



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Sie kennen das: Sie sitzen im Zug, blättern in der Zeitung oder lesen ein Buch – und plötzlich hören Sie einen Gesprächsfetzen, der Sie neugierig macht. So ging es auch mir kürzlich.

Eine Frau, etwa Mitte vierzig, erzählte ihrem Sitznachbarn, was sich in ihrem Büroalltag verändert habe, seit da Pflanzen in die Räume gestellt worden seien. Den Grund, weshalb diese in die Büroräumlichkeiten integriert wurden, habe ich nicht mitgekomen, wohl aber, dass sich die Arbeitsatmosphäre merklich verändert habe, und zwar positiv. Der Mann war sichtlich beeindruckt. Und ich begann über die Pflanzen in meinem Haus nachzudenken. Ob sie wohl auch zu jenen gehören, die ein gutes Klima schaffen?

«Nächster Halt Winterthur» kam es über den Lautsprecher und ich musste – leider – aussteigen. Gerne hätte ich noch weiter zugehört. Der Mann hatte eben begonnen von anderen sogenannten «weichen Faktoren» zu erzählen, die ebenfalls merklich zu einem angenehmen und motivierenden Arbeitsklima beitragen können.

Zuhause begann ich rund um das Thema Pflanzen als Klimaverbesserer zu recherchieren. Das, was es an Wissenswertem dazu gibt, können Sie auf Seite 4 nachlesen.

Ein prachtvolles Ausklingen des Sommers wünscht Ihnen Ihre

Ihre Christine Zweifel



Bach-Blüten: natürliche Nahrung für die Seele

Er gehört neben Hahnemann und Schüssler zu den Pionieren der Alternativmedizin: der walisische Arzt Dr. Edward Bach. Geboren 1886, entwickelte er von 1930 bis zu seinem Tod 1936 die Blüten-therapie. Ihm lag viel daran, «reine und einfache Arzneien zu finden, die den Heilungsprozess unterstützen, ohne beim Patienten schmerzhaft oder belastende Reaktionen auszulösen», schreibt Nora Weeks in ihrer Bach-Biografie. Er ging davon aus, dass jede körperliche Krankheit auf einer seelischen Gleichgewichtsstörung beruht. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

Lange bevor wir krank werden können wir – manche besser, manche schlechter – spüren, dass die «Beziehungsharmonie» in und zum eigenen Körper gestört ist. Gefühle wie *gehemmt, unzufrieden, blockiert, einsam, grundlos traurig* oder *irgendwie aus dem Gleichgewicht* nehmen wir meist sehr schnell wahr.

Edward Bach, der sich zuerst auf Bakteriologie und Homöopathie spezialisiert hatte, interessierte sich zunehmend für die Zusammenhänge von Psyche und organischen Erkrankungen. Für ihn war bald klar: Um einen wirkli-

chen Heilungsprozess überhaupt in Gang bringen zu können, musste die Quelle der Störung gefunden werden. Und eine Heilung war letztlich nur möglich, wenn das, was auf geistig-seelischer Ebene «gestört» ist, harmonisiert wird. Allein mit Willenskraft – oder gar auf mechanisch-chirurgische Weise – könne der Mensch sich nicht von dieser Störung befreien; eher werde sie dadurch verstärkt oder verdrängt.

Und so begann Edward Bach zu erforschen, welche Schätze die Natur für ihn bereithielt, die er für die kranken Menschen, die sich ihm an-

gebundener Form – dem Körper helfen können wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Jede Pflanze habe eine andere Wesensart, schrieb er, einen anderen Charakter. So fühle sich ein Veilchen in enger Gesellschaft wohl, eine Lärche stehe oft selbstbewusst zwischen Fichten und eine Eiche sei alleine stark. Indem er die Natur beobachtete, erkannte er in ihr vieles, das Ähnlichkeit mit den Wesenszügen und Charaktereigenschaften des Menschen hatte. Mit der Zeit fand er für fast jeden Gemütszustand eine passende Pflanze.

Belächelt und verkannt

Begeistert von seinem Forschen veröffentlichte er seine Erkenntnisse in seiner Schrift «Heile dich selbst». Er präsentierte 38 Blüten-Essenzen sowie das Fels-Quellwasser (rock water) ohne Zugabe von Blüten. Zusätzlich entwickelte er eine Kombination aus fünf Blütenessenzen, die als sogenannte Notfalltropfen (Rescue-Tropfen) bei akuten Belastungssituationen eingesetzt werden können. Er beschrieb die neuen Heilmittel sowie deren Herstellung und Wirkung. Gross war jedoch die Enttäuschung als seine Arztkollegen die Forschungen wie auch die Publikation belächelten. So wie Hahnemann und Schüssler war auch Edward Bach seiner Zeit voraus und in den eigenen Kreisen verkannt.

Wirkung ist Glaubenssache?

Heute ist die Bach-Blütentherapie rund achtzig Jahre alt, und noch immer wird ihr aus wissenschaftlicher Sicht eine medizinische Wirksamkeit abgesprochen; ihre Grundprinzipien gelten als pseudowissenschaftlich. Trotzdem ist ihr Einsatz im Bereich der Alternativmedizin anerkannt.

Oft wird argumentiert, dass die Bach-Blütentherapie – wie die Homöopathie – nur «funktioniere», wenn man daran glaube. Doch dem ist nicht so: Sie wirkt auch bei Kleinkindern, Tieren, Pflanzen und Menschen, denen Bach-Blüten unwissentlich gegeben werden.

Weltweit vielseitig weitergedacht

Bach hinterliess genaue Beschreibungen von 38 Pflanzen, die mittlerweile in vielen Ländern als Grundlage für die Bach-Blütentherapie dienen. Für mitteleuropäische Anwender/-innen werden die einzelnen Blüten heute noch an den von Bach festgesetzten Standorten gesammelt und nach seinen Potenzierungsmethoden verarbeitet.

Sein Urgedanke ist aber auch weiterentwickelt worden. So wird in Russland, Hawaii, Australien, Neuseeland oder den USA mit Essenzen aus lokalen Blüten gearbeitet (z. B. Kalifornische Blütenessenzen), ausgehend davon, dass die Menschen weitgehend an die Klimagegebenheiten und die Charaktereigenschaften der jeweiligen Flora angepasst sind; entsprechend werden die Pflanzen gewählt.

Mit Bach-Blüten vorbeugen

Edward Bach hat seine Essenzen zwar für seine Patienten entwickelt. Doch wenn wir die Beschreibungen der Blütenkräfte lesen, können wir uns darin auch finden ohne krank zu sein.

Die *Wegwarte* (Chicory): für Menschen, die sich nach Liebe sehnen und versuchen, diese durch Fürsorge und Manipulation zu erzwingen.

Das *Eisenkraut* (Vervain): für Menschen, die alles 150%ig machen wollen, immer im Dienst sind, sich keine freie Minute gönnen, erschöpft und nervös sind.

Die *Stechpalme* (Holly): für Menschen, die unter Zorn, Neid, Eifersucht, Misstrauen leiden – Seelenzustände, die sie von der Liebe entfernen.

Die *Lärche* (Larch): für Menschen, die sich meist unterlegen und nutzlos fühlen, neue Aufgaben gar nicht erst anpacken

Die *Rescue*-Notfalltropfen setzen wir bei akuten Vorkommnissen ein, z. B. bei Konzentrationsmangel, Prüfungsstress, Schockerlebnissen, Panikgefühlen, Unruhe und Nervosität.

Edward Bachs Blütenessenzen bieten uns die Chance, vorbeugend im Hinblick auf mögliche Krankheiten reagieren zu können, indem wir auch die Seele nähren.

Näheres unter:

www.bach-blueten-therapie.de/

www.heilkraeuter.de/bach/

www.deva-muenchen.de

(unter «Sortiment» auch Kalifornische Essenzen)



vertrauen, einsetzen konnte. In einem ersten Schritt beschrieb er die verschiedenen menschlichen Gemütszustände, da diese seines Erachtens für die Erkrankungen verantwortlich waren. Er griff altes Wissen auf, erforschte es auf einer neuen Ebene. Dabei entdeckte er, dass Pflanzen gewisse Schwingungen haben und diese Energie – in



Kalium: «Herrscher» über das Wasser

«An apple a day keeps the doctor away», heisst es – wohl auch, weil in einem Apfel u. a. Kalium enthalten ist. Es sorgt im Innern der Zellen dafür, dass diese gut mit Wasser versorgt sind und hilft bei der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Kalium überträgt aber auch Nervenimpulse und transportiert Glukose ins Gehirn, was uns klar denken lässt. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Damit das Herz sowie die Nerven und Muskeln richtig funktionieren und die Hirnzellen genügend Energie bekommen, brauchen wir Kalium. Zusammen mit Natrium hält es den osmotischen Druck in den Zellen aufrecht (Verhältnis zwischen Wasser und Elektrolytenkonzentration innen- und ausserhalb der Zellen). Kalium ist aber auch an der Erregbarkeit des Innenohrs beteiligt, das mit Flüssigkeit gefüllt ist sowie an der Eiweiss-Synthese und der Aktivierung verschiedener Enzyme. Und es vermag bei kaliumreicher Ernährung auch den Blutdruck zu senken.

Wenn die Spannung sinkt ...

Unsere Körperzellen brauchen Flüssigkeit, da ihr Inneres ganz wässrig ist. Zehn- bis hunderttausend Organellen und Ribosomen (winzige, eiweissverarbeitende «Fabriken») schwimmen in einer geleeartigen Masse, die von unendlich vielen, allerfeinsten Kanälchen durchzogen ist. In diesen Kanälchen werden ständig Biostoffe transportiert, was jedoch nur funktioniert, wenn genügend Wasser vorhanden ist. Und dafür ist Kalium zuständig. Innerhalb der Zellen ist die Kaliumkonzentration 30 mal höher als ausserhalb. Nur in diesem Verhältnis von Kalium, Natrium

und Wasser (osmotischer Druck) kann sich jene elektrische Spannung aufbauen, die nötig ist, um Biostoffe ins Innere der Zelle zu saugen. Zusammen mit dem ebenso wichtigen Natrium bildet das Kalium die Natrium-Kalium-Pumpe, die Nährstoffe in die Zelle hinein- und Abfallstoffe herauspumpt. So ist ein Mangel an Kalium bereits die Vorstufe zum Zelltod, da die elektrische Spannung sinkt, sich der Nährstoffaustausch verlangsamt und letztlich stillsteht.

Traubenzucker fürs Gehirn

Als wichtiger Spannungspol überträgt Kalium Nervenimpulse, die auch für unsere Gefühle und Empfindungen zuständig sind. Unter Mithilfe von Phosphor transportiert es Glukose zu den Gehirnzellen, die sich ausschliesslich von Traubenzucker «ernähren». Da wir Tag und Nacht erhebliche Teile der Zuckerreserven im Blut verbrauchen, wirkt sich ein Mangel des «Transporteurs» Kalium entsprechend schnell aus – worauf vor allem Herz- und Darmmuskel sehr empfindlich reagieren. Die Folgen können u. a. Müdigkeit, allgemeines Unwohlsein, Nervosität und Muskelbeschwerden sein.

Häufig am Limit

Ein ausgeprägter Mangel kommt selten vor. Viel häufiger muss unser Körper aber mit weniger als den 300 mg Kalium auskommen, die in unserem Organismus gespeichert sein sollten. Meist nehmen wir zu wenig Kalium auf, scheiden dafür aber zu viel aus und kommen so rasch ans Limit, z.B. bei einseitiger oder mangelhafter Ernährung oder wenn wir stark schwitzen. Zu massiver Kaliumausscheidung führen Diuretika (wassertreibende Mittel), Alkoholmissbrauch und Abführmittel: Sie entziehen dem Körper neben vielen anderen Elektrolyten grosse Mengen Kalium. Die Folge ist ein Erschlaffen des Darmes, was einen wieder zu Abführmitteln greifen lässt ...

Viel Kalium geht vor allem bei salzreichem Essen verloren, da die Nieren versuchen das überschüssige Salz über den Urin loszuwerden und dabei auch Mineralstoffe ausschwemmen.



Gute Kaliumlieferanten

Der Tagesbedarf liegt bei 2–2,5 mg, was 50 g Dörrobst, 50 g Nüssen, 200 g Gemüse oder 100 g Fisch entspricht. Reich an Kalium sind Hülsenfrüchte, Chilis, Kakao, Datteln, Bananen, Bohnen, Spinat und Kartoffeln. Bei zu langem Wässern oder Schälten können bis zu 50 % des wertvollen Mineralstoffs verlorengehen.

Übrigens: Der Name Kalium stammt vom arabischen Wort *al-qalya*, das *Asche* bzw. *aus Pflanzenasche gewinnbar* bedeutet. Entdeckt wurde das Metall im Oktober 1807.



Frische Luft statt dicke Luft

Sie heissen **Blaues Lieschen, Fetthenne, Elefantenfuss oder Frauenhaar**. Sie sind jahrein, jahraus Tag und Nacht im Dienst, brauchen weder Pausen noch Ferien und begnügen sich mit Wasser. Sie stehen auf keiner Lohnliste, tun still ihre Arbeit und kennen sich auf ihrem Gebiet hundertprozentig aus: Sie aktivieren Lunge und Gehirn, befeuchten die Luft, helfen Schadstoffe und emotionalen Stress abbauen, beruhigen und bringen die Energie wieder in Fluss. Kein Wunder fühlt man sich im Umfeld dieser «Mitarbeitenden» wohl. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

1990 baute der Inder Kamal Meattle ein Bürogebäude mit einer Grundfläche von 5 000 m². Für die Sauerstoffversorgung der 300 Mitarbeitenden sorgten 1 500 Zimmerpflanzen. Rasch zeigte sich, dass die Pflanzen auch für gutes Arbeitsklima sorgten. Es kam zu weniger Augenirritationen, Atembeschwerden und Kopfschmerzen. Wohl auch, weil grossblättrige Pflanzen mit üppigem Blattwuchs wie Schalldämpfer wirken. Insgesamt führte das subjektive Sichwohlfühlen zu entspanntem, motiviertem Arbeiten.

Unsichtbare Schadstoffe

Meist vergessen wir, dass Luftverschmutzung nicht vor Haus-, Wohnungs- oder Bürotüren Halt macht. Eine Vielfalt von Schadstoffen in Innenräumen wird heute für verschiedene Beschwerden verantwortlich gemacht. Aus Teppichen, Bodenversiegelungen, Möbeln, Papierwaren, Druckern, Farben, Reinigungsmitteln lösen sich Formaldehyd, Benzol, Hexan, Trichlorethylen u. a. m. in die Luft. Bei erhöhter Belastung kann es zu Allergien und Atembeschwerden kommen, zu Reizungen von Augen, Nase und Hals, zu Kopfschmerzen und nervösen Spannungen. Deshalb ist es wichtig, Räume mehrmals täglich gut zu lüften.

Mittlerweile wurde weltweit in mehreren umfassenden Studien nachgewiesen, dass Pflanzen gut für das Raumklima in Gebäuden aller Art sind: Sie bauen Schadstoffe ab und wirken als Luftbefeuchter und Staubfänger je grösser die Oberfläche ihrer Blätter sind. Laut Feng Shui unterstützen rundblättrige Pflanzen zudem den harmonischen Energiefluss in Räumen. Die «Grünen» tragen also dazu bei, dicke Luft zu reduzieren. Das ist auch im übertragenen Sinn gemeint: Die Farbe Grün erhöht die Konzentration, beruhigt, vermindert Stress und hebt die Stimmung.

Schadstoffkiller und Seelenanreger

Diese Pflanzen sind besonders effektive Schadstoffvernichter:

- **Grünlilie** (*Chlorophytum comosum*): hervorragender Formaldehyd-Killer!
- **Einblatt** (*Spatiphyllum*): absorbiert Aceton, Benzol, Formaldehyd



- **Betelnusspalme** (*Areca catechu*): befreit gemäss NASA-Studie einen Raum innert vier Stunden zu 99% von Formaldehyd

Die folgenden Pflanzen bauen ebenfalls Schadstoffe ab und sind auch Luftbefeuchter. Zusätzlich aufgeführt ist die Wirkung aus Feng Shui-Sicht:

- **Baumfreund** (*Philodendron*): vitalisierend
- **Drachenbaum** (*Dracaena draco*): energetisierend
- **Efeute** (*Epipremnum*): verbessert Verbindung der beiden Hirnhälften
- **Dieffenbachie** (*Dieffenbachia*): förderlich bei Kopfarbeit
- **Elefantenfuss** (*Beaucarnea recurvata*): erdet
- **Fetthenne** (*Sedum spectabile*): gegen emotionalen Stress
- **Kentiapalme** (*Howea forsteriana*): bündelt positive Energie
- **Fensterblatt** (*Monstera deliciosa*): bewirkt grosse Ruhe
- **Bogenhanf** (*Sansevieria*), auch Schwiegermutterzunge genannt: Ihn können Sie – wie auch Echte Aloe, Bromelia und Orchideen – ins Schlafzimmer stellen, denn sie alle nehmen in der Nacht CO₂ auf und geben Sauerstoff ab.

Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christine Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
cellagon.schweiz@bluewin.ch
www.cellagon.de

Hersteller
H.-G. Berner GmbH
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz