



Meryl Streep, 71

Liebt die Natur

Garten statt Gala-Abende

Die Schauspielerin ist bekannt dafür, sehr geerdet zu sein. Am liebsten soll sie sich in ihrem Garten aufhalten und Heilkräuter, Blumen und Gemüse pflanzen und ernten. Diese Art der **Naturverbundenheit** war auch der Ursprung der Bachblüten-Therapie. Dr. Edward Bach erntete die Blüten für seine Essenzen direkt in seinem Garten nahe London. Noch heute stammen die Rohstoffe der Original-Bachblüten von dort.

PFLANZEN-FAN Nicht nur im Film „Wenn Liebe so einfach wäre“ zeigt sich der Star naturnah

Die Heilkraft der Blüten

Allein der Anblick von Blumen macht glücklich und vertreibt alle Sorgen. Tatsächlich steckt in vielen Blüten noch sehr viel mehr Potenzial. Das zeigt etwa die **BACHBLÜTEN**-Therapie



BALANCE Die richtige Auswahl der Blüten bringt Seele und Körper ins Gleichgewicht

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen die Heilkraft von Pflanzen gegen zahlreiche Leiden. Dahinter steckt mehr als Aberglaube. Dank moderner Forschung wissen wir heute, dass Kräuter, Wurzeln und eben auch Blüten, Pflanzenstoffe enthalten, die sich nachweislich auf unsere Gesundheit auswirken. Bekannte Beispiele sind Lavendel zur Förderung des Schlafs, Ringelblume bei Hautproblemen oder Malve gegen Heiserkeit. Zudem gibt es Pflanzen, die unsere seelische Gesundheit fördern. Damit be-

schäftigt sich die Bachblüten-Lehre. Ein System aus 38 natürlichen Heilmitteln, die dazu beitragen, die Persönlichkeit – und damit die körperliche Gesundheit – ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Kraft der Natur

Der britische Arzt, Forscher, Bakteriologe und Homöopath Dr. Edward Bach definierte in den 1930er-Jahren bestimmte Gefühlszustände, die unser Wohlbefinden beeinflussen und ordnete diesen passenden Blüten zu.

Bach stellte daraus Essenzen her, die wir heute als Bachblüten kennen. Insgesamt sind es 38 Essenzen, die man je nach den eigenen Bedürfnissen miteinander kombinieren kann. Das ist wichtig, denn „jeder Mensch muss individuell behandelt werden“, so die Bachblüten-Expertin Katja Heß. Dabei stehen Heß zufolge die Gemütszustände der Menschen im Vordergrund. Um herauszufinden was das Problem ist, empfiehlt sie, dass man sich Fragen stellt. Etwa: „Was bringt mich gerade aus der Balance?“ oder



Emma Watson, 31

Bachblüten

zur Vorbeugung

„Ich habe die Tropfen in der Make-up-Tasche immer dabei“

Stress-Symptomen von Beginn an entgegenwirken, so lautet die Devise der Schauspielerin. Aus diesem Grund träufelt sich Watson ein paar Bachblüten-Tropfen unter die Zunge, **bevor sie aus dem Haus geht**. Es soll ihr helfen, ruhig zu bleiben. Solche Rituale bringen tatsächlich oft viel.

„Von welcher Stimmung möchte ich jetzt mehr, von welcher weniger?“. Der Körper zeige uns „durch Emotionen, was uns körperlich und geistig belastet und was unsere Schwachstellen sind“, so Katja Heß.

Achtsam sein

Es gibt also zum Beispiel nicht direkt Tropfen gegen Rückenschmerzen, sondern man schaut, wie man darauf reagiert. Wer verängstigt ist, probiert es mit der Essenz Mimulus (Gauklerblume). Oder Sweet



Die Expertin KATJA HESS Bachblüten-Beraterin: die-bachblueten-expertin.de



Salma Hayek, 54

Gegen Alltagsstress

Notfall-Pastillen für mehr Gelassenheit

Der Alltag einer international gefragten Schauspielerin kann ganz schön anstrengend sein. Dagegen hat Hayek offenbar ein gutes Mittel gefunden. An Tagen mit sehr vollem Terminplan nimmt sie Bachblüten-Pastillen nach Dr. Bachs Notfall-Mischung, um **ruhig und gelassen** zu bleiben. Wer zusätzlich Stress vertreiben möchte, sollte Ausflüge in die Natur machen. Das tut nachweislich gut.

BLÜTEN-MISCHUNG FÜR ALLE FÄLLE

Krisen können zu Unruhe, schlechtem Schlaf und in der Folge zu Gesundheitsproblemen führen. Gerade jetzt, angesichts der Pandemie, kommen viele Menschen an ihre Grenzen. Für stressige Situationen gibt es eine spezielle Bachblüten-Notfallmischung (z.B. Bach Rescura Original Tropfen, rezeptfrei, Apotheke). Dr. Edward Bach selbst hat sie entwickelt, mit Blick auf negative Gefühlszustände, die sich in

stressigen Zeiten einstellen. Die Notfall-Mischung enthält fünf Bachblüten: Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen), verleiht Ruhe und Mut, Clematis (Weiße Waldrebe) hilft gegen verschwommene Gefühle in einer Notsituation, Impatiens (Drüsentragendes Springkraut) soll beruhigen, Cherry Plum (Kirschkpflaume) lindert Furcht vor Kontrollverlust, Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern) soll tröstend wirken.

