

Knospenkraft für die Seele

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

In der ganzheitlich wirkenden Gemmotherapie ist neben den wissenschaftlich untersuchten Wirkungen einzelner Knospenbestandteile die Verbindung zu den mythologisch hergeleiteten Bedeutungen der Bäume und Sträucher spürbar und wesentlich. Denn nicht erst seit Entdeckung der Gemmotherapie besteht eine enge Beziehung zwischen Mensch und Baum, manchmal wird sogar von einer Seelenverwandtschaft gesprochen. Bäume erheben sich mit ihrer aufrechten Gestalt vom Boden und wachsen mit ihrer Krone weit in den Himmel hinauf. Symbolisch wurde dieser Aspekt schon frühgeschichtlich mit einer Verbindung zwischen Erde (Wurzel) und Himmel (Krone) gesehen. Übertragen auf den Menschen sehen wir auch ihn mit den Füßen im Boden gleichermaßen verwurzelt, während er sich in der Aufrichtung dem Geistigen zuwendet.

Während den Kelten die Eiche der heiligste Baum war, verehrten die Germanen die Linde, und für die Skandinavier war die Weltenesche Yggdrasil das Zentrum und der Ursprung ihrer Welt. Unter Einzelbäumen oder in heiligen Hainen wurden Versammlungen abgehalten oder es wurde gerichtet. Dabei hoffte man auf göttliche Eingebung. So wurde diesen Bäumen und Hainen eine Gottheit oder eine Seele zugeschrieben, die dem Menschen Hilfe war auf seinem irdischen Weg. Die drei heiligen Bäume – Eiche, Linde und Esche – sind heute, dank der Entdeckung der Knospenheilkunde, wertvolle Heilmittel! Bekannt ist auch die Geschichte des indischen Prinzen, der unter der Pappelfeige seine Erleuchtung erlebt haben soll und sich fortan Buddha nannte.

Wenn die Seele leidet

Gedrückte Stimmung, kreisende Gedanken, alles scheint grau. Fast jeder kennt Stimmungsschwankungen, die uns neben fröhlicheren hin und wieder auch unglücklichere Tage bescheren. Bewegung in der Natur, Treffen mit vertrauten Menschen, ein wohltuendes Bad, eine gute Tasse Tee,

das warme Licht einer Kerze auf dem Esstisch oder ein Blumenstrauß: Oft helfen schon kleine Rezepte, und die Welt sieht wieder anders aus. Was aber, wenn die bedrückte Stimmung anhält? Wenn uns über Tage hinweg die Lebensfreude abhanden kommt? Wenn uns Dinge, die uns immer Freude machten, nicht mehr interessieren? Wenn wir ängstlich auf Gedanken an die Zukunft reagieren?

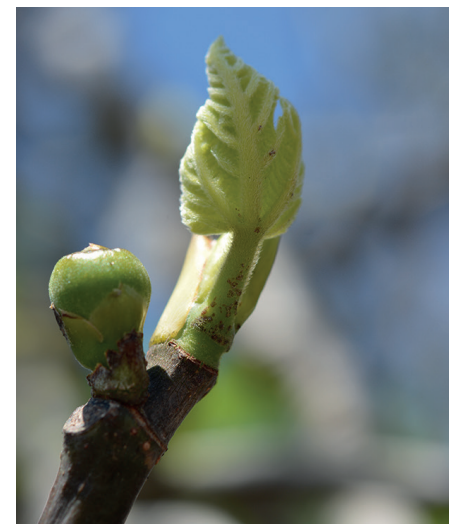
Sollte diese Stimmungsphase länger als zwei Wochen anhalten, ist es an der Zeit, sich einem Arzt oder Psychotherapeuten anzuvertrauen. Er weiß Rat und kann Sie in der schweren Lebensphase unterstützen.

Handelt es sich nur um einzelne Tage oder erspüren Sie achtsam, dass es um vorübergehende, vielleicht stressbedingte Belastungen geht, können Sie einen Versuch mit den wertvollen Essenzen der Knospen unternehmen. Die Knospenmazerate wirken nicht augenblicklich, sondern entfalten ihre Kräfte über einen Zeitraum hinweg. Beobachten Sie genau, welche Veränderungen Sie spüren. Stellt sich wieder etwas Freude an neuen Aufgaben und Herausforderungen ein? Bemerkten Sie die Seh-

sucht, etwas zu unternehmen oder etwas Neues zu probieren? Empfinden Sie Freude beim Treffen mit vertrauten Menschen? Stellt sich wieder Genuss ein? Haben Sie das Gefühl, Ihr Potenzial wieder besser ausschöpfen zu können?

Wichtige Gemmomittel

Feige – Ficus carica. Der Feigenbaum nährt materiell durch seine Früchte, er nährt aber auch seelisch und geistig. Symbolisch spiegelt er von jeher die Verbindung von Spiritualität und Sinnlichkeit. Die beruhigende Wirkung des Knospenmazerats auf das Nervensystem ist beachtlich. Innerliches Zittern, Angespanntheit, Nervosität und bedrückte Stimmung werden ausgeglichen und harmonisiert. Nächtliches Grübeln, das am Einschlafen hindert, wird besänftigt. Das Gemmomittel verhilft zu Ruhe und fördert den Schlaf. Es lindert Spannungskopfschmerzen und



Von jeher wird der Feigenbaum verehrt. © Patrick Baumann



Das Mazerat aus Lindenknospen beruhigt.
© Patrick Baumann

bringt zu raschen Herzschlag in einen ausgeglichenen Rhythmus.

Linde – Tilia. Das Knospenmazerat aus Lindenknospen hat eine starke Wirkung auf das Nervensystem. Sein beruhigender Aspekt verkürzt die Einschlafzeit und erhöht die Durchschlafzeit. Es hat sich bei unbestimmten Ängsten, Prüfungsangst und mangelnder Konzentration bewährt. Es reguliert beschleunigten Herzschlag und hilft bei krampfenden Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.

Mammutbaum – Sequoia gigantea. An diesem Baum ist alles gigantisch: seine Größe, sein Alter, seine Widerstandskraft. Dies macht sich die Gemmotherapie zunutze und setzt das Mazerat aus seinen Knospen bei Energielosigkeit und Erschöpfung ein. Das Gemmomittel erhöht die Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit bei Stressphänomenen und Burn-out. Es wirkt beruhigend und ausgleichend auf das Nervensystem. Die Kräfte des Mammutbaums helfen, Altersbeschwerden zu lindern, und unterstützen somit gesundes Altern, insbesondere beim Mann.

Stieleiche – Quercus robur. Analog zum Mammutbaum verwendet die Gemmotherapie die Knospen unserer heimischen Eiche. Die Eiche zählt zu den majestätischsten Bäumen. Das Mazerat aus ihren Knospen stimuliert und tonisiert Hypophyse, Nebennieren und Geschlechtsdrüsen. Es dient als stärkendes Mittel bei Nebennierenschwäche, Burn-out und chronischer Müdigkeit.

Birke – Betula. Knospen verschiedener Birkenarten, z.B. der Hängebirke und der Moorbirke, können verwendet werden. Das Gemmomittel wirkt blutreinigend und entgiftend. Es fördert die Entwicklung und Regeneration. In diesem Sinne kann es Kinder unterstützen, die über Schulkopfschmerzen klagen. Das Mazerat hilft dabei, ein wenig Druck von der Seele zu nehmen, und stärkt die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Die strömende, lichte Kraft der Birke richtet auf und balanciert den inneren Rhythmus aus. Sie entspannt, rhythmisiert und reguliert.

Himbeere – Rubus idaeus. Vor allem bei Frauenleiden wird das Gemmomittel aus Himbeerknospen eingesetzt. Es reguliert das Gleichgewicht von Östrogen und Progesteron und harmonisiert das weibliche Hormonsystem. In diesem Sinne wirkt es auch bei Stimmungsschwankungen, die mit dem weiblichen Zyklus in Verbindung stehen und dem prämenstruellen Syn-

drom zugerechnet werden. Linderung kann es bei Wechseljahrsbeschwerden verschaffen, die häufig mit seelischen Verstimmungen einhergehen.

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



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, Hutter L. Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde. AT (2015)

