



 CONAN-CLACH · WAS GROSSMUTTER NOCH WUSSTE

Bachblüten-Guide für Einsteiger

Die 38 Essenzen – einfach erklärt & angewendet

WAS DICH ERWARTET

- ✓ Alle 38 Essenzen ausführlich erklärt
- ✓ Übersichtstabelle aller Gemütszustände
- ✓ Anwendungsguide für Erwachsene & Kinder
- ✓ Die häufigsten Kombinationen
- ✓ Druckbare Referenzkarte

Exklusiv für Conan-Clach Mitglieder · conan-clach.de

Was sind Bachblüten?

Die Bachblütentherapie wurde in den 1930er Jahren vom britischen Arzt Dr. Edward Bach entwickelt. Sie basiert auf der Überzeugung dass negative Gemütszustände – Angst, Zweifel, Bitterkeit, Hoffnungslosigkeit – die eigentliche Ursache vieler Beschwerden sind.

Dr. Bach entwickelte 38 Blütenessenzen aus verschiedenen Pflanzen. Jede Essenz spricht einen bestimmten Gemütszustand an und soll helfen das innere Gleichgewicht wiederzufinden.

🔔 WICHTIGER HINWEIS

Bachblüten sind eine ergänzende Methode – kein Ersatz für medizinische Behandlung. Bei ernsthaften Erkrankungen immer einen Arzt aufsuchen.

Wie werden sie angewendet?

- **4 Tropfen direkt auf die Zunge** – 4x täglich zwischen den Mahlzeiten
- **4 Tropfen ins Glas Wasser** – über den Tag verteilt trinken
- **Auf die Handgelenke auftragen** – bei Kleinkindern oder wenn Einnahme schwierig
- **Mischung aus 2-5 Essenzen** – nie mehr als 5 gleichzeitig
- **Dauer:** Mindestens 4-6 Wochen regelmäßig einnehmen

Die 7 Gemütszustandsgruppen

Gruppe	Thema	Essenzen
1	Angst	Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut
2	Unsicherheit	Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat
3	Mangelndes Interesse	Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud
4	Einsamkeit	Water Violet, Impatiens, Heather
5	Überempfindlichkeit	Agrimony, Centaury, Walnut, Holly
6	Mutlosigkeit & Verzweiflung	Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple
7	Übermäßige Fürsorge	Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water

★ Rescue Remedy – Die Notfalltropfen

- ✓ Rock Rose – gegen Panik & Schrecken
- ✓ Impatiens – gegen Anspannung & Ungeduld
- ✓ Clematis – gegen Benommenheit & Wegdriften
- ✓ Star of Bethlehem – gegen Schock & Trauma
- ✓ Cherry Plum – gegen Kontrollverlust

Die 38 Essenzen im Überblick – Teil 1

GRUPPE 1 – ANGST (5 ESSENZEN)

Rock Rose – Gelbes Sonnenröschen

Für: Extreme Angst, Panik, Schrecken

Wenn Angst lähmt und man wie erstarrt ist. Für Alpträume, Panikattacken und Situationen wo man vor Schrecken nicht reagieren kann.

Mimulus – Gefleckte Gauklerblume

Für: Bekannte konkrete Ängste, Schüchternheit

Angst vor bestimmten Dingen: Dunkelheit, Krankheit, Armut, Hunden, Menschenmengen. Für sensible, schüchterne Menschen die ihre Ängste für sich behalten.

Cherry Plum – Kirschpflaume

Für: Angst die Kontrolle zu verlieren

Das Gefühl am Rand des Zusammenbruchs zu sein. Angst auszurasen, sich selbst oder anderen zu schaden. Wenn man die eigenen Impulse fürchtet.

Aspen – Zitterpappel

Für: Unbestimmte Angst ohne erkennbaren Grund

Vage, dunkle Vorahnungen. Das Gefühl dass etwas Schlimmes passieren wird ohne zu wissen was. Schauer ohne Ursache, Angst vor dem Unbekannten.

Red Chestnut – Rote Kastanie

Für: Übermäßige Sorge um andere

Wenn man sich ständig um geliebte Menschen ängstigt. Die Mutter die auf den Einschlaf des Kindes wartet. Der Partner der den anderen nicht allein lassen kann.

GRUPPE 2 – UNSICHERHEIT (6 ESSENZEN)

Cerato – Bleiwurz

Für: Mangelndes Vertrauen in sich selbst

Ständig andere um Rat fragen obwohl man die Antwort eigentlich kennt. Eigene Intuition wird nicht vertraut. Leicht beeinflussbar durch andere Meinungen.

Scleranthus – Einjähriger Knäuel

Für: Unentschlossenheit, Schwanken

Zwischen zwei Möglichkeiten hin- und herpendeln ohne entscheiden zu können. Stimmungsschwankungen, mal so mal so. Launenhaftigkeit ohne erkennbaren Grund.

Gentian – Herbst-Enzian

Für: Entmutigung nach Rückschlägen

Leicht entmutigbar wenn etwas nicht klappt. Zweifel und Skepsis. Das Glas ist halb leer. Mutlosigkeit bei kleinen Hindernissen die man eigentlich überwinden könnte.

Gorse – Stechginster

Für: Tiefe Hoffnungslosigkeit, Aufgeben

Man hat aufgehört zu glauben dass sich etwas ändern kann. „Es hat keinen Sinn mehr zu versuchen.“ Tiefe innere Resignation bei chronischen Problemen.

Hornbeam – Hainbuche

Für: Mentale Erschöpfung, Montagsblues

Das Gefühl nicht genug Kraft für den Tag zu haben – obwohl man es dann doch schafft. Prokrastination. Die Aufgaben erscheinen unüberwindbar bevor man anfängt.

Wild Oat - Waldtrespe

Für: Unklare Lebensrichtung, innere Leere

Viele Talente und Interessen aber keine klare Richtung. Unzufriedenheit trotz äußerem Erfolg. Das Gefühl dass die eigentliche Aufgabe im Leben noch nicht gefunden wurde.

Die 38 Essenzen im Überblick – Teil 2

GRUPPE 3 – MANGELNDES INTERESSE AN DER GEGENWART (7 ESSENZEN)

Clematis – Waldrebe

Für: Träumerei, Weltfremdheit

Leben in der Fantasie statt in der Realität. Schläfrigkeit, Konzentrationsschwäche. Wenig Interesse am Hier und Jetzt – immer in Gedanken woanders.

Honeysuckle – Geißblatt

Für: Heimweh, Nostalgie, Vergangenheit

In der Vergangenheit leben statt in der Gegenwart. Heimweh, Trauer um vergangene Zeiten. Festhalten an dem was war anstatt das Jetzt zu gestalten.

Wild Rose – Wildrose

Für: Resignation, Gleichgültigkeit

Man hat aufgehört zu kämpfen und nimmt alles passiv hin. Keine Energie mehr für Veränderungen. Gleichgültigkeit gegenüber dem eigenen Leben.

Olive – Olive

Für: Totale Erschöpfung, ausgebrannt

Körperliche und seelische Kraftlosigkeit nach langer Belastung. Kein Tropfen Energie mehr. Alles ist zu viel. Die Essenz für Burnout-Zustände und lange Krankheiten.

White Chestnut – Weiße Kastanie

Für: Kreisende Gedanken, Grübeln

Gedanken die sich im Kreis drehen ohne aufzuhören. Schlaflosigkeit durch Grübeln. Immer wieder dieselben Gespräche im Kopf nachspielen. Geist findet keine Ruhe.

Mustard – Wilder Senf

Für: Tiefe Melancholie ohne Grund

Eine dunkle Wolke die plötzlich kommt und geht – ohne erkennbaren Auslöser. Tiefe Traurigkeit die man nicht erklären kann. Kommt und geht wie das Wetter.

Chestnut Bud – Kastanienknospe

Für: Aus Fehlern nicht lernen

Dieselben Fehler immer wieder machen. In denselben Mustern steckenbleiben. Schwierigkeiten aus Erfahrungen zu lernen und das Verhalten zu ändern.

GRUPPE 4 – EINSAMKEIT (3 ESSENZEN)

Water Violet – Wasserveilchen

Für: Stolze Zurückgezogenheit, innere Einsamkeit

Lieber allein als in Gesellschaft – aber innerlich einsam. Stolz und Würde die andere auf Abstand halten. Schwierigkeit sich anderen zu öffnen und Hilfe anzunehmen.

Impatiens – Springkraut

Für: Ungeduld, Reizbarkeit, Hektik

Alles geht zu langsam. Andere Menschen sind zu umständlich. Lieber alles selbst machen als zu warten. Nervosität, innere Anspannung, schnell gereizt.

Heather – Heidekraut

Für: Selbstbezogenheit, Mittelpunktbedürfnis

Muss ständig über sich reden. Sucht immer jemanden zum Reden. Fühlt sich allein wenn keine Aufmerksamkeit da ist. Hört schlecht zu – wartet nur auf die eigene Gesprächszeit.

Agrimony - Gemeiner Odermennig

Für: Versteckte Sorgen hinter fröhlicher Fassade

Der „Spaßmacher“ der innerlich leidet. Zeigt der Welt immer ein fröhliches Gesicht aber trägt Schmerzen und Sorgen allein. Sucht oft Ablenkung durch Alkohol oder Konsum.

Centaury - Tausendgüldenkraut

Für: Kann nicht Nein sagen, wird ausgenutzt

Immer für andere da – zu Lasten der eigenen Bedürfnisse. Kann schlecht ablehnen. Wird leicht von starken Persönlichkeiten dominiert. Die geborenen Helfer die sich selbst vergessen.

Walnut - Walnuss

Für: Übergänge, Veränderungen, Schutz

Die Essenz der Veränderungen. Hilft bei allen großen Lebensübergängen: Umzug, Scheidung, Jobwechsel, Pubertät, Menopause. Schützt vor äußeren Einflüssen.

Holly - Stechpalme

Für: Eifersucht, Misstrauen, Neid, Hass

Starke negative Gefühle gegenüber anderen. Eifersucht in Beziehungen. Misstrauen ohne konkreten Grund. Neid auf den Erfolg anderer. Wut und innere Feindseligkeit.

Die 38 Essenzen im Überblick – Teil 3

GRUPPE 6 – MUTLOSIGKEIT & VERZWEIFLUNG (8 ESSENZEN)

Larch – Lärche

Für: Minderwertigkeitsgefühle, Erwartung zu scheitern

Traut sich von vornherein nicht. Erwartet zu scheitern bevor man angefangen hat. Vergleicht sich ständig ungünstig mit anderen. Traut dem eigenen Können nicht.

Pine – Kiefer

Für: Schuldgefühle, sich selbst beschuldigen

Gibt die Schuld für alles – auch für Dinge die man nicht verursacht hat. Nie zufrieden mit sich selbst. Entschuldigt sich ständig. Fühlt sich nie gut genug.

Elm – Ulme

Für: Kurzzeitige Überforderung

Verantwortungsvolle Menschen die plötzlich das Gefühl haben alles zu viel wird. Kurze Phase des Zweifels bei eigentlich kompetenten Menschen. Kommt und geht schnell.

Sweet Chestnut – Esskastanie

Für: Extreme seelische Not, absoluter Tiefpunkt

Die dunkelste Nacht der Seele. Wenn man am absoluten Ende ist und keinen Ausweg sieht. Extreme seelische Qual die man alleine nicht trägt. Die stärkste Verzweiflungs-Essenz.

★ Star of Bethlehem – Doldiger Milchstern

Für: Schock, Trauma, nicht verarbeitete Verluste

Nach schockierenden Erlebnissen, Unfällen, Trauerfällen. Auch für alte, nicht verarbeitete Traumata aus der Vergangenheit. Die „Tröst-Essenz“ bei tiefen Wunden.

Willow – Weide

Für: Bitterkeit, Groll, Opferrolle

Fühlt sich ungerecht behandelt und gibt anderen die Schuld. Bitter und verdrossen. Freut sich wenn anderen auch etwas Schlechtes passiert. Schwer zu vergeben und loszulassen.

Oak – Eiche

Für: Der erschöpfte Kämpfer der nicht aufgibt

Pflichtbewusst, zuverlässig, kämpft immer weiter – auch wenn die Kräfte schwinden. Gibt nie auf aber ist innerlich erschöpft. Braucht Erlaubnis auch mal Pause zu machen.

Crab Apple – Holzapfel

Für: Selbstekel, Reinigungswunsch, Perfektionismus

Fühlt sich unrein oder nicht gut genug. Übertriebener Fokus auf kleine Makel. Leidet unter Kleinigkeiten. Auch für Reinigungskuren und bei Scham über den eigenen Körper.

GRUPPE 7 – ÜBERMÄSSIGE FÜRSORGE FÜR ANDERE (5 ESSENZEN)

Chicory – Wegwarte

Für: Besitzergreifende Liebe, Kontrolle

Liebt zu sehr und zu kontrollierend. Erwartet Dankbarkeit für Fürsorge. Eifersüchtig auf die Selbstständigkeit anderer. Muss wissen wo alle sind und was sie tun.

Vervain – Eisenkraut

Für: Überzeugungseifer, Perfektionismus

Will andere von der eigenen Überzeugung bekehren. Fanatisch für die eigenen Ideen. Übertriebenes Engagement das andere erdrückt. Kann

schlecht akzeptieren dass andere anders denken.



Vine - Weinrebe

Für: Dominanz, Autoritarismus, Tyrannei

Muss alles kontrollieren und bestimmen. Erwartet bedingungslosen Gehorsam. Kann nicht delegieren. Starke Führungspersönlichkeit die zum Tyrannen werden kann.



Beech - Rotbuche

Für: Intoleranz, Kritiksucht, Nörgelei

Findet an allem etwas auszusetzen. Wenig Toleranz für andere Lebensweisen. Kritisiert häufig ohne zu helfen. Hohe Ansprüche an andere die diese nicht erfüllen können.



Rock Water - Quellwasser

Für: Übertriebene Selbstdisziplin, Rigidität

So streng zu sich selbst dass keine Freude mehr bleibt. Hält strenge Regeln und Diäten ein auf Kosten des Genusses. Will ein Vorbild sein und verleugnet eigene Bedürfnisse.

Praktische Anwendung & Bachblüten für Kinder

Anwendungsguide für Erwachsene

Situation	Empfohlene Essenzen
Allgemeiner Stress	Rescue Remedy + Olive + White Chestnut
Prüfungsangst	Rescue Remedy + Mimulus + Larch
Schlafprobleme	White Chestnut + Rescue Remedy + Hornbeam
Trauer & Verlust	Star of Bethlehem + Honeysuckle + Sweet Chestnut
Burnout & Erschöpfung	Olive + Oak + Hornbeam + Elm
Großer Lebensumbruch	Walnut + Wild Oat + Scleranthus
Schuldgefühle	Pine + Willow + Crab Apple
Eifersucht & Neid	Holly + Willow + Chicory
Angst vor Veränderung	Mimulus + Walnut + Aspen
Tiefe Hoffnungslosigkeit	Gorse + Gentian + Sweet Chestnut
Akute Krisensituation	Rescue Remedy (sofort einnehmen!)

Bachblüten für Kinder

Bachblüten sind für Kinder besonders geeignet – sanft, sicher und ohne Nebenwirkungen. Dosierung: Gleich wie Erwachsene – 4 Tropfen, 4x täglich.

Schulangst Mimulus + Larch + Rescue Remedy
Nach Schreck / Unfall Star of Bethlehem + Rescue Remedy
Geschwistereifersucht Holly + Chicory + Willow
Alpträume & Nachtangst Rock Rose + Aspen + Rescue Remedy
Trennungsangst Red Chestnut + Chicory + Mimulus
Hyperaktivität Impatiens + Vervain + White Chestnut
Einschulung / Umzug Walnut + Mimulus + Larch
Selbstzweifel Larch + Cerato + Gentian
Trotzphasen Vine + Cherry Plum + Holly
Konzentrationsprobleme Clematis + Chestnut Bud + White Chestnut

👶 TIPP FÜR KLEINKINDER UNTER 3 JAHREN

Tropfen ins Trinkwasser geben, auf die Handinnengelenke auftragen oder ins Badewasser geben. Bei Säuglingen: auf die Lippen oder ins Fläschchen.

Wie erkenne ich die richtige Essenz?

- Nicht nach körperlichen Symptomen suchen – nach dem Gemütszustand!
- Welche Beschreibung trifft am meisten zu wie ich mich gerade fühle?
- Maximal 5 Essenzen kombinieren – weniger ist mehr
- Mindestens 4-6 Wochen regelmäßig einnehmen
- Wenn unsicher: Mit Rescue Remedy beginnen

🔪 BEZUGSQUELLEN & QUALITÄT

Empfohlene Marken: Bach Original (A. Nelson & Co.), Elixirs & Co, Ainsworths

Erhältlich in: Apotheken, Reformhäusern, Online-Apotheken

Lagerung: Kühl, dunkel, nicht im Badezimmer – mindestens 5 Jahre haltbar

📄 Conan-Clach · Was Großmutter noch wusste · conan-clach.de · Exklusiv für Mitglieder

⚠️ Kein Ersatz für medizinische Behandlung. Bei ernsthaften Erkrankungen immer einen Arzt aufsuchen.