wieder „den Kick“	36
verträumt	9*
gelangweilt, antriebslos, leidige Pflicht: eine sinnvolle Aufgabe fehlt	17
stressanfällig: akut, dauerhaft	11, 26*
man kann sich von anderen nur schwer abgrenzen	4, 33
Stimmungsschwankungen	28
Arbeiten werden aufgeschoben	7, 17
Minderwertigkeitsgefühl, Resignation	19, 37
→ Aufmerksamkeit, Ablenkung, Sucht, Allergie/Unverträglichkeit, Schilddrüse	
Affekt	
Verlust der Selbstkontrolle: man handelt automatisch, ohne zu überlegen, von „die Hand rutscht aus“ bis hin zu Totschlag und Selbstmord	6*
kein → Einfühlungsvermögen in andere Personen oder Tiere	3, 8, 14, 24, 32
Wer zu Affekthandlungen neigt, sollte 6/Cherry Plum regelmäßig zu sich nehmen, um vorzubeugen. Erkennungsmerkmal: Man sagt hinterher: „Ich wollte das nicht!“, „Wie konnte mir das passieren?“ und „Ich tue das nie wieder!“, aber es wiederholt sich trotzdem.	

Aggression	
gegen andere	
- man will verletzen: Bosheit verbal, mit Fäusten, Attacken mit Messern und anderen Waffen	15
- wenn man Schmerzen hat	15, 18*
- angriffslustig, kampfbereit, fühlt sich schnell bedroht	15, 32
- bei Intoleranz gegenüber bestimmten Gruppen, z. B. Migranten	3, 15
- man will seinen Willen durchsetzen, ist dominant, unterdrückt andere mit der Kraft des Stärkeren	32
- gewalttätig	6*, 15, 31, 32
- aus Ungeduld	18*
- Krawall wegen Unzufriedenheit	15, 31
- man wurde ständig unterdrückt, rastet aus, explodiert	4, 6*
- misstrauisch nach schlechten Erfahrungen, aus Angst: „Angriff ist die beste Verteidigung!“	12, 38, 29*, 2, 20
- in Panik, weil man in die Enge getrieben wurde	26*
- Groll, man kann nicht vergeben	38
- bei Ablehnung von Trost und Hilfe: Helfer werden weggeschubst	29*
- gegen Jüngere und Schwächere, gegen die man nicht verlieren kann	32
- Gewalt herrscht, wenn die Nahrung oder der Lebensraum knapp wird (Dürre, Überschwemmung, Krieg ...)	15, 8, 3, 32
Gewalt gegen Lebenspartner, häusliche Gewalt	
- Macho-Verhalten, „Alpha-Männchen“	32
- um die Kontrolle zu behalten man verlangt Rechenschaft, der Partner wird überwacht	8
- man hält als Mann Frauen für minderwertig	3, 32
- durchdrehen, ausrasten: man hat sich nicht unter Kontrolle	6*
- gegenüber einem früheren Partner: gekränkter Stolz	32, 34
gegen sich selbst	
- fehlende innere Balance	28
→Selbstverletzung, Opfer	
aufgestaute Energie, die im Lebenskampf nicht abgebaut werden konnte	6*, 37
Es ist keine gute Idee, auf ein Kissen oder einen Boxsack einzuschlagen oder sich einer kämpferischen Sportart zuzuwenden. Das fördert nur die Aggression. Energieabbau durch einen flotten Spaziergang, eine Radtour ist eher zu empfehlen. Am besten wäre die Einsicht, dass man negative Gefühle nicht haben muss; so staut sich Energie gar nicht erst auf.	
impulsiv	
- um zu verletzen	15
- man ist reizbar, dreht schnell durch	6*, 15, 18*
- unterdrückte Wut, „Dampfkessel“ droht zu explodieren	6*
- man rastet bei geringstem Stress aus, handelt unüberlegt	6*, 15, 11
- erbarmungslos, man dreht durch: Kurzschlusshandlung, die meist sofort bereut wird	6*
- unkontrolliert, grundlos, plötzliche Angriffslust, wütend, böse, grausam	6*, 15
- Wutausbruch im Straßenverkehr, am Lenkrad	15
- mit Kritik: „Kann dieser Idiot nicht ...?!“	15, 3
- aus Ungeduld, unter Zeitdruck	18*
- man drängt andere beiseite, weil sie „zu langsam“ sind	18*
- man wird bei unfairer Behandlung wütend: Gerechtigkeitsgefühl, Opfer	31, 38
- man unterdrückt andere	32
- hormonell bedingt, Mann gegen Mann	6*, 32
Revierkämpfe, territoriale Aggression (Jugendbanden, →Kriegstreiber): man dringt in das Gebiet eines anderen ein	3, 15
„Freude“ an Kampfsport (incl. Aggressivität beim Fußball usw.),	15

an Computerspielen mit Waffen und Gewalt („Ballerspiele“), an Kriminalfilmen	
man wehrt sich nicht	
- aus Schwäche, aus mangelndem Selbstbewusstsein	4, 19
- weil einem alles egal ist, kein →Interesse am Leben	9*, 37
- weil man Gewalt ablehnt	15 positiv
gestörtes →Sozialverhalten, →Macho, grausam	3, 15, 32
<p>Aggression ist nicht gleich Aggression.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15/Holly: grundsätzlich unverträglich, eifersüchtig, neidisch, wütend. Hinweise auf diesen Typ sind häufiges Fieber und/oder Entzündungen/Rötungen oder Krankheiten, die als heftig, aggressiv empfunden werden. • 3/Beech: intolerant, duldet niemanden in seinem Gebiet. Hinweise sind Allergien, Nahrungsunverträglichkeiten, sog. Autoimmunerkrankungen als Formen von Intoleranz. • 32/Vine: körperlich überlegen, vergreift sich nur an Schwächeren, ist bei Stärkeren feige. Eine typische Erkrankung ist der alles vernichtende Krebs. • 6/Cherry Plum: man dreht durch, macht innerem Druck Luft, hat sich nicht unter Kontrolle, kann nicht gestoppt werden. Hinweise sind Erkrankungen mit Druck, dem nicht länger standgehalten werden kann, z. B. Blasenschwäche (sofern sie nicht andere Ursachen hat), Druckkopfschmerz (macht „rasend“), Durchfall (auch hier: andere Ursache möglich). 	
Ahnungen	
Vorahnungen:	2
man ängstigt sich, weil man ein Gespür für kommende Dinge hat	
Angst vor negativen Energien, Prophezeiungen, Astrologie usw.	2
selbsterfüllende Prophezeiung, Gesetz der Resonanz aus Angst und weil man sich auf negative Voraussagen fokussiert	2, 12, 20
aktiv	
hyperaktiv	
- unausgeglichen	28
- immer auf Abenteuer aus	36
- unruhig, hektisch, immer in Eile, alles soll schnell gehen	18*
- überdreht, man hat sich kaum noch unter Kontrolle	6*
- überarbeitet, nicht entspannt: etwas muss unbedingt getan werden	22, 31
- gespielt fröhlich und sorglos	1
- sehr kreativ darin, Taktiken anzuwenden und andere auszutricksen	8
- plötzlich überaktiv, obwohl man bisher depressiv war (möglicher Hinweis auf einen geplanten Selbstmord)	37
man ist nicht aktiv	
- verträumt, träge, nicht ganz wach, man hat kein Interesse an der Gegenwart	9*
- man lebt in der Vergangenheit, als „alles besser“ war	16
- Lebensfreude fehlt, man hat kein Ziel und keine Freude, hat resigniert	37
man kann nicht mehr aktiv sein, z. B. nach einem Unfall, als Rentner	
- wird mürrisch, grollt, fühlt sich als Opfer	38
- trauert früheren Zeiten nach	16
- man hatte sich über die Arbeit definiert	22, 31
allein sein	
man mag nicht allein sein:	
- braucht Publikum	1, 14
- braucht die Menschen, die man von sich abhängig gemacht hat	8
man kann nicht allein sein:	
- aus Angst, auch nachts (Kinder)	2, 20, 6*
- aus Abhängigkeit	5, 25
- man jammert aus Protest	8, 14
- man will ständig beachtet werden	8, 14
- man wendet Tricks an, um andere an sich zu binden	8
- nach einer Trennung: Sehnsucht, Heimweh	16
man möchte allein sein →Einzelgänger	

Allergie/Unverträglichkeit	
Notfall	Rescura
anaphylaktischer Schock, z. B. nach Insektenstich – Lebensgefahr	26*
angespannte Situation durch Panik	26*
Grundtherapie	3, 15, 20, 38
Überreaktion	
- als Ausdruck von Intoleranz, zu engen Grenzen – Hauptmittel bei Allergie	3
- als Ausdruck von gestauter Aggression, Ärger	15, 38
- allergische Reaktion auf Impfung: Entzündung	3, 10, 15, Rescura
Auslöser:	
- Dauerstress (geschwächte Nebennieren)	26*
- man hat von etwas „die Nase voll“, will der Welt „was husten“ braucht ein dickes Fell	1, 2, 10, 11 33
- ein traumatisches Erlebnis	29*
- Nahrungsmittel →Dünndarm	
- gestörte Darmbakterien	1–38 nach Charakter
Nicht alles, was nach einer Unverträglichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel aussieht, ist auch eine. Wird viel hochverarbeitete Nahrung gegessen (Fertigkost), kann man davon ausgehen, dass die Darmbakterien durch Zusatzstoffe geschädigt worden sind. Der Darm kann zu durchlässig geworden sein („leaky gut“).	
schädliche Stoffe aus dem Körper ausleiten, z. B. Pollen, Schnupfensekret →Leber, Nieren	10
Entzündung	15, Rescura
schnelle, heftige Reaktion, z. B. allergischer Schnupfen	6*, 18*
zwanghaftes Niesen, Husten, Kratzen	6*
Angst vor Allergenen	20, 10
irritierte Gefühle, man ist nicht stabil	28
für Kraft, zur inneren Stärkung	4, 17, 19, 23
bei Angst, Panik	20, 26*
Tierhaar-Allergie, Allergie gegen Tierspeichel	Rescura 6*, 15, 20, 28
→Haut, Juckreiz, Asthma, Immunsystem, Depression	
Hinter Hautausschlag (Ekzemen, Nesselsucht, Neurodermitis), Atemnot/Asthma, tränenden Augen, Niesen, Heuschnupfen, Verdauungsbeschwerden, Entzündungen, Impfschäden, Depression, Hyperaktivität, Kopfschmerzen usw. kann eine Allergie stecken: Das Immunsystem ist mit harmlosen Triggern überfordert; sie sind nicht die <i>Ursache</i> , nur die <i>Auslöser</i> . Wichtig ist, das Immunsystem zu stärken und schon Kinder nicht hygienisch ¹⁰ großzuziehen („Bauernhofstudie“). Bei Allergien (Schnupfen, Ekzeme) findet oft eine Entwicklung zum Asthma statt. Dies muss – beginnend mit dem akuten Symptom – aufgearbeitet werden. Dabei kommt es zu einer Rückwärtsentwicklung zu den vorherigen Symptomen der Hauterkrankung bzw. des Schnupfens. Akut kann man als Symptombehandlung die Auslöser meiden, den Säure-Basen-Haushalt verbessern und die Ernährung ändern: antientzündlich (Lauchgewächse, Omega-3-Öl), überwiegend vegetarisch (ohne Weizen und Soja), naturbelassen (Industriekost meiden), biologisch kontrolliert, ballaststoffreich (verbessert die Zusammensetzung der Darmbakterien). Antihistaminika und Cortison können Nebenwirkungen haben.	
Alter	
den Körper stärken mit den individuell passenden Bachblüten	
missmutig, pessimistisch	12
Altersstarrsinn: der/die mürrische Alte	38
man grollt, weil ein aktives Leben wegen Erkrankungen nicht mehr möglich ist	38, 22, 31
hoffnungslos, man hat viel erliden müssen	13, 30
weinerlich, man erzählt jedem von seinen Krankheiten	14
Angst, krank und hilflos zu werden	20
Angst vor Schmerzen	20
Angst vor Altersarmut	20
Angst vor dem Verlust des Lebenspartners, vor dem eigenen Sterben	20, 26*
traurig, weil viel zurückgelassen werden musste, als man in eine kleinere Wohnung/ins Pflegeheim umziehen musste	16

Sehnsucht nach vergangenem Glück	
man hat wenig Interesse an Kontakten, will nichts Neues mehr	9*, 16 33
man ist schwach	4, 23, 17
man ist nicht mehr bereit, etwas zu lernen	7, 33
man sorgt sich sehr um Kinder, Enkel	25
man kann oder will sich an neue Verhältnisse nicht anpassen (Rente, kleinere Wohnung, Seniorenheim)	33
man wollte mit dem Partner reisen, hat nach dessen Tod dazu keine Lust	37
Jugendlichkeit und Gesundheit gibt es nicht ohne ein starkes →Immunsystem →Apathie	
Den Jungbrunnen kann man in sich selbst finden.	