

# BACHBLÜTEN – „ BACHBLÜTENKOMPLEXE “ UND AK

Margit A. Riedl-Hohenberger und Dietmar Hohenberger

## Zusammenfassung

Die Therapie mit einzelnen Bachblüten ist weitgehend bekannt. Wir möchten in diesem Artikel für AK´ler/innen, die sich mit den Wirkprinzipien der einzelnen Blüten nicht so gut auskennen, einen einfachen Zugang zur Therapie mit Bachblüten vorstellen. Wir arbeiten entgegen aller Meinungen der klassischen Bachblütentherapeuten mit Bachblütenkomplexen, und das bis zum heutigen Tag mit hervorragenden Erfolgen. Die Vorgangsweise wird dargestellt.

## Schlüsselworte

Bachblütenkomplexe, Applied Kinesiology

## Keywords

Mixtures of flowers of Bach-, applied kinesiology

## Einleitung

Einer der einfachsten und gleichzeitig wirkungsvollsten Zugänge zur dritten Seite des Dreiecks sind Bachblüten. Die Auswahlmöglichkeiten zum Finden der „richtigen“ Blüte(n) korrelieren mit der Zahl der Autoren.

Es sollte nun jede(r) in der Praxis herausfinden, welche Art der Bachblütentherapie die für ihn (sie) die am besten umsetzbare und wirksamste ist. „Wer heilt, hat recht“ - dieses oberste Gebot gilt immer. Der Wert der verwendeten Methodik für Diagnose und Therapie ist aber erst dann zu beurteilen, wenn auch andere Untersucher die Vorgehensweise erfolgreich anwenden können.

Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit Bachblüten und behandeln hauptsächlich mit Bachblütenkomplexen. Diese Komplexe sind in der Wirkungsweise den verschiedenen unausgeglichenen Gemütszuständen zugeordnet.

Blütenkomplexe nach „van Asche“:

Nr.1: Angst, Befürchtungen

Blüten: Aspen (2), Cherry Plum (6), Mimulus (20), Red Chestnut (25), Rock Rose (26)

Nr.2: Unsicherheit, Verunsicherungsgefühl

Blüten: Cerato (5), Gentian (12), Gorse (13), Hombeam (17), Scleranthus(28), Wild Oat (36)

Nr.3: zu wenig Gegenwartsbewußtsein

Blüten: Chestnut Bud (7), Clematis (9), Honeysuckle (16), Mustard (21), Olive (23), White Chestnut (35), Wild Rose (37)

Nr.4: man isoliert sich, Einsamkeit

Blüten: Heather (14), Impatiens (18), Water Violet (34)

Nr.5: überempfindlich gegenüber Einflüssen

Blüten: Agrimony (1), Centaury (4), Holly (15), Walnut (33)

Nr.6: Mutlosigkeit, Verzweiflung, Grenzgefühl

Blüten: Crab Apple (10), Elm (11), Larch (19), Oak (22), Pine (24), Star of Bethlehem (29), Willow (38)

Nr.6A: Mutlosigkeit, Verzweiflung

Blüten: Crab Apple (10), Elm (11), Larch (19), Oak (22), Pine (24), Star of Bethlehem (29), Sweet Chestnut (30), Willow (38)

Nr.7: Man will zuviel

Blüten: Beech (3), Chicory (8), Rock Water (27), Sweet Chestnut (30), Vervain (31), Vine (32)s

Nr.7A: Übertriebene Sorge um d. Wohl anderer

Blüten: Beech (3), Chicory (8), Rock Water (27), Vervain (31), Vine (32)

Zusätzlich testen wir die Bachblüten gemäß den Fünf Elementen (fünf Wandlungsphasen) nach Elfi Oswald (MJAK Nr.11 vom November 2000). Elfi Oswald hat den einzelnen Elementen (Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz) die ihrer Meinung nach passenden Blüten zugeordnet. Es war von ihr nie

beabsichtigt, von diesen Blüten Komplexe bzw. Blütenmischungen herzustellen.

Zuordnung der Bachblüten nach den fünf Elementen nach Elfi Oswald:

#### Wandlungsphase – Feuer

Hektik, Aufregung, Manie, Hysterie. Redeflut, Geschwätzigkeit, nervös, Lampenfieber, schlaflos, stottern

Blüten: Rock Rose (26), Crab Apple (10), Heather (14), Chicory (8), Holly (15).

#### Wandlungsphase – Erde

Unsicherheit, Sorge, Aufopferung, übersteigter, Denkprozeß, zweifeln, grübeln, fixe Ideen

Blüten: Red Chestnut (25), Centaury (4), White Chestnut (35), Cerato (5).

#### Wandlungsphase – Metall

Trauer, Kummer. Melancholie, Depression, Reinigung, Reifung

Blüten: Mustard (21), Honeysuckle (16), Gorse (13), Gentian (12), Hornbeam (17).

#### Wandlungsphase – Wasser

Angst, Furcht, Panik, schreckhaft, unsicher, gehemmt, verspannt, wenig Selbstvertrauen, introvertiert

Blüten: Mimulus (20), Rock Water (27), Aspen (2), Olive (23), Oak (22), Pine (24)

#### Wandlungsphase – Holz

Wut, Aggression, Destruktion, Ärger, gereizt, Zynismus, Ironie. Unruhe, Verkrampfung, Verdrehung, Resignation, Interesselosigkeit, Apathie, Depression

Blüten: Impatiens (18), Vine (32), Cherry Plum (6), Oak 22), Beech (3), Wild Rose (37)

#### Switching

Blüte: Scleranthus (28)

Wir haben je Element der fünf Wandlungsphasen Blütenkomplexe bzw. Mischungen hergestellt und bei Patienten mit den unterschiedlichsten Beschwerdebildern mit AK getestet und mit großem Erfolg!

## Die Zubereitung des Bachblütenkomplexes

Für die Zubereitung aller Elementkomplexe und Blütenkomplexe nach van Asche, werden je getesteter Einzelblüte 3 Tropfen aus stock bottles, rechtsdrehendes Wasser aus einer „Marien- Heilquelle“ (3/4 der Gebrauchsflasche) und 30% iger Alkohol (1/4 des Gesamtinhaltes) verwendet. 30 ml Medizinfläschchen (Pipette) dienen der Aufbewahrung und der genauen Dosierung für die Einnahme. Für Kinder und Menschen, die keinen Alkohol vertragen, werden die Komplexe ohne Alkohol hergestellt.

Unser Zugang ist folgender:

Wir denken, dass Bachblüten – unabhängig vom somatischen Krankheitsbild immer als zusätzliche „ergänzende“ Möglichkeit gegeben werden können, um dem Körper eine Hilfestellung anzubieten. Bachblüten geben der Persönlichkeit eine Chance zur Selbsterkenntnis, Stabilisierung und harmonischen Entfaltung.

Daraus folgt dann indirekt auch eine höhere Resistenz gegenüber seelischen und gegebenenfalls psychosomatischen Störungen.

Vorgehensweise:

Was könnte besser sein als mit AK gezielt gegen bestimmte Gemütszustände oder Symptome den richtigen Blütenkomplex zu testen. Zuerst testen wir alle Muskeln auf beiden Körperseiten (Arm – Bein) die symptomkorrelierend sind. Egal ob schwach oder hyperten, suchen wir (bei normotonen Muskeln im Leertest über eine positive TL- z.B. ENV oder positiven Challenge einen schwachen Muskel) jenen Komplex, der NC testet.

Es lässt sich immer nur ein „Elementkomplex“ und je ein Komplex nach „van Asche“ finden.

Als ideal hat sich das Auflegen des Fläschchens (dunkle 30ml Pipettengläser) auf den Nabel (Solarplexus) bzw. auf den Bereich Schilddrüse / Thymus gezeigt.

Im Anschluß daran werden die verschiedenen Blüten der Komplexe nochmals einzeln nachgetestet. Dies ist deshalb wichtig, da manchmal, zwar sehr selten die eine oder andere Einzelblüte nicht getestet. Ist das der Fall, wird in der Folge mit den für diesen Patienten als NC testenden Einzelblüten eine individuelle Mischung hergestellt.

Beide Blütenkomplexe, wenn sie sowohl einzeln als auch gemeinsam NC testen werden dann dem Patienten mitgegeben.

Die Dosierungsempfehlung ist 4 x 4 Tropfen tgl. (Früh, Mittag, Abend und unmittelbar vor dem Schlafengehen).

Eine Besonderheit die ebenfalls erwähnt werden muß: Zum Testen tragen wir immer dünne Vinylhandschuhe, um sicherzustellen, dass wir als Testperson emotional nicht involviert sind und eventuell unsere für uns aktuell notwendigen Blüten testen würden.

In einigen wenigen Fällen, bei denen wir keine Handschuhe benutzt hatten, und selber nicht besonders gut in Stimmung waren (gestresst, stark belastet, überarbeitet, verärgert etc.....), hat sich gezeigt, dass mit Handschuhen der AK-Test ein anderes Ergebnis gebracht hat (mehrfach reproduzierbar nachgetestet).

## Fallbeispiele

I. R.M. m, 38 J,

A: rezidivierende Herzrhythmusstörungen seit vielen Jahren, seit Wochen abends im Bett Herzrasen, Todesangst, Schlaflosigkeit. Schulmedizinisch, internistisch abgeklärt, ohne Befund, angeblich vollkommen gesund. Beruf: selbständiger Unternehmer- sehr gestreßt

U: GHT (kein Switching )

SC: TL ENV , TL Herz, DTL ENV/Herz

NC: 1 Elementkomplex und 1 Komplex nach van Asche. Nach Einnahme der NC- getesteten Komplexe noch am selben Abend völlig beschwerdefrei.

Nach ca. 14 Tagen hatte er bewußt einen Tag ausgesetzt und prompt, bereits abends waren die „alten“ Beschwerden wieder vorhanden.

Nach Einnahme der Tropfen, war nach ca. 1/4 Stunde wieder alles OK. Insgesamt waren drei Behandlungen notwendig, wobei jedesmal andere Komplexe NC- getestet haben. Seither völlige Beschwerdefreiheit.

Ähnlich wie in diesem Fall haben wir noch mehrere internistisch untersuchte Patienten mit stressbedingten Herzrhythmusstörungen, Schmerzen im Brustbereich, Schlaflosigkeit und Depressionen behandelt. In allen Fällen trat die Besserung bereits am selben Tag ein und spätestens nach zwei bis drei Tagen waren die Beschwerden verschwunden.

II. A. B., m, ca 30 J,

A: vor einem 3/4 Jahr Transplantation der linken Niere, plötzlich periphere Facialisparesie links mit starkem Speichelfluß.

U: GHT

SC: TL und CH linke Gesichtshälfte, TL ENV

NC: Sclerantus

Bei der ersten Kontrolle war nach einer Woche eine deutliche Verbesserung sichtbar. Nach 14 Tagen – Auge nahezu O.K., Mimik deutlich gebessert, beim Sprechen nur noch geringe Deviation des linken Mundwinkels nach unten. Kein Speichelfluß mehr. Nimmt weiterhin die Tropfen.

Auf Anraten von Frau Elfi Oswald werden wir die Blüten, die dem Wasserelement (Niere) zugeordnet sind, einzeln dazutesten und sehen, ob der Körper noch zusätzlich unterstützt werden kann.

### III. Trauerarbeit

Bei Trauerarbeit haben wir nur beste Erfahrungen gemacht. Bereits nach drei Wochen waren die Menschen imstande wieder Glücksgefühle zu haben. Die Gabe der regelmäßig nachgetesteten Blüten- und Elementkomplexe erfolgte meistens für die Dauer von 3 bis 5 Monaten.

A. M., m, 48 J,

A: Patient klagt über Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Diarrhoe die medikamentös nicht beeinflussbar sind. Angstzustände, Leistungsknick (kein großer Arbeitsstreß)

U: generalisierte Schwäche

Ø: gesamtes AK Screening Verdauungsstörungen

HC: TL ENV (eine genauere Anamnese mit psychischem Aspekt ergab maximale Belastung: Selbstmord der Ehefrau –es war dem Patienten fast nicht möglich darüber zu sprechen).

NC: Blütenkomplex Metall und Nr. 3

Bereits am nächsten Tag deutliche Besserung der gesamten Symptomatik. Bei der Kontrolle nach 2 Wochen war der Patient völlig beschwerdefrei.

IV. C.D., w, 83 J,

A: Seit vielen Jahren schwerhörig, seit 10 Jahren Drehschwindel – internistisch abgeklärt, Therapie ohne Erfolg. Auf Grund des Gefühls der Unsicherheit ist ein Gehen ausser Haus nur mit Stock möglich.

NC: Scleranthus

Nach Gabe von Sclerantus ist die Patientin jetzt in der Lage, problemlos ohne Stock zu gehen – keinerlei Gefühl der Unsicherheit.

Auch in diesem Fall werden die Blüten aus dem Wasserelement („die Niere öffnet sich im Ohr“) zur weiteren Unterstützung einzeln dazugetestet und gegeben.

## V. Mobbing

Bei Mobbing, wo Menschen unter extremem psychischen Druck stehen, (teilweise suicidgefährdet sind) haben wir ähnliche Erfahrungen wie bei Trauerarbeit gemacht. Nach Einnahme der NC testenden Bachblütenkomplexe geht es den Menschen sofort besser, sie können mit dem Druck lockerer umgehen, sind im Kopf frei (zur Verwunderung derer, die mobben), das Selbstbewußtsein ist wieder gestärkt.

Unsere Antwort, wenn wir gefragt werden, wie diese Tropfen denn wirken, ist immer: „Ich kann ihnen ihr Problem nicht nehmen, aber die Tropfen helfen ihnen, mit der Situation besser, frei im Kopf, umgehen zu können.“

Ausgezeichnete Erfolge können wir auch bei Lernstörungen, hyperaktiven Kindern und Schülängsten verzeichnen.

Blütenkomplex Lernstörungen nach Dr. Weber-Payer:

Nr. 8: Hilft beim Finden des richtigen Maßes, Lernstress, Schüchternheit, Unsicherheit, Selbstzweifel

Blüten: Cerato (5), Larch (19), Mimulus (20), Sweet Chestnut (30), Vervain (31), White Chestnut (35), Rescue (39)

Sowohl Kindern als auch Studenten gelingt es durch die Kombination der Blüten sich bewusst mit ihrer Ängstlichkeit, ihren Unsicherheitsgefühlen und Streß positiver auseinanderzusetzen. Sie können unisono mit ihren Gemütssymptomen besser umgehen; sind nicht mehr so sensibel, gehen viel ruhiger an ihre Probleme ran. Es gelingt ihnen, sich sehr viel besser zu konzentrieren, es ist ihnen möglich Mut und Zutrauen in ihre Fähigkeiten zu entwickeln und dadurch bessere Schulerfolge bzw. Prüfungsergebnisse zu erzielen.

Noch ein Wort zu Switching:

Interessant im Zusammenhang mit Bachblüten ist, dass wir mehrfach folgendes überprüft haben:

Wenn der Patient switcht, suchen wir:

a) Blütenkomplexe, die NC testen. Alle Muskeln müssen normoton sein, Switching muß aufgehoben sein.

b) wir heben Switching z.B. mit URS auf--alle Muskeln testen normoton ;  
c) wir überprüfen nun ob, z.B. eine positive TL- ENV durch die Blütenkomplexe, die vorher NC testeten ebenfalls aufgehoben werden kann. Und tatsächlich, haben in allen Fällen dieselben Blütenkomplexe NC getestet, egal ob Switching oder nicht.

Da Bachblüten Zugänge eröffnen, die sonst verschlossen bleiben, möchten wir Ärzte und Therapeuten ermutigen, es einfach mal zu versuchen, und wünschen allen ebensoviel Freude und Erfolg, wie wir immer wieder damit haben dürfen.

Wir sind der Überzeugung, dass Bachblüten in keiner AK- Praxis fehlen sollten. Bei uns verlässt nahezu kein Patient die Praxis ohne Bachblüten.

Die Grundvoraussetzung ist jedoch eine korrekte reproduzierbare AK- Testung wie wir sie gelernt haben.

DDr. Margit A. Riedl-Hohenberger •  
Fachärztin für Zahn-, Mund-und Kieferheilkunde  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Michael-Gaismair-Str. 12, A- 6020 Innsbruck,  
Tel: 0043/512/573985;

#### Literatur

Maly, I. (1994). Bachblüten als Chance und Hilfe. Knaur, München

Oswald, E. (2004) Anwendung der Bachblüten - Therapie nach den fünf Elementen in der AK - Praxis. MJAK Nr.11 vom November 2000 AKSE, München

Oswald, E. (2005) Bachblüten-Therapie, Meridiansystem und AK, Jahrbuch 2005 ICAK-D.

Riedl-Hohenberger, M.A., Hohenberger D. (2005) Bachblüten/ Bachblütenmischungen und AK –„Tiroler- Art. Jahrbuch- 2005 ICAK-D.

Scheffer, M. (1981) Bachblütentherapie. Durch die Kraft der Blüten zu Selbsterkenntnis und seelischer Harmonie. Himberg, Wien.

Scheffer, M. (1995) Bach Blütentherapie. Theorie und Praxis. Hugendubel, München.