

TEEBLATT

Wissenswertes zu H&S-Tees aus Ihrer Apotheke

H&S Bio Bachblütentees

Mit am Bachrand gepflückten Blüten, wie beispielsweise die der seit Jahrhunderten eingesetzten klassischen Heilpflanze Mädesüß, haben Bach-Blüten nichts zu tun.

Die Bach-Blüten wurden vielmehr in den 1930er Jahren durch den englischen Homöopathen Edward Bach (1886-1936) zur Therapie psychosomatisch bedingter Störungen eingeführt. Bach zufolge führen negative Seelenzustände zu körperlichen Erkrankungen. Edward Bach unterschied achtunddreißig mögliche Negativzustände, wie Hass, Misstrauen, Angst, Eifersucht, Unsicherheit oder Verzagtheit. Er hoffte, Krankheiten überwinden zu können, wenn diese negativen Zustände gebessert oder gar beseitigt wurden. So suchte er nach Mitteln, um negative Gedanken und Gefühle mittels übergeordneter Schwingungen zu harmonisieren. Konnten die durch Negativzustände verursachten Probleme ausgeglichen werden, fand Heilung über das verbesserte seelische Wohlbefinden statt.

Hierzu entwickelte Bach ein Sortiment von achtunddreißig Bach-Blütenessenzen, deren jeweilige Schwingungsfrequenz mit je einer der negativen Seelenverfassungen korrespondierten. Die kraftvolle Ulme (elm) etwa soll Menschen Zuversicht verleihen, die fürchten, einer Aufgabe oder Verantwortung nicht gewachsen zu sein. Die stachelige Stechpalme (holly) wird eingesetzt, wenn Eifersucht, Misstrauen, Hass- und Neidgefühle der verwundbaren Seele empfindliche Stiche versetzt. Das Springkraut (impatiens) soll sprunghafte und allzu impulsive Menschen dabei unterstützen, ihre Ungeduld zu zügeln, um überschießende Reaktionen zu vermeiden.

Bei den Bach-Blütenessenzen handelt es sich um wässrige Auszüge aus 37 verschiedenen Pflanzen und einem pflanzenlosen Auszug (Rock Water), wobei keine Wirkstoffe im herkömmlichen Sinne extrahiert werden. Die Blüten oder Pflanzenteile werden lediglich für kurze Zeit in reines Quellwasser eingelegt und mindestens drei Stunden dem Sonnenlicht ausgesetzt. Das Wasser soll sich dadurch mit dem typischen Schwingungsmuster der jeweiligen Pflanze anreichern. Wichtig für den Prozess ist das Einhalten bestimmter Vorschriften. Die Pflanzen sollen zur Zeit des zunehmenden Mondes am frühen Morgen eines sonnigen, wolkenlosen Tages gesammelt werden, ohne sie mit bloßen Händen zu berühren. Nach dem Einlegen in das Wasser werden die pflanzlichen Bestandteile mit einem Zweig derselben Pflanze herausgefischt. Das mit dem Schwingungsmuster angereicherte Wasser wird dann mit der gleichen Menge Alkohol (40 % -er Cognac oder Brandy) versetzt. Diese Mutteressenz wird dazu verwendet, die sogenannten „stockbottles“ herzustellen. Dazu werden einige Tropfen der Mutteressenz in kleine Fläschchen gegeben und mit einer Wasser-Alkoholmischung aufgefüllt. Die Essenzen der „stockbottles“ werden dann vom Anwender auf Einnahmestärke verdünnt.

Bach-Blüten sind keine Arzneimittel, sondern den alternativen Heilmitteln zuzuordnen. Wie bei allen Mitteln, die durch einen gewissen Placebo-Effekt „wirken“, dürfen sie nicht bei schwerwiegenden Erkrankungen eingesetzt werden. Bach-Blüten können dafür aufgeschlossenen Menschen jedoch helfen, negativen Stimmungen mit Hilfe von Selbstsuggestion entgegen zu wirken und dazu beitragen, heilsame Effekte zu erzielen. Wichtig dabei ist, dass ein Mensch gelegentlich innehält um wahrzunehmen, wie es um die eigenen Seelenzustand steht. Die innere Stimme kann nur der hören, der den Alltag kurz ausblendet.

Wenn die Gemütslage einen positiven Schub benötigt kann man sich eine Tasse wohlschmeckenden H&S Bachblütentee schmecken lassen, der zudem - im Gegensatz zu Bach-Blütenessenzen- nicht auf Alkohol, sondern auf Tee basiert und mit pflanzlichen Bestandteilen aus biologischem Anbau angeboten wird.

Ihr H&S Apotheken-Team

apotheke@hstee.de





Nr.89 H&S® Mut & Kraft PZN 07763907

Zutaten: Pfefferminze*, Rooibos*, Zitronengras*, Brombeerblätter nat.*, Süßholzwurzel*, natürliches Aroma, Fenchel*, Zitronenverbena*, Bachblüten-Extrakte, Lorbeerblätter*, Mistelkraut*.

Essenzen: Aspen, Centaury, Cherry Plum, Elm, Gorse, Hornbeam, Mimulus, Mustard, Oak, Olive, Sweet Chestnut.

Nr.81 H&S® Ausgeglichenheit PZN 07763913

Zutaten: Hibiskus*, Zitronengras*, Äpfel*, Orangenschalen*, Rooibos*, Süßholzwurzel*, natürliches Aroma, Zimt*, Zitronenschalen*, Bachblüten-Extrakte, Heidelbeeren*, Orangenblüten*, Ringelblumenblüten*.

Essenzen: Vine, Holly, Impatiens, Clematis, Centaury, Mustard, Vervain.

*Bio-Qualität



Essenzen von Bach-Blüten nach Edward Bach

| Nr. | Bezeichnung | Pflanze | Negativer Zustand | Positiver Zustand | Nr. | Bezeichnung | Pflanze | Negativer Zustand | Positiver Zustand |
|-----|--------------|----------------------|--------------------|----------------------|-----|-------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | Agrimony | Gemeiner Odermennig | Scheinharmonie | Innerer Friede | 20 | Mimulus | Gefleckte Gauklerblume | Ängstlichkeit | Mut |
| 2 | Aspen | Espe / Zitterpappel | Angst | Vertrauen | 21 | Mustard | Ackersenf | Schwermütigkeit | Sinnfindung |
| 3 | Beech | Rotbuche | Kritiksucht | Einfühlungsvermögen | 22 | Oak | Eiche | Selbstausschüttung | Loslassen |
| 4 | Centaury | Tausendgüldenkräuter | Willensschwäche | Durchsetzungskraft | 23 | Olive | Ölbaum | Burn-Out | Vitalität |
| 5 | Cerato | Bleiwurzel | Unsicherheit | Selbstbewusstsein | 24 | Pine | Schottische Kiefer | Schuldgefühle | Selbstachtung |
| 6 | Cherry Plum | Kirschpflaume | Gefühls-Überdruck | Selbstkontrolle | 25 | Red Chestnut | Rote Kastanie | Übertriebene Sorge | Eigenständigkeit |
| 7 | Chestnut Bud | Roskastanienknospe | Lernschwäche | Reife | 26 | Rock Rose | Gelb. Sonnenröschen | Panik | Gelassenheit |
| 8 | Chicory | Wegwarte | Fordernde Liebe | Bedingungslose Liebe | 27 | Rock Water | Fels-Quellwasser | Perfektionismus | Spontanität |
| 9 | Clematis | Waldrebe | Tagträumerei | Wachheit | 28 | Scleranthus | einjähriger Knäuel | Entscheidungsschwäche | Entschlossenheit |
| 10 | Crab Apple | Holzapfel | Ordnungszwang | Selbstliebe | 29 | Star of Bethlehem | Doldiger Milchstern | Unverarbeitetes Trauma | Regeneration |
| 11 | Elm | Ulme | Versagensgefühl | Zuversicht | 30 | Sweet Chestnut | Esskastanie | Ausweglosigkeit | Lebensmut |
| 12 | Gentian | Herbstenzian | Entmutigung | Gottvertrauen | 31 | Vervain | Eisenkraut | Missionarismus | Geistige Flexibilität |
| 13 | Gorse | Stechginster | Hoffnungslosigkeit | Lebensmut | 32 | Vine | Weinrebe | Herrschaft | Rücksichtnahme |
| 14 | Heather | Heidekraut | Aufdringlichkeit | Hilfsbereitschaft | 33 | Walnut | Walnuss | Zögern | Verwirklichung |
| 15 | Holly | Stechpalme | Hass | Vertrauen | 34 | Water Violet | Wasserfeder | Distanziertheit | Offenheit |
| 16 | Honeysuckle | Geißblatt | Nostalgie | Gegenwärtigkeit | 35 | White Chestnut | Weißblühende Roskastanie | Kreisende Gedanken | Konzentration |
| 17 | Hornbeam | Hainbuche | Erschöpfung | Vitalität | 36 | Wild Oat | Waldtresse | Ziellosigkeit | Klarheit |
| 18 | Impatiens | Springkraut | Ungeduld | Innere Ruhe | 37 | Wild Rose | Hecken-Rose | Resignation | Motivation |
| 19 | Larch | Europäische Lärche | Komplexe | Wagemut | 38 | Willow | Weide | Schicksalsgroll | Selbstverantwortung |