



Die Bach-Blüten sind pflanzliche Präparate, die Dr. Edward Bach (1886-1936) in den 30er Jahren entdeckt hat.

Dieser englische Arzt, der sich seit frühester Jugend für die Natur begeisterte, hatte sich zunächst auf Bakteriologie und Immunologie spezialisiert. Homöopathie nach Dr. Hahnemann hatte ihn auch lebhaft interessiert und er praktizierte sie erfolgreich während einiger Zeit.

Aber die Beobachtung der Entwicklung des gesundheitlichen Zustandes seiner Patienten führte ihn dazu, sich der Studien menschlichen Verhaltens und ihren Gefühlsschwankungen zu widmen. Er suchte nach Pflanzen, die durch ihre Energie den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden seiner Patienten verbessern könnten.

Im Laufe seiner Forschung erkannte er 38 Formen negativen Verhaltens, Hauptquellen unserer Krankheiten oder krankhaften Zuständen und entdeckte in der Natur 38 Blüten fähig diese Gefühlsschwankungen auszugleichen.

Dieser geniale Wissenschaftler wusste seine Intuition, seine Beobachtungsgabe, seinen Scharfsinn und seine Herzengüte zu vereinen. Seine Philosophie: „So lange Seele, Körper und Geist harmonieren, kann uns nichts widerfahren“ war seiner Zeit weit voraus und begleitete ihn bei seinen Forschungen.

Durch ihn verfügen wir über kostbare, ganz einfache Hilfen, die uns in unseren Schwierigkeiten (Schock, Trauer, Trennung, Misserfolg) begleiten wie auch in den Mechanismen, die uns dauernd behindern (Schüchternheit, mangelndes Selbstvertrauen, Angst, Schuldgefühle und Eifersucht).

Entdecken wir die Bach-Blüten! Dem Botanischen Garten haben wir es zu verdanken, dass wir sie leicht beobachten können, um sie dann in unserer Nachbarschaft zu entdecken, denn die meisten Bach-Blüten finden sich in der Schweiz.

Dieser Lehrpfad wurde in Zusammenarbeit mit der
«Association Chemins Fleurs de Bach» realisiert.
www.fleursdebach.ch
info@fleursdebach.ch

Besuchen Sie auch den Bachblüten-
Lehrpfad in Yvonand!



Bachblüten - Lehrpfad

Botanischer Garten der Universität Freiburg
Departement Biologie - Chemin du Musée 10
1700 Freiburg - Tel. 026/300 88 86
jardin-botanique@unifr.ch - www.unifr.ch/jardin-botanique

Mo-Fr 8h - 18h + Sa/So 8h - 17h (1. April - 30. September)
Mo-Fr 8h - 17h + Sa/So 10h - 16h (1. Oktober - 31. März)

1. AGRIMONY • *Agrimonia eupatoria* • **Kleiner Odermennig** • Juni – August
Sorgen, emotionale Schmerzen, die sich hinter einer jovialen Fassade verstecken
☺ Ruhe – hilft, sich selbst und die Zwänge des Lebens zu akzeptieren

2. ASPEN • *Populus tremula* • **Zitter-Pappel** • Februar – April
Unerklärliche Ängste, unheimliche Gefühle, grosse Feingefühligkeit
☺ Geborgenheit, Sicherheit

3. BEECH • *Fagus sylvatica* • **Rot-Buche** • April – Mai
Kritischer Geist, Intoleranz
☺ Nachsichtigkeit, Akzeptanz des Andersseins

4. CENTAURY • *Centaureum erythraea* • **Echtes Tausendgüldenkraut** • Juli-Sept.
Schwierigkeiten nein zu sagen, Angst unbeliebt zu sein, übertriebene Ergebenheit
☺ Bestätigt sich selbst, respektiert eigene Grenzen, entwickelt eigenen Willen

5. CERATO • *Ceratostigma willmottianum* • **Willmott's Hornnarbe** • Juli-Okt.
Es fehlt das Vertrauen in seine eigene Intuition, Rat wird bei den anderen gesucht
☺ Innere Sicherheit, Gewissheit

6. CHERRY PLUM • *Prunus cerasifera* • **Kirschkpflaume** • Februar – März
Angst, die Selbstkontrolle zu verlieren, Angst vor den eigenen Trieben
☺ Entspannung, Beherrschung, positive Spontaneität

7. CHESTNUT BUD • *Aesculus hippocastanum* • **Roskastanie** • April – Mai
Wiederholt die Fehler, beachtet nicht die gemachten Erfahrungen
☺ Verständnis und Integration der Erfahrungen

8. CHICORY • *Cichorium intybus* • **Wegwarte** • Juli – September
Besitzergreifend, emotionale Erpressung, eigennützige Liebe
☺ Bedingungslose Liebe, Selbstaufopferung, Achtung vor dem Andern

9. CLEMATIS • *Clematis vitalba* • **Gemeine Waldrebe** • Juli – August
Unaufmerksamkeit, Träumerei, nicht in der Realität verankert
☺ Präsenz, Verwurzelung, Realisation

10. CRAB APPLE • *Malus sylvestris* • **Holzappelbaum** • Mai
Schlechtes Selbstbildnis, Scham-, Schmutzgefühl
☺ Selbstachtung, Reinigungsprozess

11. ELM • *Ulmus procera* • **Feld-Ulme** • Februar– März
Eindruck, überfordert zu sein, von zu vielen Verantwortungen belastet
☺ Loslassen, Setzung der Prioritäten, Effizienz

12. GENTIAN • *Gentiana amarella* • **Bitterer Enzian** • August – Oktober
Mutlosigkeit nach einer Krankheit oder anderen Problemen, Pessimismus
☺ Ausdauer, Zuversicht

13. GORSE • *Ulex europaeus* • **Europäischer Stechginster** • Mai – Juni
Kraftlosigkeit, keine Hoffnung für die Zukunft
☺ Glaube, Hoffnung, Lebensmut

14. HEATHER • *Calluna vulgaris* • **Besenheide** • August – Oktober
Aufmerksamkeit auf sich lenken, erträgt nicht, allein zu sein
☺ Empfänglichkeit, wahrer Austausch, innere Ruhe, Zugehörigkeit

15. HOLLY • *Ilex aquifolium* • **Stechpalme** • Juni
Agressivität, Eifersucht, Argwohn, Zorn, Rache
☺ Liebeskraft, Einheitsgefühl, Vergebung

16. HONEYSUCKLE • *Lonicera caprifolium* • **Gartengeissblatt** • Mai – Juni
Sehnsucht nach der Vergangenheit, Heimweh
☺ Sich von der Vergangenheit lösen und ganz in der Gegenwart leben

17. HORNBEAM • *Carpinus betulus* • **Hagebuche** • Mai
Lustlosigkeit, Mattigkeit, Ueberdruß des Alltäglichen
☺ Schwung, Motiviertheit, Entschlossenheit, Fantasie

18. IMPATIENS • *Impatiens glandulifera* • **Drüsiges Springkraut** • Juli – Sept.
Reizbarkeit, Nervosität, Ungeduld, heftige Schmerzen
☺ Aufgeschlossenheit, Nachsicht, Entspannung

19. LARCH • *Larix decidua* • **Lärche** • April – Mai
Mangelndes Selbstvertrauen, Minderwertigkeitsgefühle, Furcht vor Versagen
☺ Selbstwertgefühl, Entschlossenheit, Vertrauen

20. MIMULUS • *Mimulus guttatus* • **Gefleckte Gauklerblume** • Juli – Sept.
Ängste, Schüchternheit, Lampenfieber
☺ Mut, Selbstsicherheit, Vertrauen

21. MUSTARD • *Sinapis arvensis* • **Acker-Senf** • Mai – Oktober
Grundlose Traurigkeit, Anfall von Verzweiflung
☺ Innerer Friede, Beständigkeit, Ausgeglichenheit

22. OAK • *Quercus robur* • **Stiel-Eiche** • April – Mai
Erschöpfung einer kampflustigen Person, die nicht loslässt und alleine kämpft
☺ Loslassen, Mass, Biogsamkeit

23. OLIVE • *Olea europaea* • **Ölbaum** • Mai – Juni
Körper- und Geistesmüdigkeit, Erschöpfung, Abnutzung
☺ Neuentdeckte Energie, Wiederherstellung

24. PINE • *Pinus sylvestris* • **Wald-Föhre** • Mai
Schuldgefühle, Selbstanklage, Gewissensbisse
☺ Sich selbst verzeihen, seine Fehler, aber auch seine Vorzüge anerkennen

25. RED CHESTNUT • *Aesculus x carnea* • **Rote Kastanie** • April – Mai
Übertriebene Sorge um seine Nächsten, eingebilddete Katastrophen
☺ Vertrauen in den Anderen und dessen Fähigkeiten, Neuausrichtung der Gedanken

26. ROCK ROSE • *Helianthemum numm.* • **Gem. Sonnenröschen** • Mai – Okt.
Panische Angst, Schrecken, Albträume
☺ Mut, Sicherheit, Selbstvergessenheit, Hilfsbereitschaft

27. ROCK WATER • **Felsenwasser, Quellwasser**
Unbeugsame Prinzipien, harte Selbstdisziplin, hohe Ideale
☺ Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, innere Freiheit, Lebensfreude

28. SCLERANTHUS • *Scleranthus annuus* • **Einjähriger Knäuel** • April – Okt.
Unentschlossenheit, Wankelmütigkeit
☺ Entschlossenheit, Fähigkeit zu wählen, Ausgeglichenheit

29. STAR OF BETHLEEM • *Ornithogalum umbel.* • **Doldiger Milchstern** • April–Mai
Verschiedene Traumata, Kummer, Schmerz, Leid
☺ Trost, Beruhigung

30. SWEET CHESTNUT • *Castanea sativa* • **Edelkastanie** • Juni
Tiefe Traurigkeit, Ausweglosigkeit, absolute Hoffnungslosigkeit
☺ Energieanstoss, wiederentdecktes Licht

31. VERVAIN • *Verbena officinalis* • **Eisenkraut** • Juni – September
Überiefer, masslose Begeisterung, Bedürfnis, andere zu bekehren
☺ Ruhe, Stille, Mässigung, Achtung

32. VINE • *Vitis vinifera* • **Europäische Weinrebe** • Juni
Übertriebene Autorität, Unbeugsamkeit, Strenge
☺ Rücksichtnahme, kluge, ermutigende Autorität

33. WALNUT • *Juglans regia* • **Walnussbaum** • Mai
Schwäche bei jeder Lebensumstellung, Beeinflussbarkeit
☺ Anpassungsfähigkeit, Selbstständigkeit, innere Kraft

34. WATER VIOLET • *Hottonia palustris* • **Wasserfeder** • Mai – Juli
Distanzierte Persönlichkeit, Hochmut, Schwierigkeit, sich mitzuteilen
☺ Offenheit, Austausch, aufgeschlossen für andere

35. WHITE CHESTNUT • *Aesculus hippocastanum* • **Roskastanie** • April – Mai
Unerwünschte Gedanken, lästige Sorgen
☺ Ruhe, konstruktives Denken, Anwesenheit

36. WILD OAT • *Bromus racemosus* • **Ästige Trespe** • Juni bis August
Unentschlossenheit vor dem Lebensweg, Suche nach Bestimmung
☺ Selbstbehauptung, Verwirklichung

37. WILD ROSE • *Rosa canina* • **Hunds-Rose, Heckenrose** • Juni
Resignation, Passivität, Apathie, Fatalismus
☺ Dynamik, Tätigkeitsdrang, Reaktionsfähigkeit

38. WILLOW • *Salix alba subsp. vitellina* • **Silber-Weide** • April – Mai
Nachtragend, Gefühl der Ungerechtigkeit, Selbstmitleid
☺ Verantwortlichkeit, sein Leben in die Hand nehmen, Humor