

## WHITE CHESTNUT *Aesculus hippocastanum* Rosskastanie

### ÜBER DIE PFLANZE:

Die Rosskastanie kann bis zu 30 m hoch werden. Sie braucht viel Licht und Raum und wächst auf fast allen Böden. Sie hat einen kräftigen Stamm. Die Blätter sind fingerförmig. Die Blüten wachsen in einer Kerzenform. Sie sind weiss mit einem gelben, rosa oder roten Mittelpunkt. Blüte ist Mai bis Juni.

### NEGATIVER GEMÜTSZUSTAND:

White Chestnut Charaktere werden immer wieder von Sorgen, Probleme oder Befürchtungen geplagt, von denen sie sich nicht lösen können. Diese Gedanken kreisen immer wieder um das gleiche Thema, ohne dass sie eine Lösung finden. Sie können sich nicht entspannen. Oft sind Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Kopfschmerzen und Schlafstörungen die Folge.

### POSITIVES ENTWICKLUNGSPOTENTIAL:

Man erhält wieder Ruhe und Klarheit im Denken. Man wird fähig, den Geist wieder zu beruhigen und mit Problemen konstruktiv umzugehen. Man kann sich konzentrieren, ohne von störenden Gedanken abgelenkt zu werden.

### BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN:

Die Gedanken des Kindes beschäftigen sich ständig nur mit einem Thema. Es kommt nicht zur Ruhe und kann sich schlecht konzentrieren. Häufig verbunden mit Einschlafstörungen.

White Chestnut hilft dem Kind und dem Jugendlichen, die kreisenden Gedanken abzustellen und Ausgeglichenheit, Ruhe und Konzentration zu entwickeln.

### ZITAT VON DR. BACH:

*For those who cannot prevent thoughts, ideas, arguments which they do not desire from entering their minds. Usually*

*at such times when the interest of the moment is not strong enough to keep the mind full. Thoughts which worry and will remain, or if for a time thrown out, will return. They seem to circle round and round and cause mental torture. The presence of such unpleasant thoughts drives out peace and interferes with being able to think only of the work or pleasure of the day. (The 12 Healers and other remedies, 1936)*

Für jene, die nicht verhindern können, dass unerwünschte Gedanken, Ideen und Argumente in ihr Bewusstsein dringen. Gewöhnlich ist dies dann der Fall, wenn das Interesse an der augenblicklichen Situation nicht stark genug ist, um ihre volle Aufmerksamkeit zu gewinnen. Sie werden ständig von sorgenvollen Gedanken gequält, die nicht mehr verschwinden, selbst wenn sie es für eine Weile geschafft haben, kehren sie nach einiger Zeit wieder zurück. Die Gedanken kreisen unaufhörlich in ihrem Geist und entwickeln sich zu einer Qual. Die Gegenwart dieser unangenehmen Gedanken stört den inneren Frieden und verhindert, dass sie sich auf die Arbeit oder die Freude des Tages konzentrieren können.



→ Leitsatz, Affirmation und Großbild auf Seite 76



# *White Chestnut*

## *Leitsatz*

*White Chestnut verleiht innere Ruhe, wenn sorgenvolle Gedanken ständig im Kopf kreisen. Verhilft zu Konzentration.*

## *Affirmation*

*Ich lasse nicht zu, dass Sorgen meinen Geist ablenken und fasse klare Gedanken.*

*AUSZUG AUS DEM BUCH:*

# *ALLE KRAFT DER BACHBLÜTEN*

*VON DR. KLAUS HUCK*

*SUNASAR VERLAG, SARNEN*

*ISBN 978-3-95-237910-3*

*BESTELLBAR ÜBER JEDE BUCHHANDLUNG*

*ODER ONLINE IN DEUTSCHLAND:*

*WWW.BACHBLUETEN-APOTHEKE.COM*

*WWW.FLORACURAVERLAG.COM*

*ONLINE IN DER SCHWEIZ:*

*WWW.BACHBLUETEN.CH*

Der Autor vermittelt im ersten Teil des Buches durch einprägsame Leitsätze, kraftvolle Affirmationen und XXL Fotos einen neuen Weg zum Verständnis der Bachblüten. Im zweiten Teil finden Sie Details zu jeder Blüte. Der dritte Teil vermittelt Basiswissen zur Bachblüten Therapie. Im letzten Teil finden Sie Bezugsquellen und Herstelleradressen. Gebundene Ausgabe - 136 Seiten, reich bebildert.

Dazu passend sind im gleichen Verlag und vom gleichen Autor erschienen: Bachblüten Fotokarten mit Beschreibungen, ISBN 978-3-9523791-1-0.