

Knospenkraft für die Erkältungszeit

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

Über die lange Ruhezeit im Spätherbst und Winter sammeln Bäume und Sträucher ihre Kräfte. Im zeitigen Frühjahr sehen aufmerksame Beobachter wohl, dass die Knospen praller und praller werden. Von einem Tag auf den anderen durchbrechen dann zarte grüne Blättchen die harte Knospenhülle und strecken sich in die Frühlingssonne.

Einem belgischen Arzt, Dr. Pol Henry, gelang es in den 1960er-Jahren, die wertvollen Inhaltsstoffe dieses jungen Pflanzengewebes – es handelt sich sozusagen um pflanzliche Frischzellen – als Heilmittel zugänglich zu machen. Geboren war die Gemmotherapie (von lateinisch „gemma“ = Knospe). Schon seit vielen Jahren in Frankreich und der Schweiz bekannt, findet sie seit einiger Zeit auch den Weg nach Deutschland (wir berichteten in *Signal* 4/2015).

Bei der Herstellung der Mittel wird tatsächlich nur das Lebendigste der Pflanze verwendet: frische Frühlingsknospen, Triebspitzen und junge Schösslinge. Kein Wunder also, dass auf diesem Weg wertvolle Essenzen entstehen, die regulierende, beruhigende und stärkende Wirkung haben. Dafür sind vor allem Pflanzenhormone, Aminosäuren, Vitamin C und Flavonoide etc. verantwortlich, die sich in hoher Konzentration in den Knospenmitteln finden. Je nach verwendeter Pflanzknospe entwickelt sich die Wirkung in anderen Bereichen des menschlichen Organismus.

Die Gemmotherapie wirkt sanft. Das ermöglicht es ihr, sich mit anderen Therapiemethoden gut zu vertragen und begleitend eingesetzt werden zu können.

Kratzen im Hals, Husten, Schnupfen und mehr

Ein wichtiges Anwendungsgebiet der Gemmotherapie sind Erkältungskrankheiten. Ganz gleich, ob Sie die allerersten Anzeichen spüren, ein Kratzen im Hals vielleicht, ein Unwohlsein: Die Gemmotherapie hält ein Mittel parat. Oder ob Sie die Erkältung bereits hinter sich gebracht haben, aber nicht richtig auf die Beine kommen, sich noch schwach fühlen: Auch in diesem Fall kann die Gemmotherapie mit einer Knospe aufwarten.

Wichtige Gemmomittel für diese Jahreszeit

Ribes nigrum. Ein breites Einsatzgebiet weist das Mittel aus den Knospen der Schwarzen Johannisbeere auf. Es ist sehr gut geprüft und untersucht. Durch seine Inhaltsstoffe (z.B. Vitamin C und Eiweißbausteine) stärkt es die Kältewiderstandsfähigkeit und unterstützt das Immunsystem. Die nachgewiesenen entzündungshemmenden Eigenschaften, die das Arzneimittel zu einer Art „pflanzlichem Kortison“ machen, helfen bei allen Formen von akuten Entzündungen, z.B. bei wiederkehrenden Erkältungen, chronischer Bronchitis, Beschwerden im Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Kleinkindern und Kindern mit Erkältungsneigung, Schnupfen, Halsweh und Mittelohrentzün-



© Patrick Baumann

Gemmotherapie: zarte Knospen mit wertvollen Inhaltsstoffen (hier beispielhaft Ribes nigrum).

dung kann durch das Schwarze-Johannisbeer-Mittel häufig geholfen werden. Zwar enthalten die Knospensprays ein wenig Alkohol, die Tagesdosis entspricht aber der Menge, die auch in einem Glas Apfelsaft zu finden ist.

Heckenrose/Hagebutte. Kaum ist eine Erkältung beendet, schon scheint die nächste zu warten? Gehören Sie zu den Menschen, die immer wieder unter Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich leiden? Die Verschreibungen Ihres Therapeuten helfen möglicherweise gut, erzielen aber noch keine durchgängige Besserung? Dann können Sie in Absprache mit Ihrem Therapeuten den Einsatz des Gemmosprays aus Heckenrose probieren. Die Widerstandskraft der Heckenrose scheint sich vor allem in ihrem langen Atem bei der Heilwirkung zu spiegeln: Sie ist besonders nützlich bei hartnäckigen Erkältungen, bei wiederkehrenden Erkrankungen, bei chronischen Entzündungen. Die Heckenrose stärkt das Immunsystem und wirkt antiviral und entzündungshemmend.

Rosmarin-Mischung. Die Mischung aus den Knospen der Schwarzerle und Hainbuche sowie frischen Triebspitzen des Rosmarinstrauchs eignet sich, wenn die Grippe oder eine starke Erkältung mit Fieber und Gefahr von Komplikationen wie Bronchitis oder Mittelohrentzündung wüten.

Ulme. Nicht nur die Atemwege sind im Winter gefährdet. Durch die trockene Raumluft in geheizten Räumen leidet auch die Haut. Ekzeme werden gereizt, eine vorhandene Neurodermitis verschlechtert sich dann oft. Deshalb empfiehlt sich der rechtzeitige Einsatz von Ulmen-Gemmospray zur Vorbeugung.

Preiselbeere. Gerade im Herbst und Winter drohen bei Unterkühlung Blasenentzündungen, insbesondere wenn dafür eine Anfälligkeit besteht. Das Gemmo-Mittel aus Preiselbeere hat sich hier bewährt. Am besten ist es natürlich, es schon im Vorfeld vorbeugend anzuwenden.

Birke. Manchmal mussten im Rahmen eines starken Infektes oder einer heftigen Infektion Antibiotika eingesetzt werden. Wie kann ich die Reste nun wieder aus meinem Körper ausleiten, fragt sich der eine oder andere Patient. In diesem Fall hilft das Gemmo-Mittel aus der Birke mit seiner stark ausschwemmenden und reinigenden Wirkung.

Mammutbaum. Wie viel Energie mögen die riesigen Mammutbäume benötigen, um bis in den Himmel zu wachsen? Einen Teil davon geben sie über das Gemmo-Mittel an uns Menschen ab. Hilfreich ist uns dies, wenn wir gerade eine Grippe, Bronchitis oder Lungenentzündung überstanden haben, aber nicht wieder so recht auf die Beine kommen wollen. Oft fehlt uns dann genau die Kraft, die der Mammutbaum schon auf den ersten Blick ausstrahlt.

Praktischer Tipp

Die Gemmo-Glyzerolmazerate sind in Apotheken und qualifizierten Reform- und Biofachgeschäften erhältlich. Die übliche Dosis bei Erwachsenen liegt bei dreimal drei Sprühstößen täglich direkt in den Mund (Kinder dreimal zwei Sprühstöße täglich, Kleinkinder dreimal ein Sprühstoß täglich).

Zum Weiterlesen

Bichsel B, Brönnimann J. Gemmotherapie – Die Kraft der Knospen. Ulmer (2015)
 Ganz C, Huter L. Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde. AT (2015)
 Webseite der Gemmo-Community: www.gemmo.de

Zu den Personen



Dr. med. Barbara Bichsel und **Dr. med. Julia Brönnimann** sind beide Hausärztinnen in der Schweiz. Sie arbeiten mit verschiedenen komplementärmedizinischen Methoden: Homöopathie, Gemmotherapie, Spagyrik, Phytotherapie.



Susanne Schimmer arbeitet als Fachlektorin und Medizinjournalistin. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. wirkt sie in freier Mitarbeit als Redakteurin an der Zeitschrift *momentum* mit. Außerdem ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Traumatherapeutin. Ihre Begeisterung für die Gemmotherapie hat dazu geführt, im Jahr 2018 gemeinsam mit anderen die Gemmo-Community (www.gemmo.de) aus der Taufe zu heben.

Kontakt

Susanne Schimmer
 manuskriptwerkstatt
 Finkenweg 7
 78554 Aldingen
 E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de