



Gemmotherapie: Die Kraft der Knospen

Die Gemmotherapie ist ein Teil der Phytotherapie und sie wird immer beliebter, vor allem in Belgien, Frankreich, Deutschland, Schweiz und Österreich. Der Name „Gemmotherapie“ geht auf die lateinische Bezeichnung „gemma“ für Knospe zurück. Die Knospe ist das Lebendigste einer Pflanze, denn aus ihr wächst neues Leben. Dieses wertvolle Pflanzengewebe macht die Gemmotherapie dem Menschen zugänglich: als Arznei. In der Knospe ist die Kraft, die eine Pflanze wachsen lässt, sie schützt und regeneriert – dies überträgt sich durch das Mittel auf den Menschen oder das Tier.

Vor allem heimische Pflanzen werden für die Arzneien der Gemmotherapie verwendet: Etwa Schwarze Johannisbeere, Haselstrauch, Walnussbaum oder Ulme. Mit diesen Gemmmitteln können sowohl akute als auch chronische Erkrankungen oder Beschwerden behandelt werden. Es ist ein ähnliches Therapiespektrum wie bei üblichen Pflanzenheilmitteln. Der Vorteil der Gemmmittel aber ist, dass durch das spezielle Extraktionsverfahren mit einem Glycerin-Ethanol-Gemisch die hochsensiblen Inhaltsstoffe nicht zerstört werden und man so eine wirksamere Konzentration erhält als bei Tees oder in anderen pflanzlichen Zubereitungen.

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 Gemmmittel als Unterstützung bei zahlreichen Erkrankungen



Dr. med.
Barbara Bichsel

ein. „Einerseits sind es die akuten Infekte, wo Gemmmittel symptomlindernd und unterstützend bei der Heilung wirken. Andererseits setze ich sie aber auch bei chronischen Erkrankungen ein, z. B. bei hormonellen Störungen, wie Menstruations- oder Menopausenbeschwerden oder bei chronisch wiederkehrenden Infekten, wie z. B. Blasenentzündungen, chronische Prostatitis oder Darmentzündungen“, erklärt die Ärztin. Sehr hilfreich seien die Mittel auch bei „Schlafstörungen oder Nervosität sowie bei vielen psychosomatischen Leiden, die durch innere Anspannung bedingt sind“, ergänzt sie. Barbara Bichsel kombiniert die Knospenmittel häufig mit chemischen oder pflanzlichen Medikamenten, aber auch mit energetisch wirkenden Heilmitteln, wie z. B. homöopathischen Arzneien. „Es können aber auch mehrere Gemmmazerate gleichzeitig verwendet werden, allerdings sollte es sich dann um eine sich gegenseitig ergänzende Kombination handeln“, weiß Bichsel aus Erfahrung. Sie schildert uns zwei Fälle aus der Praxis:

Fall 1: Unregelmäßiger Zyklus

Eine Patientin, die über viele Jahre Hormone zur Verhütung nahm, wünschte sich nun

schwanger zu werden. Jedoch war ihr Zyklus zu kurz und sie hatte auch häufig Zwischenblutungen. Mit dem Gemmmazerat aus den Himbeerknospen (*Rubus idaeus*) konnte der Zyklus normalisiert werden, aber noch immer traten vor der Menstruation Schmierblutungen auf. Nach weiteren drei Monaten hatte die junge Frau nun regelmäßig einen Eisprung und nach neun Monaten wurde sie dann tatsächlich schwanger.

Fall 2: Chronische Blasenentzündung nach Prostataoperation

Ein Unternehmer, der kurz vor der Pensionierung stand, musste aufgrund eines krebserdächtigen Befundes an der Prostata operiert werden. Leider entfernte der Patient in der Nacht nach der Operation ungewollt den Blasenkatheter, die Folge war eine Verletzung der Harnröhre. Darauf begann sein mehr als einjähriger Leidensweg mit unzähligen Blasenentzündungen, ungewolltem Urinverlust und einigen Operationen an der Harnröhre. Nachdem mehrmals Antibiotika eingesetzt worden waren und sich trotzdem immer wieder Entzündungen und Schmerzen einstellten, suchte er nach zusätzlichen Therapieoptionen. Neben dem Einsatz von homöopathischen Hochpotenzen wurde eine Therapie mit dem Gemmmazerat der Besenheide, *Calluna vulgaris*, begonnen. Nach einigen Wochen begann sich die Häufigkeit der Blasenentzündungen zu reduzieren und verschwand nach sechs Monaten gänzlich. Auch die Urininkontinenz verbesserte sich in dieser Zeit deutlich, anfänglich vor allem die nächtliche, später aber auch tagsüber bei Anstrengungen.

Warum Knospen heilen können

In Knospen sind die wichtigen Eiweißbausteine – die Aminosäuren – wesentlich stärker vertreten 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 später in der reifen Frucht.

Die Pflanzenhormone in den Knospen, die den pflanzlichen Stoffwechsel steuern, können beim Menschen die körpereigenen Abwehrmechanismen unterstützen und sind unter anderem in der Lage, „freie Radikale,“ unschädlich zu machen. Die ebenfalls enthaltenen Flavonoide können helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Sie haben eine antibakterielle oder antivirale Wirkung. Damit die Wirkstoffe nicht von der Magensäure zerstört werden, werden Gemmomittel als Mundspray oder als Tropfen auf die Mundschleimhäute gegeben – so gehen die Proteine und Flavonoide direkt ins Blut.

Entdeckung der Gemmotherapie

Vor rund 60 Jahren gelang es dem belgischen Arzt Dr. Pol Henry, mit einem Gemisch aus Alkohol und Glycerin die Heilkräfte aus Knospen, Triebspitzen und Schösslingen zu lösen. So konnte er mehr Inhaltsstoffe herausziehen, erhalten und haltbar machen als nur mit Alkohol, mit dem ansonsten Pflanzenauszüge hergestellt werden. Damit bleiben vor allem die Proteine erhalten, die ansonsten zerstört werden wür-



Knospe einer schwarzen Johannisbeere



Knospe eines Himbeerstrauches

den, 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.

Die Rechtslage

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 Rahmenbedingung meistens nach der EU-Lebensmittelverordnung als Knos-

penextrakte definiert. Sie sind erhältlich in Apotheken und in Reformhäusern.

Die Knospen

Zu etwa 50 Knospen liegen Beschreibungen vor, am häufigsten werden aber die Knospen von 20 Pflanzen verwendet – zwei stellen wir hier vor.

Die schwarze Johannisbeere – Ribus nigrum

Das am häufigsten verwendete und am besten untersuchte Mittel wird aus den Blattknospen der schwarzen Johannisbeere, der Ribes nigrum, gewonnen. Es gilt als das Akutmittel in der Gemmotherapie. Vor allem aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften wird es bei Mittelohrentzündungen, Halsschmerzen oder Erkältungen eingesetzt. Ratsam ist, das Mittel direkt und häufig bei den ersten Symptomen einzusetzen. Die Johannisbeere wirkt als pflanzliches Kortison gut bei Allergien, wie z. B. Heuschnupfen. Auch



Kastanienknospe

© Patrick Bäumann

akute und chronische Hautausschläge können durch *Ribes nigrum* gelindert werden. Ebenso kann das Mittel begleitend zu einer konventionellen Behandlung von Gelenkbeschwerden, Migräne oder Reizdarm eingesetzt werden.

Die Himbeere – *Rubus idaeus*

Ein anderes, häufig verwendetes Gemmo-mittel ist die Himbeere, lateinisch *Rubus idaeus*. Neben der leckeren Himbeerfrucht bietet die Himbeerpflanze mit den in den Knospen enthaltenen Inhaltsstoffen ein wichtiges Frauenheilmittel. Als solches kann *Rubus idaeus* bei Menstruationsbeschwerden, prämenstruellem Syndrom, Krämpfen und Entzündungen im Bereich der Gebärmutter und bei Beschwerden in den Wechseljahren helfen. Die Knospen der Himbeer-pflanze enthalten östrogenähnliche Substanzen. Dadurch ist das Knospenmazerat in der Lage, Hormonschwankungen zu stabilisieren und Funktionen der Eierstöcke zu regulieren.

Weitere Informationen:

Auf der Webseite www.gemmo.de der Gemmo-Community werden viele Pflanzen mit ihren entsprechenden Einsatzmöglichkeiten vorgestellt.

Interview mit Dr. med. Barbara Bichsel

Frau Dr. Bichsel, wie sind Sie zur Gemmotherapie gekommen?

Dr. med. Barbara Bichsel: Von der Gemmotherapie hörte ich das erste Mal im Rahmen meiner Homöopathie-Ausbildung vor etwa 30 Jahren. Das nächste Mal kam ich vor rund 15 Jahren mit der Gemmotherapie in Kontakt, damals, als in der Schweiz die ersten Gemmomazerate hergestellt wurden. Ich war von der Idee dieser Medikamente sofort begeistert und wende sie seitdem in meiner Praxis an.

Was ist für Sie das Besondere an der Therapie?

Dr. med. Barbara Bichsel: Mir gefällt die Idee, dass die Knospen von Bäumen und Sträuchern therapeutisch verwendet werden. Die Knospen sind die Organe, aus denen sich alle Teile der Bäume und Sträucher entwickeln können. Dadurch ist in ihnen eine hohe Konzentration vieler interessanter Inhaltsstoffe enthalten, die beim Menschen oder Tier verschiedene regulative Wirkungen auslösen können.

Zudem hat mich die Beziehung des Menschen zu den Bäumen schon immer fasziniert und in der Homöopathie, meinem Hauptschwerpunkt innerhalb der Komplementärmedizin, werden eher wenige Bäume als Heilmittel eingesetzt.

Begleiten Sie die Selbstmedikation Ihrer Patienten?

Dr. med. Barbara Bichsel: Ich bespreche mit meinen Patienten, welches Gemmomittel ihnen am ehesten helfen könnte. Im Laufe der Behandlung lernen die Patienten meistens selbst einschätzen, welches Mittel ihnen in welcher Situation hilft und Linderung verschafft.

Warum werden Gemmomittel nicht aus allen Heilpflanzen hergestellt?

Dr. med. Barbara Bichsel: Diese regulativ wirkenden Knospeninhaltsstoffe sind nur in den mehrjährigen Pflanzen enthalten und zwar nur bei Bäumen und Sträuchern.

Vielen Dank für das interessante Gespräch!

Christoph Trapp
Medizinjournalist

dialog@redaktionsbuero-trapp.de

Informationen zu Dr. Bichsel unter:
www.praxis-integra-schiers.ch

Die Gemmo-Community



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 ist die Community-Webseite www.gemmo.de online, hier können Hintergrundinformationen nachgelesen und bei Gesundheitsproblemen das passende Gemmomittel gefunden werden. Im Aufbau sind aber 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.