

# Bachblüten hiptip

April 2024



## Empfehlung des Monats

von Frau Mag. pharm. Gabriele Puchmüller

## BACHBLÜTE IM APRIL - CHERRY PLUM

Es wird wohl noch der eine oder andere Kälteeinbruch kommen, aber der Frühling ist nicht mehr aufzuhalten. Die Menschen haben keine Lust mehr auf gedeckte, dunkle Farben und holen wieder ihre farbenfrohen Kleidungsstücke hervor. Dieser Wunsch nach Veränderung macht auch bei privaten oder geschäftlichen Projekten nicht halt. Alle sind voller Energie und Elan. Es entsteht stellenweise ein gesellschaftlicher Leistungsdruck der Frühlingsgefühle, den man selbst vielleicht gar nicht so will. Cherry Plum hilft, bei starker Erregung gelassen zu werden und unterstützt, das Richtige zu tun.

Wenn man seine Gefühle immer unterdrückt, kann es vorkommen, dass der innere Druck so groß wird, dass man den Eindruck hat, gleich zu explodieren. Die Angst davor, dass sich die angestaute Wut entlädt und einem dabei vielleicht die Hand ausrutscht oder man während eines Wutausbruchs Dinge sagt, die hinterher nicht mehr gut zu machen sind, erhöhen den Druck noch zusätzlich.

Hier hilft die Bachblüte **CHERRY PLUM**. Es handelt sich dabei um die Blüten der Kirschpflaume, welche jetzt – von März bis April – blüht.

Die Einnahme hilft dabei den inneren Druck abzubauen. Einerseits fällt es leichter, Gefühle rechtzeitig zu benennen, andererseits kann man vielleicht auch erkennen, wieviel Kraft in diesen angestauten Emotionen liegt. Unter Umständen gibt es auch eine Möglichkeit, diese Energie konstruktiv zu nützen.

Auch manche Kinder erlauben sich nicht ihre Gefühle zu äußern, z.B. weil sie glauben, sie wären schon zu groß, um über den Verlust eines Haustieres zu weinen, oder sie sonst keine „Schwäche“ zeigen wollen. Hier kann sich diese innere Anspannung als Stottern, Nägelkauen aber auch Bettnässen zeigen.



CHERRY PLUM



Tropfen erhältlich  
in 10 ml und 30 ml.