

Inhaltsverzeichnis

- [Historie](#)
- [Entwicklung der Therapie](#)
 - [Die „Zwölf Heiler“](#)
 - [Die „Sieben Helfer“](#)
 - [Die „Zweite Neunzehn“](#)
 - [Kombinationspräparat](#)
- [Herstellungsmethoden](#)
 - [Sonnenmethode](#)
 - [Kochmethode](#)
 - [Einnahmeessenz](#)
 - [Kommerzialisierung](#)
- [Theoretische Grundlagen](#)
 - [Intuition](#)
 - [Wirkweise](#)
- [Wissenschaftlich anerkannte Studien](#)

Lesedauer 4 Minuten

Historie

Edward Bach (1886 – 1936, britischer Arzt und Chirurg) forschte in der Immunologie und entdeckte bisher unbekannte, nicht-laktosefermentierende Bakterien in Stuhlproben von Patienten. Diese sieben „*Bach-Nosoden*“ benannte er als

1. Proteus (*Proteus mirabilis* / *Proteus vulgaris*)
2. Dysentery Co. (*Shigella dysenteriae* (Ruhr-Erreger))
3. Morgan (*Morganella morganii*), hergestellt aus *Proteus morganii*)
4. Faecalis Alkaligenes (hergestellt aus *Alcaligenes faecalis*, alkalisch reagierend (alle anderen säurebildend))
5. Coli Mutabile (*Escherichia coli*, instabile Art, kann von nicht-laktosefermentierend zu einem laktosefermentierenden Typ wechseln)
6. Gaertner (*Salmonella enterica*, benannt nach dem Bakteriologen August Gärtner)
7. Bacillus No. 7 (taxonomisch unklar, bis heute nicht molekularbiologisch identifiziert)

Da zu der Zeit Bachs noch keine Möglichkeit bestand, reine Kulturen aus den Bakterien zu isolieren, repräsentierten die *Nosoden* Mischkulturen verschiedener Bakterienstämme, die bis heute nicht *DNA-sequenziert* oder mittels *16SrRNA** näher bestimmt wurden.

*Die 16S rRNA Gensequenzierung ist eine der meist genutzten Methoden, um die taxonomische Verteilung in bakteriellen Gemeinschaften wie dem Darmmikrobiom zu bestimmen. Das 16S rRNA Gen, welches einen Teil des Bakterien-Ribosoms kodiert, enthält hoch-konservierte und hoch-variable Regionen, letztere können zur taxonomischen Bestimmung genutzt werden – [Quelle](#).

Entwicklung der Therapie

in den Jahren nach 1930 entwickelte Bach seine Idee einer Therapie:

Er glaubte, dass jede körperliche Krankheit auf einer seelischen Gleichgewichtsstörung zurückzuführen sei. Ursächlich für die gesundheitliche Störung sei ein Konflikt zwischen der unsterblichen Seele und der Persönlichkeit. Heilung könne man nur durch eine Harmonisierung auf geistig-seelischer Ebene bewirken.

Über Jahre war Bach auf der Such nach Kräutern und Pflanzen, die sich einem negativem Gefühlszustand zuordnen ließen. Er „fühlte“ fast jede Pflanze intuitiv und versuchte zu erspüren, ob sie ein Gegengewicht zu einem der zuvor definierten Gefühlszustände darstellen könnte, um diese Negativität zu neutralisieren, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Das Ergebnis waren 38 Pflanzen, die er von 1930 bis 1936 in drei Gruppen einteilte.

Die „Zwölf Heiler“

1. **Impatiens** (Drüsentragendes Springkraut)
2. **Mimulus** (Gefleckte Gauklerblume)
3. **Clematis** (Weiße Waldrebe)
4. **Agrimony** (Odermennig)
5. **Chicory** (Wegwarte)
6. **Vervain** (Eisenkraut)
7. **Cerato** (Bleiwurz)
8. **Scleranthus** (Einjähriger Knäuel)

- 9. **Water Violet** (Sumpfwasserfeder)
- 10. **Gentian** (Herbstenzian)
- 11. **Rock Rose** (Gelbes Sonnenröschen)
- 12. **Centaury** (Tausendgüldenkraut)

Die „Sieben Helfer“

- 13. **Gorse** (Stechginster)
- 14. **Oak** (Eiche)
- 15. **Heather** (Schottisches Heidekraut)
- 16. **Rock Water** (Wasser aus heiligen Quellen – keine Pflanze!)
- 17. **Wild Oat** (Waldtresse)
- 18. **Olive** (Olive)
- 19. **Vine** (Weinrebe)

Die „Zweite Neunzehn“

- 20. **Cherry Plum** (Kirschpflaume)
- 21. **Elm** (Ulme)
- 22. **Pine** (Schottische Kiefer)
- 23. **Larch** (Lärche)
- 24. **Willow** (Gelbe Weide)
- 25. **Aspen** (Espe/Zitterpappel)
- 26. **Hornbeam** (Hainbuche)
- 27. **Sweet Chestnut** (Edelkastanie)
- 28. **Beech** (Rotbuche)
- 29. **Crab Apple** (Holzapfel)
- 30. **Walnut** (Walnuss)
- 31. **Chestnut Bud** (Knospe der Rosskastanie)
- 32. **White Chestnut** (Rosskastanie)
- 33. **Red Chestnut** (Rote Rosskastanie)
- 34. **Holly** (Stechpalme)
- 35. **Honeysuckle** (Geißblatt)
- 36. **Wild Rose** (Heckenrose)
- 37. **Star of Bethlehem** (Doldiger Milchstern)
- 38. **Mustard** (Ackersenf)

Kombinationspräparat

Rescue Remedy (Notfalltropfen als Kombination aus 5 Blüten)

- Star of Bethlehem
- Rock Rose
- Impatiens
- Cherry Plum
- Clematis

Herstellungsmethoden

Bach entwickelte zwei verschiedene Methoden zur Herstellung der Blütenessenzen. Der Standort der Pflanzen soll möglichst unberührte Natur sein, es sollen ausschließlich Wildpflanzen gepflückt und auf hohe Wasserreinheit im direkten Umfeld gegeben sein. Der Ort soll von positiver Energie umgeben und die Intuition des Herstellers bei der Pflanzenwahl von Bedeutung sein.

Sonnenmethode

Die *Sonnenmethode* findet Anwendung bei 20 der 38 Blüten, jenen hauptsächlich zarten Blüten, die im Frühjahr und Sommer blühen. Der Ablauf im einzelnen:

Ernte am Vormittag eines wolkenlosen, sonnigen Tages

- die Blüten müssen in voller Blüte stehen und einwandfreiem Zustand sein
- erfolgt traditionell zwischen 9 und 12 Uhr morgens
- das Pflücken soll ohne Berührung der Blüte, mit Stiel / Blättern erfolgen

In eine etwa 300 ml fassende dünnwandige Glasschale soll Quellwasser aus der Nähe der Pflanzen gefüllt und die Blüten überlappungsfrei auf die Wasseroberfläche gelegt und für 3 – 4 Stunden in der vollen Sonne stehen gelassen werden.

Sollte Bewölkung den Vorgang stören muss der Prozess von Beginn an wiederholt werden.

Wurde der Prozess erfolgreich und vollständig vorschriftsgemäß abgeschlossen, werden die Blüten mit Stengel / Blättern vorsichtig aus dem Wasserbad entfernt und das Wasser über Filterpapier in ein weiteres Glasgefäß abgegossen.

Zwecks Konservierung wird die sog. „Blütenessenz“ 1:1 mit 40%-igem Brandy versetzt, woraus sich die Muttertinktur ergibt.

Kochmethode

Die Kochmethode wird auf holzige Pflanzen und Blüten von Sträuchern und Bäumen angewandt.

In ein emaillierten Topf wird 1 Liter Quellwasser gegeben. Der Wasserspiegel wird in bekannter Weise mit Blüten und Pflanzenteilen bedeckt und das Wasser zum Kochen gebracht. Danach wird es für 30 Minuten köchelnd gehalten, bevor er von der Flamme genommen wird, um ihn abkühlen zu lassen. Danach werden alle Blüten und Pflanzenteile abgenommen, gefiltert und, wie bekannt, 1:1 mit 40%-igem Brandy versetzt.

Einnahmeessenz

Die Einnahmeessenz entsteht durch weiteres Verdünnen, indem 2 Tropfen der Muttertinktur auf 30 ml Wasser oder Wasser-Brandy-Gemisch gegeben werden, wovon man 4x täglich 4 Tropfen einnimmt.

Die Konzentration der Einnahmeessenz beträgt etwa D6 – D8.

Kommerzialisierung

Bach selbst beabsichtigte weder einen Patentschutz, noch eine Kommerzialisierung. Sein Anliegen war, jedem Menschen die eigene Herstellung und Anwendung zu ermöglichen.

Nachdem Bach 1936 gestorben war, ebnete auch das Interesse an seiner Bachblüten-Therapie. Ende der 1970er Jahre griff Wulfing von Rohr (*1948, österreichischer Fernsehjournalist, Astrologe, Yogalehrer und Autor) die Bach-Blüten-Therapie wieder auf.

Die Hamburger Heilpraktikerin Mechthild Scheffer (*1938, Heilpraktikerin, Autorin) führte als ihr erstes Buch das Werk Edward Bachs in Deutschland, Österreich und der Schweiz ein. Sie entwickelte das weltweit erste strukturierte Ausbildungsprogramm für Bachblüten-Therapeuten und trug auf diese Weise zur erneuten Etablierung der Bachblüten-Therapie bei.

Zusätzlichen Aufschwung des Absatzes von Bachblüten-Produkten zeitigten in Deutschland seit Mitte der 1980er Jahre Berichte in der Boulevardpresse, Vorstellung der Bachblüten-Therapie in drei aufeinanderfolgenden Ausgaben der Sat.1-Talkshow *Schreinemakers Live* im Juni 1995. Die Nachfrage stieg nach der Sendungen in Apotheken auf das Drei- bis Zehnfache.

Theoretische Grundlagen

Intuition

Bach folgte bei der Auswahl der Pflanzen seiner persönlichen Intuition, nicht wie auch immer gearteten wissenschaftlichen Grundlagen.

Wirkweise

Wie oben bereits skizziert, ging Bach davon aus, dass nicht die Pflanzenwirkstoffe an sich wirken, sondern ihre an das Wasser abgegebenen „Schwingungen“, die „heilende Energie“.

Wissenschaftlich anerkannte Studien

Die Studienlage skizziert ein sehr ernüchterndes Bild.

Die als Abstract auf [Pubmed](#) und im Volltext auf Swiss Medical Weekly veröffentlichte [Studie](#) von Ernst E. (2010) Bach flower remedies: a systematic review of randomised clinical trials kommt zu dem Ergebnis, dass sieben randomisierte klinische Studien, von denen sechs placebokontrolliert waren keine Unterschiede zwischen Bachblüten und Placebos nachgewiesen werden konnten.

Eine weitere placebokontrollierte, doppelverblindete Studie von Thaler et al. (2009) [Bach Flower Remedies for psychological problems and pain: a systematic review](#) kommt zu dem Schluss: „*Unsere Analyse der vier kontrollierten Studien zu BFRs bei Prüfungsangst und ADHS zeigt, dass es keine Belege für einen Nutzen im Vergleich zu einer Placebo-Intervention gibt.*“