

Die Gemmotherapie – Regulierende Knospen im Aufwind

Christoph Trapp



Silke Uhlendahl ist Heilpraktikerin und erinnert sich noch an ihre Phytotherapieausbildung vor über 20 Jahren. Damals wurde in Deutschland noch kaum über die Gemmotherapie gesprochen. „Präsent wurde das Thema erst vor einigen Jahren durch den Austausch mit Kolleginnen“, erzählt Uhlendahl. „Dann sprach mich die Therapiemethode aber sofort an, ich hatte Freude daran, mich damit zu beschäftigen.“ Die Methode überzeugte sie und ihre Kolleginnen, sodass sie 2012 die Gemmotherapie erstmalig auch im *Arbeitskreis Frauenheilkunde des Bundes Deutscher Heilpraktiker (BDH)* zum Thema gemacht haben und sie dann auch in die Phytotherapieausbildungs-Webinare der Isolde-Richter-Heilpraktikerschule aufnahmen.

Heutzutage setzen immer mehr Heilpraktiker und Ärzte die Gemmomazerate ein, entweder begleitend oder alternativ, das hängt ganz vom Krankheitsbild des Patienten ab. Symptomlindernd und unterstützend helfen Gemmomittel bei der Behandlung von akuten Infekten, aber auch bei chronischen Erkrankungen, zum Beispiel bei hormonellen Störungen wie Menstruations- oder Menopausenbeschwerden oder bei chronisch wiederkehrenden Infekten wie Blasenentzündungen, chronischer Prostatitis oder Darmentzündungen. Ein weiteres Indikationsgebiet sind durch innere Anspannung bedingte psychosomatische Leiden.

Gemmomittel werden aus Knospen gewonnen

Aus jungen frischen Knospen, Triebspitzen und Schösslingen werden Gemmomittel gewonnen. In diesen Pflanzenteilen ist die Kraft, die eine Pflanze wachsen lässt und sie schützt: Zu etwa 50 Knospen liegen inzwischen Beschreibungen vor, am häufigsten werden aber die Knospen von etwa 20 Pflanzen verwendet. Vor allem auf heimische Pflanzen greift die Gemmotherapie zurück: Die Schwarze Johannisbeere ist das am meisten eingesetzte Mittel. Ihre Knospen werden nicht wie bei den anderen Pflanzen wild geerntet, sondern angebaut. Andere Gemmopflanzen sind Himbeere, Linde oder der Feigenbaum. Das Therapiespektrum ist ähnlich dem der Heilpflanzen in der Phytotherapie. Der Vorteil der Gemmomittel aber ist, dass durch das spezielle Extraktionsverfahren mit einem Glycerin-Ethanol-Gemisch die hochsensiblen Inhaltsstoffe nicht zerstört werden.

Die heilende Kraft der Knospen

Die Knospen heilen, weil in ihnen die wichtigen Eiweißbausteine, die Aminosäuren, wesentlich stärker vertreten sind als später in den Blättern. Sie unterstützen die Ausscheidung von Schadstoffen aus den Zellen und regulieren die Zusammensetzung der Bluteiweiße. Auch ist der Vitamin-C-Gehalt bei Beerenpflanzen in den Knospen höher als in der reifen Frucht. Die Pflanzenhormone in den Knospen, zum Beispiele Auxine oder Cytokine, die den pflanzlichen Stoffwechsel und das Wachstum steuern, können beim Menschen die

körpereigenen Abwehrmechanismen unterstützen und sind in der Lage, freie Radikale unschädlich zu machen. Weitere Inhaltsstoffe der Knospen sind die Flavonoide. Diese können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und haben eine antibakterielle, antivirale oder antiallergische Wirkung. Über unsere Ernährung nehmen wir sie auch auf, wenn wir etwa Äpfel, Rote Beete oder Rotkohl essen. Im Krankheitsfall sollten sie jedoch konzentriert eingenommen werden, zum Beispiel mit Gemmomitteln.

Knospenmittel für Kinder- und Jugendliche

Der kindliche Organismus wird durch die Knospenpräparate bestens gestärkt und geschützt. „Sie beugen Erkrankungen vor und wirken regulierend“, weiß die Schweizer Allgemeinärztin Dr. med. Barbara Bichsel. „Gemäß unserer ärztlichen Erfahrung dürfen die Mittel auch kleinen Kindern gegeben werden – wir haben nie Negative erlebt.“ Die Ärztin empfiehlt bei kleinen Kindern ab drei Monaten das Mittel auf den Schnuller zu geben, alternativ können die Gemmomittel aber auch über die Haut aufgenommen werden. Die besten Stellen sind die Armbeugen oder die inneren Unterarme.

	<i>Ficus carica</i> , der Feigenbaum, hilft bei Unruhe, Angst, Schlafstörungen, Prüfungsangst und Bettnässen.
	<i>Tilia tomentosa</i> , die Silberlinde, hilft bei Dreimonatskoliken, bei Ein- und Durchschlafstörungen und beruhigt unruhige Kinder.
	<i>Betula pendula</i> , die Birke, ist ein Mittel, das vor allem für Entwicklung und Wachstum steht. Es hilft bei Schulkopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, ADHS und Wachstumsschmerzen.
	<i>Rosa canina</i> , die Heckenrose, ist für Kinder sehr gut geeignet, die an wiederkehrenden Beschwerden im HNO-Bereich leiden. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Infektanfälligkeit gemindert.
	<i>Ribes nigrum</i> , die Schwarze Johannisbeere, ist ein pflanzliches Kortison, das bei den allerersten Anzeichen einer Erkrankung sofort und häufig gegeben werden sollte. Es wirkt antiallergisch, entzündungshemmend, abwehrstärkend, aufbauend und stärkend.

Fallberichte aus der Naturheilpraxis

Starke Menstruationsschmerzen

Ein 14-jähriges Mädchen leidet regelmäßig unter sehr starken Menstruationsschmerzen, sie krümmt sich weinend und schreit vor Schmerzen. Sie erhielt das Gemmomittel *Rubus ideaus*, Himbeere, zweimal täglich zwei Sprühstöße. Außerdem eine Woche vor dem Beginn der Menstruation eine therapeutische Frauen-Massage und bei Bedarf 20 Tropfen Gänsefingerkraut-Tinktur. Bereits im Folgezyklus hatte sie 50 Prozent weniger Schmerzen, die Tinktur wurde nicht weiter eingenommen, nach vier Zyklen war sie nahezu beschwerdefrei.

Starke Darmkrämpfe

Ein 16-jähriges Mädchen leidet unter starken Darmkrämpfen, die besonders vor der Menstruation und unter Stress ausgeprägt sind. Die Ursache wird im Darm lokalisiert. Eine kombinierte Therapie beginnt, in der spagyrische Mittel, Milchsäureprodukte und das Gemmomazerat *Ficus carica*, der Feigenbaum, eingesetzt werden. Während der Krämpfe wird das Mittel alle 30 Minuten genommen. Anfänglich schlug die Therapie kaum an, wurde aber nicht abgebrochen. Eine deutliche Verbesserung trat nach acht Wochen ein. Die Darmsanierung wurde rund vier Monate durchgeführt, die Akutmedikation mit dem Gemmomittel wurde zwar beibehalten, aber immer seltener benötigt.

Migräne und Kopfschmerzen

Ein 17-jähriges Mädchen litt unter hormonell bedingter Migräne und Kopfschmerzen, vor allem kurz vor der Menstruation. Bisher wurde sie mit Paracetamol 500 behandelt. Als Lösung des Problems wurde an die *Pille* gedacht, von dem Mädchen aber abgelehnt, sie wünschte sich eine sanfte Alternative. Die Therapie: *Gemmomazerat Rubus ideaus*, die Himbeere, zweimal täglich zwei Sprühstöße, außerdem eine Woche vor dem Beginn der Menstruation eine therapeutische Frauen-Massage und Phyto-L-Tropfen ab der Zyklusmitte. Nach drei Zyklen wurden die Migräneattacken etwas schwächer, auf das Schmerzmittel konnte verzichtet werden. Als Akutmittel kamen nun die *Gemmomazerate Ribes nigrum*, Schwarze Johannisbeere, und *Rosa canina*, die Heckenrose, im Wechsel alle 10 Minuten zum Einsatz. Die anderen Therapien wurden noch drei Zyklen weitergeführt. Ab dem fünften Zyklus hatte sie keine Migräneattacken mehr und keinerlei Menstruationsbeschwerden.

Gemmomittel wirken über die Mundschleimhaut

Damit die Wirkstoffe nicht von der Magensäure zerstört werden, werden Gemmomittel als Mundspray oder als Tropfen direkt auf die Mundschleimhäute gegeben – so gehen die Proteine und Flavonoide unmittelbar ins Blut. Die normale Dosierung beträgt zwei- bis dreimal täglich drei Sprühstöße in den Mund, bei Kindern dreimal täglich einen Sprühstoß. Falls Sie Tropfen verwenden, gehen Sie mit den Tropfen identisch vor. *Ribes nigrum*, die Schwarze Johannisbeere, ist eine Ausnahme. Um einen beginnenden Infekt abzufangen, empfiehlt es sich, bis zu zehnmal am Tag einen Sprühstoß einzunehmen. Sobald eine Besserung zu spüren ist, genügt die oben beschriebene Dosierung.

Geschichte der Gemmotherapie

Vor rund 60 Jahren gelang es dem belgischen Arzt Dr. Pol Henry, mit einem Gemisch aus Alkohol, Glycerin und Wasser die Heilkräfte aus Knospen, Triebspitzen und Schösslingen zu lösen. So konnte er mehr und andere Inhaltsstoffe herausziehen und haltbar machen als nur mit Alkohol, mit dem ansonsten Pflanzenauszüge hergestellt werden. Mit dieser Art bleiben vor allem die Proteine erhalten, die ansonsten zerstört werden, wenn man sie nur mit Alkohol aus der Knospe löst. Pol Henry bezeichnete diese Methode als Phytoembryotherapie. Den Begriff der Gemmotherapie führte schließlich der französische Arzt Dr. Max Tétou ein.

Die Glycerolmazerate der Gemmotherapie sind 1956 in das französische Arzneibuch, die *Pharmacopée française*, aufgenommen worden. Sie haben dort den Status eines homöopathischen Arzneimittels, da die Herstellung ähnlich verläuft. Inzwischen hat die Gemmotherapie auch Einzug in das europäische Arzneibuch, die *Pharmacopoea Europaea*, gefunden. In der Schweiz haben Gemmopräparate den Status als Arzneimittel und sind deshalb nur in Apotheken und Drogerien erhältlich. In Deutschland werden Gemmoprodukte aufgrund der regulatorischen Rahmenbedingungen meistens nach der EU-Lebensmittelverordnung als Knospenextrakte definiert. Sie sind erhältlich in Apotheken und in Reformhäusern.

Autor:
Christoph Trapp
Wilskistraße 114
14163 Berlin
E-Mail: dialog@redaktionsbuero-trapp.de

Die Gemmo-Community macht sich stark

Die Gemmo-Community ist ein schweizerisch-deutscher Verein, der Ende 2017 gegründet wurde, um die Gemmotherapie bekannter zu machen. Die neue Community vernetzt Therapeuten und Patienten und interessiert Medien für das Thema.

Seit März 2018 ist die Community-Webseite www.gemmo.de online, hier können Hintergrundinformationen nachgelesen und bei Gesundheitsproblemen das passende Gemmomittel gefunden werden. Im Aufbau sind auch eine Therapeutendatenbank und eine für Vortragstermine.

Die Community freut sich über vielfältige Unterstützung: Legen Sie den Gemmo-Flyer aus, verlinken Sie die Webseite, planen Sie mit uns einen Vortrag oder tragen Sie sich in die Therapeutenliste ein: info@gemmo.de / www.gemmo.de

Interview mit der Heilpraktikerin und Gemmotherapeutin Silke Uhlendahl

Was ist für Sie das Besondere an der Gemmotherapie?

Silke Uhlendahl: *Was mich an der Gemmotherapie beeindruckt, sind die Ansätze und Überlegungen zum pflanzlichen Embryonalgewebe und seinen hochpotenten Inhaltsstoffen. Diese hochwertigen Mittel in einem Fläschchen zugänglich zu machen, ist aus therapeutischer Sicht sehr wertvoll.*

Haben Sie Mittel an sich selbst getestet?

Silke Uhlendahl: *Ja, natürlich habe auch ich verschiedene Mittel an mir selbst getestet! Die eigene Beschäftigung mit der Methode schreit ja geradezu danach, die Knospenmazerate auch auszuprobieren. An erster Stelle nenne ich hier natürlich die Schwarze Johannisbeere, denn sie hat mich spürbar schon vor schlimmeren Infekten bewahrt. Gleich zu Anfang eines Infekts angewendet, kam manchmal die Erkältung gar nicht erst richtig durch, sondern wurde durch das Mittel rechtzeitig abgefangen. Auch bei Allergien hab ich das Knospenmittel in der Familie mit Erfolg angewendet.*

Gibt es so etwas wie ein Lieblingmittel?

Silke Uhlendahl: *Tatsächlich haben sich inzwischen mehrere Mittel in meinem Behandlungsplan verankert. Ganz besonders hervorheben möchte ich aber die Schwarze Johannisbeere, die so vielfältig einsetzbar ist und mit der ich schon so gute Erfolge erzielte. Unbedingt möchte ich außerdem die Himbeere, ein wichtiges Mittel in der Frauenheilkunde, nennen. In der Praxis ist mein Schwerpunkt die ganzheitliche Frauenheilkunde und in diesen Bereichen hat sich die Gemmotherapie mehrfach bewährt.*

Für Teenager und Frauen ist die Himbeere ein wichtiges Mittel?

Silke Uhlendahl: *Ja, unbedingt. Die Himbeere kann Teenagermädchen bei Menstruationsschmerzen helfen und unterstützt beispielsweise bei Kinderwunschpatientinnen hervorragend in der Zyklusregulation. Beides habe ich mehrfach erfahren dürfen und gesehen, wie sanft und schnell die Gemmomazerate wirken.*

Können Sie sagen, dass die Methode in den letzten Jahren in Deutschland bekannter wurde?

Silke Uhlendahl: *Ja, auf jeden Fall. Ich habe schon Patientinnen gehabt, die danach gefragt haben, vor allem, wenn sie auf Empfehlung zu mir kamen. Sie verlangten dann nach dem leckeren Pflanzenspray, das bei Menstruationsbeschwerden helfen würde. Die Mittel, die ich verwende, werden als Mundspray gegeben und sind geschmacklich sehr angenehm.*

Frau Uhlendahl, wir danken herzlich für das Gespräch.

Das Interview führte Susanne Schimmer.

Zur Person: Silke Uhlendahl (Jahrgang 1971) ist seit 1988 im Gesundheitswesen tätig. Neben einem Grundstudium der Humanmedizin absolvierte sie eine dreijährige Vollzeitausbildung in Naturheilkunde und zahlreiche Weiter- und Fortbildungen in verschiedenen Bereichen der Heilkunde. Seit 2000 ist sie als Heilpraktikerin zugelassen und praktiziert in Essen in der von ihr gegründeten Vollzeitpraxis (www.praxis-sichtzeichen.de).