

# Bachblüten *hiptip*

August 2023



## Empfehlung des Monats

von Frau Mag. pharm. Gabriele Puchmüller

## BACHBLÜTE IM AUGUST: RED CHESTNUT

**FÜRSORGE:** Schlägt man im Duden nach, so findet man darin folgende Bedeutungen:

1. aktives Bemühen um jemanden, der dessen bedarf z.B. elterliche Fürsorge
2. öffentliche, organisierte Hilfstätigkeit zur Unterstützung in Notsituationen oder besonderen Lebenslagen

In beiden Definitionen geht es darum, jemandem Hilfe zukommen zu lassen, Personen – wenn es notwendig ist - zu unterstützen, für sie da zu sein und für sie zu sorgen. Das sind sehr edle Handlungen und vielleicht übersieht man daher sehr leicht, wie schnell aus einem „für jemanden sorgen“ ein „sich um jemanden Sorgen machen“ wird. Und plötzlich werden Menschen bevormundet. Die Tochter erledigt die Einkäufe für ihre Eltern, der Sohn geht mit dem Hund spazieren – die Eltern dürfen ihr Zuhause nicht mehr verlassen, die Enkelkinder ihre Großeltern nicht mehr umarmen. Vordergründig geht es um das Wohl der anderen, aber tatsächlich stecken dahinter oft Verlustängste, denen man sich nicht stellen möchte.

Die Angstblüte **RED CHESTNUT** hilft dabei, übertriebene Ängste um geliebte Menschen abzubauen und Vertrauen ins Leben zu entwickeln. Man lernt die Grenzen der anderen wieder zu respektieren. In schwierigen Zeiten werden die Kräfte nicht für unnötige Sorgen verschwendet, sondern man kann sich in andere hineinversetzen und sie – wenn nötig – tatkräftig unterstützen und gleichzeitig ihre Grenzen und Eigenverantwortlichkeit respektieren.

Am Anfang ist es wahrscheinlich nicht leicht, die immer wiederkehrenden Sorgen beiseite zu schieben. Einfacher ist es, die Sorgen bewusst durch positive Szenarien zu ersetzen. Wenn vor Ihrem geistigen Auge immer wieder Bilder auftauchen, in denen Sie Ihre Lieben auf der Intensivstation sehen, dann versuchen Sie ein anderes, erfreulicheres Bild zu finden z. B. die nächste Geburtstagsfeier, bei der alle gesund und munter beisammensitzen. Die Einnahme von **RED CHESTNUT** hilft dabei, dass es mit der Zeit immer leichter fällt, die sorgenvollen Gedanken loszuwerden.



Red Chestnut



Tropfen erhältlich  
in 10 ml und 30 ml.