

Klären und Reinigen mit Knospenkraft

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

Entschlossen entfaltet der Frühling seine Kraft. Die Wiesen kleiden sich in frisches Grün. Die ersten Frühlingsblüher strecken ihre farbigen Köpfchen aus dem Boden. An Bäumen und Sträuchern beginnen die Knospen sich zu verdicken und anzuschwellen, bevor sie zaghaft die ersten kleinen Blattansätze freigeben. Nach den langen dunklen und kalten Wintertagen spüren Mensch und Tier die Zeit des Erwachens. Wie selbstverständlich bieten sich die wertvollen Essenzen aus frischen Blattknospen an, die Schwere des Winters zu vertreiben und die Lebenskräfte des aufkeimenden Frühlings zu wecken.

Dr. Pol Henry, der Begründer der Gemmotherapie, war fasziniert von dem Gedanken, dass der Baum oder Strauch jedes Jahr frische Knospen mit hochpotenter Inhaltskraft bildet. Er vermutete, dass diese Kraftbündel auch beim Menschen stimulierend, regulierend und reinigend wirken entfalten können. Biochemische Untersuchungen zeigten ihm, dass die Knospenmazerate

- ▶ die Abwehrreaktionen verbessern,
- ▶ die Zellregeneration unterstützen und
- ▶ die Stoffwechselwirkung auf verschiedene Proteine, Lipide und Mineralstoffe stärken.

Um zu verdeutlichen, dass die Knospenmittel wirken, injizierte er weißen Ratten etwas Kohle. Ihr Fell färbte sich dadurch grau. Nach mehreren Gaben des Gemmotherapie-Mittels aus Birkenknospen wurde es wieder ganz weiß. Die Ratten jedoch, die noch kein Gemmotherapie-Mittel erhalten hatten, behielten vorerst ihr graues Fell.

Diese reinigende Kraft mancher Knospenmazerate ist im Frühling besonders dienlich. Denn schon unsere Vorfahren wussten um das Bedürfnis, während dieser Jahreszeit die Trägheit des Winters auszu-

treiben. Mit Frühjahrskuren reinigten sie das Blut, entgifteten Leber und Nieren und weckten neue Lebensgeister. Auch wir greifen gerne auf die diuretisch wirkende Brennnessel oder die Bitterstoffe beispielsweise des Löwenzahns zurück. Mit der Gemmotherapie gelingt es uns jedoch, unser Spektrum noch zu erweitern.

Wieso wir überhaupt entgiften sollten? Weil wir uns meist nicht nur von vitalstoffreicher Frischkost ernähren, sondern zivi-



Seit jeher wird die reinigende Kraft der Birke geschätzt. © Patrick Baumann

lisationsbedingt auch Konservierungs- und Farbstoffe, Süßungsmittel und chemische Zusätze bzw. Medikamente zu uns nehmen und weil wir unseren Körper zu oft mit Zucker und Weißmehlprodukten übersäuern. Kombinieren Sie Ihre Gemmo-Frühlingskur daher am besten mit reichlich frischem Gemüse und Salat: Körper, Seele und Verstand atmen gleichermaßen auf und danken es mit Wohlbefinden.

Wichtige Knospenmittel

Birke – *Betula*. Knospen verschiedener Birkenarten, z.B. der Hängebirke und der Moorbirke, können verwendet werden. Das Mazerat aus Birkenknospen reinigt und entgiftet den Körper – gerade für die Blutreinigung wird es geschätzt. Durch die Stimulation der Leberzellen wirkt das Mittel antitoxisch und entzündungshemmend auf dieses große und wichtige Organ. Auch nach längerer Antibiotikaeinnahme ist es hilfreich: Es hilft dem Körper, sich von den zurückgebliebenen Giftstoffen zu befreien. Auch den Wasserhaushalt beeinflusst das Mazerat auf günstige Weise: Es befreit den Körper von Wassereinsparungen und unterstützt sanft das Verdauungssystem.

Wacholder – *Juniperus communis*. Unsere wichtigen Ausscheidungsorgane sind Leber und Niere. Das Knospenspray aus *Juniperus communis* wirkt auf beide Organe und hilft ihnen, unseren Körper zu reinigen und zu entgiften. Besonders wichtig ist dies bei chronischen Erkrankungen. Hier unterstützt das Mazerat sanft die Hei-

lung, indem es die Reinigungsprozesse unseres Körpers aktiviert. Es wirkt entzündungshemmend und wassertreibend, normalisiert den Wasserhaushalt und hilft, Ödeme aus dem Körper auszuschwemmen. Alle Funktionen der Leber werden durch das Wacholderspray gestärkt, der Stoffwechsel wird angeregt. Dies wirkt sich auf den gesamten Verdauungstrakt aus: Völlegefühl, Magenbrennen und Blähungen werden gemildert, die Verdauung wird gefördert. Der Cholesteringehalt im Blut wird gesenkt. Durch Gicht hervorgerufene Beschwerden können gelindert werden. In der Kombination mit dem Knospemazerat aus Esche (*Fraxinus excelsior*) kann eine Senkung des Harnsäurespiegels im Blut gefördert werden.

Rosmarin – *Rosmarinus officinalis*. Der Rosmarin fördert die Leberfunktion und verfügt über eine hohe Leberschutzwirkung. Er regt die Absonderung der Galle an. Dadurch wirkt er sich positiv auf eine Senkung der Cholesterinwerte aus. Generell hilft das Rosmarin-Gemmospray bei der Entgiftung des Körpers. So können auch erhöhte Harnstoff- und Harnsäure-



Das Mazerat aus Rosmarinknospen belebt.
© Patrick Baumann

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).

werte sowie Störungen des Salz- und Mineralhaushalts reguliert werden. Interessant kann seine Anwendung sein, wenn eine Antibiotikabehandlung nötig war, denn das Mittel hilft bei der Ausleitung der Rückstände. Nicht unerwähnt bleiben soll auch ein anderer Aspekt: die stimulierende oder tonisierende Wirkung des Rosmarin-Gemmosprays; es hilft bei Schwäche und Antriebslosigkeit.

Ulme – *Ulmus minor*. Zur Unterstützung der Haut hält die Gemmotherapie das Knospemazerat eines besonderen Baumes bereit: der Ulme. Das Mittel wirkt antientzündlich und juckreizlindernd. Anwendung findet es zum Beispiel bei trockenen und chronischen Ekzemen sowie bei Nesselfieber. Allerdings wird es ebenfalls als Mundspray angewendet, nicht etwa zur Linderung der Hautbeschwerden flächendeckend auf die Haut gesprüht. Es lindert Akne und Lippenherpes und unterstützt bei Milchschorf. Auch die Folgen eines Sonnenbrands können mit dem Knospemazerat besänftigt werden.

Klärung für die Psyche. Lebensereignisse können uns aus der Bahn werfen oder uns aus der Balance bringen. Um wieder auf den Weg zurückzufinden und das Ich-Gefühl zu verbessern, bietet die Gemmotherapie Lösungen an. Die frühlinghaften Birkenknospen haben eine regenerierende, lichtbringende Kraft, mit der sie die Seele zu erhellen scheinen.

Mammutbaum und Eiche hingegen setzen ihren Schwerpunkt auf Stärkung und Ausgleich. Sie erhöhen die Widerstandsfähigkeit und unterstützen bei Energielosigkeit und Erschöpfung.

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



Zum Weiterlesen



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