

Bach-Blüten und Schüßler-Salze

Sanfte Unterstützung für den Alltag | *Jutta Binder*

Naturheilkunde und komplementärmedizinische Heilverfahren finden zunehmend eine positive Resonanz in unserer Gesellschaft. „Bei geschickter Leitung und Unterstützung kann die Natur mehr als die vermeintliche Kunst der Menschen. [...] In der Natur ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen“, meint der Schweizer Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel (1902–1996).

Wodurch zeichnet sich Gesundheit aus?

Gesundheit beruht, nach Hippokrates, auf der Gleichstellung der Kräfte und basiert auf der ausgewogenen Mischung der Qualitäten. Es lohnt sich aber auch den Begriff Gesundheit aus einem soziologischen Blickwinkel zu betrachten. Nach Prof. (em.) Dr. Bernhard Badura und Kollegen, definiert sich „Gesundheit als Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl – und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wiederhergestellt wird“.

Wodurch zeichnet sich die Naturheilkunde aus?

Sie umfasst ein ganzheitliches Menschenbild. Ihr Anliegen ist es, die Selbstheilungstendenzen zu fördern und nicht symptomatisch zu therapieren. Ihr Anspruch ist es außerdem, keinen weiteren Schaden anzurichten. Zu den klassischen Naturheilverfahren (es gibt viele ergänzende Methoden) zählen die Fünf Säulen nach Sebastian Kneipp. Ihnen obliegt ein fester Platz in der Prävention und Rehabilitation. Naturheilmittel weisen den Charakter einer Substanz auf. Häufig sind es Pflanzen, Pflanzenteile oder Pflanzenauszüge. Neben den Pflanzen können sie auch mineralischen – oder tierischen Ursprungs sein. Bach-Blüten und Schüßler-Salze reihen sich in den Bereich der Naturheilkunde / erweiterte Naturheilverfahren ein.

Bach-Blüten

sind das Werk von Dr. Edward Bach (1886–1936). Für ihn war die Blüthentherapie eine

Seelentherapie. Sie basiert auf dem Gedanken das Äußere, der Körper, tritt in Heilung, wenn das Innere, die Emotionen, ausgeglichen sind.

Dr. Bach wollte aufgrund der Beobachtung von Patient*innen den Einfluss eines seelischen Ungleichgewichts auf den gesamten Organismus herausfinden. Für ihn war zunächst das Studium der Bakteriologie, Immunologie und später der Pathologie von Bedeutung. Anschließend befasste er sich mit der Homöopathie Samuel Hahnemanns und sah sein eigenes Tun in dem Satz und Grundsatz Hahnemanns „behandele den Menschen und nicht die Krankheit“ bestätigt. Die Beobachtung der menschlichen Psyche brachte ihm weitere Erkenntnisse. Er erkannte sieben Hauptgruppen nach denen sich Patienten und Patientinnen unterscheiden ließen und kam zu dem Schluss:

„Ein Mensch kann – je nach Lektion, die es zu lernen gilt – bezüglich jeder der folgenden Grundprinzipien irreführen: Macht, Intellektuelles Wissen, Liebe, Ausgeglichenheit, Dienen, Weisheit, Geistige Vollkommenheit.“

Das Vorhandensein einer Erkrankung zeigte für Dr. Edward Bach an, dass es Schwächen in der Persönlichkeit gibt und die Seele sich gemäß dem menschlichen Entwicklungsstand bemüht, diese zu korrigieren. In der Natur und den Pflanzen fand Dr. Bach schließlich wonach er suchte – seine Blüten zur Heilung.

Bach-Blüten in der Therapie

Dr. Bach behandelte zwischen 1930 und 1936 sämtliche Krankheiten ausschließlich mit der Wirkung seiner 38 Heilpflanzen und seine Erfolge bestätigten sein Tun. Auch heute lassen sich seine Blüten vielfältig einsetzen. Neben den seelischen – und darüber körperlichen Belangen helfen sie in Stresssituation, bei Schmerzen oder zur Narbentstörung. Dr. Bach unterteilte seine 38 Heilmittel nach ihrer Zugehörigkeit zu folgenden sieben Gruppen:

- Für jene die Angst haben: Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut
- Für jene, die an Unsicherheit leiden: Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat



EVFK - Europäischer Verband für Kinesologie e.V.
Dreieichstraße 23
63263 Neu-Isenburg
Telefon: +49 (0) 6102 / 722474
www.kinesologie-verband.de

- Für jene, die nicht genügendes Interesse an der Gegenwartssituation haben: Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud
- Für jene, die Einsam sind: Water Violet, Impatiens, Heather
- Für jene, die Überempfindlich gegenüber Einflüssen und Ideen sind: Agrimony, Centaury, Walnut, Holly
- Für jene, die Mutlos und Verzweifelt sind: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple
- Für jene, die um das Wohl anderer allzu besorgt sind: Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water

Bach-Blüten und Kinesiologie

Die Wiederherstellung der Balance zwischen Körper-Geist-Seele ist das Anliegen der Kinesiologie. Mit Hilfe des Indikatormuskeltests, als Biofeedback der unbewussten Ebene des Patient*in, lassen sich Blockaden/Stress im energetischen System aufzeigen und diese zum Beispiel mit einer ausgetesteten Bach-Blüte als kinesiologische Intervention balancieren.

Bach-Blüten im Alltag

Die einzige von Dr. Bach kreierte Blütenmischung Rescue/Notfalltropfen sollte, meiner Meinung nach, in keiner Hausapotheke fehlen. Sie unterstützt in nahezu jeder akuten Situation und schöpft ihr Potenzial aus den Blüten:

- Star of Bethlehem, bei Schockzuständen
- Rock Rose, bei Panik, Angst, Schrecken

- Clematis, bei Geistesabwesenheit und Gefühllosigkeit
- Impatiens, bei Unruhe
- Cherry Plum, bei schwer beherrschbaren Gefühlen

Neben einer großen Auswahl an Literatur für Therapeuten und für Laien finden sich auch viele liebevoll gestaltete Kartensets.

Schüßler-Salze

gehen auf Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) zurück. Jede Körperzelle benötigt Mineralstoffe um ihre Funktion aufrechtzuerhalten, die „Salze des Lebens“. Aus der Erfahrung nach Dr. Schüßler geht die Wirkung über die rein zelluläre Ebene hinaus und findet ihre Entsprechungen im feinstofflichen, energetischen Feld.

Dr. Schüßler arbeitete nach seinem Studium zunächst als homöopathischer Arzt. Die Erkenntnisse des Mediziners und Zellularforschers Rudolf Ludwig Karl Virchow regten ihn zu eigenen Untersuchungen über die Wirkung von mineralischen Funktionsmitteln auf den menschlichen Organismus an. Basierend auf der Aussage Virchows „die Krankheit des Körpers ist gleich der Krankheit der Zelle“ und den Erkenntnissen Jakob Moleschotts, einem niederländischen Arzt: „Die Krankheit der Zelle entsteht durch Verlust an anorganischen Salzen,“ schlussfolgerte Dr. Schüßler: „Dann muss die Gesundheit der Zelle und damit des Körpers entstehen durch Deckung des Verlustes“ und weiter „um Schaden zu verhüten und um die Mittel aufnahmefähig für die Zelle zu machen, müssen dieselben potenziert werden.“

Jutta Binder

Jutta Binder ist B. Sc. Komplementärtherapie/Kinesiologie, Heilpraktikerin, Präventologin und Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK-Training).

Sie legt in ihrer eigenen Praxis den Schwerpunkt auf naturheilkundliche und lebensberatende Kinesiologie, regulative Medizin und Prävention. Neben ihrer Praxis engagiert sie sich als Dozentin und Referentin.

Kontakt:

Jutta Binder

Tel.: 06051 / 4747171

www.binder-naturheilpraxis.de

Seine Forschungsergebnisse waren konträr zum homöopathischen Verständnis. In der Homöopathie galt, und gilt bis heute, nach Samuel Hahnemann: „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“ (similia similibus curentur). Homöopathische Mittel werden als Reiz gesetzt. Dr. Schüßler substituierte die fehlenden Mineralstoffe in potenzierte Form, um den Zellen die Möglichkeit zu geben ausreichend Mineralien aufzunehmen. Damit schaffte er die Grundlage der Selbstregulation. Seine zwölf Hauptmittel wurden später durch 15 Erweiterungsmittel ergänzt.

Heutzutage berücksichtigt das System der Grundregulation nach Alfred Pischinger nicht ausschließlich den Zellbegriff, sondern die funktionelle Einheit von Zelle und Extrazellulärraum und ist ein wichtiger Pfeiler ganzheitlicher Behandlungskonzepte.

Schüßler-Salze in der Therapie

In der Praxis lassen sich Erkrankungen welche auf einen Mangel an Mineralstoffen zurückzuführen und reversibel sind, behandeln. Die Ursachen finden wir in den unterschiedlichsten Kontexten. Neben einer einseitigen oder mangelhaften Ernährung, Genussgiften, Umweltfaktoren, Medikamenteneinnahme, körperlichen Herd-/Entzündungsgeschehen sowie Stress, können auch destruktive Verhaltensmuster zu einem Mangel führen. Werden die wesentlichen basischen Mineralstoffe nicht mehr gedeckt, verliert der Körper die Funktion die entstehenden Säuren zu neutralisieren. Die Säurelast des Organismus nimmt zu, der Körper wird weiter entmineralisiert, Schlacken werden nicht gebunden und ausgeschieden, sondern lagern ein. Das Immunsystem wird geschwächt, eine Kettenreaktion nimmt ihren Lauf. Ziel des Therapeuten ist es, die Ursachen aufzuspüren und neben weiteren Maßnahmen das mangelnde Mineralsalz aufzufüllen, um die Grundregulation wiederherzustellen. Neben der oralen Einnahme kommen auch Umschläge, Wickel, Bäder oder Salben zur Anwendung.

Schüßler-Salze und Kinesiologie

Die Kinesiologie dient der Wiederherstellung der körperlichen Regelkreise. Mit Hilfe des Indikatormuskeltests lassen sich auch Dysbalancen in der Nährstoffversorgung aufzeigen. Zur Testung auf eine Supplement-, Mineralstoffwechselstörung und einen möglichen Ausgleich mit Schüßler-Salzen

bieten sich aus den verschiedenen kinesiologischen Richtungen an:

- Finger-Mode Ökologie
- Ernährungsreflexpunkte nach Dr. Robert Riddler
- Meridiane nach der TCM

Schüßler-Salze im Alltag

Verbreitet ist die Einnahme der „Heißen 7“ (Magnesium phosphoricum) bei Beschwerden wie Kopfschmerzen, Krämpfen oder Koliken. Wer zum Beispiel seinen Säure-Basen-Haushalt regulieren möchte, kann dies mit den Schüßler-Salzen Nr. 9 (Natrium phosphoricum) und Nr. 10 (Natrium sulfuricum) sowie Ergänzungssalzen unterstützen. Die Anwendungen und Literaturauswahl sind auch hier vielfältig.

Fazit

Mit Hilfe der Naturheilkunde lässt sich unsere Gesundheit auf sanfte Weise unterstützen. Wir sollten jedoch stets beachten: Die Selbstmedikation von Naturheilmitteln, wenn auch nur vorübergehend, setzt ein gutes Gespür für den eigenen Körper voraus. Der Übergang von einer Befindlichkeitsstörung hin zu einem Krankheitsbild ist manchmal kaum spürbar. Schon Dr. Edward Bach wies darauf hin: „Jede wahre Heilung hat das Ziel, dem Patienten zu helfen, seine Seele, sein Denken, seinen Körper in Harmonie zu bringen. Das kann er nur selbst tun, wenngleich Rat und Hilfe eines fachkundigen Mitmenschen ihn sehr dabei unterstützen können.“ ■

Literaturhinweis

- [1] Bach, Edward: *Gesammelte Werke - von der Homöopathie zur Bach-Blütentherapie*, Aquamarin Verlag
- [2] Badura, B.; Walter, U.; Hehlmann, T.: *Betriebliche Gesundheitspolitik: Der Weg zur gesunden Organisation*, Springer Verlag
- [3] Dobler, G.: *Kinesiologie in der Naturheilpraxis*, Urban & Fischer Verlag
- [4] Feichtinger, T.; Niedan-Feichtinger, S.: *Praxis der Biochemie nach Dr. Schüßler – Das Repertorium*, Haug Verlag
- [5] Scheffer, M.: *Original Bach Blütentherapie*, Jungjohann Verlagsgesellschaft
- [6] Weeks, N.: *Edward Bach – Entdecker der Blütentherapie. Sein Leben – seine Erkenntnisse*, Irisiana Verlag