

# Prävention dank Knospenkraft

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

*Meist verstehen wir unter Prävention oder Prophylaxe die Vorbeugung von Ereignissen oder Zuständen, die eintreten können, wenn wir auf die passende präventive Maßnahme verzichten. Denn nicht alle Erkrankungen sind genetisch bestimmt, wir können Einfluss nehmen, wenn wir nur wissen, welche Hebel wir ansetzen sollen. Deutliche Beispiele sehen wir im Bereich Ernährung. Haben wir die Gewohnheit, regelmäßig zu fett, zu süß, zu viel zu essen, kennen wir die häufigen Folgen. Wollen wir vorbeugen, wenden wir uns frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln zu und setzen den Schwerpunkt auf rohes oder gekochtes Gemüse, möglichst aus Bio-Anbau. Tatsächlich bietet uns auch die Gemmotherapie eine Fülle an Möglichkeiten, verschiedene Organsysteme zu unterstützen.*

## Wie können wir Alterungsprozessen vorbeugen?

**Osteoporose** Meist nähert sie sich auf leisen Sohlen, ganz ohne Schmerz. Vom Knochenschwund sind zunehmend auch Männer betroffen, sodass sich für beide Geschlechter eine geeignete Prophylaxe an-

bietet. Diese besteht sicher in reichlich Bewegung und gesunder Ernährung. Die Gemmotherapie unterstützt zusätzlich:

- ▶ Mammutbaum (*Sequoia gigantea*): allgemein bei Osteoporose, insbesondere Wirbelsäule, vor allem wenn gleichzeitig weniger Energie zur Verfügung steht
- ▶ Stieleiche (*Quercus robur*): analog zum



Die Moorbirke (*Betula pubescens*) ist für ihre reinigende Wirkung bekannt. © Patrick Baumann

Mammutbaum; regt die Hormondrüsen an und unterstützt bei Erschöpfung und chronischer Müdigkeit

- ▶ Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*): Ausgleich des Östrogenrückgangs in der Menopause und dadurch Schutz vor Osteoporose, insbesondere wenn noch andere Wechseljahrsbeschwerden vorhanden sind (z. B. Wallungen, rezidivierende Blasenentzündungen)

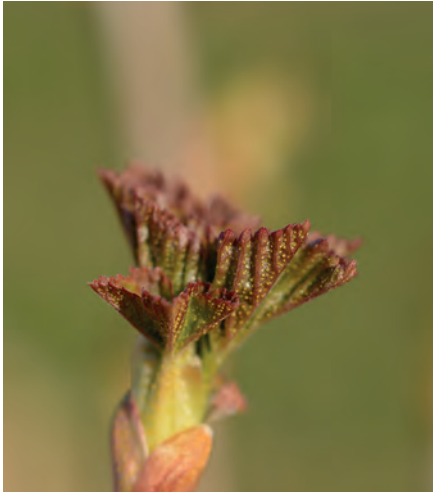
## Arteriosklerose (Arterienverkalkung), metabolisches Syndrom

Durch Lebensstilfaktoren wie mangelnde Bewegung oder falsche Ernährung kann es zu Ablagerungen in den Arterien kommen, die den Blutfluss einschränken. Im engen Zusammenhang steht das sogenannte metabolische Syndrom: Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Zuckerstoffwechselstörung.

- ▶ Olive, Rosmarin, Weißdorn und Preiselbeere in Kombination (*Olea europaea* comp.): Mischung der Knospenmazerate von Olivenbaum, Rosmarinstrauch, Weißdorn und Preiselbeere; gemeinsam wirken sie als Rundpaket für Well-Aging, beugen arteriosklerotischen Veränderungen vor, wirken günstig auf den Cholesterinspiegel und unterstützen bei leicht erhöhtem Blutdruck

## Wie können wir grippalen Infekten vorbeugen?

- ▶ Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*): Die Schwarze Johannisbeere ist die Königin unter den Knospenmazeraten. So unscheinbar ihre Sträucher aussehen mö-



Die Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) ist die Alleskönnerin unter den Gemmomitteln.

© Patrick Baumann

gen, so kräftig und breit gefächert ist ihre Wirkung. Bei grippalen Infekten bietet sie sich als Prophylaxe über die kältere Jahreszeit hinweg an, v. a. auch bei kindlichem Asthma. Sprühen in die Mundhöhle als Schutz für die Mundschleimhaut und vor Infekten während Chemo- oder Radiotherapie.

### Wie können wir nach Antibiotikagaben vorbeugen?

Antibiotika töten schädliche Bakterien ab, doch Reste von ihnen können im Körper zurückbleiben. Sie sollten möglichst ausgeleitet werden. Auch haben sie unter Umständen gesunde Bakterien im Körper geschädigt, deren Flora nun wieder aufgebaut werden soll. Dabei unterstützen sie zahlreiche Maßnahmen, beispielsweise Kräutertees, Schüßler-Salze, Homöopathie und Probiotika. Auch die Gemmotherapie hält wertvolle Essenzen dafür bereit:

- ▶ Hängebirke und Moorbirke in Kombination (*Betula comp.*): zum Ausleiten der

Nachwirkungen von Antibiotika, eventuell in Kombination mit *Ribes nigrum*, um einem erneuten viralen Infekt oder einer Pilzkrankung vorzubeugen

- ▶ Wacholder (*Juniperus communis*): Unterstützung der Leber- und Nierenfunktion, unserer Ausscheidungsorgane, vor allem nach schweren Erkrankungen und nach Anwendung starker Medikamente

### Wie können wir Nieren- und Blasenproblemen vorbeugen?

- ▶ Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*): vor allem bei häufig wiederkehrenden Blasenentzündungen, beispielsweise während oder nach der Menopause

#### 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).



Der Wacholder (*Juniperus communis*) wirkt auf Leber und Nieren. © Patrick Baumann

- ▶ Besenheide (*Calluna vulgaris*): vor allem bei Männern nach Prostataoperationen, eventuell auch im Wechsel mit *Vaccinium vitis-idaea*

#### 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](http://www.gemmo.de)) aus der Taufe zu heben.

#### Kontakt

Susanne Schimmer  
manuskriptwerkstatt  
Finkenweg 7  
78554 Aldingen  
E-Mail: [susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de](mailto:susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de)  
[www.manuskriptwerkstatt.de](http://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)

