



LEMON  
PHARMA

# Bachblüten

## FIBEL



AUS SCHLECHTEN TAGEN GUTE MACHEN

BACHBLÜTEN EINZELESSENZEN  
NACH EDWARD BACH  
N°1 - N°38®



# KEIN TAG IST WIE DER ANDERE

Oftmals beeinflussen Ängste, Nervosität, Erschöpfung oder Verstimmungen unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Bachblütenessenzen können auf schonende und gesunde Weise dabei helfen, das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie wirken positiv auf unsere emotionale Intelligenz und sind eine wertvolle Hilfe, um mit Belastungssituationen im Alltag besser zurechtzukommen.



## DIE GEHEIMNISSE DES DR. EDWARD BACH

Der englische Arzt Edward Bach war überzeugt, dass die Ursachen für eine Vielzahl von Beschwerden in einem gestörten seelischen Gleichgewicht liegen und dass bestimmte Pflanzen die Kraft haben, genau dieses Gleichgewicht zu beeinflussen.

Aus den Blüten von wildwachsenden Pflanzen entwickelte er 38 Essenzen. Das war die Geburtsstunde der Bach-Blütenmethode. Jede einzelne von Dr. Bachs Blütenessenzen lässt sich sehr genau einem Seelenzustand zuordnen und kann auf diesen ausgleichend und harmonisierend wirken.

### **1 ESSENZ = 1 EMOTION**

# DIE 38 ESSENZEN IM ÜBERBLICK

## SYMBOLERKLÄRUNGEN:

### Kraftsätze (Affirmationen):

Die zugehörigen Kraftsätze finden Sie in *Kursivschrift* unter der Blütenbeschreibung

#### ➖ weg von

Beschreibung der negativen  
Gefühlslagen

N°1



#### **Agrimony** (Odermennig)

Blüte der Aufrichtigkeit

*Ich akzeptiere, was ich bin, ich lebe was ich bin,  
ich schätze, was ich bin.*

➖ verdrängten Problemen und einer  
falschen Fröhlichkeit

➕ unverstellter und aufrichtiger  
Daseinsfreude

N°3



#### **Beech** (Rotbuche)

Blüte der Toleranz

*Ich begegne mir freundlich, ich begegne anderen  
freundlich und lasse sie sein, wie sie sind.*

➖ einer überkritischen und selbstgefäl-  
ligen Distanz zu anderen

➕ einer großzügigen und warmherzigen  
Toleranz

#### ➕ hin zu

Beschreibung der positiven  
Gefühlslagen

N°2



#### **Aspen** (Zitterpappel)

Blüte des Lebensmutes

*Ich habe Halt, ich bin beschützt und gehe voran.*

➖ tiefsitzenden und irrationalen  
Ängsten

➕ einem ruhigen Urvertrauen

N°4



#### **Centaury** (Tausendgüldenkraut)

Blüte der Selbstbehauptungskraft

*Ich weiß, was ich will, ich sage, was ich will, ich  
lebe, was ich will.*

➖ Anpassungsdruck und zu großer  
Nachgiebigkeit

➕ selbstbewussten Willensäußerungen  
und Durchsetzungskraft

## N°5



**Cerato** (Bleiwurz)  
Blüte der Intuition

*Ich traue mir und meinem Urteil, ich entscheide und handle.*

- Unsicherheit und Wankelmut
- + Vertrauen in die eigene Intuition und entschlossenem Handeln

## N°7



**Chestnut Bud**  
(Knospe der Rosskastanie)

Blüte des Lernens  
*Ich nehme wahr, ich nehme auf und gewinne dazu.*

- den immer gleichen Fehlern
- + einem Zugewinn an Wissen und Erfahrung

## N°9



**Clematis** (Weiße Waldrebe)  
Blüte der wachen Gedanken

*Ich nehme wahr, ich bin gesammelt und wach.*

- unaufmerksamere Zerstretheit
- + einem achtsamen und konzentrierten Geist

## N°6



**Cherry Plum** (Kirschpflaume)  
Blüte der Gelöstheit

*Ich bin ruhig, ich öffne mich und lasse fließen, was fließen will.*

- einem schwer beherrschbaren Chaos der Gefühle
- + einem ausgeglichen und ruhigen Gemütszustand

## N°8



**Chicory** (Wegwarte)  
Blüte der Nächstenliebe

*Ich ruhe in mir und in der Liebe, die in meinem Inneren verwurzelt ist.*

- kalkulierter und erstickender Fürsorge
- + uneigennütziger und respektvoller Zuwendung

## N°10



**Crab Apple** (Holzapfel)  
Blüte der Reinigung

*Ich bin nach außen klar, ich bin nach innen klar, ich bin mit mir im Reinen.*

- einem Gefühl, innerer Unordnung oder Unreinheit
- + einem „aufgeräumten“ Geist und einem positiven Körpergefühl

## N°11



**Elm** (Ulme)

Blüte der inneren Harmonie

*Ich bin bei mir, ich fühle mich gut und im Gleichgewicht.*

- Versagensängsten und Überforderungssituationen
- + mehr Schaffensfreude und gesunder Balance

## N°13



**Gorse** (Stechginster)

Blüte der Hoffnung

*Ich befreie mich aus der Dunkelheit und schöpfe wieder Hoffnung.*

- Ausweglosigkeit und Verzweiflung
- + einem Licht am Ende des Tunnels und neuer Lebenskraft

## N°15



**Holly** (Stechpalme)

Blüte der Freundlichkeit

*Ich lasse die Hitze meines Ärgers verfliegen und öffne mein Herz für mich selbst und alle anderen.*

- einem verärgerten, gereizten und lieblosen Umgang mit sich selbst und anderen
- + zu einem heiteren und freundlichen Miteinander

## N°12



**Gentian** (Herbststian)

Blüte der Glaubenskraft

*Ich ruhe ihn mir, mein Glauben wächst, ich bin voll Zuversicht.*

- einem Mangel an Enthusiasmus und Vertrauen
- + einer motivierten und zukunftsbejahenden Grundhaltung

## N°14



**Heather** (Heidekraut)

Blüte der Aufmerksamkeit

*Ich begegne anderen mit Mitgefühl, ich gebe und empfangen Aufmerksamkeit.*

- einem unstillbaren Hunger nach Anerkennung und der Fixierung auf sich selbst
- + Bescheidenheit und sensibler Offenheit gegenüber anderen

## N°16



**Honeysuckle** (Geißblatt)

Blüte der Gegenwartigkeit

*Ich löse mich vom Gestern und erkenne das Schöne im Heute.*

- einem blockierenden Anhaften an die Vergangenheit
- + Konzentration und Freude im Hier und Jetzt

## N°17



**Hornbeam** (Weißbuche)  
Blüte der Aufrichtigkeit

*Ich akzeptiere, was ich bin, ich lebe was ich bin,  
ich schätze, was ich bin.*

- verdrängten Problemen und einer falschen Fröhlichkeit
- + unverstellter und aufrichtiger Daseinsfreude

## N°19



**Larch** (Lärche)  
Blüte des Selbstvertrauens

*Ich gehe in mich, ich finde den Weg, ich kann es schaffen.*

- fehlendem Vertrauen in sich selbst und dem Ausweichen vor Herausforderungen
- + zu mehr Selbstakzeptanz, Spontaneität und Mut

## N°21



**Mustard** (Wilder Senf)  
Blüte der Daseinsfreude

*Ich öffne mich für das Licht und gehe von ihm geleitet durch den Tag.*

- Weltschmerz, Antriebsarmut und Schwermut
- + mehr Optimismus und innerer Stabilität

## N°18



**Impatiens** (Springkraut)  
Blüte der inneren Ruhe

*Ich nehme mir Zeit, ich habe Geduld und entspanne mich.*

- innerer Hektik und Anspannung
- + einem ausgewogenen Alltagsrhythmus

## N°20



**Mimulus**  
(Gefleckte Gauklerblume)

Blüte der Tapferkeit

*Ich sehe meine Ängste, akzeptiere sie und gebe ihnen keine Macht über mich.*

- einem zaghaften und ängstlichen Umgang mit Alltagsproblemen
- + mehr Sicherheit und Gelassenheit

## N°22



**Oak** (Eiche)  
Blüte der Standfestigkeit

*Ich sehe meine Grenzen, ich achte meine Grenzen und stehe dadurch fest in jedem Sturm.*

- einer dauerhaften Überforderung und verbissenen Starre
- + zu gesunder Standfestigkeit

## N°23



**Olive** (Olive)

Blüte der inneren Heilung

*Ich atme tief, ich richte mich auf und finde Kraft.*

- Energielosigkeit und Ausgebrannt-Sein
- + neuer Kraft für Körper, Geist und Seele

## N°25



**Red Chestnut** (Rote Kastanie)

Blüte des Loslassens

*Ich kümmere mich, habe Vertrauen und lasse los.*

- einem Übermaß an Mitleid und Sorgen um andere
- + ruhiger Unbeschwertheit und Abgrenzung

## N°27



**Rock Water** (Heilkräftiges Wasser)

Blüte der Leichtigkeit

*Ich bin im Fluss, ich bin spontan und sehe Neuem offen entgegen.*

- rigiden Maßstäben und übertriebener Selbstdisziplin
- + mehr Offenheit und Leichtigkeit

## N°24



**Pine** (Schottische Kiefer)

Blüte der Vergebung

*Ich nehme mich an, ich nehme meine Fehler an, ich bin gut so, wie ich bin.*

- Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen
- + mehr Selbstakzeptanz und Freundlichkeit mit sich selbst

## N°26



**Rock Rose**

(Gelbes Sonnenröschen)

Blüte der inneren Stärke

*Ich habe Mut, ich werde ruhiger und komme durch.*

- Schreckhaftigkeit und Panikreaktionen
- + gefasstem und überlegtem Handeln

## N°28



**Scleranthus** (Einjähriger Knäuel)

Blüte der inneren Balance

*Ich stehe fest, bin im Gleichgewicht und gehe voran.*

- häufigen Stimmungswechseln und Entscheidungsschwäche
- + Besonnenheit und klaren Zielvorstellungen



N°29



**Star of Bethlehem**

(Doldiger Milchstern)

Blüte des inneren Friedens

*Ich atme tief, ich lasse hinter mir und werde frei.*

- anhaltenden Traumata u. Depressionen
- + einer Überwindung von Blockaden durch Trost und Frieden

N°31



**Vervaine** (Eisenkraut)

Blüte der Ausgewogenheit

*Ich bin begeistert, aber nicht blind, ich bin entschlossen, aber nicht starr.*

- Übereifer und Selbstaufopferung
- + gesunder Begeisterung und Einsatzfreude

N°33



**Walnut** (Walnuss)

Blüte des Neuanfangs

*Ich bin frei, gehe den nächsten Schritt und fange neu an.*

- zu starker Beeinflussbarkeit und Gutgläubigkeit
- + Selbstverwirklichung und Neubeginn

N°30



**Sweet Chestnut** (Edel kastanie)

Blüte der Belebung

*Ich erkenne den Weg, ich gehe den Weg und wende mich dem Licht zu.*

- drohender Ausweglosigkeit und Verzweiflung
- + einem Lösungsansatz und praktischem Handeln

N°32



**Vine** (Weinrebe)

Blüte der Wertschätzung

*Ich achte mein Gegenüber und gehen meinen Weg zum Wohle aller.*

- rücksichtslosem und selbstherrlichem Tun
- + Achtung und Toleranz gegenüber anderen

N°34



**Water Violet** (Sumpfwasserfeder)

Blüte der Verbundenheit

*Ich bin ein Teil der Welt, mit ihr verbunden und in ihr aufgehoben.*

- einer Position des Rückzugs und der Abgeschlossenheit
- + emotionaler Nähe und freundschaftlicher Verbundenheit

## N°35



### White Chestnut

(Rosskastanie)

Blüte der Gedankenstille

*Ich bin im Lot, mein Geist ist klar und ohne Unruhe*

- ⊖ einem unermüdlich rotierenden Gedankenkarussell
- + klarem und strukturiertem Denken

## N°37



### Wild Rose (Heckenrose)

Blüte der Lebensfreude

*Ich bin wach, ich bin lebendig und habe Freude an diesem Tag.*

- ⊖ Zukunftsangst und Apathie
- + Interesse, Neugier und Unternehmungsgeist

## N°36



### Wild Oat (Waldtresse)

Blüte der Entfaltung

*Ich habe ein Ziel, ich habe eine Bestimmung und erkenne den Weg.*

- ⊖ Planlosigkeit und Verzettlung
- + Erkennen, Entfalten und Nutzen von Talenten

## N°38



### Willow (Gelbe Weide)

Blüte der Selbstverantwortung

*Ich entscheide, nehme mein Schicksal selbst in die Hand und sehe dem Glück entgegen.*

- ⊖ Verbitterung und Groll
- + lebensbejahender Eigenverantwortung

## ESSENZ N°39®

Die 38 Einzelessenzen von Edward Bach werden durch die Essenz N°39® ergänzt, der sogenannten Notfall-Mischung. Sie gibt gezielt Hilfe bei emotional besonders herausfordernden Momenten im Alltag wie Prüfungen, Beanspruchungen im Berufsleben, Nervosität, Flugreisen und sonstigen Belastungen.

Lemon Pharma bietet die Essenz N°39® in unterschiedlichen Darreichungsformen an: als Globuli, Tropfen, Spray, Creme, Liquid Pearls und Kaugummi. Die N°39® Globulix Perlen und das Spray gibt es darüber hinaus auch als spezielle Mischung für die Nacht.

# WAS BACHBLÜTEN KÖNNEN

Psychisches und physisches Wohlbefinden sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Und manchmal kann auch ein kleiner Baustein das ganze Haus ins Wanken bringen. Die heilenden Schwingungsfrequenzen der Bachblüten wirken wie ein sanftes Pendel auf ein solches Ungleichgewicht. Sie können die seelische und körperliche Balance wieder herstellen.

Dennoch sind sie kein Allheilmittel und ersetzen bei ernsthaften Erkrankungen nicht den Gang zum Arzt oder die Einnahme von Medikamenten, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat.



## BIO AUS ÜBERZEUGUNG

Sonnenlicht, Wasser, Luft und Erde sind die natürlichen Eltern für eine Pflanzenwelt, die uns mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Wenn wir der Natur mit Achtsamkeit und Respekt begegnen, belohnt sie uns mit einer unerschöpflichen Produktivität, Reinheit und Fülle.

Bei der Herstellung unserer Bio-Produkte ist dies für uns Grundgedanke und Maßstab. Um die natürliche Kraft der Pflanzen bestmöglich zu erhalten, arbeiten wir außerdem mit althergebrachten Fertigungsmethoden. Dass unsere Pflanzen aus einem sorgfältigen ökologischen Anbau stammen, garantiert das EU-Bio-Siegel.



DE-ÖKO-024

EU-Landwirtschaft

EU-Agricultura

# WAS SIE ÜBER DIE ANWENDUNG WISSEN MÜSSEN

Die Anwendung der Bachblüten-Essenzen ist sehr einfach. Geben Sie **4-mal täglich 4 bis 8 Tropfen** direkt auf die Zunge oder in ein Wasserglas. Am besten ist eine Einnahme zu festen Zeiten: morgens nach dem Aufstehen, mittags, abends und vor dem Schlafengehen. Eine Überdosierung ist nicht möglich. Bachblüten sind außerdem sehr gut verträglich. Bisher sind keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen naturheilkundlichen oder schulmedizinischen Präparaten oder Therapien bekannt.

## WIE ES NOCH EINFACHER GEHT: BACHBLÜTEN-KAUGUMMIS UND PASTILLEN

Die Lemon Pharma Bachblüten-Kaugummis und Pastillen enthalten Essenz-Mischungen der bewährten Herstellungsrezepturen nach Edward Bach. Neben der erfolgreichen Mischung für alle Fälle (N° 39) bietet Lemon Pharma drei neuartige Rezepturen, die für mehr Energie (N° 40), Konzentration (N° 41) und Selbstvertrauen (N° 42) sorgen können.



# LEMON PHARMA – INNOVATION & NATUR

Lemon Pharma widmet sich der Entwicklung und Herstellung von Produkten, die den Menschen auf sanfte und natürliche Weise bei einer gesunden Lebensführung unterstützen.

Unsere Produktentwicklung basiert auf den therapeutischen Konzepten der Homöopathie und Naturheilkunde.

Wir setzen auf schonende Herstellungsverfahren, die den bestmöglichen Erhalt der Wirkstoffe garantieren. Alle verwendeten Rohstoffe und Substanzen sind sorgfältig ausgewählt und unterliegen strengen Qualitätskriterien. Dabei arbeiten wir eng mit erfahrenen Heilpraktikern, Naturärzten und Apothekern zusammen. Für unsere Bachblüten-Produkte greifen wir auf die Originalrezepturen von Dr. Bach aus England zurück. .



## WO SIE DIE LEMON PHARMA PRODUKTE KAUFEN KÖNNEN

Alle Lemon Pharma-Produkte werden europaweit ausschließlich über Apotheken und den sonstigen Fachhandel (Reformhäuser, Biomärkte etc.) vertrieben. Sollte Ihre Apotheke die Lemon Pharma-Produkte nicht im Angebot haben, so hilft Ihnen die jeweilige Pharmazentralnummer (PZN) bei der Bestellung. Diese Nummern finden Sie zusammen mit weiteren Informationen zu unseren Produkten unter: [www.lemonpharma.com](http://www.lemonpharma.com)

# WIE SIE DIE RICHTIGE BACHBLÜTE FINDEN

Durch die Zuordnung jeder einzelnen Blüte zu einem speziellen Seelenzustand sind Bachblüten sehr gut für die Selbstbehandlung geeignet.

Einige Blüten behandeln sehr ähnliche körperliche oder seelische Symptome. Wenn Sie mithilfe der hier aufgeführten Indikationen nicht entscheiden können, was für Sie die richtige Bachblüte ist, konsultieren Sie einen erfahrenen Heilpraktiker.

Eine flexible und schnelle Auswahlhilfe finden Sie in komprimierter Form **auch als App**.



*„Jede wahre Heilung hat das Ziel, dem Patienten zu helfen, seine Seele, sein Denken, seinen Körper in Harmonie zu bringen.“*

Dr. Edward Bach

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden, die durch Nutzung der hier bereitgestellten Informationen entstehen. Die Nutzung von Inhalten dieser Broschüre geschieht auf Gefahr des Verwenders. Alle Informationen dienen keinesfalls der Selbstbehandlung und sollen keinen Arztbesuch ersetzen.

**JETZT AUCH ALS APP VERFÜGBAR:**



**BACHBLÜTEN LP**



Laden im  
**App Store**

Lemon Pharma GmbH & Co. KG  
Kieshecker Weg 148  
40468 Düsseldorf, Germany  
E [info@lemonpharma.com](mailto:info@lemonpharma.com)  
I [www.lemonpharma.com](http://www.lemonpharma.com)

Entdecken Sie auch **Lemon Balance** unter:  
[www.lemon-blog.de](http://www.lemon-blog.de)



**LEMON**  
PHARMA