

Bachblüten sind vor allem bekannt durch die sogenannten „Notfalltropfen“. Hierbei handelt es sich um eine Kombination verschiedener Blütenauszüge, die zur Behandlung eines akuten emotionalen Ungleichgewichts eingesetzt werden. Die Notfalltropfen wirken beruhigend und ausgleichend. Doch Bachblüten haben ein weitaus größeres Potenzial: Mit ihnen lässt sich eine ganze Bandbreite an psychischen Problemen behandeln. Somit wird auch klar, weshalb wir uns als Hashimoto-Erkrankte deren Wirkungsweise näher anschauen sollten. Denn es besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen Psyche, Emotion, Schilddrüse und Hashimoto. Daher lohnt es sich, wenn wir uns genauer mit dem Thema beschäftigen.

## **Bachblüten - was ist das eigentlich?**

Der Engländer Dr. Edward Bach (1886–1936) entwickelte die Idee, dass in Blüten gebundene Energien eine positive und ausgleichende Wirkung auf den Menschen und seine psychische Gesundheit haben können. Dadurch können auch körperliche Beschwerden deutlich gelindert werden. – Kein Wunder: Psyche und Körper stehen in engem Zusammenhang. Gefühle haben direkte Auswirkungen auf die Vitalfunktionen: Angst oder Wut lassen Herzfrequenz und Blutdruck ansteigen, sie beeinflussen den Blutzuckerspiegel. Außerdem sorgen sie für verstärkte Muskelspannung. In vielen Redewendungen finden wir Anhaltspunkte dafür, wie sehr Psyche und Körper zusammenhängen: Man hat einen Kloß im Hals, wenn man verunsichert oder ängstlich ist. Ein Umstand schlägt uns auf den Magen, uns kommt die Galle hoch ...

Gleichzeitig schlägt das Herz höher, wenn wir uns über etwas freuen. Die Liebe lässt Schmetterlinge in unserem Bauch flattern, wir können durchatmen, wenn wir erleichtert sind.

**Entspannen und Ausspannen lässt auch Puls und Blutdruck sinken.**



Von unserem Gesichtsausdruck hängt es ab, wie wir atmen: Blicken wir ernst, runzeln die Stirn und spannen die Wangen- und Kiefermuskulatur an, schaltet der Körper automatisch auf Brustatmung. Die entspannte und beruhigende

Bauchatmung hingegen findet eher dann statt, wenn wir auch einen entspannten Gesichtsausdruck haben.

Wenn wir uns diesen Umstand bewusst machen, diesen Einfluss von Psyche und Emotion auf die körperliche Gesundheit beachten, können wir auch etwas Positives für unsere Schilddrüse tun.

## **Der spirituelle Blick**

Aus spiritueller Sicht steht die Schilddrüse in engem Zusammenhang mit dem eigenen Selbstwert und dem Selbstbild. Für sich einzustehen, sich Ausdruck zu verleihen und seine eigenen Bedürfnisse zu respektieren, einen Platz im Leben haben und verwurzelt sein – das ist im Groben die Voraussetzung, um die Schilddrüse zu unterstützen. Wer dagegen Halt im Leben sucht, schweigt, nicht für sich einsteht und dadurch oft „einen dicken Hals“ bekommt, schadet auch der Schilddrüse. Hinzu kommt speziell bei Autoimmunerkrankungen, dass eine dauerhaft selbstkritische und ablehnende Haltung zu einer Fehlleitung der Energien im Körper führen kann. Anstatt Krankheitskeime attackiert das Immunsystem dann die eigenen Körperzellen. Die Energie wird selbstzerstörerisch.

## **Wieder neu aufblühen**

Wir können mithilfe der Bachblüten wieder neu „aufblühen“, können unsere Selbstliebe und unseren Selbstwert wachsen lassen. Die Bachblüten können uns stärken und robuster machen, um schließlich zu verwurzeln und einen stabilen Stand im Leben zu erlangen.

Es macht also durchaus Sinn, wenn wir uns näher mit den [Bachblüten beschäftigen](#), [ihre Wirkungen kennenlernen](#) und sie als natürliche und nebenwirkungsfreie Hilfestellung nutzen.

## **38 Blüten**

Dr. Edward Bach hat insgesamt 38 verschiedene Blüten entdeckt. Diese hat er wiederum in 7 Gruppen aufgeteilt:

- Gruppe 1 wirkt gegen Ängste
- Gruppe 2 gegen Unsicherheit
- Gruppe 3 gegen mangelnden Realitätssinn

- Gruppe 4 gegen die Einsamkeit
- Gruppe 5 gegen die Überempfindlichkeit
- Gruppe 6 gegen Verzweiflung und Niedergeschlagenheit
- Gruppe 7 gegen ein übertriebenes Mitgefühl.

So finden wir beispielsweise in der Gruppe 6 eine Blüte, die uns unterstützen könnte: **Larch** wirkt gegen einen Mangel an Selbstbewusstsein. Es hilft uns dabei, dass wir wieder uns selbst bewusst werden und für uns eintreten.

Aber auch **Agrimony** in der Gruppe 5 könnte hilfreich sein, wenn wir uns große Sorgen machen und unsere Gefühle hinter einer Fassade verstecken, unsere Bedürfnisse dadurch nicht achten.

Auch **Centauray** finden wir in der Gruppe 5 und es hilft uns dabei, auch mal „Nein“ sagen zu können und somit für uns einzustehen.

**Olive** in Gruppe 3 hilft allgemein gegen körperliche und geistige Erschöpfung.

Es existiert eine ganze Bandbreite an Blüten mit verschiedenen Wirkungen, die uns dabei helfen können, unser Selbstbild zu schärfen und die Selbstliebe zu stärken. Somit können wir einen direkten Beitrag zur Behandlung und Unterstützung unserer Schilddrüse leisten.

Gleichzeitig können wir mithilfe von Bachblüten natürlich auch die Symptome lindern, die uns bei Hashimoto belasten:

**Mimulus** aus der Gruppe 1 wirkt beispielsweise gegen unbestimmte Ängste, **Rock Rose** gegen Panikattacken, **Gorse** aus Gruppe 2 gegen Hoffnungslosigkeit, **Mustard** aus Gruppe 3 gegen grundlose Melancholie.

**Die Bachblüten-Therapie funktioniert ohne Nebenwirkungen und ist nicht belastend für den Körper.**

Die Herstellung der Blüten-Essenzen funktioniert auf schonende Art und Weise: Blüten werden für wenige Stunden in Quellwasser gelegt und der Sonne ausgesetzt. Hierbei geben sie heilende Energien an das Wasser ab. Ist dieser Prozess beendet, wird das Wasser noch mit Hilfe von Alkohol haltbar gemacht. Die Essenz wird dann ähnlich stark verdünnt zu sich genommen, wie aus der Homöopathie bekannt ist.

Testen wir also einfach mal die Wirkung von Bachblüten auf unsere Psyche und

somit auf unseren Körper.

Und allgemein sollten wir uns eines bewusst machen:

**Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist - und nur ein gesunder Geist kann den Körper gesund erhalten.**

Seele und Körper stehen in direktem Zusammenspiel und kommt es zu einem Ungleichgewicht in einem Bereich, wirkt sich dieses automatisch auf den anderen Bereich aus.

Eine nachhaltige und ganzheitliche Behandlung von Hashimoto ist daher auch nur möglich, wenn wir die psychische Komponente im Blick behalten. Und wenn wir unser Selbst als wertvoll ansehen, respektvoll mit uns umgehen und unsere Bedürfnisse beachten.