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?

Inhaltsverzeichnis

- Bachblüten – was ist das eigentlich?
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
    - Was erfährst du alles in diesem Buch?
    - Hier kannst du es kaufen:
- Der spirituelle Blick
- Wieder neu aufblühen
- 38 Blüten
- Häufig gestellte Fragen zu Bachblüten bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren

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.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

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 einstehen.

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 **Centaury** 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.

Häufig gestellte Fragen zu Bachblüten bei

Hashimoto

Was sind Bachblüten genau?

Bachblüten sind von Dr. Edward Bach entwickelte pflanzliche Essenzen aus 38 verschiedenen Blüten, die emotionale und seelische Zustände positiv beeinflussen sollen.

Wie können Bachblüten bei Hashimoto unterstützend wirken?

Da seelischer Stress und emotionale Belastung das Immunsystem zusätzlich fordern können, setzen manche Betroffene Bachblüten begleitend ein, um innere Balance und Gelassenheit zu fördern.

Wie wendet man Bachblüten an?

Bachblüten werden meist als Tropfen eingenommen, oft einige Tropfen mehrmals täglich unter die Zunge oder in Wasser aufgelöst. Die passende Mischung richtet sich nach der individuellen seelischen Verfassung.

Ersetzen Bachblüten eine schulmedizinische Behandlung?

Nein. Bachblüten sind eine ergänzende, komplementäre Methode und ersetzen keine ärztliche Diagnostik oder Behandlung von Hashimoto. Sie können jedoch begleitend zur emotionalen Unterstützung beitragen.

Welche Bachblüte eignet sich bei Stress und emotionaler Belastung?

Die Bachblüten Rescue-Tropfen (eine Mischung aus fünf Blüten) werden häufig bei akutem Stress oder belastenden Situationen eingesetzt. Welche Einzelblüte individuell passt, hängt von der jeweiligen seelischen Situation ab.

Das könnte dich auch interessieren

Mit Rosenwurz das Immunsystem entlasten →
Das Immunsystem – Tipps zur Immunstärkung →
Warum kann die Darmtherapie deine Symptome lindern? →