

DR. RER. NAT. KATHRIN KOLL | DR. MED. ULRIKE KEIM
ANGELIKA WAGNER-BERTRAM

GEMMOTHERAPIE HEILEN MIT KNOSPEN

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



THEORIE

Die Heilkraft der Knospen 5

GEMMOTHERAPIE – GESUND DURCH KNOSPEN 7

Eine neue Therapie stellt sich vor 8

Gemmotherapie – neue Therapie in der Naturheilkunde 9

Wie werden Gemmoextrakte hergestellt? 12

Was macht Knospen so wertvoll? 15

Die Wirkstoffe in den Knospen 16

Wo werden die Mittel eingesetzt? 20

Extra: Gemmoextrakte anwenden 23



PRAXIS

DIE 20 HEILPFLANZEN DER GEMMOTHERAPIE 25

Pflanzenporträts von A bis Z 26

Edeltanne 27

Eiche 28

Esche 30

Esskastanie 31

Feigenbaum 33

Hasel 34

Heckenrose 35

Heidelbeere 37

Himbeere 38

Mammutbaum 39

Olivebaum 41

Preiselbeere 42

Rosmarin 44

Schwarze Johannisbeere 46

Silberbirke 47

Silberlinde 49

Wacholder 50

Walnussbaum 52

Weinrebe 53

Wolliger Schneeball 54

MIT GEMMOEXTRAKTEN BEHADELN 57

Krankheitsporträts von A bis Z 58

Allergien und Heuschnupfen 59



Arthritis und Arthrose 60

Extra: Zusätzliche Therapieformen 61

Asthma bronchiale 62

Blasentzündung 63

Bronchitis 64

Depressive Verstimmung 65

Diabetes mellitus 67

Durchblutungsstörungen 68

Extra: Erkältungszeit ist Gemmozeit 70

Erschöpfung 72

Fettstoffwechselstörungen 72

Gicht 74

Hautbeschwerden 75

Konzentrationsstörungen 77

Magenbeschwerden 78

Osteoporose 79

Schlafstörungen 81

Extra: Entgiften mit Knospentherapie 82

Übergewicht 84

Venenerkrankungen 85

Verdauungsbeschwerden 86

Wechseljahresbeschwerden 87

Zyklusstörungen 88

Extra: Gemmotherapie bei Kindern 90

SERVICE

Adressen, die weiterhelfen 92

Bücher, die weiterhelfen 92

Register 93

Impressum 95



GEMMOTHERAPIE – GESUND DURCH KNOSPEN

KNOSPEN SIND KLEINE KRAFTPAKETE, VOLLGEPACKT MIT EINER FÜLLE AN HEILKRÄFTIGEN WIRKSTOFFEN. WIE SIE DIESE WUNDERWERKE FÜR IHRE GESUNDHEIT NUTZEN KÖNNEN, ERFAHREN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN.

Eine neue Therapie stellt sich vor..... 8



EINE NEUE THERAPIE STELLT SICH VOR

Sie interessieren sich für die Naturheilkunde und haben pflanzliche und / oder homöopathische Mittel bei leichten Beschwerden auch schon bei sich selbst angewendet? Dann möchten Sie sicher auch wissen, was sich hinter »Gemmaotherapie« versteckt. In diesem Kapitel wollen wir Ihnen diese neue Therapieform vorstellen. In Frankreich und Belgien kennt man die Gemmotherapie schon seit den 1950er-Jah-

ren, auch in der Schweiz und in Österreich ist sie bereits etabliert. In Deutschland ist die Gemmotherapie noch eine relativ junge Therapieform, doch die Heilmittel, die sogenannten Gemmoextrakte, werden auch hierzulande zunehmend von naturheilkundlich arbeitenden Ärzten, Heilpraktikern und Apothekern in die Therapien eingebunden. Seit 2012 sind 20 Gemmotherapeutika auf dem deutschen Markt erhältlich.

Gemmaotherapie – neue Therapie in der Naturheilkunde

Die Gemmotherapie wird dem Bereich der Pflanzenheilkunde oder Phytotherapie zugeordnet (zum Begriff »Gemmaotherapie« siehe Info unten). Beiden Therapieformen ist gemeinsam, dass die eingesetzten Heilmittel aus Pflanzen hergestellt werden. Doch während bei der klassischen Phytotherapie meistens Rinde, Blüten, Blätter oder auch die ganze Pflanze in getrocknetem Zustand für Tees, Tinkturen, Abkochungen oder Kaltwasserauszüge verwendet werden, nutzt man für die Gemmotherapie Auszüge der frischen Knospen, Tribspitzen (Schösslinge, Sprosse) oder Wurzeltriebe bestimmter Pflanzen, von der Birke den Baumsaft.

Alte »neue« Therapie

Dass Knospen und Tribspitzen von Pflanzen besonders wertvoll sind, ist nicht neu. Sie dienen bereits seit Menschengedenken in der traditionellen europäischen Volksmedizin als Heilmittel bei Erkältungskrankheiten oder Hautleiden und gehörten früher regelmäßig zur Nahrung des Menschen. Auch heute sind Knospen aus vielen Gerichten nicht wegzudenken ▶ siehe Seite 15 (Info). Der Einsatz von Knospen ist nur wenig dokumentiert. Auch konnten sie sich aufgrund der begrenzten Verfügbarkeit und Haltbarkeit gegenüber getrockneten Zubereitungen wie Teekräutern kaum durchsetzen.

Einen sehr frühen Beweis für die Anwendung von Knospen als Heilmittel liefert Plinius der Ältere (24 – 79 n. Chr.), einer der bedeutendsten Gelehrten seiner Zeit. In seinem 37-bändigen Werk zu den Naturwissenschaften und zur Medizin, »Historia naturalis«, beschreibt er unter anderem die einzelnen Pflanzen, Bäume und ihre Knospen vor allem des mitteleuropäischen Raums, die er als Offizier und Verwalter in verschiedenen römischen Provinzen kennengelernt hatte. Besonders fasziniert war er von der stämmigen Eiche, die er vielfach beschrieben hat. Beispielsweise erwähnte er ihre Kügelchen oder Kätzchen (also die Knospen) vermischt mit Bärenfett als Haarwuchsmittel.

INFO

DEFINITION VON GEMMOTHERAPIE

Der Begriff »Gemma« leitet sich von dem lateinischen Wort »gemma« ab, was »Knospe«, »Knopf« oder »Auge« bedeutet. Die Gemmotherapie ist also die Behandlung von Krankheiten mit Knospen und jungem, frischem Gewebe der Pflanzen.

Auch in der Mineralienkunde gibt es den Begriff »Gemma«, hier steht er für »Edelstein«. Die Edelsteinkunde heißt jedoch Gemmologie.



Himbeere

Rubus idaeus

Die Himbeere, ein sommergrünes Rosengewächs, ist wegen ihrer wohlschmeckenden roten Früchte beliebt. Die weißlichen nickenden Blüten stehen in Trauben an den Zweigenden. Alle Zweige sind von winzigen Stacheln besetzt. Die Himbeere wächst gern an sonnigen Böschungen und Waldrändern auf nährstoffreichen Böden. Bereits in der Antike wurde sie als Heilpflanze während der Schwangerschaft und zur Geburtserleichterung eingesetzt. Auch die traditionelle europäische Heilkunde setzte sie bei diesen Indikationen ein. Darüber hinaus wurde ein Umschlag mit dem Tee aus den Blättern bei Hautausschlägen empfohlen, der Tee getrunken bei Keuchhusten. Im Mittelalter kultivierten Mönche Himbeeren in den Klostergärten. Hildegard von Bingen lobte die Heilkraft der Himbeere bei Fieber.

Verwendete Pflanzenteile: Junge, frische, noch geschlossene Triebe.

Inhaltsstoffe: Polyphenole, Tannine, Harze, Polysaccharide (Mehrfachzucker), Kleeäure und andere organische Säuren, Fragrarine, Vitamine (besonders Vitamin C, B₁, B₂, D), Enzyme.

Heilwirkung: Der Gemmoextrakt aus den Trieben unterstützt die Regulierung des Hormonhaushaltes der Frau. Er hilft bei unregelmäßigem Zyklus, Ausbleiben oder Verzögerung der Menstruation, schmerzhaften,

schweren und anhaltenden Regelblutungen, indem er steuernd in das Hormonsystem eingreift und die Selbstregulation des Körpers unterstützt. Bei Schmerzen im Gebärmutterbereich während und außerhalb der Menstruation wirkt er krampflösend und schmerzlindernd. Im gesamten Körper sorgt er für Entspannung.

Haupt Einsatzgebiete: Alle Störungen im Hormonsystem der Frau vor und nach der Menopause, die sich auf die Regelblutung auswirken, sowie zu früh einsetzende Wechseljahre, Wechseljahresbeschwerden wie Schweißausbrüche, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Die Himbeere spielt eine große Rolle bei der Regulierung und Stimulierung der Eierstöcke.

Die Himbeere ist eine »Frauenpflanze« und hilft bei vielen hormonellen Beschwerden.



Bewährte Kombinationen bei hormonellen Beschwerden:

- mit Traubensilberkerze (Menstruationsstörungen, Wechseljahresbeschwerden) oder Mönchspfeffer (prämenstruelles Syndrom, schmerzhafte Monatsblutung).
- mit Gemmoextrakten von Silberlinde, Preiselbeere.

Kontraindikation: Überempfindlichkeit gegen Vitamin C.

Dosierung und Dauer der Therapie: Zur Regulation des Hormonsystems morgens und mittags 2 ml bis zur Beschwerdefreiheit.

Mammutbaum

Sequoia gigantea

Der Mammutbaum gehört zur Familie der Sumpfpfropressengewächse. Er ist der Riese unter den Bäumen, denn er kann die gigantische Höhe von 90 Metern und einen Stammdurchmesser an der Basis von über 15 Metern erreichen. Mit einem Alter von bis zu 3000 Jahren gehört er zu den ältesten Lebewesen auf der Erde. Als die Samen dieser alten Mammutbäume keimten, waren Alexander der Große und Kaiser Augustus noch nicht geboren. Heimisch sind diese Nadelbäume an den Westhängen der südlichen Sierra Nevada in Kalifornien. Seit längerem sind sie auch in europäischen Parks anzutreffen. An den Enden der mit schuppenförmigen Nadeln besetzten Zweige stehen die zapfenförmigen Blütenstände. Die

Der Extrakt aus den Triebspitzen der Heidelbeere lindert Harnwegsinfektionen.

Dosierung und Dauer der Therapie:

- Bei Harnwegsinfekten bis zur Beschwerdefreiheit morgens und mittags 2–3 ml.
- Bei Diabetes und Durchblutungsstörungen morgens und mittags 2 ml über 3–4 Monate bis zur Besserung der Beschwerden, dann kurmäßig 2- bis 3-mal jährlich über 4 Wochen.

Durchblutungsstörungen

Alle Körperzellen sind auf die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen über das arterielle Blut (Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut von den Lungen in den Körper) sowie den Abtransport von Stoffwechselendprodukten über die Venen ▶ **siehe Seite 85** und das Lymphsystem angewiesen. Werden Abschnitte des arteriellen Gefäßsystems nicht ausreichend durchblutet, spricht man von Durchblutungsstörungen. Wenn die großen Blutgefäße wie die

Hauptschlagader, die Herzkranzgefäße oder die großen, das Gehirn versorgenden Arterien betroffen sind, liegt eine Makrozirkulationsstörung vor, bei einer Durchblutungsstörung der kleinen Arterien und der Endstrecken der Gefäße (Kapillaren) eine Mikrozirkulationsstörung. Als Ursachen kommen eine Gefäßverkalkung, aber auch Gefäßkrämpfe, Bluthochdruck oder eine schlechte Fließfähigkeit des Blutes in Frage. Chronische Durchblutungsstörungen treten eher bei älteren Menschen auf. Akute Durchblutungsstörungen können vorübergehend sein und sich zum Beispiel als Herzschmerz bemerkbar machen, der bei jüngeren Menschen oft stressbedingt auftritt.

Zum Arzt! Da akute Durchblutungsstörungen lebensbedrohliche Folgen wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall haben können, ist bei Verdacht auf Durchblutungsstörungen eine ärztliche Abklärung unbedingt notwendig.

Symptome: Durchblutungsstörungen der kleinen Gefäße können zu Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindel, kalten oder blau verfärbten Händen und Füßen, weißen Händen oder Fingern führen, Durchblutungsstörungen der großen Gefäße können Bauchschmerzen nach dem Essen, Brustschmerzen oder die sogenannte Schaufelsterkrankheit hervorrufen. Die Krankheit heißt deswegen so, da die Betroffenen (meist Raucher oder Menschen, die früher viel geraucht haben) aufgrund der Durchblutungs-

störungen in den Beinen Schmerzen haben, nicht mehr weitergehen können und zum Beispiel vor einem Schaufenster stehen bleiben, bis die Schmerzen nachlassen.

Behandlung mit Gemmotherapeutika:

- Olivenbaum: wirkt blutdrucksenkend und verbessert die Fließfähigkeit des Blutes ▶ **siehe Seite 41.**
- Heidelbeere: durchblutungsfördernd in den kleinen Gefäßen ▶ **siehe Seite 37.**
- Mammutholzbaum: tonisierend bei Erschöpfung ▶ **siehe Seite 39.**
- Silberlinde: entspannend und krampflösend ▶ **siehe Seite 49.**

Weitere Arzneimittel: Spenglersan® Kolloid A Tropfen zum Sprühen, Ginkgo Meckel® Tropfen (zur Verbesserung der Durchblutung); Vertigoheel® (zur Verbesserung der Durchblutung der kleinen Gefäße); Viscum Entoxin® N (mit Mistel, zur Blutdrucksenkung); Cralonin® Tropfen (mit Weißdorn, bei Herzbeschwerden, auch stressbedingt). Schüßler-Salze: Nr. 1 Calcium fluoratum D12, Nr. 2 Calcium phosphoricum D6, Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, je 3–5 Tabletten in Wasser gelöst täglich trinken.

Zusätzlich hilft: Vitaminreiche, cholesterinarme Ernährung; viele Zwiebelgewächse wie Knoblauch oder Bärlauch essen, sie wirken durchblutungsfördernd. Ausdauersport, etwa schnelles Spazierengehen, Walken oder Joggen; beginnen Sie langsam mit 15 Minuten täglich, steigern Sie sich auf 60 Minuten

täglich. Dadurch wird der Körper angeregt, im nicht mehr ausreichend durchbluteten Gewebe kleine »Umgehungskreisläufe« zu produzieren, die sogenannten körpereigenen Bypässe. Wechselduschen. Ausreichend trinken. Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training.

TIPP

KNOBLAUCH-ZITRONEN-KUR

Sie benötigen 30 geschälte Knoblauchzehen und 5 klein geschnittene, ungeschälte Natur Zitronen. Zerkleinern Sie alles im Mixer, setzen die Masse mit 1 Liter Wasser auf und bringen sie zum Kochen, jedoch nur einmal aufwallen lassen. Danach abseihen, den Sud in eine Flasche füllen und kalt aufbewahren.

Trinken Sie davon täglich 1 Likörglas vor oder nach einer Hauptmahlzeit (man riecht nach der Einnahme nicht nach Knoblauch). Nach 3 Wochen machen Sie 1 Woche Pause, dann folgt eine zweite 3-wöchige Einnahme.

Die Kur verbessert die Durchblutung.

Sie können sie 1- bis 2-mal täglich durchführen.



TIPP

DIE DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Zur Durchblutungsförderung eignen sich temperaturansteigende Arm- oder Fußbäder. Füllen Sie eine Plastikwanne, in der Sie Ihre Unterarme bequem baden können, mit 35°C-warmem Wasser und steigern Sie die Temperatur innerhalb von 15 Minuten durch die vorsichtige Zugabe von heißerem Wasser bis auf 39°C. Wenden Sie das Arm- oder Fußbad ein- bis zweimal pro Woche abends an.

Auf die gleiche Weise können Sie auch ansteigende Fußbäder machen. Füllen Sie das Wasser so hoch, dass es auch die Knöchel bedeckt.

KNOSPEN – DAS WERTVOLLSTE DER PFLANZEN FÜR IHRE GESUNDHEIT



Nutzen Sie die heilenden Wachstumskräfte, die in den unscheinbaren Pflanzenknospen stecken, für Ihre schnelle Genesung.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wissenswertes über die **wertvollen Inhaltsstoffe** der Knospen und darüber, wie sie Ihnen nutzen.
- Porträts der **20 heilkräftigen Pflanzen**, aus denen die Gemmoextrakte hergestellt werden.
- Von Allergien bis Zyklusstörungen – über 25 akute und chronische Beschwerden, die Sie mit der Gemmotherapie **nebenwirkungsfrei und effektiv** lindern können.



WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-4133-0



9 783833 841330



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U