



# Blüten

## ESSENZEN

für Schwangerschaft  
& Geburt

alkoholfrei  
und  
biologisch

**LIFE LIGHT**  
Orthomolekulare Kompetenz

[www.lifelight.com](http://www.lifelight.com)

NATÜRLICH WIRKUNG ERLEBEN



# Blüten

**ESSENZEN ...**

... AUS URSPRÜNGLICHER  
NATUR FÜR  
SCHWANGERSCHAFT  
UND GEBURT.



## BLÜTENESSENZEN

Die Kraft von Blütenessenzen kann in der Schwangerschaft und während der Geburt eine große Unterstützung sein. In dieser Zeit sind Natürlichkeit und liebevolle Schwingung von großer Bedeutung.

Aufgrund dieser besonderen Bedürfnisse werden für die HELPING FLOWERS® Blütenessenzen nur natürliche Zutaten verwendet. Um die Essenzen 100% alkoholfrei zu genießen, wird Bergkernsole aus Altaussee zur Haltbarmachung verwendet.

Sie entstehen mit größter Sorgfalt an einem hoch schwingenden Kraftort: auf der Licht-Quell-Alm im steirischen Salzkammergut. Alle Blüten der HELPING FLOWERS® können dort natürlich wild wachsen und so zu kraftvollen Geschenken der Natur gedeihen. Jede der Einzelessenzen entsteht durch

Ansetzen der jeweiligen Blüten in reinstem Bergquellwasser. Die Essenzen Ihrer Wahl können Sie in ein Glas Wasser tropfen und trinken.

### 48 Blütenessenzen und 9 Blütenmischungen

- Aus dem steirischen Salzkammergut
- Biologische Almwirtschaft in ursprünglicher Natur
- Reinstes Bergquellwasser
- Kraft der Gebirgssonne auf 1.000 Meter Seehöhe



HELPING FLOWERS® Blütenessenzen  
Originalrezeptur von Silvia Szalony  
[www.helping-flowers.at](http://www.helping-flowers.at)



## DIE HERKUNFT DER BLÜTEN

Die Blüten zur Herstellung der HELPING FLOWERS® Blütenessenzen stammen von einer mit Liebe gepflegten Almwirtschaft im Herzen Österreichs auf 1.000 Meter Seehöhe: die Licht-Quell-Alm. Dort ist die Luft sehr klar und die Sonne kann ihre positive Wirkung besonders gut entfalten. Der Boden hat noch nie künstlichen Dünger oder andere „Bodenverbesserungen“ erfahren. Liebevoll werden die Blüten von Hand gepflückt und sorgfältig mit dem Quellwasser verbunden.

## SONNENLICHT UND FARBEN

Mensch und Tier nehmen auch über Lebensmittel Licht auf. Fehlende Energie kann durch die Aufnahme von Sonnenlicht ausgeglichen werden - so wird die Zellordnung wiederhergestellt. Im gesamten Körper sind spezifische Schwingungsmuster zu erkennen. Diese reagieren überaus sensibel auf Umweltbelastungen, Stress oder andere Störungen, wodurch diese Eigenschwingung empfindlich gestört werden kann. Durch bestimmte Frequenzen/Bestandteile des Sonnenlichts können diese Eigenschwingungen wieder stabilisiert werden, wodurch eine allgemeine Genesung gefördert wird. Jede Pflanze nimmt nur die Frequenzen des Sonnenlichts auf, die ihrem einzigartigen Wesen entsprechen. So wirkt sie wie eine auf ihren ureigenen Charakter eingestellte Antenne, die die Wirkung der zukünftigen Essenz bestimmt. Auf diese Weise geben die Blüten ihre Informationen in Form von gespeichertem Licht an uns weiter.



## QUELLWASSER ALS BASIS

Wasser ist die Basis allen Lebens. Ohne Wasser kann auch unser Körper nicht lange überleben. Hoch schwingendes Wasser, das der natürlichen Grundordnung entspricht, kann Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen. Ein derart hohes Schwingungsmuster ist in Bergquellwasser zu finden.



Auf der Licht-Quell-Alm entspringen unzählige, reine Bergquellen. Dieses junge Quellwasser hat noch die natürliche Grundordnung und kann daher unmittelbar und intensiv die Informationen der jeweiligen Blüte aufnehmen und in sich speichern. Substanzen, die mit Wasser in Verbindung kommen, prägen das Schwingungsmuster dieses Wassers. Diese gespeicherte Information kann dann in jede Zelle sowie in den feinstofflichen Körper gelangen.

## SALZ ALS BESTANDTEIL

Das „weiße Gold“ ist einer der wichtigsten Mineralstoffe der menschlichen Ernährung. Seit Urzeiten ist es unentbehrlich zur Herstellung und Konservierung von Lebensmitteln. Das Salz für die Sole, das für die Konservierung und Aktivierung der HELPING FLOWERS® Blütenessenzen verwendet wird, stammt aus Altaussee im steirischen Salzkammergut.



Sole ist materialisiertes, flüssiges Sonnenlicht. Sie kann ihre positive Wirkung auf verschiedene Körperfunktionen wahrnehmen und die Informationen der Blütenessenzen intensivieren. Zudem ist Sole unbegrenzt haltbar.



## DIE ENTWICKLERIN DER HELPING FLOWERS® BLÜTENESSENZEN

Schon als Kind spürte Silvia Szalony intuitiv, dass sie mit den Blumen verbunden ist. Damals wusste sie noch nicht, dass sie mit der Kraft der Blüten noch Großartiges erreichen würde.

Als sie im Jahr 2008 die Ausbildung zur Blütenberaterin absolvierte, beschloss sie, Blüten selbst zu suchen, um ihre eigenen Essenzen

herzustellen. Nur so konnte sie deren unvergleichliche Qualität und Schwingung sicherstellen. Die feinen und kraftvollen Schwingungen der HELPING FLOWERS® Blütenessenzen sind sowohl für Erwachsene als auch für Kinder zur individuellen Unterstützung geeignet. Vor allem Kinder und Frauen während der Schwangerschaft sowie Menschen mit besonderen Diäten nehmen HELPING FLOWERS® Blütenessenzen gerne ein, da diese nicht mit Alkohol, sondern mit Sole haltbar gemacht werden.

## WIE BLÜTENESSENZEN WIRKEN

Bereits Dr. Edward Bach als Pionier aller Blütenessenzen zeigte auf, dass negative Gemütszustände und Emotionen Ursache körperlicher Beschwerden und Krankheitsbilder sein können.

Statt lediglich vorübergehend die körperlichen Symptome zu unterbinden, können Blütenessenzen zur Selbsterkenntnis und persönlichen Entwicklung führen. Blütenessenzen unterstützen uns auf dem Weg der physischen und psychischen Genesung, den wir eigenverantwortlich gehen können. Diese Essenzen machen sich die individuelle Kraft jeder einzelnen Blüte zunutze.



*Helping Flowers®*

## EINZELBLÜTENESSENZEN





## NR. 1 ← ACKERSENF

### Stimmungsschwankung

Während der Schwangerschaft sind Stimmungsschwankungen nicht selten! Nach der Geburt treten manchmal Phasen von Schwermut und Freudlosigkeit auf, die künftigen Aufgaben erscheinen wie ein unüberwindbarer Berg, es entstehen Antriebsschwäche und Melancholie. Ackersenblüten können dabei helfen, aus einer Antriebsschwäche herauszukommen und wieder Vertrauen und inneres Gleichgewicht zu entwickeln.



## NR. 2 ← ALPENVEILCHEN

### Angst vor dem Neuen

In der Phase einer neuen Familiengründung entstehen oft Ängste, da ein neues Umfeld geschaffen werden soll, in dem die Familie ihren Platz findet. Dies geht einher mit der Trennung und Ablösung von der Ursprungsfamilie. Die Frau übernimmt nun die neue Rolle als individuelle, eigenständige und verantwortungsvolle Mutter. Die Alpenveilchenessenz kann den Geburtsvorgang positiv unterstützen.



## NR. 3 ← APFELBLÜTE

### Grundlose Befürchtungen

Der Körper verändert sich, wodurch sich Schwangere gehemmt und unwohl fühlen können. Frauen, die ihre Veränderungen annehmen, empfinden ihren Körper als schön, fühlen sich in ihm und mit ihm wohl und können sich an Bewegung und körperlichen Genüssen erfreuen. Gesundheitliche Befürchtungen hinsichtlich der Schwangerschaft und Geburt können sich mithilfe der Apfelblütenessenz zum Positiven ändern.



#### NR. 4 ← ARNIKA

##### Schock / Notfall

In allen Schocksituationen, die während der Schwangerschaft oder Geburt eintreten können, kann die Arnikaessenz schnelle Hilfe zur Stärkung und Beruhigung leisten, vor allem auch während der ersten Wehen. Als Teil der HELPING FLOWERS® Notfallessenz ist sie für werdende Mütter nicht wegzudenken, sobald eine große Erschöpfung eintritt.



#### NR. 5 ← BÄRLAUCH

##### Schläppheit / Erschöpfung

Durch die körperliche und energetische Mehrbelastung während der Schwangerschaft treten oft Müdigkeit und Schläppheit auf. Besonders bei morgendlicher Übelkeit und Mattheit sowie bei mentaler Erschöpfung steht die Bärlauchessenz hilfreich zur Seite. Das innere „Katergefühl“ kann verschwinden, was dazu beiträgt, gestärkt neu durchzustarten.



#### NR. 6 ← BIRKE

##### Traurigkeit / Einsamkeit

Während der Schwangerschaft und in der Situation der Geburt kann sich eine Frau ängstlich und schutzlos fühlen. Die Birkenessenz ist wie ein „in den Arm nehmen“, vor allem für Mütter, die mit dieser Herausforderung allein gelassen werden, sei es durch Trennung vom Partner oder eine nicht präsente Familie. Die Kraft der Birke hilft, sich auch in diesen Situationen innerlich gefestigt auf das bevorstehende Ziel auszurichten.





**NR. 7 ↵ BORRETSCH**

**Apathie / Trauer**

Zur Verarbeitung von Trauer vermag Borretsch hilfreich sein, indem er Kraft für einen Neuanfang spendet, den seelischen Herzschmerz erleichtert und Zuversicht verleiht. Teilnahmslosigkeit, Apathie und Resignation können in neue Lebensfreude transformiert werden. Unfruchtbarkeit ist ebenso ein Borretsch-Thema: Wie gehe ich damit um, wie verarbeite ich diese Trauer? Auch im Wochenbett erweist sich Borretsch als nützlich.



**NR. 8 ↵ BRENNNESSEL**

**Familiäre Veränderung**

Diese Essenz ist hilfreich bei allen familiären Veränderungen, die während der Schwangerschaft stattfinden. Die individuellen Bedürfnisse einer Schwangeren können sich verändern. Der Familienzuwachs wird vielleicht die ganze Aufmerksamkeit fordern. Auch bei der Adoption eines Kindes ist die Brennnessel die passende Blütenessenz.



**NR. 9 ↵ DOLDIGER MILCHSTERN**

**Trauma / Hiobsbotschaft**

In der Schwangerschaft können Ängste und Unsicherheiten bezüglich der Geburt auftreten. Vielleicht wird auch das Trauma der eigenen Geburt wachgerufen. Vorangegangene Geburten haben möglicherweise auch intensiven Schmerz verursacht und ein Trauma hinterlassen. Bei allen Schrecksituationen durch mögliche Hiobsbotschaften während oder nach der Geburt, besonders wenn sie anstrengend war, erweist sich die Milchsternessenz als sehr nützlich.



### NR. 10 ↵ DOST

#### Neuer Lebensabschnitt

Neue Familienmitglieder, neue Umgebung, Vertrautes aufzugeben - das alles ist mit dem neuen Lebensabschnitt verbunden. Dost kann sowohl Unabhängigkeit und Mut fördern als auch das Vertrauen in Menschen, Umwelt und die Natur stärken.



### NR. 11 ↵ EDELWEISS

#### Verbindung mit dem Ungeborenen

Die Verbindung und Kommunikation mit dem neuen Leben zu lernen, das in einem wächst, ist eine Komponente der Edelweissessenz. Je mehr man mit seinem höheren Selbst verbunden ist, desto eher gelingt diese Verbindung. Edelweiss-Blüten können die Wahrnehmung der inneren Stimme unterstützen.



### NR. 12 ↵ EHRENPREIS

#### Trennung von Emotionen anderer

Häufig zeigen sich emotionsgeladene Situationen während der Schwangerschaft. Aufgrund hormoneller Veränderungen treten sensible Reaktionen auf. Hier gilt es, die eigenen Gefühle und Emotionen von anderen strikt zu trennen. Eine Überidentifikation mit der eigenen Mutter kann auch dazu führen, dass ihre Gedanken und Befürchtungen übernommen werden. Ehrenpreis kann bei Konflikten zu innerer Unabhängigkeit und Klarheit helfen sowie eine Unterscheidung des ICH vom DU bewirken.





**NR. 13 ↵ GÄNSEBLÜMCHEN**

**Konzentrationsstörungen**

Eine Schwangerschaft stellt das Leben der Frau erst einmal auf den Kopf. Durch äußere Bedingungen sowie durch hormonelle Umstellungen kann es zu Konzentrationsstörungen kommen, der Sinn für Ordnung kann durcheinander geraten. Die wirre Gedankenwelt braucht Struktur und Klarheit. Häufig auftretende Ängste können das Denken und Handeln beeinträchtigen. Das Gänseblümchen versteht es, Klarheit ins Denken zu bringen und bewirkt Ausdauer, Duldsamkeit und Kreativität.



**NR. 14 ↵ GAUKLERBLUME**

**Lebensängste**

Unterschiedliche Ängste und fehlender Mut, darüber zu sprechen, können Zustände sein, die Frauen in der sensiblen Zeit der Schwangerschaft beschäftigen. Die Angst, allein zu sein mit den Entscheidungen in der Zeit vor und während der Geburt, Angst vor Komplikationen und Risiken, Angst vor den Schmerzen der Geburt, Angst vor den alltäglichen Veränderungen des neuen Lebensabschnitts, usw. In diesen Bereichen spendet die Gauklerblumenessenz neuen Mut.



**NR. 15 ↵ GEISSBLATT**

**Flucht in die Vergangenheit**

Neugierde auf den Wandel und die Veränderungen, die der neue Lebensabschnitt mit sich bringt, soll entstehen. Oft wird die Vergangenheit glorifiziert, die guten alten Zeiten, dabei wird die Gegenwart übersehen und die neue Verantwortung gedanklich zur Seite geschoben. Das Geißblatt kann die Neugier auf Neues wecken. Das Vergangene kann sinnvoll abgeschlossen und der Blick in die Zukunft erleichtert werden.



### NR. 16 ↵ GINSTER

#### Tiefe Niedergeschlagenheit

Hormonelle Umstellungen während einer Schwangerschaft können zu Depressionen führen. Womöglich entstehen Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit. Neben einer pessimistischen Sicht auf die bevorstehenden Ereignisse kann Resignation eintreten. Auch eine ungewollte Schwangerschaft kann Negativdenken auslösen. Sollten diese Faktoren zutreffen, ist therapeutische Hilfe unerlässlich! Ginster hilft, das Vertrauen in die Welt und die Umstände zu fördern.



### NR. 17 ↵ GLOCKENBLUME

#### Vertrauen / Heimatgefühl

Diese feine, spirituelle Essenz kann der werdenden Mutter ein beschütztes Heimatgefühl für ihr Ungeborenes und für sich selbst vermitteln. Auch inmitten einer zerstörerischen Umwelt kann der Kontakt mit dem spirituellen ICH entstehen, der sich als Teil des Universums beschützt und aufgehoben fühlt.



### NR. 18 ↵ GUNDERMANN

#### Verantwortung / Wandel

Schwangerschaft und Geburt erfordern einen gewissen Loslösungsprozess von der Stammfamilie. Nun geht es darum, selbst Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen. Die eigene Jugendzeit wird etwas losgelassen und alte Gewohnheiten dürfen gehen, die dem Kind im Mutterleib schaden könnten. Von nun an trägt die werdende Mutter Verantwortung für ihren Lebensstil, um das Kind bestmöglich großzuziehen. Der Gundermann kann dabei helfen, erwachsen zu werden.





**NR. 19 ↵ HAHNENFUSS**

**Selbstvertrauen**

Die Themen des Hahnenfußes sind in der Schwangerschaft sowie bei vielen Menschen in den unterschiedlichsten Lebensphasen gleichermaßen vorzufinden. Es geht darum, sich der eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden und sich selbst wertzuschätzen. Die Hahnenfußessenz kann zu mehr Vertrauen in die eigene Wahrnehmung verhelfen.



**NR. 20 ↵ HECKENROSE**

**Antriebshemmung**

Psychische Probleme während der Schwangerschaft sind durchaus häufig. Bedingt durch hormonelle Umstellungen oder auch eine unbefriedigende Lebenssituation kann es zu Freudlosigkeit, Antriebshemmung und Konzentrationsstörungen kommen. Selbst wenn sich die einschränkenden Lebensverhältnisse nicht ändern lassen, kann diese Essenz zu neuer Orientierung und Energie beitragen.



**NR. 21 ↵ HERBSTENZIAN**

**Blockaden / Mutlosigkeit**

Während einer komplizierten Schwangerschaft oder im Verlauf einer langwierigen Geburt kommt es manchmal zu großen Belastungen für Körper und Seele der werdenden Mutter. Auch können innere Blockaden zu tiefer Niedergeschlagenheit führen. Zuversicht und Durchhaltevermögen sind Themen der Herbstenzianessenz.



### NR. 22 ← IMMERGRÜN

#### Nerven / Überreizung

Gefühle von Stress und Nervosität sind in der frühen Schwangerschaft nicht ungewöhnlich. Wenn von einer werdenden Mutter zu viel verlangt wird, kann sie mit Überreiztheit reagieren. Um Ruhe zu bewahren und besonnen handeln zu können, ist die Energie der Immergrünessenz nützlich.



### NR. 23 ← JOHANNISKRAUT

#### Verzagtheit / Freudlosigkeit

Studien zufolge erleben fast 10% der schwangeren Frauen Situationen, die mit depressiven Stimmungsschwankungen einhergehen, viele erleben das auch nach der Geburt. Etliche Anzeichen können auf eine Schwangerschaftsdepression hinweisen: schlechte Konzentration, Angst, Schlafprobleme, Mattheit, Lust- und Freudlosigkeit, Traurigkeit. Das Johanniskraut kann die Sonne ins Leben zurückbringen und die Angst durch frischen Mut vertreiben.



### NR. 24 ← KAMILLE

#### Übererregung / Unruhe

Vor allem gegen Ende der Schwangerschaft finden viele Frauen schwer zur Ruhe, schlafen unruhig oder wachen nachts oft auf. Auch durch Ärger, ungeklärte Spannungen und leicht aggressive Impulse können Übererregung und Stress entstehen. Die Blütenessenz der Kamille vermag es, in diesen Situationen eine hilfreiche Stütze zu sein.





**NR. 25** ← **KLEINE BRAUNELLE**

**Stärke / Abwehrkraft**

Während der Schwangerschaft ist eine erhöhte Selbstregulation des Körpers als Schutz vor Infektionsanfälligkeit besonders wichtig. Bei Bedarf kann man mit dieser Essenz unterstützend eingreifen. Beim Säugling kann der Aufbau eines starken Immunsystems begünstigt werden. Neben der Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems kann eine Zufuhr von Heilenergie bereichernd sein.



**NR. 26** ← **KÖNIGSKERZE**

**Mangelnde Integrität**

Menschliche Würde ist nicht von der Umgebung abhängig. Es geht darum, sich selbst und anderen nichts vorzumachen - speziell in Situationen, in denen Rückgrat bewiesen werden muss. Die Kraft für einen ehrlichen und aufrichtigen Umgang mit sich selbst und anderen kommt von innen und mithilfe der Königskerze.



**NR. 27** ← **LAVENDEL**

**Grübeln / Unruhe**

Entspannung während der Schwangerschaft ist immer wieder nötig. Vor allem, wenn die Frau sich geistig und seelisch überlastet fühlt oder sich durch übermäßiges Grübeln unnötig stresst. Die Lavendelblütenessenz ist ein Ruhepol, der aufatmen lässt und den Schlaf begünstigt, um dann auch wieder in die eigene, ruhende Mitte zu finden.



### NR. 28 ↵ LÖWENMAUL

#### Kommunikationsmangel

Das Thema ist für unterschiedliche Charaktere gedacht, unabhängig von einer Schwangerschaft. Möglicherweise ist die Essenz auch passend für all jene (auch Partner), die sich von der werdenden oder jungen Mutter emotional oder körperlich vernachlässigt fühlen, und dies nicht adäquat und verständlich kommunizieren können.



### NR. 29 ↵ LÖWENZAHN

#### Anspannungen

Bleibt der Kinderwunsch unerfüllt, können auch körperliche wie seelische Anspannungen ein möglicher Grund sein. Jede Art von Ungewissheit kann innere Verkrampfungen auslösen. Besonders in der letzten Phase der Schwangerschaft leiden viele Frauen unter körperlichen Schmerzen. Der Löwenzahn kann helfen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Überforderung wird erkannt und emotionale sowie körperliche Spannungen und Blockaden können sich auflösen.



### NR. 30 ↵ MARGERITE

#### Konzentrationsmangel

Vergesslichkeit während der Schwangerschaft kommt oft vor und ist auch normal. Sowohl Konzentrationsfähigkeit als auch das Kurzzeitgedächtnis sind eingeschränkt. Vergesslichkeit kann auch während oder kurz nach der Geburt auftreten, da die momentanen Gefühle mehr Aufmerksamkeit erfordern. Die Margerite kann intuitives Verstehen unterstützen, um so neue Informationen besser zu behalten.





**NR. 31 ↵ ODERMENNIG**

**Innerer Druck / Scham**

Den Schein wahren, auch wenn es innerlich ganz anders aussieht: Manch schwangere Frau meint, sie könne ihren Gefühlen nicht freien Lauf lassen, um dem Baby nicht zu schaden. Währenddessen nagen in ihr stiller Kummer, Zukunftsängste oder Ärger. Traurigkeit und Einsamkeit können entstehen, was wiederum inneren Druck aufbaut. Die Odermennigessenz kann zu Mut und Offenheit führen, um sich Konflikten zu stellen und die Selbstliebe zu steigern.



**NR. 32 ↵ PFEFFERMINZE**

**Erschöpfung**

Die Schwangerschaft stellt eine große Belastung für den Organismus der Mutter dar. Auf körperlicher Ebene handelt es sich um Höchstleistungen. Neben den Veränderungen des Hormonhaushaltes und des Stoffwechsels ist oft auch der Blutdruck niedriger. Bei Müdigkeit und Lethargie kann die Pfefferminze zu Klarheit und Beweglichkeit helfen.



**NR. 33 ↵ RAINFARN**

**Trägheit**

Vor allem zu Beginn der Schwangerschaft haben viele Frauen mit einer enormen körperlichen und hormonellen Umstellung zu kämpfen, was sich mit Müdigkeit und Trägheit bemerkbar macht. Selbst für sportliche Frauen ist die Trägheit während der Schwangerschaft. Einige werdende Mütter können damit nur schwer umgehen. Rainfarn kann über diese Trägheit hinweghelfen und die Motivation und Zielorientiertheit fördern.



### NR. 34 ↔ ROSA SCHAFGARBE

#### Abgrenzung / Emotionen

Während der Schwangerschaft ist die Frau sensibler als sonst. Umso mehr können Emotionen und Gefühle des Partners oder anderen nahestehenden Personen spürbar sein. Die Herausforderung besteht darin, bei sich zu bleiben, in seiner Mitte zu ruhen und genau zu überprüfen, was diese Emotionen mit einem selbst zu tun haben. Die Rosa Schafgarbe hilft dabei. Sie mildert auch tieftraurige Stimmungen.



### NR. 35 ↔ ROTKLEE

#### Panik / Notfall

Wenn Schwierigkeiten auftreten und nahestehende Menschen die Übersicht oder Ruhe verlieren, sollte ein klarer Kopf behalten werden. Panik und Hektik helfen niemandem und schon gar nicht dem ungeborenen Baby. Die Energie des Rotklee hilft, Ruhe zu bewahren. Als wichtiger Bestandteil der Notfallmischung sollte diese Essenz immer mitgeführt werden.



### NR. 36 ↔ SCHAFGARBE

#### Unruhe / Befürchtungen

In der Schwangerschaft fühlen sich Frauen leicht verletztlich und nehmen Stimmungen oder Störungen verstärkt auf. Nicht selten weinen werdende oder junge Mütter, verlieren die Selbstbeherrschung und fühlen sich durch zu viele Menschen rundherum eingeengt. In jeder Situation, in der sich die Mutter um das Wohl ihres Babys im Mutterleib sorgt, kann die Schafgarbe hilfreich sein. Die Essenz ist auch ein förderlicher Zusatz für das Badewasser des neugeborenen Babys.





**NR. 37 ↵ SCHLÜSSELBLUME**

**Baby Blues / Selbstbild**

Wenige Tage nach der Geburt macht sich bei Müttern oft ein Stimmungstief bemerkbar. Beinahe 80% der Mütter erleben den sogenannten „Baby Blues“. Sie fühlen sich unsicher und machen sich Gedanken darüber, ob sie auch fähig sind, die neuen Aufgaben als Mutter zu erfüllen. Zuversicht und ein positives Selbstbild können durch diese Blütenessenz unterstützt werden.



**NR. 38 ↵ SCHNEEGLÖCKCHEN**

**Angst vor Unbekanntem**

Manchmal leiden schwangere Frauen unter belastenden Befürchtungen. Während komplizierter Schwangerschaften gilt es, die Hoffnung nicht aufzugeben und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Unerfüllter Kinderwunsch, Ausweglosigkeit aus komplizierten familiären Situationen, finanzielle Abhängigkeit, usw. können belasten. Diese Essenz kann dabei helfen, belastende Emotionen loszulassen und zuversichtlich dem Neuanfang entgegen zu blicken.



**NR. 39 ↵ SCHNEEHEIDE**

**Authentizität ohne Kompromisse**

Authentizität kann in der Schwangerschaft bedeuten, dass die Frau keine Kompromisse eingeht, wenn es um das ungeborene Baby geht. Die Mutter achtet vorrangig auf das Wohl ihres Babys. Gesellschaftliche Normen hinsichtlich Alleinerziehung oder gleichgeschlechtlicher Partnerschaften können in bestimmten religiösen und kulturellen Kreisen schwierig ausfallen. Diese Blüte stärkt auf eine Weise, dass das wahre Wesen und die eigene Authentizität gelebt werden können. So kann Entwicklung auf jeder Ebene stattfinden.



### NR. 40 ↻ SONNENRÖSCHEN

#### Lebensangst

Wenn die Lebensumstände so geartet sind, dass die Frau sich Sorgen um das Neugeborene oder um sich selbst macht, kann es zu emotionalen Belastungen, Panikattacken oder Nervenzusammenbruch, sogar zu Selbstmordgedanken, kommen. Solche und eventuelle Schwangerschaftsabbruch-Gedanken manifestieren sich beim Embryo als Angst, ausgelöscht zu werden. Wenn das Leben auf dem Spiel steht, steht die Sonnenröschenessenz zur Seite.



### NR. 41 ↻ SPRINGKRAUT

#### Ungeduld / Ruhelosigkeit

Bleibt ein Kinderwunsch lange unerfüllt, kann zwanghafte Ungeduld entstehen. In der Schwangerschaft bewährt sich diese Essenz als Entspannungs- und Anti-Stress-Blüte: Wenn die Frau sich keine Ruhe gönnen will, bei Ungeduld z.B. während langer Geburten, bei andauernder Kontrollsucht und Perfektionismus oder auch wenn eine Frühgeburt droht, kann sie sehr hilfreich sein.



### NR. 42 ↻ STIEFMÜTTERCHEN

#### Trennung / Trauer

Eine Trennung vom Partner während der sensiblen Phase einer Schwangerschaft ist eine psychische Ausnahmesituation und ähnelt der Reaktion während der Trauer um den Tod eines engen Verwandten. Meist sind es Antriebslosigkeit, ein angeschlagenes Selbstbewusstsein, Schwermütigkeit oder auch Depression, die Menschen mit gebrochenem Herz plagen. Das Stiefmütterchen kann Trost vermitteln und das Selbstwertgefühl stärken. So kann die Vergangenheit losgelassen und die Herzenergie aktiviert werden.





**NR. 43 ← ULME**  
**Angst vor Versagen**

Es gibt Zeiten, in denen die werdende Mutter Sorge hat, sie könne die ihr bevorstehenden Aufgaben nicht meistern. All die auf sie zukommende Verantwortung übertrifft ihre Vorstellungskraft, was zu Versagensangst führen kann. Gegen Ende der Schwangerschaft kann die werdende Mutter mit Unterstützung der Ulmenessenz ihre Kräfte auf die Geburt hin ausrichten.



**NR. 44 ← VEILCHEN**  
**Übersensibel / Schüchternheit**

Das Veilchen-Thema ist nicht nur speziell für Frauen in der Schwangerschaft, sondern für all jene Menschen, die schüchtern, zurückhaltend und sensibel sind. Da sich die Sensibilität während der Schwangerschaft noch verstärken kann, stellt die Einnahme der Veilchenessenz eine gute Möglichkeit dar, mehr Mut zu entwickeln und in direkten Kontakt mit den Menschen zu treten.



**NR. 45 ← WALD-ERDBEERE**  
**Demütigung / Entwürdigung**

Leider kommt es auch vor, dass Frauen während der Schwangerschaft von nahen Familienmitgliedern oder vom Kindesvater verbal oder auch körperlich gedemütigt werden. Oft ist dies ein Tabu-Thema, doch neben einer Meldung an die zuständigen Behörden kann diese Essenz hilfreich sein. Für manche Frauen ist auch die Vorstellung demütigend, dass der Partner bei der Geburt anwesend sein soll.



### NR. 46 ♀ WALDREBE

#### Geistige Abwesenheit

Manchmal leben Schwangere in ihrer eigenen Welt. Sie hüllen sich ein mit Träumen von der Zukunft und zeigen wenig Interesse an der Gegenwart. Das kann mitunter gefährlich werden, wenn z.B. auf Nahrung oder auf wichtige Untersuchungen vergessen wird. Die Waldrebe kann uns aus Fantasien holen und im Jetzt verankern.



### NR. 47 ♀ WEIDE

#### Verbitterung / Unversöhnlichkeit

Wenn Frauen Schwierigkeiten haben, schwanger zu werden, haben sie manchmal das Gefühl, dass es das Leben nicht gut mit ihnen meint. Sie können die Freude anderer werdender Mütter nicht teilen. Mit der Zeit werden sie verbittert. Die Weideessenz kann auch dabei helfen, das werdende Leben in sich mit allen Konsequenzen anzunehmen und für das neu geschaffene Leben Verantwortung zu übernehmen.



### NR. 48 ♀ WEISSE KASTANIE

#### Unerwünschte Gedanken

Unliebsame Gedanken bei unerfülltem Kinderwunsch aus dem Kopf zu bekommen ist eine wichtige Voraussetzung für innere Ruhe und Klarheit. Vor allem nach vorangegangenen schlechten Erfahrungen kann es sein, dass sich unerwünschte Gedanken und Bilder immer wieder aufdrängen und die werdende Mutter diese nicht abstellen kann. Die Weiße Kastanie kann die Stille des Geistes fördern, um so besser zu entspannen und gut einzuschlafen.





# ANWENDUNGSEMPFEHLUNG

Von den Einzelessenzen täglich 2 x 7 oder 3 x 4 Tropfen in etwas Wasser einnehmen, bis das Fläschchen leer ist. In akuten Fällen, alle 20 Minuten bis einmal stündlich 3 Tropfen, bis zu 5 - 6 Stunden gesamt.

Es können bis zu 3 Einzelessenzen zusammen in ein Glas Wasser getropft werden. Sollte zusätzlich zu den Einzelessenzen noch eine Mischung dazugenommen werden, dann bitte 1 Stunde Abstand einhalten!

Die Blütenessenzen sind nicht pur zu verwenden, da es sich um gesättigte Sole handelt. Die Pipette des Fläschchens vor direktem Kontakt schützen (Gefahr der Verunreinigung). Nach dem Öffnen sollten die Blütenessenzen gut verschlossen und stehend im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Essenzen sind in blauen, lichtgeschützten Pipetten-Fläschchen zu 10 ml abgefüllt. Um die spezielle Eigenschwingung jeder Einzelessenz der HELPING FLOWERS® zu erhalten, ist das Mischen von mehreren Blütenessenzen über einen längeren Zeitraum nicht geeignet.

Die Einzelessenzen werden nur original verschlossen direkt an den Kunden weitergegeben. Mischen und weiter Verdünnen, wie bei anderen Blütenessenzen oft üblich, ist bei den HELPING FLOWERS® kontraindiziert.



# ÜBERSICHT DER 48 EINZELBLÜTENESSENZEN

<b>Nr.</b>	<b>Blütenessenz</b>	<b>Pflanzenbotschaft</b>
Nr. 1	<b>Ackersenf</b>	Fröhlichkeit und Frohsinn
Nr. 2	<b>Alpenveilchen</b>	Geburtsvorgang der Individualität
Nr. 3	<b>Apfelblüte</b>	Wohlbefinden und Ganzheitsgefühl
Nr. 4	<b>Arnika</b>	Aktivierung vom Fluss des Lebens
Nr. 5	<b>Bärlauch</b>	Frischer Wind im Alltag
Nr. 6	<b>Birke</b>	Innere Sicherheit
Nr. 7	<b>Borretsch</b>	Mit Hoffnung in die Zukunft blicken
Nr. 8	<b>Brennnessel</b>	Raum ohne Aggression einnehmen
Nr. 9	<b>Doldiger Milchstern</b>	Hoffnung nach traumatischen Erlebnissen
Nr. 10	<b>Dost</b>	Vertrautheit mit Menschen, Umwelt und Natur
Nr. 11	<b>Edelweiß</b>	Horizontenerweiterung, Stärkung der Wahrnehmung
Nr. 12	<b>Ehrenpreis</b>	Innere Unabhängigkeit und Klarheit
Nr. 13	<b>Gänseblümchen</b>	Klarheit und Struktur im Denken
Nr. 14	<b>Gauklerblume</b>	Konfrontation mit dem Leben
Nr. 15	<b>Geißblatt</b>	Vergangenes sinnvoll abschließen
Nr. 16	<b>Ginster</b>	Vertrauen in die Welt
Nr. 17	<b>Glockenblume</b>	Teilnahme an der geistigen Welt
Nr. 18	<b>Gundermann</b>	Vertrauen in das eigene Sein
Nr. 19	<b>Hahnenfuß</b>	Vertrauen in die eigene Wahrnehmung
Nr. 20	<b>Heckenrose</b>	Begeisterungsfähigkeit und vitales Interesse
Nr. 21	<b>Herbstenzian</b>	Durchhaltevermögen und Optimismus
Nr. 22	<b>Immergrün</b>	Ruhe und Besonnenheit
Nr. 23	<b>Johanniskraut</b>	Geborgenheit und Schutz
Nr. 24	<b>Kamille</b>	Gelassenheit und inneres Gleichgewicht
Nr. 25	<b>Kleine Braunelle</b>	Selbsteilung und innerer Reinigungsprozess
Nr. 26	<b>Königskerze</b>	Selbstverwirklichung und Integrität
Nr. 27	<b>Lavendel</b>	Innere Entspannung und Ruhe
Nr. 28	<b>Löwenmaul</b>	Ausgeglichene verbale Kommunikation
Nr. 29	<b>Löwenzahn</b>	Auflösung von Gefühlsspannungen

<b>Nr.</b>	<b>Blütenessenz</b>	<b>Pflanzenbotschaft</b>
Nr. 30	<b>Margerite</b>	Erkennen von Gesamtzusammenhängen
Nr. 31	<b>Odermennig</b>	Zum wahren Wesen stehen
Nr. 32	<b>Pfefferminze</b>	Geistige Klarheit und Beweglichkeit
Nr. 33	<b>Rainfarn</b>	Motivation und Zielorientiertheit
Nr. 34	<b>Rosa Schafgarbe</b>	Emotionale Abgrenzung und Sicherheit
Nr. 35	<b>Rotklee</b>	Innere Ruhe und klarer Kopf
Nr. 36	<b>Schafgarbe</b>	Schutzmantel aus Licht
Nr. 37	<b>Schlüsselblume</b>	Eigene schöpferische Impulse
Nr. 38	<b>Schneeglöckchen</b>	Zuversicht und Neuanfang
Nr. 39	<b>Schneeheide</b>	Entwicklung auf jeder Ebene, Authentizität
Nr. 40	<b>Sonnenröschen</b>	Hinauswachsen über sich selbst
Nr. 41	<b>Springkraut</b>	Geduld und Verständnis
Nr. 42	<b>Stiefmütterchen</b>	Freiheit für sich selbst und die anderen
Nr. 43	<b>Ulme</b>	Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit
Nr. 44	<b>Veilchen</b>	Selbstbehauptung in der Gruppe
Nr. 45	<b>Wald-Erdbeere</b>	Innere Würde und Selbstachtung
Nr. 46	<b>Waldrebe</b>	Handlungsaktiv in der Gegenwart
Nr. 47	<b>Weide</b>	Aussöhnung mit allem was ist
Nr. 48	<b>Weißer Kastanie</b>	Stille des Geistes



*Helping Flowers®*

## BLÜTENMISCHUNGEN





### A) NOTFALL-ESSENZ

**Arnika, Borretsch, Kleine Braunelle, Rosa Schafgarbe, Rotklee, Sonnenröschen**

Diese Essenz darf in keiner Handtasche fehlen! In allen Situationen, in denen Schock, Schmerz oder Verletzung entstanden sind, kann sie sofort beruhigend wirken. Bei Langzeiteinnahme steht sie hilfreich zur Seite, wenn es um die Verarbeitung und Auflösung der betreffenden Ursachen von Traumata, Schock oder seelischen Schmerzen geht.

- ☛ Einnahme: Über mehrere Stunden alle 20 - 30 Minuten 3 - 5 Tropfen in etwas Wasser



### B) LERN-ESSENZ

**Gänseblümchen, Margerite, Pfefferminze, Ulme, Waldrebe**

Sie wirkt in Lernsituationen unterstützend für Jung und Alt, kann die Konzentration stärken und so den Lernerfolg positiv verstärken.

- ☛ Einnahme: Morgens innerhalb von 1 - 2 Stunden alle 20 - 30 Minuten 3 - 5 Tropfen in etwas Wasser, vor Lernsituationen am Nachmittag ebenfalls wie oben, bei Dauereinnahme 3 x 4 oder 2 x 7 Tropfen in etwas Wasser



### C) MOTIVATIONS-ESSENZ

**Bärlauch, Ginster, Heckenrose, Herbstenzian, Rainfarn**

Diese Essenz kann in Situationen helfen, in denen der Antrieb fehlt, aus welchen Gründen auch immer. Sie bringt neuen Schwung und Elan und erweckt die trägsten Gemüter.

- ☛ Einnahme: Morgens innerhalb von 1 - 2 Stunden alle 20 - 30 Minuten 3 - 5 Tropfen in etwas Wasser, mittags oder nachmittags ebenfalls, bei Dauereinnahme 3 x 4 oder 2 x 7 Tropfen in etwas Wasser



## D) ZAPPELPHIL-ESSENZ

Brennnessel, Dost, Edelweiß, Glockenblume, Odermennig, Schafgarbe

Diese Essenz ist für alle vermeintlich "verhaltenskreativen" Kinder, die eigentlich nur Verständnis und Unterstützung brauchen, um ihr Sein und Wirken ihrem Wesen entsprechend auszudrücken.

- Einnahme: Morgens, mittags und nachmittags innerhalb von 1 - 2 Stunden alle 20 - 30 Minuten 3 - 5 Tropfen, bei Dauereinnahme 3 x 4 oder 2 x 7 Tropfen in etwas Wasser



## E) SELBSTWERT-ESSENZ

Alpenveilchen, Hahnenfuß, Schlüsselblume, Veilchen, Wald-Erdbeere

Sie ist Balsam für die Seele all jener, die sich noch nicht bewusst sind, wie wertvoll und wunderbar sie eigentlich sind.

- Einnahme: In akuten Situationen über mehrere Stunden alle 20 - 30 Minuten 3 - 5 Tropfen, bei Dauereinnahme 3 x 4 oder 2 x 7 Tropfen in etwas Wasser



## F) SCHLAFGUT-ESSENZ

Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Löwenzahn, Weiße Kastanie

Wie schon der Name sagt, unterstützt sie den Einschlafprozess positiv, indem sie zu Beruhigung und Entspannung verhelfen kann.

- Einnahme: Abends über mehrere Stunden alle 20 - 30 Minuten 3 - 5 Tropfen der Essenz in etwas Wasser



### G) STRESSAUS-ESSENZ

Gauklerblume, Immergrün, Kleine Braunelle, Löwenzahn, Springkraut, Ulme

Sie dient allen Menschen, die gestresst und genervt ihren Alltag bewältigen. Der Puls kann sich beruhigen und die Nerven werden gestärkt.

- Einnahme: In akuten Situationen über mehrere Stunden alle 20 - 30 Minuten 3 - 5 Tropfen, bei Dauereinnahme 3 x 4 oder 2 x 7 Tropfen in etwas Wasser



### H) LICHT AN-ESSENZ

Ackersenf, Birke, Ginster, Herbstenzian, Johanniskraut, Schneeglöckchen

Durch die Einnahme dieser Mischung kann ein lichtvoller Blick in eine sonst düstere Weltsicht gelingen - die Essenz kann aus tiefer Niedergeschlagenheit heraus helfen.

- Einnahme: In akuten Situationen über mehrere Stunden alle 20 - 30 Minuten 3 - 5 Tropfen, bei Dauereinnahme 3 x 4 oder 2 x 7 Tropfen in etwas Wasser



### I) LIEB MICH-ESSENZ

Apfelblüte, Odernennig, Schneeheide, Stiefmütterchen, Wald-Erdbeere

Selbstliebe, kann man das lernen? Schon Denker wie Erich Fromm haben Selbstliebe als Grundlage dafür gesehen, andere Menschen lieben zu können. In der Bibel heißt es: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Die „Lieb mich-Essenz“ enthält Blüten, die diese Selbstliebe fördern und unterstützen können.

- Einnahme: In akuten Situationen über mehrere Stunden alle 20 - 30 Minuten 3 - 5 Tropfen, bei Dauereinnahme 3 x 4 oder 2 x 7 Tropfen in etwas Wasser

## CHAKRENARBEIT

Da die 7 Hauptchakren jedes Lebewesen mit Energie versorgen, ist die Arbeit mit ihnen auch während der Schwangerschaft von großer Bedeutung.



### 1. Wurzelchakra

Lebenskraft, gute gesundheitliche Konstitution, Vertrauen, Geborgenheit, Sicherheit, mit beiden Beinen auf der Erde stehen, Ausdauer, Durchhaltevermögen.

Mögliche Essenzen: 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14, 18, 20, 21, 23, 26, 40, 46; A, E, G, H



### 2. Sakralchakra

Lebensfreude, schöpferische Kraft, Kreativität, Lust am Leben, positive Bindungen zu anderen Menschen, Selbstbewusstsein, Begeisterungsfähigkeit und vitales Interesse.

Mögliche Essenzen: 2, 3, 5, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 19, 20, 33, 37, 45; B, C, E, H, I



### 3. Solarplexuschakra

Energie und Lebendigkeit, Selbstbewusstsein, Verwirklichung von Zielen, Tatkraft, starke Persönlichkeit, Macht im positiven Sinne, Sensibilität und Mitgefühl, Entscheidungen aus dem Bauch heraus, Akzeptanz von Gefühlen, gute Nerven, guter Schlaf.

Mögliche Essenzen: 3, 5, 12, 19, 20, 22, 26, 33, 34, 37, 41, 44; C, E, F, G, H, I



### 4. Herzchakra

Mitgefühl, tiefes Verständnis, Überwindung von eigennützigem Denken und Handeln, umfassende uneigennützte Liebe, Toleranz gegenüber Andersdenkenden, Verantwortung übernehmen, sich selbst trotz Schwächen liebevoll annehmen, Herzenswärme.

Mögliche Essenzen: 7, 8, 9, 12, 18, 34, 36, 39, 42, 47; G, I



### 5. Halschakra

Verbale und kreative Ausdrucksfähigkeit, Sprachgewandtheit, Kommunikationsfähigkeit, bewusster Umgang mit Worten (Wahrhaftigkeit).

Mögliche Essenzen: 10, 19, 28, 37, 44; E



### 6. Stirnchakra

Gutes Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit, Intuition und Erkenntnis höherer Wirklichkeiten über das Alltagsbewusstsein hinaus, übersinnliche Wahrnehmung, gute Vorstellungskraft und Fantasie, geistige Klarheit, Selbsterkenntnis.

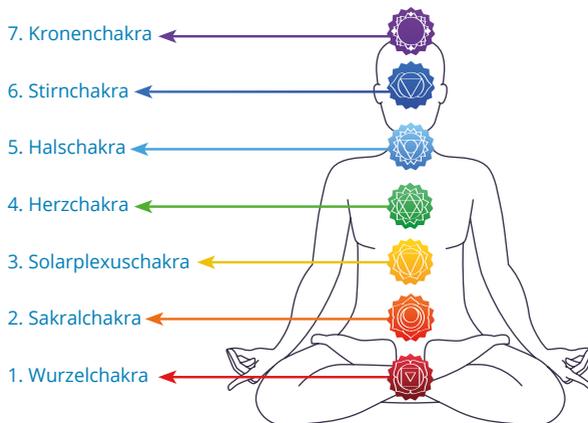
Mögliche Essenzen: 10, 11, 13, 19, 26, 32, 30, 37, 46; B, I



### 7. Kronenchakra

Spirituelleres Verständnis, Selbstverwirklichung, innerer Frieden, Vollendung, höheres Selbst.

Mögliche Essenzen: 10, 11, 17, 36, 48; D, H, I



## STICHWORTLISTE

Abbruch - Gedanken an ...	Nr. 40
Abhängigkeit - emotional	Nr. 34
Ablösung von der Ursprungsfamilie	Nr. 2
Adoption	Nr. 8
Alleinsein mit den Herausforderungen	Nr. 6
Alleinsein mit den Problemen	Nr. 6
Angst um das Leben des Babys	Nr. 40
Angst vor etwas Bestimmtem	Nr. 14
Ängste - generell	Nr. 9, 14
Ängste übernehmen	Nr. 34
Ängstlich	Nr. 6
Apathie	Nr. 20
Aufbau Immunsystem	Nr. 25
Aufmerksamkeit	Nr. 30
Aufrichtigkeit	Nr. 26
Aufwachen - nächtlich	Nr. 24
Ausgeglichenheit	Nr. 27
Ausrichtung auf die Geburt	Nr. 43
Ausweglosigkeit	Nr. 38
Baby Blues	Nr. 37
Befürchtungen	Nr. 38
Beruhigung	Nr. 4
Besonnenheit	Nr. 22
Beunruhigung	Nr. 37
Brummschädel durch Verspannung	Nr. 29
Demütigung	Nr. 45
Durchhaltevermögen	Nr. 21
Eifersucht - Geschwister	Nr. 8
Eilig - Baby hat es eilig	Nr. 41
Emotionale Überreaktionen	Nr. 12
Energielosigkeit	Nr. 20
Energiemangel	Nr. 32
Entscheidungen treffen	Nr. 18
Entspannung	Nr. 27
Erschöpfung	Nr. 4

Erschütterung	Nr. 9
Erste Wehen	Nr. 4
Erwachsen werden	Nr. 18
Familiäre Konflikte	Nr. 8
Fassung behalten	Nr. 36
Flache Atmung	Nr. 48
Freudlosigkeit	Nr. 20, 23
Geburt - sehr lange	Nr. 41
Geburt traumatisch	Nr. 40
Geburt - Spannungen	Nr. 29
Gedächtnis	Nr. 30
Gedanken - Wirr-Warr	Nr. 48
Gefahr	Nr. 40
Gesellschaftlicher Druck	Nr. 39
Gesundheit	Nr. 25
Grübeln	Nr. 27
Gute Miene zum bösen Spiel	Nr. 31
Hektik	Nr. 27, 35
Herz gebrochen	Nr. 42
Hiobsbotschaften	Nr. 9
Hoffnungslosigkeit	Nr. 16, 38
Hypersensibilität	Nr. 12
Hysterie	Nr. 35
Innere Unruhe	Nr. 48
Innerer Druck durch Zurückhalten der Gefühle	Nr. 31
Isolation	Nr. 44
Katastrophe, Panik, Notfall	Nr. 35
Klarheit	Nr. 13
Kommunikation mit dem Ungeborenen	Nr. 11
Komplikationen - Unterstützung bei komplizierten Situationen	Nr. 14, 21, 25, 35, 38
Kontaktarmut	Nr. 44
Kontaktfreudigkeit	Nr. 33
Kontrollsucht	Nr. 41
Konzentration	Nr. 30

## STICHWORTLISTE

Konzentrationsstörung	Nr. 13, 20
Kraft für neue Familiengründung	Nr. 2
Kraft sammeln	Nr. 43
Kraft schöpfen	Nr. 25
Kummer, Verzagtheit	Nr. 1, 16, 23, 42
Kummerstillen	Nr. 31
Labilität	Nr. 12
Lebensangst	Nr. 40
Lebensstil ändern	Nr. 18
Loslassen von Altem	Nr. 15
Lustlosigkeit	Nr. 33
Mattheit	Nr. 23
Melancholie	Nr. 1
Mentale Erschöpfung	Nr. 5
Misshandlung	Nr. 45
Morgenübelkeit	Nr. 5
Müdigkeit	Nr. 5, 32, 33
Nervosität	Nr. 22
Neuer Lebensabschnitt	Nr. 10
Neues Umfeld	Nr. 10
Niedergeschlagenheit	Nr. 21
Panik	Nr. 35
Panikattacken	Nr. 40
Pein	Nr. 4
Perfektionismus	Nr. 41
Pessimismus	Nr. 16
Planung	Nr. 13, 15
Realitätsverlust	Nr. 46
Resignation	Nr. 16
Rückenschmerzen	Nr. 29
Rückgrat	Nr. 26
Schicksal annehmen	Nr. 35, 47
Schlaffheit	Nr. 5
Schläfrigkeit	Nr. 32

Schock	Nr. 4
Schrecksituationen	Nr. 9
Schutz vor Ansteckungen	Nr. 25
Schutz vor Strahlung	Nr. 36
Schutz - Spiritueller	Nr. 17
Schwierige Schwangerschaft	Nr. 21
Selbstbestimmung	Nr. 39
Selbstmordgedanken	Nr. 40
Selbstreinigung als Schutz vor Infektion	Nr. 25
Sensibilität	Nr. 34
Sicherheit und Schutz	Nr. 23
Sinnlosigkeit	Nr. 16
Spannungen - zur Beruhigung bei Stress	Nr. 24
Spannungslösung	Nr. 29
Spüren des Ungeborenen	Nr. 11
Stimmungsschwankungen	Nr. 1
Stress und Anspannung	Nr. 48
Stress und Nervosität	Nr. 22
Struktur	Nr. 13
Totgeburt	Nr. 7
Trägheit	Nr. 33
Trauer (z.B. nach Abort)	Nr. 7
Traurigkeit	Nr. 31, 34
Trennung vom Partner	Nr. 42
Übelkeit	Nr. 3
Überbelastung	Nr. 27, 32, 43
Überforderung	Nr. 43
Überidentifikationen	Nr. 12
Überreaktion	Nr. 24
Übererregung	Nr. 24
Überreiztheit	Nr. 22
Ungeduld bei unerfülltem Kinderwunsch	Nr. 41
Unruhe nächtlich	Nr. 24
Unruhe	Nr. 24

## STICHWORTLISTE

Unsicherheit - persönliche	Nr. 37
Unsicherheiten bezüglich der Geburt	Nr. 9
Unwohlsein	Nr. 3
Unzufriedenheit mit dem Äußeren	Nr. 37
Unzufriedenheit mit den körperlichen Veränderungen	Nr. 3
Verantwortung	Nr. 47
Verantwortung übernehmen	Nr. 18
Verbindung mit dem Ungeborenen	Nr. 11
Verbitterung	Nr. 47
Vergesslichkeit	Nr. 30
Verlassenheit	Nr. 42
Verletzlichkeit	Nr. 36
Versagensängste	Nr. 43
Verspannung	Nr. 29
Weinen	Nr. 36
Weltschmerz	Nr. 1
Wochenbett	Nr. 7
Würde	Nr. 26, 45
Zerstreuung	Nr. 46
Zuversicht	Nr. 21

Reinstes Bergquellwasser  
Blüten von biologisch  
bewirtschafteter Alm  
Bergkernsole (ohne Alkohol)  
Gebirgssonne  
in 1.000 Meter Seehöhe



# Blüten

**ZUHAUSE ...**

... AUF DER LICHT-  
QUELL-ALM.



## BEZUGSQUELLEN

HELPING FLOWERS® Blütenessenzen  
erhalten Sie bei diesen Vertriebspartnern:

### LIFE LIGHT Handels GmbH

Via Sanitas 1  
A-5082 Grödig/Salzburg  
info@lifelight.com  
www.lifelight.com

Österreich  
+43 (0) 662 628 628-0  
Deutschland  
+49 (0) 8651 762 0630

LIFE LIGHT VitalShop  
Österreich  
+43 (0) 662 628 628-65

## VERTRIEB APOTHEKEN, FACHHANDEL

### ApoZen Vertriebs GmbH

Frühlingstraße 95a  
D-83435 Bad Reichenhall

Deutschland  
+49 (0) 8651 717 902  
office@apozen.org

Autor: Silvia Szalony  
A-8984 Bad Mitterndorf

Fotos: © Silvia Szalony, Licht-Quanten  
Naturprodukte GmbH, AdobeStock