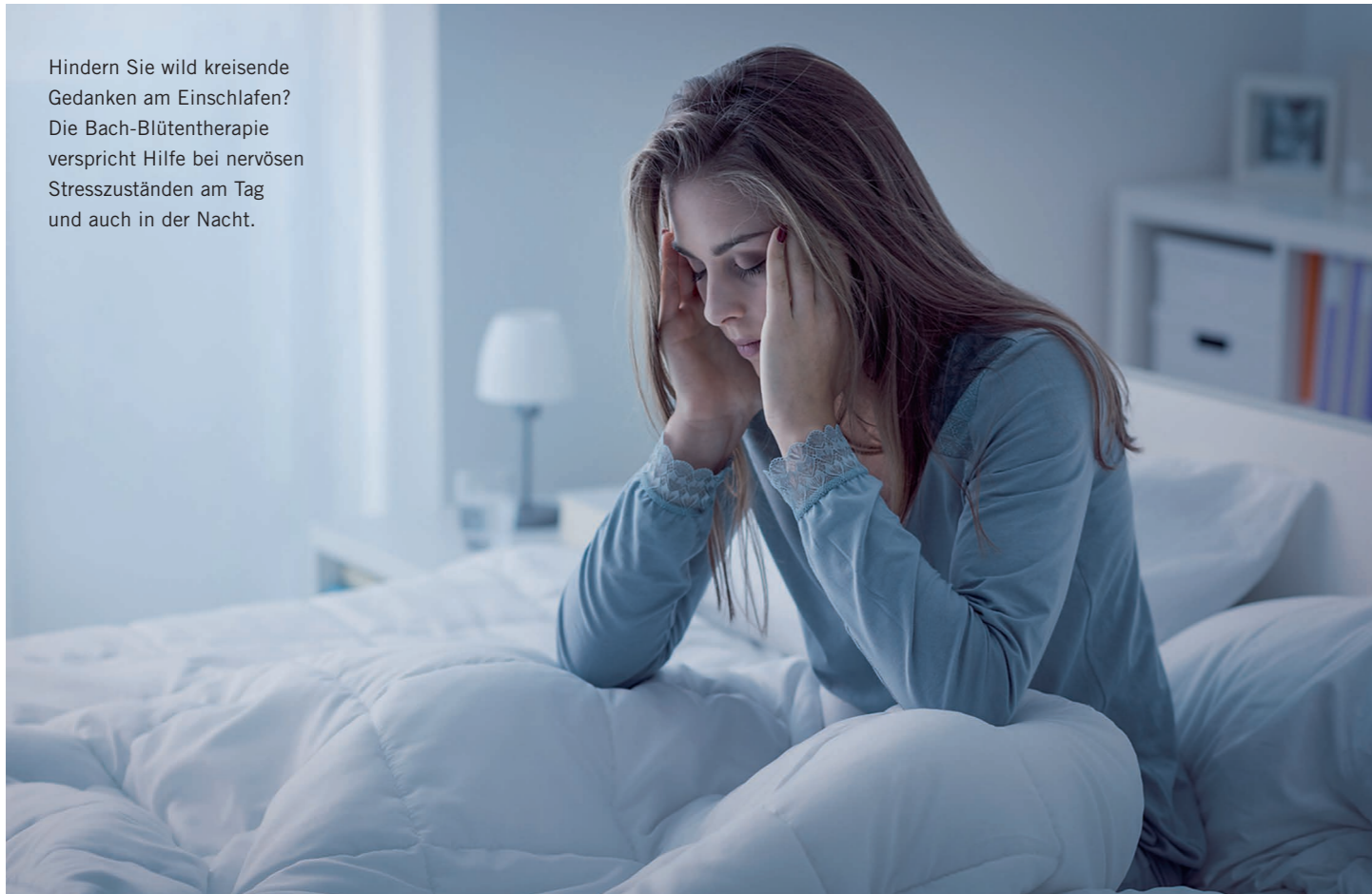


Stoppt das Karussell im Kopf

Ob Prüfung, Leistungsdruck oder Schlafstörung: Wir haben etwas gegen Überreizung und wild kreisende Gedanken. Für mehr Gelassenheit schon am Tag und erholsame Ruhe in der Nacht.

Hindern Sie wild kreisende Gedanken am Einschlafen? Die Bach-Blütentherapie verspricht Hilfe bei nervösen Stresszuständen am Tag und auch in der Nacht.



Es ist kein Beruhigungsmittel und kein Schlafmittel. Es macht am Tag weder müde noch benommen, behindert nicht das Bedienen von Maschinen oder Geräten, betäubt nicht den Geist und beeinträchtigt nicht die Konzentrationsfähigkeit.

Es ist eine rein pflanzliche Mischung aus der Bach-Blütenphilosophie, die der britische Arzt Dr. Edward Bach bereits in den Dreissigerjahren des letzten Jahrhunderts erarbeitet hat. Die Tinktur verspricht Linderung bei einer Vielzahl von Spannungszuständen und greift auf die sechs Pflanzen

Weissblühende Rosskastanie «White Chestnut», Gewöhnliche Waldrebe «Clematis», Gelbes Sonnenröschen «Rock Rose», Kirschkpflume «Cherry Plum», Springkraut «Impatiens» und Doldiger Milchstern «Star of Bethlehem» zurück.

Sie sind in der Bach-Blütenanwendung den Gefühlen der Unruhe zugeordnet, dann, wenn sich Gedanken wie auf einem Karussell immer um dasselbe Thema drehen und einem die Decke auf den Kopf zu fallen droht. Vor einer Prüfung zum Beispiel, wenn unruhige Träume einen plagen. Oder

bei extremem Leistungsdruck im Job, wenn man sich nicht mehr auf die einzelnen Aufgaben konzentrieren kann, sich verzettelt und Fehler macht. Auch, wenn sich die Mutter abends im Bett hin und her wälzt, weil die Planung des Alltags mit Familie und Nebenjob ihr zeitweise zu viel abverlangt. Die Kinder rechtzeitig wecken, alle Einkäufe erledigen, sich um die Wäsche kümmern, die Arzttermine koordinieren.

Mediziner raten mittlerweile zunehmend zu sanften Methoden, wenn es um die Behandlung von Stresszuständen oder Schlaflosigkeit geht. Statt am Tag mit starken Medikamenten die Nervosität zu bekämpfen und sich vor dem Zubettgehen mit süchtig machenden Benzodiazepinen zu betäuben, wird zuerst versucht, eine Lösung auf alternativmedizinischem Weg zu finden. Damit die Stresszustände gar nicht erst überhand nehmen, soll mit solch sanften Thera-

pien bereits tagsüber begonnen werden. Wer schon am Tag entspannter ist, findet auch abends besser zur Ruhe. Zusätzlich zu den pflanzlichen Alternativen eignen sich kurze Spaziergänge, die Kreislauf und Gedächtnis anregen, bewusste Pausen zum Durchatmen oder autogenes Training, das sich problemlos in den Tagesablauf einbauen lässt. Wer diese Elemente beherzigt, findet Ruhe und Ausgeglichenheit, kann plötzlich viel besser abschalten und auch schneller einschlafen. In der Nacht wacht er nicht mehr so häufig auf. Verspannungen und unruhige Gedankengänge lösen sich.

Dr. Bach hat insgesamt 38 Essenzen beschrieben, jede für eine andere Emotion. Er war der Meinung, dass Krankheiten auf seelischen Gleichgewichtsstörungen beruhen, die man mit den Bach-Blüten wieder in die Balance bringen kann.



Für eine harmonische Nacht

RESCUE NIGHT® – Die Original Bach®-Blütenmischung!

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.