

# Gemmotherapie – die Knospenmedizin

Beinahe in Vergessenheit geraten ist die Verwendung von Knospen (*gemma* bedeutet Knospe). Sie gelten als Symbol der puren Lebenskraft und der Vitalität. Die Kräfte der Knospen sind schon sehr früh von Menschen, wie Galenos von Pergamon (129–201), Hildegard von Bingen (1098–1179), Leonhard Fuchs (1501–1566), Rudolf Steiner (1861–1892), entdeckt und als Naturarzneien eingesetzt worden. Ich durfte sie durch Gabriela Nedoma kennenlernen.

Die Gemmotherapie ist eine ganz besondere Form der Natur- und Kräuterheilkunde und wurde vom belgischen Arzt und Begründer Dr. Henry Pol (1918–1988) untersucht und erforscht.

Sie wird auch Knospenmedizin genannt und steht für Verjüngung, Erneuerung, Regenera-

tion, Selbstheilung, Gesundheit und Vitalität. Die pflanzlichen Stammzellen (Meristeme) sowie die pflanzlichen Hormone (Gibberelline, Cytokinnine, Auxine) können die Pflanzen und Bäume in wenigen Stunden um ein Vielfaches wachsen lassen, sie können ihre Reparaturprogramme aktivieren und so auch unsere Selbstheilungskräfte anregen und unterstützen. Ein Baum kann, auch wenn er 300 Jahre alt ist, durch seine Triebspitzen, Knospen und jungen Blätter Jahr für Jahr wieder neue junge, gesunde Pflanzenteile hervorbringen.

Die häufigste und bekannteste medizinische Form der Knospenzubereitung ist das Gemmo-mazerat, das mit jeder gewünschten Knospe zubereitet werden kann.



1 Teil Knospen • 3 Teile Alkohol, 80–90 Vol.-% • 3 Teile pflanzliches Glycerin • 3 Teile Wasser  
Oder  
10 g Knospen • 30 g Alkohol, 80–90 Vol.-% • 30 g pflanzliches Glycerin • 30 g Wasser

Die frischen Knospen werden mit einem Messer klein geschnitten oder gemörsert, in ein Schraubglas gegeben und mit der Alkohol-Glycerin-Wasser-Mischung übergossen. Vor direktem Sonnenlicht geschützt nun täglich schütteln und nach 4 Wochen filtrieren, abfüllen, beschriften, kühl und dunkel lagern.

Dieses Muttermazerat kann für den privaten Gebrauch pur ohne Verdünnung verwendet werden.

Die Anwendung erfolgt mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde vor oder nach dem Essen. Mit einem Sprühaufsatz wird das Gemmomazerat bei Bedarf 2–3-mal täglich mit 1–3 Sprühstößen in den Mund gesprüht. Im Akutfall kann die Einnahme auf bis zu 10-mal am Tag oder alle 30 Minuten 1 Sprühstoß erhöht werden. Für Kinder reicht normalerweise 2-mal 1 Sprühstoß.

Die Wirkstoffe werden durch den Zerstäuber in Mund und Rachen feinst verteilt und über die Mundschleimhaut sehr gut aufgenommen. Auch aus einer Pipettenflasche anwendbar: 2-mal täglich 5–10 Tropfen in etwas Wasser tropfen und langsam trinken.

Auch eine Verdünnung als homöopathische Potenz D1 kann hergestellt werden.

Dazu wird 1 Teil dieses Muttermazerates mit 9 Teilen des Auszugsmittels (Alkohol, Wasser, Glycerin) weiterverdünnt, verschüttelt (30-mal in die Handfläche schlagen) und abgefüllt.

### Verdünnung D1 des Gemmomazerats

10 ml Muttermazerat  
30 ml Alkohol, 80–90 Vol.-%  
30 ml pflanzliches Glycerin  
30 ml Quellwasser



## Übersicht über die wichtigsten heimischen Knospen



**Ahorn**  
kühlend



**Hasel**  
lungenstärkend



**Preiselbeere**  
regenerierend



**Apfel**  
vitalisierend



**Heidelbeere**  
blutzuckerunterstützend



**Roskastanie**  
venenwirksam



**Birke**  
ausleitend



**Himbeere**  
hormonausgleichend



**Sanddorn**  
vitalisierend



**Brombeere**  
mineralisierend



**Holunder**  
stoffwechselanregend



**Tanne**  
knochenstärkend



**Eiche**  
stärkend



**Hundsrose**  
immunstärkend



**Wacholder**  
entgiftend, ausleitend



**Erle**  
entgiftend



**Johannisbeere**  
kortisonwirksam



**Walnuss**  
ausleitend



**Esche**  
ausleitend



**Kiefer**  
regenerierend



**Weide**  
antirheumatisch



**Fichte**  
durchblutungsfördernd



**Linde**  
beruhigend



**Weinrebe**  
gefäßstärkend



**Hainbuche**  
entzündungshemmend



**Pappel**  
schmerzstillend



**Zirbe**  
entschleunigend

## Wichtige heimische Knospen und ihre Wirkung und Anwendung in der Knospenmedizin

**Ahornknospen:** kühlend, entzündungshemmend, fiebersenkend, zusammenziehend, bei trockener schuppiger Haut. Sie unterstützen den Haut- und Leberstoffwechsel und bei rheumatischen entzündlichen Beschwerden.

**Apfelknospen:** immunstärkend, aufbauend, vitalisierend, entgiftend und stoffwechselanregend, unterstützend bei Nikotinentzug, regulieren das Hormonsystem bei Mann und Frau, bei Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen und sexueller Unlust, entspannen das ganze Nervensystem bei Stress und Anstrengung, magen-, darm- und milzstärkend.

**Birkenknospen:** entgiftend, reinigend, ausleitend, antibakteriell, antitoxisch, befreien den Körper von zurückgebliebenen Giftstoffen, wirken entsäuernd, gute leber-, blut- und nierenreinigende Funktion. Sie fördern das Knochenwachstum und helfen bei Gelenks- sowie Wachstumsschmerzen, unterstützen die Einlagerung und Aufnahme von Kalzium bei Osteoporose.

**Brombeersprossen:** regen den Knochenaufbau bei Alt und Jung an, regenerieren den Gelenkknorpel, unterstützen bei Knochenbrüchen, Osteoporose, Sehnenentzündungen, wirken unterstützend bei Diabetes Typ 2 und stärken das Lungengewebe.

**Eichenknospen:** für die Vitalität des Mannes, stärkend bei allgemeiner Schwäche, Potenzschwäche, regen die Produktion von Sexualhormonen an und erhöhen die Fruchtbarkeit.

**Erlenknospen:** stark immunregulierende entzündungshemmende Wirkung, regen die Bildung von Cortisol an, helfen bei Allergien in der Akutphase, bei akutem Hautausschlag, bei Magen-Darm-Entzündungen, für die Durchblutung der Herzkranzgefäße und zum Schutz der Gefäßwände.

**Eschenknospen:** entgiftend, kraftgebend und ausleitend, wirken schmerzstillend bei chronischen Schmerzzuständen, bei akuter und chronischer Gicht, Rheuma, erhöhter Harnsäure, erhöhtem Cholesterin, Kreuzschmerzen, Gelenkssteifigkeit, für die Elastizität der Bänder und Sehnen und wirken dort entzündungshemmend.

**Fichtenknospen:** bei Erkältung, Lungenbeschwerden, Bronchitis, durchblutungsfördernd und unterstützend für den Bewegungsapparat bei chronischem Rheumatismus, Hüft-, Kniegelenks- und Rückenwirbelarthrose (Schmerzen der großen Gelenke).



Ahorn



Fichte



Brombeere



**Hainbuchenknospen:** antiallergisch bei akuten Entzündungen der Schleimhäute im HNO-Bereich, bei rinnender Nase, Schnupfen, bei Histaminunverträglichkeit, sie werden gerne mit anderen Allergiemitteln kombiniert.

**Haselknospen:** bei chronischen Lungenerkrankungen, Asthma, Bronchitis, Emphysem, COPD, Erkrankung der Luftwege, allgemein stoffwechselanregend, aktivieren Säuren aus Gewebe und scheiden diese über die Lungen aus, für mehr Gefäßelastizität und regulieren die Blutgerinnung.

**Heidelbeer-Triebspitzen:** haben eine stark zellschützende Wirkung, stärken den Blutzuckerstoffwechsel (Diabetes Typ 2) und deren Folgeerkrankungen, augenstärkend, bei Lichtempfindlichkeit, Netzhauterkrankungen, Nachtblindheit und Vorbeugung von Grauem und Grünem Star. Halten die Gefäßwände elastisch und sind ein ausgezeichnetes Mittel für Magen und Darm (bei Geschwüren, Entzündungen, Sodbrennen).

**Himbeersprossen:** regulieren Störungen im Hormonhaushalt von der Pubertät bis zu den

Wechseljahren, schwangerschafts- und geburtsbegleitend, bei Menstruationsproblemen sowie bei allen Frauenleiden und Frauenthemmen jeden Alters.

**Holundersprossen:** allgemein entgiftend, regen die Lymph- und Nierentätigkeit an, bei Hautproblemen, häufigem Schwitzen, bei Allergien, stärken das Immunsystem, bei Heuschnupfen, Nebenhöhlenentzündungen.

**Hundsrosenknospen und -triebspitzen:** stärken das Immunsystem und sind besonders für Kleinkinder, die immer kränkeln, empfehlenswert. Bei Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen, Mandeln-, Ohren- und Halsschmerzen und trockenem Hustenreiz. Sie wirken schmerzstillend und stark entzündungshemmend, aktivieren die Nebennierenrinde und erhöhen somit das körpereigene Cortisol. Gute Erfolge bei Neurodermitis, vor allem auch bei jugendlichen Hautproblemen, Spannungskopfschmerz, sie regen das Knochenwachstum und den Knochenaufbau wieder an.

**Johannisbeerknospen:** stärken die Abwehrfunktion und regulieren das Hormon- und



Kiefer



Wacholder



Weinrebe



Pappel