

mals mit Unmut, Betroffenheit oder Ablehnung auf alles, was sich uns in den Weg stellt. Auch weigern wir uns manchmal, Verhaltensweisen anderer zu akzeptieren oder zu tolerieren und reagieren zu unserem persönlichen Schaden auf vielfältige negative Art. Wir müssen lernen, diejenigen Dinge oder Ereignisse hinzunehmen, die wir nicht ändern können. Gelassenheit gibt uns innere Ruhe, Sicherheit und seelische Entspannung, das zu bewältigen, was uns bestimmt ist. Gelassenheit ist: *„Einfach leben, sorgfältig sein, Glück verspüren, Gutes tun, etwas lesen, realistisch sein, fest glauben, sich überwinden, mutig sein, gut planen“*.
Papst Johannes XXIII.

Gemeinsamkeit

Entstanden 2003

Das Wort „gemeinsam“ beinhaltet „einsam“ und ist für diejenigen gedacht, welchen es schwer fällt, in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen oder diesen zu pflegen. Durch familiäre Veränderungen oder weil man oft lieber alleine sein möchte, geraten zunehmend mehr Menschen in die Isolation. Der Lernprozess heißt, sich ein Umfeld zu schaffen, in der einer für den anderen da ist und den Ausgleich vom Nehmen zum Geben schafft. *„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“*.

Bibel

Glaube/Liebe/Hoffnung

Entstanden 2005

Besonders in Deutschland ist derzeit die Ratlosigkeit, wie es weitergehen soll, deutlich fühlbar. Es ist eine von Schwierigkeiten und Opfern gezeichnete Zeitspanne, in welcher wir den Schmerz und die Wandlung in ein gesellschaftliches Gesamtbewusstsein begreifen müssen. Dies muss von jedem von uns erlernt und gelebt werden. Über Vorleben in der Familie kann dieses im positiven Sinne bis an den letzten Winkel der Erde getragen werden und zur Heilung unserer Mutter Erde beitragen. Apostel Paulus 1. Brief an die Korinther: *Nun aber bleibt Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter Ihnen*.

Immun-Ausgleich

Entstanden 2006

Innerhalb kurzer Zeit kann diese Kombination die Blockaden des Immunsystems frei schalten, welches wegen psychischer und auf den Körper reflektierender Überbelastung eingeschränkt ist. Besonders hilfreich ist Immunausgleich in Zeiten übermäßiger beruflicher oder familiärer Anstrengung, oder bei Klimawechsel, wenn das Immunsystem ganzheitlich überbeansprucht ist. Die Einnahme sollte sofort nach den ersten Anzeichen körperlichen Missbefindens erfolgen. Am besten 2–3 Pipetten in eine große Wasserflasche geben und den ganzen Tag über trinken. Die Einnahme sollte noch einige Tage nach Eintritt des Wohlbefindens fortgesetzt werden, bis man gelernt hat, mit seinen Kräften sparsam umzugehen und sich die entsprechenden Ruhepausen gönnt. *„Widerstandskraft gewinnen“*

Konflikte lösen

Entstanden 2009

Wenn wir unsere Lebensaufgaben **nachhaltig** meistern wollen, müssen wir uns immer wieder Konflikten stellen, die in uns selbst begründet sind oder in unserem Umfeld zu suchen sind. Der Begriff „Konflikt“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Zusammenstoß“. Konflikte stellen uns vor die Aufgabe, sich mit dem „Aufeinandertreffen gegen-

sätzlicher Meinungen“ auf allen Ebenen, des eigenen und des zwischenmenschlichen Zusammenlebens **aus-ein-ander** zu setzen. Es gilt mit Hilfe von „Konflikte lösen“ die Türe aufzumachen und dem gegenüber offen zu sein, was uns belastet. Konflikte haben viele Ursachen und sehr viele Facetten. Sie stehen in Wechselbeziehung mit den 38 Blütenenergien von Dr. Bach und/oder meinen zeitgemäßen Kombinationen. Sie können, falls nicht schon alleine mit der Öffnung nach außen die Konfliktsituation beigelegt werden kann, mit Hilfe der jeweils relevanten Blütenenergien besser bewältigt und gelöst werden. Besonders die Energien der Margerite bringen Licht, Stärke, Eigenständigkeit und Selbstvertrauen in uns. Diese leuchtende Kraft und ihr Herzensfrieden ermöglichen in der „Aus-einander-setzung“ zu innerem Frieden und Liebe zu uns selbst zu gelangen. Wenn uns dies gelingt, wird es möglich sein, Konflikte erst gar nicht mehr entstehen zu lassen. *Der Türöffner für alle 39 Kombinationen und somit zu uns selbst.*

Konzentration

Entstanden 2001

Zu viele Gedanken stürmen auf uns ein und fließen durcheinander. Wir werden zerstreut, wissen nicht, wo wir zuerst anfangen sollen und neigen dazu, uns zu verzetteln. Konzentration hilft uns, auf das zu konzentrieren was nötig ist und schafft Klarheit und Ordnung in unseren Gedanken. *Wir richten unser Augenmerk auf das Wichtige und sind ganz bei der Sache.*

Loslassen

Entstanden 2002

Wir müssen erst loslassen, um zu erkennen, dass uns das Leben neue Wege eröffnen will. Nur wenn es uns gelingt, uns von alten Bindungen zu befreien, ist es uns möglich, neue Chancen wahrzunehmen. *Rückblickend können wir den Lernprozess und Sinn erkennen, den das Leben für uns bereit hält, wenn wir der Veränderung vertrauen.*

Neuordnung

Entstanden 2003

Wir haben grenzenlose Selbstentfaltungsmöglichkeiten, müssen aber in der Auseinandersetzung und Anpassung vom „Ich zum Du“ und umgekehrt, unser Leben neu ordnen. Viele gehen den schweren Weg der Trennung, des Verlustes einer Partnerschaft, des Generationen- oder Berufswechsels oder der Suche nach einer neuen Existenz. Zuerst müssen wir zur Versöhnung bereit sein, aber nach dem Loslassen fühlen wir uns oft so leer, als hätten wir den Boden unter den Füßen verloren. Um dies bewältigen zu können, müssen wir neues Selbstvertrauen in uns schaffen und dadurch neu gewinnen. *Die Herausforderungen des Lebens wahrnehmen und sein Schicksal selbst in die Hand nehmen.*

PMS-Wechseljahre

Entstanden 2003/04

Noch gibt es zu wenig gesicherte wissenschaftliche Erfahrungen, welche Rolle Hormone in unserem seelischen Leben spielen. PMS – dem prämenstruellen Syndrom – bei Frauen, den Jugendlichen in der Pubertät und auch die Wechseljahre machen Frauen sowie Männern viel zu schaffen.

Man ist reizbar, fühlt sich nicht wohl, leidet unter Stimmungsschwankungen – alles befindet sich im Wechsel. Um diese unliebsamen Stimmungsschwankungen zu bewältigen, kann diese Kombination hilfreich sein. *Es ist ihnen selbst nicht wohl, sonst täten sie dir nicht weh. BB*

Prüfung

Entstanden 2002

... ermöglicht, dass wir in allen Prüfungssituationen unser Wissen und unsere Fähigkeiten voll einsetzen können. Besonders hilfreich am Prüfungstag. Es kann dazu noch Konzentration und Angst/Stress genommen werden, wenn die Angst und Aufregung sehr groß und die Konzentration dadurch eingeschränkt ist. *Seine Fähigkeiten voll entfalten.*

Resignation

Entstanden 1995

Resignation kann im Vorfeld bei seelischen Verstimmungen sowie begleitend zu jeder Therapie, gleich welcher Art, zur Hand genommen und dadurch Energieblockaden gelöst werden. Diese hindern den Menschen über Lernprozesse in den positiven, lebensbejahenden Zustand zu gelangen. Wichtig ist, dass solche negativen Blockaden so früh wie möglich erkannt werden, z. B. wenn der Mensch immer stiller und ruhiger wird. Für die Ursachenforschung sind die 38 Blütenmittel von Dr. Bach sehr wichtig. *Diese Kombination kann Licht in das Dunkel und wieder Freude ins Leben bringen.*

Rheuma Hilfe

Entstanden 1994

Auf den Erfahrungen der Kombination Selbstreinigung aufbauend, habe ich festgestellt, dass oft Dinge, die wir nicht loslassen wollen, sich im Körper festsetzen. Wenn uns die seelischen Ursachen bewusst und bearbeitet werden, können sich auch die in den Gefäßen abgelagerten und manifestierten Stauungen lösen. Oft ist es hilfreich, eine Salbe von dieser Kombination herzustellen und auf die Problemzonen aufzubringen. Dadurch wird der Reinigungsprozess von außen nach innen unterstützt. *Rheuma Hilfe kann den Therapieverlauf hilfreich begleiten und oftmals Erleichterung verschaffen.*

Rune – ISA

Entstanden 1992

... kann tiefsitzende seelische Verletzungen karmischer Ursache lösen, die oft im zwischenmenschlichen Bereich liegen. Für alle geeignet, die wegen alter unbearbeiteter seelischer Wunden mit sich nicht in Frieden leben können. Sie müssen sich mit sich selbst versöhnen, wenn sie ihre Lebenskraft und Freude für sich nützen wollen. Diese Kombination ist für alle, die an ihren eigenen Wurzeln arbeiten und auf den Urgrund kommen wollen. Dies betrifft auch die Geißel Krebs. ISA ist identisch mit dem Runenzeichen ISA und trägt daher noch diesen Namen. *Rune-ISA ermöglicht Frieden mit sich selbst.*

Schlaf

Entstanden 2001

Auf Grund der vielschichtigen Ursachen für Schlafstörungen ist diese Kombination nicht für alle Menschen gleichermaßen hilfreich. Sie kann jederzeit an die individuellen Merkmale von jedem Anwender mit zusätzlichen Blütenessenzen angepasst werden, wenn die Ursache für die Schlafstörung erkannt ist. *„Sich der Ruhe hingeben.“*

Schock/Trauma lösen

Entstanden 1997ff

Wenn schlimme Ereignisse plötzlich auftreten und sich unbewältigt im seelischen Bereich festgesetzt haben, können sie mannigfaltige Beeinträchtigungen verursachen. Auch kann es sein, dass solche Blockaden bei ähnlichen Erlebnissen immer wieder an die Oberfläche kommen. Sie

müssen dann verarbeitet werden, was oftmals sehr lange dauern kann. *Manifestierte Erlebnisse müssen aus dem Unterbewusstsein losgelöst und über Lernprozesse bearbeitet werden, damit sie gelöscht werden können.*

Selbstreinigung

Entstanden 1991

...ist immer dann hilfreich, wenn Gedanken im Kopf kreisen, etwas unverdaut im Magen liegt, Ärger und Verbitterung in Leber und Galle festsitzen, seelische Stauungen im Darm festgehalten werden, oder einem etwas an das „Nierchen“ geht. Mit White Chestnut von oben und den weiteren zuständigen Blütenenergien nach unten können angestaute und manifestierte Gefühle gelöst und ausgeleitet werden. Diese Mischung hat sich seit vielen Jahren besonders als Salbe zur Blockadefreisetzung der Stoffwechsel- und Verdauungsorgane bewährt und gehört zu meinen Lieblingskombinationen. Wird die Salbe abends äußerlich auf den Bauch, besonders dem Leber-/Gallebereich aufgebracht, kann sich nachts seelisch Nichtverdautes und körperlich Angestautes lösen und morgens zur Ausscheidung gebracht werden. Bei festsitzenden Energieblockaden, begleitend zur Fastenkur oder Trennung von „Ablagerungen“, unterstützt neben der Salbe die zusätzliche Einnahme von Selbstreinigungstropfen den Klärungsprozess. Um der Seele mehr Zeit zum Loslassen zu geben, sollten sensible Personen mit Blütenbalsam abwechseln, der 1/3 Selbstreinigung enthält. Selbstreinigung ermöglicht, dass sich längst angestaute Probleme und Aggressionen befreien, bearbeitet und ausgeschieden werden können, damit sie nicht mehr auf den Körper reflektieren. „Erkenne dich selbst, befreie dich selbst, heile dich selbst.“

Dr. Edward Bach

Selbstvertrauen

Entstanden 2002

Konflikte, die bewusst oder unbewusst über Macht ausgetragen werden, können das Selbstvertrauen erheblich stören, wenn man dies nicht rechtzeitig erkennt. Machtmissbrauch und der Raub von Energien gehören heute zum Alltag und passieren täglich. Wie bei Altlasten beschrieben, müssen wir Vertrauen in uns und zu uns selbst über Lernprozesse des täglichen Lebens erarbeiten, aufbauen und festigen. Auch kommen Menschen mit zu wenig Selbstvertrauen auf die Welt und verlassen sich zu sehr auf die Meinung anderer. Sie müssen erkennen, dass sie alles in sich tragen, und ebenbürtig mit anderen sind. „*Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an sich selbst.*“

M. v. Ebner Eschenbach

Stress

Entstanden 1996

Nach langem Zögern biete ich diese Kombination wieder zusätzlich an. Sie soll dazu dienen, Stress vorzubeugen und im Vorfeld Angst zu verhindern. Man weiß oft nicht, wann und ob Angst oder Stress die eigentlichen Ursachen für solche Zustände sind. Manche Menschen identifizieren Stress nicht mit Angst oder umgekehrt, obwohl sich Angst und Stress-Rezeptoren gegenseitig reflektieren können. „*Stress – das sind die Handschellen, die man ums Herz trägt.*“

H. Qualtinger

Such(t) – Hilfe

Entstanden 2008

Das untenstehende Bibelzitat soll uns anregen, darüber nachzudenken, warum wir, um uns besser zu fühlen, nach „Strohhalmen“ suchen. Wir

greifen zu allem, von dem wir glauben, dass es uns in einen vermeintlich beruhigenden und zufriedenen Zustand versetzt. Wir greifen je nach Neigung, auf der Suche nach „Wohlfühlen“ zu übermäßigem oder ungesundem Essen, Süßigkeiten, Zigaretten, Alkohol, Dauerfernsehen, Drogen und vielem anderen. Diese vermeintlichen Hilfen melden sich, wenn wir auf der Suche sind und lenken uns von unseren ureigensten Wünschen ab. *Suchet, so werdet ihr finden!* *Matthäus 7, 7*

Trauer

Entstanden 1999

Diese Kombination ist hilfreich bei der Trauerbewältigung. Der Verlust eines nahestehenden Menschen, der oft der ganze Lebensinhalt war, kann sehr schmerzlich sein. Trauer wird auch eingesetzt, wenn wir ein Haustier verlieren und es eine große Lücke hinterlässt. Es ist wichtig, die Begleiterscheinungen des oft plötzlich eintretenden Ereignisses in Betracht zu ziehen und neue Hoffnung zu schöpfen. „Wenn ihr wirklich den Geist des Todes schauen wollt, öffnet eure Herzen weit dem Körper des Lebens.“ *Khalil Gibran*

Umweltschutz

Entstanden 1994ff

Die im Umweltschutz enthaltenen Pflanzen haben die Kunst der Anpassung und des Überlebens praktiziert. Sie schützen vor allen äußeren Einflüssen unseres Umfeldes. Mit ihrer Hilfe gelingt es, den Abgrenzungsproblemen von Familie und Beruf leichter standzuhalten und auch mit negativen Umwelteinflüssen besser fertig zu werden. „*Und bewahre uns vor allem Negativen*“.

Urvertrauen

Entstanden 2006

Wenn wir von Ahnungen erfüllt sind, dass schwere Zeiten, die sich in gesundheitlichen Problemen, Naturkatastrophen, Existenz- und/oder sozial/religiösen Problemen äußern können, auf uns zukommen, fühlen wir uns mehr oder weniger „haltlos“. Wir wissen nicht mehr, wie es weitergehen soll. Es wird uns ermöglichen, offen zu sein für das ursprüngliche Vertrauen in das Leben, das wir bei unserer Geburt mit auf die Welt gebracht haben. Urvertrauen heißt „Vertrauen in das Leben und den Lebensprozess zu haben. „*Vertrauen ist Mut, Treue ist Kraft.*“

M. v. Ebner-Eschenbach

Verantwortung erkennen

Entstanden Jan. 2009

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass wir die Verantwortung für unser Leben selbst übernehmen und erkennen müssen, dass die Hauptsache für die Entwicklung unserer Persönlichkeit die Erziehung zur „Eigenverantwortlichkeit“ ist. Oftmals drücken wir uns vor der Übernahme von Verantwortung und überlassen sie lieber anderen. So können wir ihnen leichter Schuld für Misserfolge zuweisen. Manche Menschen fühlen sich nicht in der Lage, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, weil sie sich zu schwach fühlen und unternehmen keine Anstrengungen. Andere sind auf Grund eines ausgeprägten Helfersyndroms bereit, freiwillig Verantwortung für andere zu übernehmen oder auch übertragen zu lassen, ohne dass es ihre Verpflichtung und Aufgabe wäre. Auch die Verantwortung für unsere Gesundheit wird häufig Dritten überlassen, statt uns selbst mit Ursachen und Wirkungen zu beschäftigen. Jeder Mensch hat in sich Selbstheilungskräfte, die er für sich nutzen kann, wenn er dies möchte. Es soll bewusst werden, dass man nicht für „Alle

und Alles“ in unserer Umgebung verantwortlich sein kann, da wir sonst unsere eigene Lebensaufgabe verfehlen. Viel Mut und Selbstvertrauen und vor allem große Seelenstärke ist erforderlich, um zu erkennen und danach zu handeln, was für uns und andere Menschen gut und richtig ist. Diese Kombination soll uns helfen, das richtige Maß, wann und wie viel Verantwortung übernommen oder abgegeben werden soll, bewusst werden zu lassen. *Freiheit bedeutet Verantwortlichkeit; das ist der Grund, weshalb die meisten Menschen sich vor ihr fürchten.*

G. B. Shaw

Vergeben und Versöhnen

Entstanden 2001/2009

Oft fühlen wir uns stiefmütterlich behandelt, „be-neid-et“ oder „be-leid-igt“ und können nicht gut mit Ablehnung oder Hass umgehen. Negative Erfahrung macht hart, kalt und verbittert. Manchmal suchen wir die Schuld bei uns oder denken, dass wir soviel Unrecht und Kränkung nicht verdienen. Tief verletzt ziehen wir uns zurück und verschließen uns denjenigen, die wir für die Schuldigen halten. Es fällt uns oft nicht leicht, ihnen gegenüber versöhnlich zu sein, da wir das Gefühl haben, dass sie uns absichtlich verletzen oder sich von uns abwenden wollen. Ihnen die Hand zur Versöhnung zu reichen und zu vergeben, bedarf großer Überwindung und Seelenarbeit. Die Blüte Passiflora weist in ihrer Signatur das Leiden Christi – „durchs Kreuz gehen“ – auf. Sie gibt uns die Kraft zum Vergeben und Versöhnen frei. Es ist der Prozess des Erkennens, dass Schuld und Sühne auf Ursache und Wirkung beruht und im Umkehrschluss „Liebe deine Feinde“ bedeutet. *Versöhnung und Vergabung beginnt in und mit uns selbst.*

Virus

Entstanden 2002

.... erhebt nicht den Anspruch, Viren zu bekämpfen, obwohl einige Menschen sie in Verbindung mit Immun-Ausgleich und Amaranthus zur Unterstützung der Selbstheilung bei grippalen Infekten oder Viruserkrankungen anwenden und dem positiv gegenüber eingestellt sind. „*Heilung unterstützen.*“

Die von mir geschaffenen Kombinationen sind weder Weiterentwicklung noch Ersatz der 38 Blütenmittel von Dr. Bach. Sie sind vielmehr eine Hilfe für heutige Bedürfnisse und ein Wegweiser zu Dr. Edward Bach.

Mein Wunsch ist es, dass wir die von uns selbst gestellten Aufgaben über Lernprozesse nachhaltig bearbeiten und unsere Lebensziele leichter erreichen können. Dank der Blütenenergien vermögen wir zu Wohlbefinden gelangen, welches uns auf unserem Lebensweg hilfreich unterstützen kann.

Mein größtes Anliegen ist es, vielen Menschen diese Selbsthilfe aus der Natur näher zu bringen.

Aus rechtlichen Gründen bedarf jedoch die Einspielung und Nutzung der Energien, der von mir hergestellten BachBlütenessenzen, sowie Essenzen der zeitgemäßen Blütenkombinationen, auf Softwareprogrammen von Diagnostik- und Therapiegeräten jeglicher Art, meiner ausdrücklichen Zustimmung.

„BLÜTENBALSAM“

UND ANDERE

ZEITGEMÄSSE KOMBINATIONEN ZUR PFLEGE DES WOHLBEFINDENS®

AUSGEWÄHLT VON ERIKA LANG-BÜTTNER © 2011

BlütenBalsam und zeitgemäße Kombinationen gehen auf das Prinzip der BachBlüten-Therapie zurück. Der englische Arzt, Dr. Edward Bach, hat sein Selbstheilungssystem, wissenschaftlich erprobt und in sich abgeschlossen, der Nachwelt 1936 hinterlassen. Seit dieser Zeit haben sich in den Lebens- und Umweltbedingungen gravierende Veränderungen ergeben. Sie stellen andere Anforderungen an Mensch, Tier und Pflanze. Schon in den Anfangsjahren dieses Jahrtausends ist spür-, sicht- und fühlbar geworden, dass wir uns mehr dem Wandel geistiger Prinzipien zuwenden und anpassen müssen, um „heil in einer heilen Welt“ leben zu können.

Wohlstand und Technisierung haben Mensch, Tier und Pflanze seit dem Ableben von Dr. Edward Bach nicht gesünder werden lassen. Trotz großem medizinischen Fortschritts ist „Gesundheit und Heilung“ fast nicht mehr mach- und/oder bezahlbar. Oft fühlen sich Menschen verunsichert, hilflos und alleine gelassen.

Um zu Wohlbefinden zu gelangen und unsere Lebensaufgaben bewältigen zu können, bedürfen wir Hilfen aus der Natur, die wir selbst herstellen und anwenden können. „Zeitgemäße“ Blütenpflanzen unserer Umgebung zeigen uns über ihr Verhalten den Weg zur Linderung von Leiden und Unterstützung von Heilung auf. Die nachfolgend aufgezeichneten Kombinationen spiegeln heutige Bedürfnisse wider. Sie können von jedermann selbst hergestellt und individuell ergänzt werden.

Im Sinne von Dr. Edward Bach möchte ich dazu beitragen, dass wir die Einfachheit seines Systems und der aufgezeigten Hilfen aus der Natur besser verstehen und für uns nützen können.

E. Lang-Büttner



*Gesundheit ist da, wenn vollkommene
Harmonie zwischen Seele, Geist und
Körper herrscht.*

DR. EDWARD BACH

DAS PRINZIP DES BACHBLÜTEN-SYSTEMS

Auf der Suche nach den wahren Ursachen von Krankheit, Leiden und deren Heilung, hat Dr. Edward Bach (1886 –1936) mehr als 20 Jahre lang wissenschaftlich geforscht. Als Arzt hat er an Patienten 38 Gemütszustände festgestellt, die im negativen Zustand, Angst, Sorge, Hass oder Wut u. a. hervorrufen. Sie reflektieren auf den Körper, können so Krankheit verursachen und die Wiederherstellung von Gesundheit und Genesung behindern. Dies hat er in seiner 1933 erschienenen Schrift „Heal Thyself; An explanation of the real cause and cure of disease“ dargelegt. Die Therapie hierzu beschrieb er in dem Büchlein „The Twelve Healers and other Remedies“ von mir übersetzt: „Die zwölf Heiler und andere Heilmittel“, ISBN 3-9803443-04.

Er suchte nach Heilmitteln, die helfen können, solche Ursachen zu beseitigen. Dies brachte ihn nach vielen Umwegen darauf, diese Hilfen in der Vielfalt von Bäumen und Blütenpflanzen in der freien Natur zu suchen. Seine Sensibilität ermöglichte es ihm über eigene disharmonische Zustände und daraus resultierende Leiden in Selbstversuchen 37 Pflanzenenergien und das Wasser einer heilkräftigen Quelle herauszufinden, die den Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstheilung frei machen können, wenn wir dies wollen.

WISSENSWERTES ZU DEN KOMBINATIONEN

24 Jahre Erfahrung im Umgang mit Bachblüten ließen mich erkennen, dass es für viele Menschen schwierig ist, aus den 38 Blütenmitteln von Dr. Bach die richtige Blüte auszuwählen. Auch tragen negative Zeitercheinungen wie Angst, Stress, Einsamkeit und andere komplexe Zustände dazu bei, unser Wohlbefinden empfindlich zu stören. Wir bedürfen fast täglich Hilfen und Unterstützung, um unseren Lebensaufgaben gerecht zu werden.

Durch Beobachtung des Pflanzenverhaltens in der freien Natur stellte ich gleichzeitig fest, dass sich mir Pflanzen zeigen, die entsprechend heutiger Bedürfnisse der „Zeit gemäß“ sind und durch frühzeitiges und/oder gehäuftes Erscheinen auf gegenwärtige und kommende Bedürfnisse hinweisen.

Deshalb habe ich Bach-Blüten ausgewählt und mit „zeitgemäßen Blüten“ kombiniert. Die Kombinationen sind intuitiv über meinen eigenen Lebensweg entstanden. Sie sind nicht Ersatz der 38 Bachblüten, sondern sollen den Weg zu Dr. Edward Bach und seinen 38 Blüten frei machen. Die nachfolgenden Kombinationen haben seit vielen Jahren Mensch, Pflanze und Tier gute Dienste geleistet.

DIE HERSTELLUNG MEINER ESSENZEN

erfolgt nach der Originalmethode von Dr. Edward Bach aus Blüten der freien Natur meiner Umgebung. Sie können diese aus dem von mir übersetzten Büchlein „Zwölf Heiler und andere Heilmittel“, ISBN 3-9803443-0-4 oder aus dem Buch von Julian und Martine Barnard, „Das Bachblüten Wunder – Geheimnis und Wirkung der Bachblüten mit praktischer Anleitung zu Herstellung Essenzen“, ISBN 3-453-03765-0, ansehen. Diese Essenzen dienen zur Verwendung aus der Vorratsflasche, sowie der Herstellung von Globuli und Salben, wie auf Seite 3 und 4 beschrieben.

DIE EINNAHME

VON BLÜTENESSENZEN AUS DER VORRATSFLASCHE

erfordert keine besonderen Kenntnisse und die Blütenmittel sind frei von Nebenwirkungen. Am besten ist es, ein paar Tropfen in ein Glas Wasser, Fruchtsaft, Limonade, etc., zu geben und schluckweise zu trinken, bis sich der Zustand gebessert hat. Bei der Einnahme über den ganzen Tag

verteilt genügen für eine große Flasche Quell- oder stilles Wasser, Fruchtsäfte, etc., 1–5 Tropfen. Ein guter Weg ist die von-Tag-zu-Tag-Basis. Sie besteht darin, das Mittel nur so lange einzunehmen, bis sich der Zustand gebessert hat oder man die Einnahme vergisst. So kann schnell erkannt werden, welches Problem bereits gelöst ist, welche Fortschritte gemacht wurden, oder ob andere Blüten angesagt sind. Blütenmittel in Einnahmefläschchen, die über mehrere Wochen eingenommen werden, sind bei chronischen Zuständen und in der Therapie sinnvoll. Die Anwendung mittels „Fläschchen“ kann aber auch zum Arzneimitteldenken führen, welches Selbsterkenntnis und den Lernprozess verhindern würde.

DIE HERSTELLUNG VON GLOBULI

Ist die Einnahme von Alkohol bei Kindern oder Erwachsenen nicht erwünscht, kann man sich selbst nach eigenem Gutdünken Globuli herstellen. In eine 200 g Salbendose gibt man 10 g der aus Rohr- oder Rübenzucker bestehenden unarzneilichen Globuli und fügt insgesamt 7 Tropfen der(s) gewünschten Blütenmittel(s) hinzu. Dann schließt man den Deckel und schüttelt so lange, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann die Dose abwechselnd offen halten und ein paar Mal kräftig schütteln, bis der Alkohol verfliegen ist und die Globuli nicht mehr klumpen. Vor dem Abfüllen in Fläschchen gut austrocknen lassen.

DIE EINNAHME VON GLOBULI

Nach Bedarf ca. 3–5 Globuli im Mund zergehen lassen oder in einem Glas Wasser auflösen. Dies so lange wiederholen, bis Besserung eingetreten ist. Hilfreich ist auch wie bei der Einnahme aus der Vorratsflasche beschrieben, die Anwendung für den ganzen Tag in einer großen Wasserflasche. Die Flasche mit Wasser und den Globuli sollte jedoch gut verwirbelt werden. Auch hierfür genügen in der Regel 3–5 Globuli. Die Anzahl der Globuli kann immer an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden und soll so lange Anwendung finden, bis sich der Zustand verbessert hat. Die kleinen 3 g Fläschchen eignen sich gut für die Hosentasche (bei Frauen auch im BH), damit die Energien auf den Körper tagsüber reflektieren können. Bei Babys und Kleinkindern können die Globulifläschchen auch unter das Betttuch bzw. Kopfkissen gelegt werden.

DIE HERSTELLUNG VON SALBEN

Hierzu wird eine Salbengrundlage auf Basis Eucerin cum aqua benötigt. Die im Wasser gespeicherten Energien werden durch die Haut aufgenommen und an die Energieblockade weitergeleitet. Beispiel: 50 g Eucerin mit 50 ml Quellwasser in einer 200 g-Kruke verrühren, bis das Wasser aufgesogen und die Masse cremig-weiß ist. Für 100 g Salbengrundlage werden 70 Tropfen der ausgewählten Blütenmittel oder der Mischung, wie z.B. BlütenBalsam oder Selbstreinigung, in die Salbengrundlage eingearbeitet. Wegen des hohen Wasseranteiles ist die Salbe nur begrenzt haltbar, daher muss die Dose stets gut verschlossen gehalten werden. Alle Materialien zur Herstellung von Salben und Globuli sind preiswert in meinem Materialset enthalten. Für Einsteiger gibt es jeweils ein Starter-Set zur Herstellung von Salben oder Globuli.

DIE ANWENDUNG VON SALBEN

Salben eignen sich grundsätzlich zur Anwendung überall dort, wo Probleme spür- und sichtbar werden. Blütenbalsam ist für viele Hausfrauen und ihren Kindern ein unentbehrlicher Helfer überall dort geworden, wo es keiner ärztlichen Hilfe bedarf. Salben können mit Einzelblüten (z.B. die Sonnenblume für die Wirbelsäule, Zitrone für das Kniegelenk) oder Kombinationen (z.B. Entspannung für Verspannungen) von jedermann individuell selbst hergestellt und angewandt werden.

UMSCHLÄGE MIT NOTFALLTROPFEN UND BLÜTENBALSAM

Bei Schmerzen, Verspannungen, Entzündungen oder sonstigen lokalen Blockaden kann ein Umschlag gemacht werden, wenn es keiner medizinischen Behandlung bedarf. Tränken Sie ein Tuch mit Notfallwasser (10 –20 Notfalltropfen auf ein Glas Wasser) und tragen Sie **ganz dick** Blütenbalsam oder Selbstreinigung- oder Notfallsalbe auf die Innenseite des getränkten Tuches auf. Die Salbe enthält 50 % Wasser und bringt als Trägersubstanz die Blütenenergien über die Energiebahnen der Haut schnell von außen nach innen. Wird der Umschlag zu schnell entfernt, unterbricht man den Energiefluss und die blockierten Energiebahnen können nicht gänzlich befreit werden. Der Umschlag muss deshalb mit Notfallwasser von außen so lange feucht gehalten werden, bis man sich wohl fühlt.

ALLGEMEINE TIPPS UND HINWEISE

Geben Sie die Fläschchen immer an den gleichen Platz zurück. Verwenden Sie für die Herstellung von Einnahmeflaschen oder für die Herstellung von Salben und Globuli keine Gefäße, in welchen sich Arzneimittel, Homöopathie oder Kosmetika befunden haben, damit die feinen Energiestrukturen nicht unbeabsichtigt anderen Energieeinflüssen unterliegen. Sollten sich Flocken herauskristallisiert haben, reinigen Sie die Flaschen mit heißem Wasser und geben die gefilterten Essenzen wieder in die saubere Flasche. Bei entsprechender Behandlung halten die Vorratsflaschen (Stockbottle) bis zu 15 Jahren, Globuli mindestens 7 Jahre. Stellen Sie die Blütenmittel ein- bis zweimal jährlich für ein paar Stunden an einem wolkenlosen Tag in die Morgensonne, um die Blütenenergien mit den Photonen des Sonnenlichtes anzureichern. Sie danken durch lange Haltbarkeit!

Die Anwendung der Blütenenergien erfolgt eigenverantwortlich. Sie ersetzt keine ärztliche Hilfe oder verordnete Medikamente.

DIE KOMBINATIONEN – WOFÜR SIE UNS HELFEN

7-Nothelfer

Entstanden 1991

Die Notfalltropfen von Bach sind Menschen in aller Welt ein unentbehrlicher Helfer geworden. Sie wurden von mir um die Energien der Selbstheilungskräfte von Amaranthus, Arnika und Braunelle für das Immunsystem erweitert, da heutige Notfälle andere Dimensionen annehmen. *Weltweit unter ähnlicher Bezeichnung ein unentbehrlicher Helfer im Notfall. Umfangreichster wissenschaftlicher Beweis für die Hilfe des Bachblütensystems!*

Akzeptanz und Wege zum Tun

Entstanden 2007

Viele Menschen haben Probleme, ihre innersten Wünsche und Ziele lange Zeit nicht umsetzen zu können. Sie meinen, dass es nicht der richtige Zeitpunkt ist, die Qualität der Zeit nicht stimmt, oder dass äußere Umstände dagegen sprechen, ihre persönlichen Schwächen zu überwinden. Meist zögern wir zu lange, um etwas zu unternehmen. Wir schieben etwas vor uns her, engen uns ein und schwächen uns selbst. Wir müssen lernen, Umstände, die wir nicht ändern können, zu akzeptieren und neue Wege zu beschreiten. Dies soll uns nicht veranlassen, Dinge sofort um jeden Preis zu ändern. Man kann aber den richtigen Zeitpunkt erkennen, was wir ändern sollen und die entsprechenden Energien können freigesetzt werden. *Das Wichtigste dabei ist jedoch, dass wir unserer Bestimmung folgen und auf unsere innere Stimme hören!*

Altlasten

Entstanden 2003

Viele Menschen schleppen Altlasten in Form von negativen, meist familiären Erfahrungen mit sich herum. Diese können vorgeburtlich oder in verschiedenen Lebensabschnitten entstanden sein. Wir sind darin noch so gefangen, dass es schwer ist, uns davon zu befreien. Mit Hilfe von Altlasten kann uns bewusst werden, nichts als „gegeben“ hinzunehmen und nicht in gleiche Muster zu verfallen wie unsere Vorbilder. Es ist eine Chance, daraus zu lernen, wie wir uns nicht verhalten sollen, sondern unseren Weg selbst durch unser eigenes Verhalten bestimmen und prägen. *Ein uneinigtes Haus ist keine Räuberhöhle, es ist nur ein entzweites Haus.* Khalil Gibran

Angst/Stress

Entstanden 1998ff

Angst und Stress, die größten Geiseln unserer Zeit beherrschen unseren Alltag. Da Angst auf Stressrezeptoren reflektiert, wie auch Stress zu Angst führen kann, deckt diese Mischung das weite Feld seelischer und geistiger Anspannung von Angst, Stress sowie Notfall ab. Dies reflektiert auf den Körper und macht das Leben in kritischen oder gefürchteten Situationen oft erträglicher. Angst/Stress als Globuli werden schnell an Energieblockaden geleitet und entspannen das vegetative Nervensystem. 3g-Fläschchen finden in jeder Hand- oder Hosentasche Platz und sind schnell greifbar, wenn uns Angst mit Stress plötzlich überfällt. Sie ist neben den 7 Nothelfern die gefragteste Kombination, da sie neben den Faktoren Angst und Stress, auch den Notfall mit abdeckt. Begehrt auch vor Flugreisen oder unangenehmen Terminen. *Wenn sich Angst aufbaut. Zur Angst- und Stressbewältigung im Alltag.*

AugenBalsam

Entstanden 2006

Diese Kombination ist sehr hilfreich im Frühjahr, wenn die Blütenpollen uns in den Augen zu schaffen machen.

ANWENDUNG AUS DER STOCKBOTTLE:

1 Pipette „AugenBalsam“ in ein Schälchen/Glas mit so viel Wasser, dass Sie darin zwei Wattepad tränken können. Legen Sie diese beim ersten Brennen so lange auf die Augen, bis die Reizung abgeebbt ist. Nehmen Sie die Essenz zusätzlich ein. Sie können „AugenBalsam“ auch als Salbe (Herstellung mit Augentrost wie beschrieben) um die Augenpartien auftragen.

Hat sich auch bei kleineren Augenbeschwerden, als Essenz eingenommen, bewährt. Bei anhaltenden und ernsten Beschwerden ist ärztliche Hilfe jedoch nötig. *Ungetrübte Sicht!*

BlütenBalsam

Entstanden 1992

BlütenBalsam setzt immer wieder aufs Neue in Erstaunen, wie einfach und schnell Hilfe bei gestörtem Wohlbefinden, Unpässlichkeit, kleineren Verletzungen, Nachbehandlung von Operationen, sowie vielen anderen Problemen aller Art, erlangt werden kann, die keiner ärztlichen Hilfe bedürfen. BlütenBalsam hat die größte Energiedichte und das breiteste Anwendungsspektrum aller Mischungen und ist deshalb die von mir am meisten angewandte Kombination in Salbenform. Langjährige und vielseitige Erfahrungen haben gezeigt, dass BlütenBalsam als Salbe von außen nach innen auch ein breites Feld alter sowie akuter seelischer Energieblockaden berührt, die sich im Körper unbearbeitet sicht- oder spürbar festgesetzt haben. Über die Haut, von außen nach innen, wird ein dualer Prozess ausgelöst, der über Reflexion seelische, im Körper manifestier-

te Blockaden löst. Diese wohltuende und heilsame Entspannung führt zu Wohlbefinden. Er hat sich auch als hilfreicher Begleiter bei der Ausleitung und eventueller Reaktion alternativer Heilweisen erwiesen. Von Jung und Alt ist er sehr geschätzt. *„In der Einfachheit liegt die Größe, weil sie der Wahrheit am nächsten kommt.“* Dr. Edward Bach

Burn-Out „ausgebrannt sein“

Entstanden 1999

Das Burn-Out-Syndrom befällt Menschen aus vielen Schichten der Bevölkerung. Die ständig steigenden Anforderungen im Alltag, in der Schule und im Beruf, lassen Menschen in einen Zustand verfallen, den wir geistig/körperlich als „ausgebrannt sein“ empfinden. Für diejenigen, die auftanken wollen und starken Belastungen ausgesetzt sind. *Sich wieder lebendig fühlen.*

Dankbar und Zufrieden

Entstanden 2005

Wir ahnen und fühlen, dass härtere Zeiten, materiell und auch seelisch auf uns zukommen. Rechtzeitig können wir uns mit Hilfe von Blütenenergien auf künftige Herausforderungen einstellen und lernen demütig, bescheiden und genügsam zu sein. Wir erkennen, dass **„danken“**, statt zu bitten oder zu fordern, der bessere Weg zu einem **zufriedeneren und glücklicheren** Leben ist. *„Ihr betet in eurer Not und Pein, würdet ihr doch auch in der Fülle eurer Freude und in den Tagen des Überflusses beten.“* Khalil Gibran

Einsicht und Toleranz

Entstanden 2006

Diese Kombination hat sich bis jetzt bereits als große Herausforderung erwiesen. Die Reaktionen sind zum Teil sehr heftig, da die Grenzen von Toleranz und Intoleranz oft nicht eindeutig, klar und bewusst sind. Einsicht in sich selbst erfordert sehr viel Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Sich in Toleranz zu üben, ist oft ein lebenslanger Prozess. Diese Kombination kann für viele eine Herausforderung sein und ist sehr zeit- und wirklichkeitsnah. Einsicht in das Erkennen von Ursache und Wirkung. *„Lasst uns aus Gründen der Toleranz, Intoleranz niemals tolerieren“.*

Nach P. Watzlawik

Eltern und Kinder

Entstanden 2008

Dieses Thema ist so alt, wie die Menschheit besteht. Es ist so vielschichtig, dass es mir notwendig erschien, mit den offenkundigsten Kombinationen zu versuchen, eine Basis für gegenseitige Akzeptanz zu finden. Natürlich können bei entsprechenden Problemen und Konflikten die Kombinationen einzeln eingesetzt werden. Dann sollte man möglichst mit Einzelmitteln der 38 Blüten von Dr. Bach, wie Holly oder zeitgemäßen Blüten, wie z.B. die Margerite, weiter an einem gedeihlichen Miteinander arbeiten. *„Denn wir können die Kinder nach unserem Sinne nicht formen; so wie Gott sie uns gab, so muss man sie haben und lieben, sie erziehen aufs Beste und jeglichen lassen gewähren“.*

Goethe

Entspannung

Entstanden 2007

Diese Kombination ist ein klassisches Beispiel der Bach'schen Philosophie, wie geistige und emotionale „Spannungen“ auf verschiedene Ebenen des Körpers reflektieren. Sie ist hilfreich für Situationen, in welchen Spannungen jeglicher Art beginnen, sich im Körper zu manifestieren und sich oftmals „schmerzhaft“ bemerkbar machen. Wenn uns

für längere Zeit keine Entspannung gelingt oder eine „spannungsreiche“ Arbeit uns mental nicht ruhen oder einschlafen lässt, ermöglichen es die ausgewählten Blütenenergien nicht mehr an der Verkrampfung festzuhalten und uns locker und befreit zu fühlen. Bei Verspannungen speziell im Rücken als Salbe sehr hilfreich. *„Probieren geht über studieren.“*

Erschöpfung

Entstanden 2009

Nach Perioden größerer Überanstrengung oder Krankheit, die Psyche und Körper ausgelaugt haben, empfiehlt es sich, so oft wie möglich eine Pipette voll (5–7 Tropfen) zu geben, bis sich der Zustand gebessert hat. *„Dankbar neue Energien verspüren.“*

Frau und Mutter

Entstanden 2004

Frauen, besonders aber Mütter, neigen dazu, sich für alles was in der Familie geschieht, verantwortlich zu fühlen. Für ihre Doppelrolle als Frau und Mutter gilt das Sprichwort „jedem Menschen Recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann“. Fast täglich ergeben sich Reibungspunkte, Konflikte, Schuldgefühle, Enttäuschungen. Es werden Forderungen und Erwartungen an sie gestellt und meist auf ihrem Rücken ausgetragen. Sie hat Schwierigkeiten nein zu sagen, weil sie sich „verpflichtet“ fühlt oder Zuwendungsverlust befürchtet. Sie ist oft überfordert, fühlt sich wertlos und alleine gelassen. Die Blütenenergien dieser Kombination vermögen sie zu unterstützen, nicht immer wieder in alte Muster zu verfallen. Über vieles, was sie bisher gestört hat, großzügiger hinwegzusehen, auf eine liebevolle Art lernen „nein“ zu sagen. Auch nicht die Schuld für alles auf sich zu nehmen und somit eigene Leidensperioden leichter zu durchstehen. Sie kann lernen, ihren eigenen Wert zu erkennen und wieder Freude am Leben gewinnen. *Helfen will gelernt sein!*

Freude und Kraft

Entstanden 2004

Viele Menschen fühlen sich derzeit zunehmend innerlich leer, freud- und kraftlos. Es fällt ihnen schwer, sich von Lähmung und Negativität zu befreien, die sich zunehmend um uns aufbaut und uns das Vertrauen und die Lust am Leben zu nehmen scheint. Lassen wir uns nicht davon anstecken, sondern wenden wir uns mit Hilfe von Blütenenergien wieder der Freude, Fröhlichkeit, dem Optimismus und der Zuversicht zu. „Freude und Kraft“ schützt vor negativen äußeren Einflüssen, stärkt das Immunsystem, löst Negativität und Pessimismus, lässt uns Ärger, Neid und Misstrauen vergessen, damit wir die Herausforderungen der Zukunft annehmen und bewältigen können. Wenn wir doch auch Opfer bringen und durch Leid gehen müssen, sollen wir doch freudig die Herausforderungen des Lebens annehmen und bewältigen. *„Arbeite, nur die Freude kommt von selbst“.*

Goethe

Geistige Präsenz

Entstanden 2008

Diese Kombination soll dabei unterstützen, Klarheit in unsere Gedanken zu ermöglichen. Besonders wenn das Gefühl aufkommt, vergesslich zu werden und das Erinnerungs- und Orientierungsvermögen nachlässt. Es ist kein Medikament, sondern ist ein Versuch seelisches Leid zu mildern, wenn es offenkundig ist. *Zuversicht und Hoffnung in Gott.*

Gelassenheit

Entstanden 2005

Oft gelingt es uns nicht, bei Problemen und Schwierigkeiten im Alltag, Ruhe zu bewahren. Wir wollen einiges nicht so hinnehmen, wie es sich uns darstellt. Probleme wollen wir sofort gelöst haben und reagieren oft-

Fortsetzung auf Seite 9

PERSÖNLICHES

Seit 1987 engagiere ich mich aus Überzeugung für die BachBlüten, habe Vorträge gehalten und Veranstaltungen zum Erfahrungsaustausch durchgeführt. Ich habe Bach gründlich studiert, um leidenden Menschen diesen einfachen Weg der Selbsthilfe aufzuzeigen. Vor allem, um Vorbehalte abzubauen, für die freie Herstellung, Nutzung und Verfügbarkeit von BachBlüten einzutreten und im Sinne von Bach tätig zu sein.

In verschiedenen Orten hatte ich seit 1992 Arbeitskreise initiiert, die von Gleichgesinnten im Sinne Dr. Bachs teilweise noch heute existieren. Seit dieser Zeit veranstalte ich jährlich BachBlüten-Informationstage mit Exkursionen, um die Einfachheit der Herstellung aufzuzeigen und das Interesse an der Natur zu fördern. Das Büchlein von Dr. Edward Bach „Die Zwölf Heiler und andere Heilmittel“ (ISBN 3-9803443-0-4), sowie Tonbandtexte von Julian und Martine Barnard und Nicky Murray, habe ich in die deutsche Sprache übertragen.

Um herauszufinden, ob die Blütenenergien unserer Blüten in Deutschland die gleichen Strukturen aufweisen wie die „Original BachBlüten“ stellte ich Essenzen erst nur zum eigenen Bedarf aus deutschen Blütenpflanzen her und konnte keine Unterschiede feststellen. Da fast alle 37 Bäume und Blütenpflanzen von Dr. Bach in meiner Umgebung wachsen, habe ich mich nach langem Zögern entschieden, BachBlüten und „Zeitgemäße Blüten-Kombinationen“ aus deutschen Blütenpflanzen selbst herzustellen, und sowohl einzeln, als auch als Sets in Holzköffchen, Leder- oder Kunststoff-Etuis anzubieten. Materialien zur Herstellung von Globuli oder Salben sollen die Selbsterstellung erleichtern und wurden preiswert in das Sortiment aufgenommen.

VIERZIG „ZEITGEMÄSSE KOMBINATIONEN“ ...

haben alle leeren Plätze in den Holzköffchen und Etuis gefüllt. Denn es sind nach der letzten Kombination „Konflikte lösen“ aus meiner heutigen Sicht auch keine weiteren zeitgemäßen Kombinationen mehr nötig. „Konflikte lösen“ ist sozusagen der Schlüssel für alle Konflikte, die entweder in uns selbst oder in unserem Umfeld begründet sind und öffnet den schnellen Zugang zu allen anderen Kombinationen, die uns dann individuell weiterhelfen können.

Jedoch lasse ich die Zeichen der Natur nicht außer Acht. Sich neu zeigende „zeitgemäße Blütenessenzen“ werde ich bei Bedarf in vorhandene Kombinationen einbinden oder durch nicht mehr aktuelle ersetzen. Dies ist der Grund, weshalb ich die Inhalte der Kombinationen nicht mehr in diesem Flyer veröffentliche, da sie sonst nicht den aktuellen Gegebenheiten entsprechen würden. Gerne können Sie jedoch die jeweils neuesten Inhalte der Kombinationen bei mir anfordern.

Krankheit ist eine Botschaft unserer Seele, die uns dazu aufruft, unsere Lebensweise und geistige Einstellung zu verändern.

Dr. Edward Bach (1886–1936)



ERIKA LANG-BÜTTNER

BUCHHEIMER STR. 4, 91465 ERGERSHEIM

TEL.: 00 49/(0) 98 47/9 89-1 71

TEL.: 00 49/(0) 98 47/9 89-2 50

FAX: 00 49/(0) 98 47/9 89-2 18

email: info@deutsche-bachblueten.de

www.deutsche-bachblueten.de