



## Gemmotherapie

### Pure Pflanzenkraft

**G**emmomittel werden aus frischen Knospen, Triebspitzen und jungen Schösslingen gewonnen. In diesen Pflanzenteilen ist die Kraft, die eine Pflanze wachsen lässt und sie schützt: Durch Anwendung des Mittels überträgt sie sich auf den Menschen. Zu etwa 50 Knospen liegen Beschreibungen vor, am häufigsten werden aber die Knospen von 20 Pflanzen verwendet. Vor allem auf heimische Pflanzen greift die Gemmotherapie zurück: Schwarze Johannisbeere, Preiselbeere, Linde oder Kastanie. Mit diesen Knospenmazeraten können chronische und akute Erkrankungen oder Beschwerden alternativ oder komplementär behandelt werden. 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 und so eine wirksamere Konzentration entsteht. Zudem enthalten Knospen keine sogenannte sekundäre Inhaltsstoffe, die für den Menschen auch giftig oder allergisierend sein können.

#### Warum die Knospen heilen

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 Zusammen-

setzung der Bluteiweiße. Auch ist der Vitamin-C-Gehalt bei Beerenpflanzen in den Knospen höher als in der reifen Frucht. Die Pflanzenhormone (Cytokinine), zum Beispiel Auxine oder Sytochine, 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 müssen sie jedoch konzentriert genommen werden, zum Beispiel mit Gemmomitteln.

#### Das Behandlungsspektrum

Immer mehr Heilpraktiker und Ärzte setzen 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, chronische Prostatitis oder Darmentzündungen.



Abb. 2: Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)

Ein weiteres Indikationsgebiet sind durch innere Anspannung bedingte psychosomatische Leiden.

#### Knospenmittel für das Herz-Kreislauf-System

Ein paar Mittel haben sich bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewährt, da sie sich regulierend auswirken: *Ficus carica*, der Feigenbaum, und *Tilia tomentosa*, die Silberlinde, sowie die Knospenmazerate aus Olive, Weißdorn, Rosmarin und Preiselbeere in Kombination. Bei Venenbeschwerden tritt *Castanea sativa*, die Edelkastanie, hinzu.

#### Nervöse Herzbeschwerden

Innere Unruhe und Unwohlsein sind typische Symptome von nervösen Herzbeschwerden. Vor allem in Belastungs- und Stresssituationen spürt der Patient seinen Herzschlag verstärkt und empfindet das als unangenehm.

*Ficus carica*. Vor allem auf das vegetative Nervensystem, das auch den Herzrhythmus steuert, wirkt das Knospenmazerat aus dem Feigenbaum beruhigend. Das Mittel wirkt bei Stress ausgleichend, angstlösend und harmonisierend.

*Tilia tomentosa*. Die Silberlinde ist das Beruhigungsmittel überhaupt. Ist der Herzschlag beschleunigt, beruhigt ihn Tilia wieder. Aber die Silberlinde stärkt auch die Nerven und löst Ängste, geht also auch gegen Auslöser des beschleunigten Herzschlags vor.

#### Hoher Blutdruck

Ursachen für zu hohen Blutdruck gibt es sehr viele. Gründe können sein: Bewegungsmangel, Schilddrüsenüberfunktion, Nierenfunktionsstörung, Stress oder salzreiche Ernährung. Wichtig ist auch hier die



Abb. 1: Weißdornknospen

Fotos: © Patrick Baumann



ärztliche Abklärung, damit die Ursache behandelt werden kann. Als komplementäre Therapie ist das Komplexmittel aus Olive, Weißdorn, Rosmarin und Preiselbeere geeignet. Dieses Mittel schützt die Gefäße und kann den Cholesterinspiegel senken. Gemeinsam sind diese Knospennmittel besonders kräftig: Sie verstärken sich gegenseitig.

## Krampfadern

Krampfadern sind erweiterte, gestaute Venen an der Oberfläche, die Schwierigkeiten haben, das Blut infolge eines Rückstaus im tiefen Venensystem zum Herzen zurückzutransportieren. Die Folge sind schwere Beine, vor allem nach langem Sitzen, Stehen und bei Hitze. Entsprechend helfen Bewegung und kalte Bäder, aber auch Stützstrümpfe und das Hochlagern der Beine. Die Gemmotherapie hält das Mittel *Castanea sativa* für diese Beschwerden bereit. Das Mittel aus den Knospen der Edelkastanie wirkt entstauend. Es lindert die Ödeme und hilft so bei schweren Beinen.

## Zwei Fallbeispiele

Dr. Barbara Bichsel ist Allgemeinmedizinerin aus Schiers in der Schweiz und Mitautorin des Buchs »Gemmotherapie – Die Kraft der Knospen« (Eugen Ulmer Verlag). Sie setzt seit vielen Jahren Gemmomittel als Unterstützung bei zahlreichen Erkrankungen in ihrer Praxis ein. Barbara Bichsel schildert uns zwei Fälle aus dem Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus ihrer Praxis, in der Gemmomittel begleitend zur konventionellen Therapie eingesetzt wurden.

### Aortenklappeninsuffizienz

»Vor etwa 10 Jahren wurde bei einem heute 35-jährigen Mann zufällig eine Aortenklappeninsuffizienz festgestellt. Die Klappe der Aorta schließt wegen einer Missbildung derselben nicht vollständig und lässt somit immer etwas Blut in die linke Herzkammer zurückfließen. Die Folge ist, dass der Herzmuskel vermehrt und stärker pumpen muss. Dadurch verdickt sich der Herzmuskel in diesem Bereich, was als linksventrikuläre Hypertrophie bezeichnet wird. Ebendies wurde bei diesem jungen Vater vor einigen Jahren festgestellt. Von seinem Herzspezialisten erhielt er ein Mittel, das den Blutdruck leicht senkt. Vor drei Jahren bekam er die

*Auskunft, dass eine Operation der Herzklappe in den nächsten Monaten oder Jahren unumgänglich sein würde, wenn sich die Druckwerte weiter verschlechterten. In dieser Situation entschlossen wir uns, mit dem Gemmomazerat von Weißdorn, Crataegus, einen Therapieversuch zu wagen. Er sprühte sich regelmäßig zweimal drei Sprühstöße pro Tag auf die Mundschleimhaut, und tatsächlich: Die Funktion des Herzmuskels entwickelte sich so erfreulich, dass die Operation aufgeschoben werden konnte. Die Druckwerte im Bereich der linken Herzkammer haben sich nicht weiter verschlechtert, sondern sie blieben seither stabil.«*

### Familiäre Hypercholesterinämie und koronare Herzkrankheit

»In der Familie einer 60-jährigen Frau besteht eine Veranlagung zu erhöhten Blutfettwerten. Deswegen erlitten bereits einige Mitglieder der Familie einen Herz- oder Hirninfarkt. Dieser sportlichen Frau, die die Wechseljahre bereits hinter sich hat, wurde als Prophylaxe vor Arteriosklerose geraten, bis zum Lebensende ein cholesterinsenkenendes Arzneimittel zu nehmen. Leider traten bei allen eingesetzten Cholesterinsenkern nach einigen Monaten Nebenwirkungen auf, die die Patientin vor allem beim Sport einschränkten. Da gerade Sport aber eine wirksame Prophylaxe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt und sie sich auch sehr gerne körperlich betätigte, suchte sie nach einer Alternative für die chemischen Cholesterinsenker. Im Gespräch wurde bald klar, dass es ihr zu riskant war, diese vollständig abzusetzen. Wir begannen eine Behandlung mit dem gemmotherapeutischen Komplexmittel aus Olive, Weißdorn, Rosmarin und Preiselbeere. Bei der regelmäßigen Anwendung – zweimal drei Sprühstöße pro Tag – blieben die Blutfettwerte im gewünschten Bereich, trotz der Reduktion des chemischen Cholesterinsenkers auf die halbe Dosis. Erfreulicherweise verschwanden dank der Senkung der Dosis auch alle störenden Nebenwirkungen und sie konnte ihren geliebten Sport wieder uneingeschränkt ausüben. Die Blutfettwerte werden halbjährlich kontrolliert, sodass allfällige weitere Dosisanpassungen vorgenommen werden können.«

### Einnahme von Gemmomitteln

Damit die Wirkstoffe nicht von der Magensäure zerstört werden, werden Gemmomittel als Mundspray oder als Tropfen direkt auf die Mundschleimhäute gege-

ben – 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.

## Ein belgischer Arzt entwickelte die 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 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 lösen würde. Pol Henry bezeichnete diese Methode als Phytoembryotherapie. Den Begriff der Gemmotherapie führte schließlich der französische Arzt Dr. Max Tétou ein.

## Gemmomittel gibt's in Apotheken und Drogerien

Die Glycerolmazerate der Gemmotherapie sind 1956 in das französische Arzneibuch, die Pharmacopée Francaise, 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 Rahmenbedingung meistens nach der EU-Lebensmittelverordnung als Knospensextrakte definiert. Sie sind in Apotheken und in Reformhäusern erhältlich.

Christoph Trapp  
Journalist, Berlin