

# BACHBLÜTEN-LEHRPFAD









YVONAND

## DIE BACHBLÜTEN

Die "Bachblüten" sind pflanzliche Präparate, die Dr. Edward Bach (1886-1936) in den dreissiger Jahren entdeckt hat.

Dieser englische Arzt, der schon im jüngsten Alter von der Natur fasziniert war, war zuerst Spezialist für Bakteriologie und Immunologie. Die Untersuchung von Patienten hat ihn dazu gebracht, sich dem Verhalten und den emotionellen Störungen des Menschen zu widmen. Er hat 38 verschiedene negative Verhalten identifiziert,

die zu Krankheiten oder Unwohlsein führen konnten, und entdeckte 38 Blüten in der Natur, die diese Emotionen auszugleichen vermochten.

Dieser geniale Wissenschaftler hat es verstanden, seine Intuition, seine Beobachtungsfähig-

keiten, seinen Scharfsinn und seine Herzensgüte zu vereinen. Seine Philosophie: "So lange die Seele, der Körper und der Geist in Harmonie

stehen, kann uns nichts erschüttern" war seiner Zeit voraus und begleitete ihn dauernd in seinen Forschungen.

Die Bachblüten sind kostbare Mittel, die uns in momentanen Schwierigkeiten helfen (Schock, Trauer, Trennung, Misserfolg...), aber auch bei Verhaltenweisen, die uns ständig behindern

(Schüchternheit, Mangel an Selbstvertrauen, Ängste, Schuldgefühle, Eifersucht...). Das Mittel zur Nothilfe, unter dem Namen Rescue bekannt, ist das meist gebrauchte und berühmteste Bachblütenmittel.



Die Bewegung der Pflanze, ihre Form, ihre Struktur und ihre Textur vollenden das Bild. Handelt es sich um eine kräftige und tief eingewurzelte Pflanze wie die Wegwarte (Chicory)? Oder ist sie leicht wie der einjährige Knäuel (Scleranthus), der auf dem Boden nur

aufgesetzt zu sein scheint? Ist sie geschmeidig und im Wind beweglich wie die ästige Trespe (Wild Oat) oder stabil und massiv wie die Stiel-Eiche (Oak)?

Denken Sie daran, ihr Parfum zu riechen, durch ihre Farbe bewegt zu werden, ihren Stiel, ihre Blätter und ihre Blütenblätter leicht zu berühren. Die Unterschiede der

Wurzel, der Stengel, der Blätter, der Blüten und der Fortpflanzung der verschiedenen Arten sind erstaunlich. Manche Bachblüten haben eine lange Blütezeit wie das Sonnenröschen (Rock Rose), während andere nur kurz aufblühen, bevor sie sich in Frucht oder Samen verwandeln, wie zum Beispiel der Walnussbaum (Walnut).

Es ist interessant das Wachsen der Pflanzen zu beobachten; in jedem Stadium ihres Wachstums regen sie unsere Aufmerksamkeit an und verbinden sich mit bestimmten Emotionen. Zum Beispiel ist die Knospe der Rot-Buche (Beech) spitz wie ein kritischer Finger, der auf Feh-

ler zeigt! Der Samen der gemeinen Waldrebe (Clematis) bleibt den ganzen Winter hoch in den Bäumen und Hecken sitzen: er symbolisiert die Schwierigkeit, welcher jene Leute begegnen, die in ihren Träumereien verharren und nur wenig geneigt sind, ihre Projekte zu verwirklichen.

Durch solche Fragen, die wir uns stellen, können wir den Reichtum und die Vielfalt der Blüten entdecken. Wir laden Sie ein, alle ihre Sinne zu öffnen um die Natur und ihre Wunder zu beobachten

## BACHBLÜTENLEHRPFAD YVONAND

Die 38 Blumenarten, die zu den Bachblüten gehören, wachsen wild in unser Umgebung. Manche werden auch gezüchtet und zieren Strassen, Pärke und Gärten. In Yvonand und entlang des Südufers des Neuenburgersees sind diese Bachblüten besonders gut vertreten; man kann da 36 Arten beobachten. Davon sind die meisten einheimisch.

#### Die Blüten entdecken

Hier sind ein paar Schlüssel, um die Bachblüten zu beobachten und die mit ihnen verbundenen Gefühle zu erforschen.

Der Standort und der Lebensraum der Pflanze kann uns vieles mitteilen: Das Gelände, der Boden, die Nachbarpflanzen, die Suche nach Licht oder Schatten sind kostbare Informationen über das Leben einer Pflanze – und ihre Persönlichkeit. Zum Beispiel: die Wasserfeder



(Water Violet), die wie eine Insel im Wasser schwebt, ist eine Metapher für eine distanzierte Person, die ihre feine und empfindliche Einsamkeit der Gesellschaft der Anderen vorzieht.

## Wollen Sie informiert werden, wenn die Blüten aufblühen?

Schreiben Sie sich auf der Internet-Seite www.fleursdebach.ch ein (auf französisch), und Sie werden zum richtigen Zeitpunkt eine E-mail bekommen.



Wir bitten Sie, die oben genannten Blumen nicht zu pflücken und private Gärten nicht zu betreten!

Im Pro Natura-Zentrum von Champ-Pittet, welches zwischen Yvonand und Yverdon-les-Bains liegt, können Sie ebenfalls Bachblüten in den Gärten und im Naturreservat beobachten.

Weitere Auskünfte erhalten Sie am Empfang.

www.pronatura.ch/champ-pittet/

Besuchen Sie auch den Bachblütenlehrpfad im Botanischen Garten von Freiburg! www.unifr.ch/jardin-botanique

## DIE 38 BACHBLÜTEN

A Indikationen

Seelisches Gleichgewicht



1. AGRIMONY Agrimonia eupatoria Kleiner Odermennia Juni - August

- Sorgen, emotionale Schmerzen, die sich hinter einer jovialen Fassade verstecken
- Ruhe hilft, sich selbst und die Zwänge des Lebens zu akzeptieren



5. CERATO

Ceratostigma willmottianum Willmott's Hornnarbe Juli - Oktober Nicht einheimische Pflanze

- A Es fehlt das Vertrauen in seine eigene Intuition, Rat wird bei den anderen gesucht
- / Innere Sicherheit, Gewissheit



2. ASPEN Populus tremula Zitter-Pappel Februar - April

- Unerklärliche Ängste, unheimliche Gefühle, grosse Feinfühligkeit
- Geborgenheit, Sicherheit



### 6. CHERRY PLUM

Prunus cerasifera Kirschpflaume Februar - März Nicht einheimische Pflanze

- Angst, die Selbstkontrolle zu verlieren, Angst vor den eigenen Trieben
- Entspannung, Beherrschung, positive Spontaneität



3. BEECH Fagus sylvatica-Rot-Buche

April - Mai

- A Kritischer Geist, Intoleranz
- ✓ Nachsichtigkeit, Akzeptanz des Andersseins



4. CENTAURY

Centaurium erythraea Echtes Tausendgüldenkraut Juli - September Geschützte Pflanze im Kanton Waadt

- Schwierigkeiten nein zu sagen, Angst unbeliebt zu sein, übertriebene Ergebenheit
- Bestätigt sich selbst, respektiert eigene Grenzen, entwickelt eigenen Willen



#### 7. CHESTNUT BUD

Aesculus hippocastanum Knospe der Rosskastanie April - Mai Nicht einheimische Pflanze

- Wiederholt die Fehler, beachtet nicht die gemachten Erfahrungen
- Verständnis und Integration der Erfahrungen



8. CHICORY

Cichorium intybus Wegwarte Juli - September

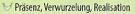
- Besitzergreifend, emotionale Erpressung, eigennützige Liebe
- Bedingungslose Liebe, Selbstaufopferung, Achtung vor dem Andern



9. CLEMATIS

Clematis vitalba Gemeine Waldrebe Juli - August







10. CRAB APPLE Malus sylvestris

Mai





Eindruck, überfordert zu sein, von zu

vielen Verantwortungen belastet Loslassen, Setzung der Prioritäten, Effizienz



12. GENTIAN

Gentiana amarella Bitterer Enzian August - Oktober In Yvonand nicht nachgewiesen

- Mutlosigkeit nach einer Krankheit oder anderen Problemen, Pessimismus
- Ausdauer, Zuversicht



13. GORSE

Ulex europaeus Europäischer Stechginster Mai - Juni

- Kraftlosigkeit, keine Hoffnung für die
- Glaube, Hoffnung, Lebensmut



14. HEATHER

Calluna vulaaris 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,
- Liebeskraft, Einheitsgefühl, Vergebung



#### 16. HONEYSUCKLE

Lonicera caprifolium Gartengeissblatt Mai - Juni Nicht einheimische Pflanze

- Sehnsucht nach der Vergangenheit,
- 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 - September Stark invasive Pflanze in den geschützten

- Reizbarkeit, Nervosität, Ungeduld, heftige Schmerzen
- Aufgeschlossenheit, Nachsicht, Entspannung



19. LARCH Larix decidua Lärche April - Mai

Mangelndes Selbstvertrauen, Minderwertigkeitsgefühle, Furcht vor Versagen Selbstwertgefühl, Entschlossenheit, Vertrauen

Ängste, Schüchternheit, Lampenfieber

Mut, Selbstsicherheit, Vertrauen



24. PINE Pinus sylvestris Wald-Föhre Mai

Schuldgefühle, Selbstanklage. Gewissensbisse

Sich selbst verzeihen, seine Fehler. aber auch seine Vorzüge anerkennen



April-Mai

29. STAR OF BETHLEHEM

Ornithogalum umbellatum

Doldiger Milchstern

Verschiedene Traumata, Kummer, Schmerz, Leid Trost, Beruhigung



Hottonia palustris Wasserfeder Geschützte Pflanze im Kanton Waadt

34. WATER VIOLET

Distanzierte Persönlichkeit, Hochmut, Schwierigkeit, sich mitzuteilen

Offenheit, Austausch, aufgeschlossen



25. RED CHESTNUT

Aesculus carnea Rote Kastanie April - Mai Nicht einheimische Pflanze

Übertriebene Sorge um seine Nächsten. eingebildete Katastrophen

Vertrauen in den Anderen und dessen Fähigkeiten, Neuausrichtung der Gedanken



**30. SWEET CHESTNUT** Castanea sativa Edelkastanie

Tiefe Traurigkeit, Ausweglosigkeit, absolute Hoffnungslosigkeit Energieanstoss, wiederentdecktes Licht



35. WHITE CHESTNUT Aesculus hippocastanum Rosskastanie

April - Mai Nicht einheimische Pflanze

Unerwünschte Gedanken, lästige

Ruhe, konstruktives Denken, Anwesen-



21. MUSTARD

20. MIMULUS

Mimulus guttatus

Juli - September

Gefleckte Gauklerhlume

Nicht einheimische Pflanze

Sinapis arvensis Acker-Senf Mai - Oktober

Grundlose Traurigkeit, Anfall von Verzweiflung

Innerer Friede, Beständigkeit, Ausgeglichenheit



26. ROCK ROSE

Helianthemum nummularium Gem. Sonnenröschen Mai - Oktober

Panische Angst, Schrecken, Albträume Mut, Sicherheit, Selbstvergessenheit, Hilfsbereitschaft



31. VERVAIN Verbena officinalis

Eisenkraut Juni - September

32. VINE

Vitis vinifera



Übereifer, masslose Begeisterung,

Bedürfnis, andere zu bekehren Ruhe, Stille, Mässigung, Achtung

Europäische Weinrebe

Nicht einheimische Pflanze

Ubertriebene Autorität, Unbeugsamkeit,

Rücksichtnahme, kluge, ermutigende



Unentschlossenheit vor dem Lebensweg, Suche nach Bestimmung

Selbstbehauptung, Verwirklichung

36. WILD OAT

**Astige Trespe** 

Juni - August

Bromus racemosus



22. OAK

Ouercus robur Stiel-Eiche April - Mai

Erschöpfung einer kampflustigen Person, die nicht loslässt und alleine kämpft

Loslassen, Mass, Biegsamkeit



#### 27. ROCK WATER

Felsenwasser, Quellwasser In Yvonand nicht nachgewiesen

Unbeugsame Prinzipien, harte Selbstdisziplin, hohe Ideale

28. SCLERANTHUS

Einjähriger Knäuel

Ausgeglichenheit

Scleranthus annuus

April - Oktober

Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, innere Freiheit, Lebensfreude

Geschützte Pflanze im Kanton Waadt

Unentschlossenheit, Wankelmütigkeit

Entschlossenheit, Fähigkeit zu wählen,



Autorität

Juglans regia Walnussbaum

Beeinflussbarkeit

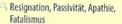
innere Kraft



37. WILD ROSE

Rosa canina

Hunds-Rose, Heckenrose Juni



 Dynamik, Tätigkeitsdrang, Reaktionsfähiakeit



33. WALNUT

Mai

A Schwäche bei jeder Lebensumstellung,

Anpassungsfähigkeit, Selbstständigkeit,



#### 38. WILLOW

Salix alba subsp. vitellina Silber-Weide April - Mai

Nachtragend, Gefühl der Ungerechtigkeit, Selbstmitleid

Verantwortlichkeit, sein Leben in die Hand nehmen, Humor



#### 23. OLIVE Olea europea

Ölbaum Mai - Juni Nicht einheimische Pflanze

Körper-und Geistesmüdigkeit, Erschöpfung, Abnutzung

Neuentdeckte Energie, Wiederherstellung



## PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Der Besuch ist frei und kostenlos, empfohlen von März bis September. Die Blüten erstrecken sich über diese ganze Zeit und deshalb verwandelt sich der Pfad jeden Monat!

Plan: Der Plan im Führer markiert jene Stellen, an denen man die Bachblüten am besten beobachten kann.

**Beschilderung :** Neben jeder Blüte befindet sich ein Schild, auf dem man sie identifizieren und lesen kann, mit welcher Emotion sie verbunden ist. Achtung: die Zahlen entsprechen der Liste, die sich im Führer befindet; sie entsprechen aber nicht einer vorgeschriebenen Reihenfolge!

**Pfad:** Der Pfad kann frei ausgewählt werden und bei irgend einer Blüte beginnen. Es gibt also keine vorgegebene Strecke, keinen Anfangs- und keinen Zielpunkt. Man kann an allen Blüten vorbeigehen oder nur jene besuchen, die im entsprechenden Zeitpunkt blühen (siehe die Blütenliste, Seiten 4 bis 7). Man kann auch jene Emotionen wählen, die einen

interessieren, und die zugehörigen Blüten aufsuchen, um sie genauer anzuschauen.

**Zu Fuss oder mit dem Fahrrad?** Beides ist möglich; das Gelände ist eben und der Weg verläuft auf Nebenstrassen oder Feldwegen.



Mit dem Zug: www.sbb.ch (8 Minuten Zugfahrt von Yverdon-les-Bains) Mit dem Fahrrad: www.veloland.ch (Schweizer Route no 5)

Gestaltung und Verwirklichung: Martine Winnington, Antoinette Thierry, Béatrice Béguin Fotographien: Julian Barnard, Vicky Lee, Vivien Williamson
Text: Antoinette Thierry, Martine Winnington, Mechthild Scheffer (Schilder)

Deutsche Übersetzung: Sabine Utz, Susanne Bollinger

Graphik: Sylvie Béguin / Schilderung: Fondation Bartimée Grandson

Druck: Imprimerie Cornaz Yverdon

Ein besonderer Dank geht an die Gemeinde Yvonand, an ihr Strassenbauamt und an ihre Einwohner, die das Wachstum der Bachblüten auf ihrem Land unterstützen.

#### Für weitere Auskünfte: Office du tourisme

Avenue du Temple 15
Case postale 181
1462 Yvonand
T +41 24 430 22 02
www.yvonand-tourisme.ch

#### Realisiert durch den Verein Chemins Fleurs de Bach

p.a. Re~Sources Rue de l'Ancien-Stand 11 1462 Yvonand

www.fleursdebach.ch





