

Knospenkraft für den Stoffwechsel

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

Aus frischen Frühlingsknospen, Triebspitzen und jungen Schösslingen entstehen nach den Rezepturen der Gemmotherapie wertvolle Essenzen. Sie regulieren, beruhigen und stärken. Verantwortlich dafür sind Inhaltsstoffe, die in den Knospen in höherer Konzentration auftreten als in anderen Pflanzenteilen: beispielsweise Pflanzenhormone, Aminosäuren, Vitamin C und Flavonoide.

Wann die Knospe zu treiben beginnt, ist artspezifisch. Eiche und Esche lieben eine lange Winterruhe, während Birke und Hasel schon zeitig im Frühjahr austreiben – abhängig von den jeweiligen Frühlingstemperaturen. Gesteuert wird das Austreiben der Knospen durch die Pflanzen- oder Phytohormone. Sie sind zu diesem Zeitpunkt in höchster Konzentration in der Knospe enthalten.

Die wichtigsten Pflanzenhormone heißen Auxin, Gibberellin und Zytokinin. Der Name Hormon kommt vom griechischen Wort für Anstoß oder Antrieb. Dies ist auch die Aufgabe der Phytohormone: Sie regulieren, stimulieren oder hemmen die Entwicklung der einzelnen Teile einer Pflanze. Während die einen eher das Größenwachstum anregen, haben andere Einfluss auf die Zellteilung und die Differenzierung der einzelnen Pflanzenzellen. So wird beispielsweise der Blütezeitpunkt bestimmt. Auch das Altern und Absterben der Blätter wird durch das Zusammenspiel der Phytohormone beeinflusst. Insgesamt steuern sie den Stoffwechsel, das Wachstum und die Entwicklung der Form einer Pflanze. Mithilfe des Gemmomittels lässt sich die Wirkung auf den Menschen übertragen. So regen die Pflanzenhormone ausgleichende Vorgänge an und regulieren das Gleichgewicht, wenn es durch

eine Erkrankung verloren gegangen ist. Einige der Knospen regulieren den Stoffwechsel.

Stoffwechsel – was ist das?

Mit Stoffwechsel sind die lebenswichtigen Vorgänge in den Körperzellen gemeint, die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe oder der Reserven abbauen und umbauen. Das ist wichtig, um Energie zuzuführen und die Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Hormone und das Nervensystem steuern diesen Prozess. Das für den Stoffwechsel wichtigste Organ ist die Leber.

Wichtige Gemmomittel

Moorbirke – *Betula pubescens*. Aus wild gesammelten Knospen der Moorbirke kann ein Gemmomittel hergestellt werden, das seine Wirkung vor allem in den Ausscheidungsorganen entfaltet. Es entgiftet den Körper. Moorbirke stimuliert die Leberzellen. Dadurch unterstützt sie die Leber beim Entgiften und wirkt zusätzlich entzündungshemmend auf unser großes Stoffwechselorgan. *Betula pubescens* kann noch mehr: Sie befreit den Körper von Wassereinlagerungen und unterstützt das Verdauungssystem. Fast scheint es,

als könne sich die Beweglichkeit der Birkenzweige auf den Menschen übertragen, denn das Knospenmittel lindert die Steifheit des Körpers bei rheumatischen und arthritischen Beschwerden.

Wacholder – *Juniperus communis*. Aus den Spitzen frischer Wacholdertriebe wird ein Gemmomittel gewonnen, das auf unsere wichtigsten Ausscheidungsorgane, die Leber und die Nieren, einwirkt. Es unterstützt den Körper bei der Reinigung und Entgiftung, stärkt den Gesamtorganismus und wird damit zu einem der wichtigsten Gemmomittel überhaupt. Dieser Reinigungsprozess ist bei chronischen Erkrankungen besonders wichtig. Die Knospensszenz stärkt die Funktionen der Leber und regt dadurch den Stoffwechsel an. Das harmonisiert den gesamten Verdauungstrakt: Völlegefühl, Magenbrennen und Blä-



Die Knospen des Olivenbaums können den Stoffwechsel anregen. © Patrick Baumann



Das Mazerat aus frischen Wacholdertrieben wirkt auf unsere Ausscheidungsorgane. © Patrick Baumann

hungen werden gemildert, die Verdauung wird gefördert. Der Cholesteringehalt im Blut sinkt. Wer eine Schwäche für süße Speisen hat, wird vielleicht eine Überraschung erleben, denn der Appetit auf Süßes kann sich durch das Mittel verringern.

Olivenbaum – Olea europaea. Der Olivenbaum ist die Leitpflanze bei Stoffwechselerkrankungen. Das Mittel aus den jungen Blütenknospen hat die Kraft, den Cholesterinspiegel zu senken. Daher bietet es sich begleitend bei der Behandlung des metabolischen Syndroms (Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Zuckerstoffwechselstörung) an. Die Olivenknospe schützt die arteriellen Blutgefäße und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes.

Walnussbaum – Juglans regia. Das Knospenspray aus Juglans regia reguliert den Magen-Darm-Trakt. Es regeneriert die Darmflora, sei sie geschädigt durch die Nebenwirkungen einer Antibiotikatherapie oder durch eine gestörte Verdauung. Völlegefühl nach dem Essen und Blähungen werden gemildert. Auch bei chronischem Durchfall lohnt ein Versuch mit der Essenz aus Walnussknospen. Auf die Leber wirkt das Gemmomittel entgiftend und

regenerierend. Juglans regia regt den Leberstoffwechsel an, Giftstoffe werden leichter ausgeschieden und überschüssiges Cholesterin wird rascher abgebaut.

Rosmarin – Rosmarinus officinalis. Das Gemmomittel aus frischen Triebspitzen des Rosmarins fördert die Leberfunktion und verfügt über eine hohe Leberschutzwirkung. Er regt die Absonderung der Galle an und trägt zum Senken der Cholesterinwerte bei. Generell hilft das Rosmarin-Gemmospray beim Entgiften. So können auch erhöhte Harnstoff- und Harnsäurewerte sowie Störungen des Salz- und Mineralhaushalts reguliert werden. Zu erwähnen ist außerdem die stimulierende oder tonisierende Wirkung des Rosmarin-Gemmosprays; es hilft bei Schwäche und Antriebslosigkeit.

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