

Knospenkraft für Bewegung und Beweglichkeit

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

Zeitig im Frühjahr sind die zarten, jungen Blättchen von Bäumen und Sträuchern im Begriff, alle Kräfte zu vereinen und sich von den teils harten Knospenhüllen zu befreien und auszuschlagen. Genau in diesem Moment werden sie gesammelt und sacht in einer Mischung aus Glycerin, Alkohol und Wasser gebadet. Über rund drei Wochen hinweg gibt das pflanzliche Embryonalgewebe so seine Wirkstoffe an das flüssige Mazerat ab, das zu einer wertvollen Essenz wird. In ihr sind Eiweißbausteine, Mineralien, Vitamine, Pflanzenhormone und mehr enthalten.

Die naturheilkundliche Erfahrung zeigt, dass Gemmomittel den Organismus dabei unterstützen, Schadstoffe auszuleiten und gestörte Funktionen zu harmonisieren. Eine Vielzahl akuter Krankheiten können sie so günstig beeinflussen und bewirken dadurch, dass die Symptome sich nicht dauerhaft manifestieren. Bei bereits chronischen Erkrankungen regen die Heilmittel die Selbstheilungskräfte an und unterstützen sanft und nachhaltig den Heilungsprozess. Gemmomittel werden mehrmals täglich über Tage oder Wochen auf die saubere Mundschleimhaut gesprüht und werden direkt, also ohne Umweg über den Verdauungstrakt, vom Körper aufgenommen.

Unser Bewegungsapparat

Unser Bewegungsapparat ermöglicht unsere körperliche Gestalt und unsere Haltung. Er dient aber auch der Fortbewegung und verhilft uns zu Beweglichkeit. Das komplexe Organsystem, das dazu nötig ist, besteht aus Skelettmuskulatur, Sehnen, Faszien, Sehnenscheiden sowie Knochen, Gelenken, Knorpeln, Bändern und Bandscheiben. Abnutzung oder traumatische Ereignisse können den Bewegungsapparat

erkranken lassen. Die häufigsten Beschwerden sind Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose, Weichteilrheuma, Zerrungen und Überdehnungen.

Wichtige Gemmomittel

Esche – Fraxinus excelsior. Die Esche gehört zu den hochwüchsigsten Bäumen Europas: Sie erreicht eine Höhe von 40 Metern. Ihr Holz zeigt begehrte Eigenschaften: elastisch und gleichzeitig zäh. Gemmotherapeutisch betrachtet liegt das Hauptanwendungsgebiet des Knospenmazerats aus Esche im Bereich der Bänder, Gelenke, Sehnen und Knochen. Es fördert die Elastizität der Bänder und stärkt die Sehnen. Durch seine entzündungshemmende Wirkung auf die Ansätze von Bändern und Sehnen lindert es tief sitzende Gliederschmerzen. Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sprechen gut auf das Gemmomittel an. Das Mazerat kann mit Bergföhre (*Pinus montana*) und Weinrebe (*Vitis vinifera*) kombiniert werden.

Bergföhre – Pinus montana. Kaum verwunderlich, dass die anpassungsfähige Bergföhre bei **Arthrose, Gelenkschmerzen**

und **Rheuma** schmerzlindernd und regenerierend wirkt. Diese Pflanze, die als niederliegender oder aufrechter Baum erscheint, ist so biegsam, dass winterliche Lawinen über sie hinwegrollen, ohne ihr großen Schaden zuzufügen. Entsprechend verhilft ihr Knospenextrakt den arthrotisch veränderten Gelenken zu mehr Beweglichkeit. Am deutlichsten ist ihre Wirkung an den großen Gelenken (Schulter, Hüfte und Knie) spürbar. Selbstverständlich profitieren auch die kleinen Gelenke. Die Bergföhre hilft, dass kleinere Schäden am Gelenkknorpel wieder repariert und remineralisiert werden. Davon kann auch die Wirbelsäule profitieren: Die osteoporotischen Veränderungen können aufgehalten und somit kann den gefürchteten, äußerst schmerzhaften Wirbelfrakturen vorgebeugt werden. Bei den entzündlichen rheumatischen Erkrankungen hilft die Bergföhre auch beim Heilen der entzündeten Sehnen- und Bandansätze. Doch wird dem Patien-



Nach der germanischen Mythologie soll der Mensch aus der Welteneiche hervorgegangen sein.
© Patrick Baumann



Die Bergföhre ist biegsam und anpassungsfähig. © Patrick Baumann

ten Geduld abverlangt, damit das Knospennittel seine Wirkung entfalten kann.

Mammutbaum – Sequoia gigantea. Der Mammutbaum verfügt über die Eigenschaften eines Riesen: seine Wuchshöhe, sein Alter, seine Widerstandskraft; alles an ihm ist gigantisch. Weil seine Rinde sehr dick ist und kein Harz enthält, überlebt dieser Baum selbst Waldbrände. Die große Widerstandskraft und die lange Lebenszeit des Riesenmammutbaums werden volksheilkundlich als Hinweis auf ein Well-Aging-Mittel interpretiert. Das Knospennmazerat hilft auch bei Erschöpfungszuständen und wird daher als Jungbrunnen bezeichnet. Außerdem ist es ein wichtiges Ergänzungsmittel bei Osteoporose. Es stärkt die Knochen, indem es eine verbesserte Mineralisierung und erhöhte Vitalität des Knochengewebes fördert. Sehnen und Bänder werden geschmeidiger, die Muskeln werden gestärkt. Schwaches Bindegewebe wird gekräftigt.

Weinrebe – Vitis vinifera. Die Weinrebenknospen wirken vor allem bei chronischen Entzündungen des Bindegewebes. Somit kann das Mundspray aus Weinrebe bei chronisch entzündlichen

Erkrankungen des Bewegungsapparats und bei Arthrosen der großen Gelenke die Entzündungen eindämmen und dadurch die Beweglichkeit und die Lebensqualität allgemein verbessern. Allerdings ist die Einnahme über einen längeren Zeitraum nötig, um die Gelenkentzündungen und Schmerzen günstig zu beeinflussen. Sinnvollerweise wird die Weinrebe hier mit Bergföhre und Esche kombiniert. Rheumatische Erkrankungen, die über viele Jahre hinweg entstanden sind, wie beispielsweise Morbus Bechterew, benötigen eine lang andauernde Behandlung.

Mittel gegen Osteoporose. Der Mammutbaum und die Bergföhre wurden oben bereits erwähnt. Auch weitere Mittel haben eine direkte Auswirkung auf den Knochenstoffwechsel und eignen sich damit zur Vorbeugung oder Behandlung der Osteoporose: Birke, Brombeere, Weißtanne und Preiselbeere.

Zum Weiterlesen

Bichsel B, Brönnimann J. Gemmotherapie – Die Kraft der Knospen. Ulmer (2015)
Ganz C, Hutter L. Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde. AT (2015)

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).

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. Beide sind Gründungsmitglieder der Gemmo-Community.



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 2017 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

