





# Die Heilkraft der Knospen

Knospen stecken voller Lebenskraft – die optimale Grundlage für eine neue Form von hochwirksamer Pflanzenmedizin.

# Gemmotherapie: Kleine Knospen – große Wirkung

Ob Husten, Schnupfen oder Heiserkeit, ob schmerzende Gelenke oder Magenbeschwerden: Heilmittel aus frischen Knospen können schnell und sanft Abhilfe schaffen.

## Gemmotherapie: Heilen mit der Kraft der Knospen

Der Begriff Gemmotherapie ist abgeleitet vom lateinischen »gemma«, was so viel bedeutet wie Knospe oder Auge. Sie ist eine relativ junge Form der Phytotherapie. Es gibt sie erst seit den 50er Jahren. Ihr Begründer ist der belgische Arzt Pol Henry.

Die Gemmotherapie verwendet Extrakte, die aus pflanzlichem Embryonalgewebe mit Hilfe von Alkohol, Glycerin und Wasser hergestellt werden. Daher werden die Heilmittel auch Glycerin-Mazerate genannt. Verwendet

werden hauptsächlich frische Knospen, selten auch junge Triebe und Wurzelspitzen. Da die Knospen zur Zeit der höchsten Wachstumskraft, nämlich im frühen Frühling, geerntet werden, sind später in den sogenannten Gemmo-Mazeraten das gesamte Potential und alle lebenswichtigen Informationen der Pflanze enthalten. Diese können den menschlichen Organismus in seinem Heilungsprozess unterstützen und rasch Linderung verschaffen. Man sprüht sich das Gemmomittel einfach auf die Mundschleimhaut. Zudem ist die Anwendung ohne Wasser möglich, ein Pluspunkt, wenn man unterwegs ist.

aus denen man dann ein Mazerat herstellt. Die Mazeration ist ein Verfahren zum Lösen wirksamer Inhaltsstoffe aus den Pflanzen ohne zusätzliche Wärmezufuhr. Es ist heute erwiesen, dass die spezielle Zusammensetzung des hochaktiven Embryonalgewebes der Knospen aus schützenden Proteinen und Phytohormonen wesentlich zur heilenden Wirkung beiträgt. Deshalb wurde die Gemmotherapie früher auch Phyto-Embryotherapie genannt.

## Unterschiede zur klassischen Phytotherapie

Die Gemmotherapie wird zwar zur Phytotherapie gezählt, unterscheidet sich aber grundlegend in der Herangehensweise. In der klassischen Pflanzenheilkunde werden ganze Pflanzen oder auch bestimmte Pflanzenteile, wie Samen, Rinden, Wurzeln, Blüten oder Blätter, verwendet, und als Tee, Tinktur, Salbe oder Fertigarzneimittel verabreicht. Die pflanzlichen Ausgangsmaterialien werden frisch oder getrocknet zu den verschiedenen Arzneimitteln weiterverarbeitet. Für die Gemmotherapie nimmt man immer frische Knospen von Bäumen und Sträuchern,

## Wie viele Gemmopräparate gibt es?

Die Anzahl der existierenden Präparate ist je nach Land unterschiedlich. Die größte Anzahl ist in Frankreich und Belgien wie auch in Österreich und der Schweiz erhältlich. Dort wird die Gemmotherapie schon seit vielen Jahren praktiziert. Aber auch in Deutschland erfreut sich die Gemmotherapie zunehmender Beliebtheit. Es ist anzunehmen, dass zukünftig weitaus mehr Mittel erhältlich sein werden. Das Potenzial der arzneilich wirksamen Knospen ist noch lange nicht ausgeschöpft!

## Wo bekommt man ein Gemmomittel?

Die Knospenmedizin kann man in der Apotheke kaufen oder online bestellen. Sind die Mittel nicht vorrätig, können sie bestellt werden. In der Schweiz finden Sie sie auch in heilpflanzlich-orientierten Drogerien. Die meisten Gemmopräparate sind als Nahrungsergänzungsmittel gelistet. Da der Begriff »Gemmo« rechtlich nicht geschützt ist, sind leider Knospenpräparate auf dem Markt erhältlich, die nicht nach dem Originalrezept von Dr. Pol Henry, dem Begründer hergestellt werden. Qualitativ hochstehende, wirksame Gemmomittel bekommen Sie von den Firmen Alphagem und Phytopharma in Deutschland und Österreich sowie von den Firmen Spagyros und Phytomed in den Schweizer Apotheken und Drogerien (siehe Empfehlungskasten auf Seite 93).

## Aus Knospen entsteht neues Leben

Die Knospe ist nicht nur Sinnbild für Kraft und Vitalität, in Miniaturform sind in ihr schon die zukünftigen Blätter und Blüten vorhanden, umschlossen von einer kompakten Schutzhülle, den

Knospenschuppen. Es lohnt sich, eine Knospe wie die der Rosskastanie einmal zu halbieren, um das Wunder der Natur zu betrachten.

Die Knospenzellen enthalten wesentlich mehr genetisches Material als andere pflanzliche Zellen. Sie teilen sich mit großer Intensität und sind verantwortlich, dass die Pflanze neue Blätter und Blüten erhält und weiter gedeihen kann. In den Knospenzellen sind alle Gene noch aktiv, dass aus ihnen im Prinzip jeder Pflanzenteil entstehen könnte. Daher werden die Knospen auch als embryonales Gewebe bezeichnet. Später, wenn sie sich zu Blättern und Blüten entwickelt haben, werden viele dieser Gene inaktiviert, da sie nicht mehr gebraucht werden. Kurz vor dem Aufgehen verfügen Knospen über omnipotente Stammzellen und die größte Heilkraft. Das macht Gemmomittel so wirksam!

## Powerpakete von Baum und Strauch

Es werden hauptsächlich Knospen von Bäumen und Sträuchern zu Gemmomitteln verarbeitet, in denen die geballte, vitale Kraft dieser pflanzlichen

## Geschichte der Gemmotherapie

Seit Anfang der 50er Jahre forscht der belgische Arzt Pol Henry systematisch an pflanzlichem Embryonalgewebe. Er fand heraus, dass es eine Verbindung zwischen dessen Lebens-Information und der therapeutischen Wirkung gibt. Er nannte diese neue Form der Pflanzenheilkunde »Phyto-Embryotherapie«. Das Konzept wurde von anderen Forschern weiter erforscht, wie z.B. von Dr. Max Tétou (von ihm stammt die Bezeichnung »Gemmotherapie«),

Philippe Andrienne, Franck Ledoux und Dr. Fernando Piterà.

Die Herstellung der Gemmomazerate wurde 1956 ins Französische Arzneibuch aufgenommen und damit die Therapie in Frankreich, Belgien und der Schweiz offiziell anerkannt. 2011 erfolgte der Eintrag ins Europäische Arzneibuch. Seitdem können Knospenpräparate in ganz Europa vertrieben werden. Damit wurde ein wichtiger Grundstein zur weiteren Verbreitung der Gemmotherapie gelegt.

Wunderwerke konzentriert ist. Die Knospen werden bereits im Herbst angelegt und sammeln Kraft, um gut geschützt und gepolstert den Winter zu überstehen und dann im Frühling mit vitaler Kraft aufzubrechen, um im Verlauf des Jahres Blätter, Blüten und Ästchen zu bilden und so als Baum oder Strauch weiter zu gedeihen.

(Blüten-)Pflanzen, wie zum Beispiel Gänseblümchen oder Löwenzahn – der sich den Winter über in die Erde zurückzieht und im nächsten Jahr

entweder aus der Wurzel oder aus den im vergangenen Sommer verbreiteten Samen sprießt – bilden keine Knospen mit omnipotenten Stammzellen. Daher werden diese Pflanzen auch nicht in der Gemmotherapie eingesetzt.

## Knospen selber sammeln

Im Frühling wird es Zeit, ans Knospenspflücken zu denken, um eigene Gemmopräparate herzustellen. Es lohnt sich, den gewünschten Baum oder Strauch

gut zu beobachten, um den optimalen Sammelzeitpunkt nicht zu verpassen.

### Die beste Zeit zum Knospensammeln

Sammelzeit ist im Frühling, kurz bevor die Knospen aufspringen. Ein bisschen Grün der Blattspitzen darf herauschauen, aber nicht mehr. Dann haben die Knospen die größte Wirkkraft. Der richtige Erntezeitpunkt ist für jede Knospenart anders. Sehr früh sammelbereit sind zum Beispiel die Knospen von Ulme, Heckenrose und Haselstrauch. Etwas später können Sie Kastanien- und Lindenknospen ernten. Je nach Großwetterlage kann der genaue Zeitpunkt sehr unterschiedlich sein. So kann die Knospensaison in warmen Jahren bereits Ende Januar beginnen, oder sich in kalten Jahren nach hinten verschieben und erst Ende März starten. Daher gilt es, wachsam zu sein und seine »Heilmittellieferanten« im Auge zu behalten.

### Die richtigen Knospen sammeln

Am besten, Sie machen sich mit den verschiedenen Bäumen und Sträuchern schon vertraut, wenn sie ihr grünes

Kleid tragen. Denn im Sommer oder Herbst ist es mit Hilfe der Blätter, Blüten und Früchte oft einfacher zu erkennen, um welchen Baum oder Strauch es sich handelt. So können Sie sicher sein, dass Sie im kommenden Frühjahr die richtigen Knospen sammeln.

Achten Sie darauf, die Knospen nur von Pflanzen an »guten« Standorten zu nehmen. An stark befahrenen Straßen, in städtischen Ballungszentren oder in der Nähe von gespritzten und gedüngten landwirtschaftlichen Flächen sollten Sie besser nicht sammeln.

Da nicht alle in der Gemmotherapie verwendeten Pflanzen, wie z. B. Wacholdersträucher, Oliven-, Feigen- oder Mammutbaum, überall in Deutschland wachsen, ist es unter Umständen eine Alternative, ein Bäumchen oder Strauch in den eigenen Garten zu pflanzen. Bis es im kommenden Frühling Knospen trägt, können Sie auf die Gemmomittel der verschiedenen Firmen zurückgreifen.

### In Knospen steckt Power!

Alles, was sich später auf den ganzen Baum oder Strauch verteilt, steckt in

konzentrierter Form in den Knospen: Enzyme, Phytoproteine, Wachstumshormone, Kohlenhydrate und sekundäre Pflanzenstoffe, wie ätherische Öle, Flavonoide oder Gerbstoffe.

Zu den Wachstumshormonen gehören die Auxine und die Gibberelline. Auxine sind hauptsächlich für das Längenwachstum eines neuen Sprosses zuständig, Gibberelline steuern unter anderem die Geschwindigkeit seines Wachstums. Spezielle Kohlenhydrate, die sogenannten Oligosaccharide, sind dafür verantwortlich, dass sich die unspezifischen Knospenzellen zu Blatt- und Blütenzellen ausdifferenzieren. Außerdem wehren sie Pilze, Viren oder Bakterien ab. Phytoproteine erkennen Zellteilungen, die nicht korrekt abgelaufen sind und setzen pflanzeigene Reparatursysteme in Gang.

### Was Sie beim Sammeln beachten sollten

Wenn Sie die gewünschten Knospen sicher erkannt haben, knipsen Sie sie vorsichtig mit zwei Fingern ab. Als Grundregel gilt: von drei benachbarten Knospen immer zwei stehen lassen, da-

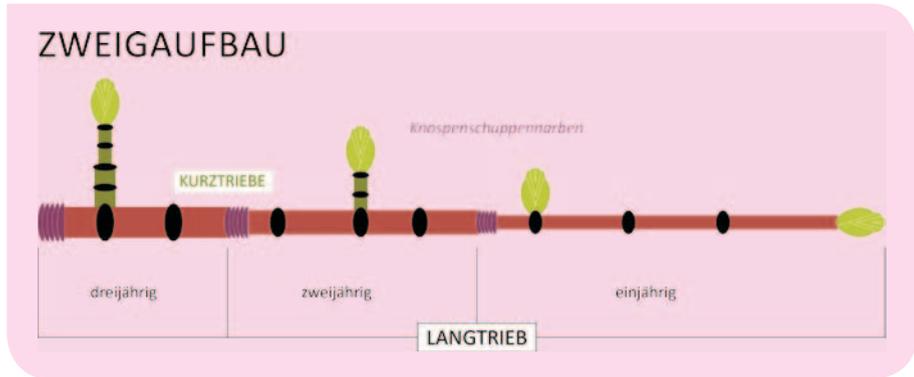
mit der Baum oder Strauch sich weiter entwickeln kann.

Für den Eigengebrauch reicht es, ein Gramm derselben Knospenart zu sammeln. Bei den kleinen Birkenknospen ist das viel, von Rosskastanien brauchen Sie dafür gerademal ein kleineres Stück einer einzigen Knospe.

Bewahren Sie die gesammelten Knospen in einer Stofftasche auf und verarbeiten Sie sie möglichst schnell. Denn schon nach wenigen Stunden verlieren die Knospen einiges an Lebenskraft und damit das daraus hergestellte Gemmo mittel an Wirksamkeit. Selbst das Einfrieren ist nicht zu empfehlen, da sich die Knospen auch bei  $-16^{\circ}\text{C}$  weiterentwickeln und so an Heilkraft verlieren.

### Knospen sicher erkennen

Grundsätzlich gibt es drei verschiedene Arten von Knospen: Blüten- und Blattknospen sowie Knospen, aus denen sich Blüten mit Blättern entwickeln können. Für die Herstellung von Gemmoheilmitteln spielt die Knospenart keine Rolle. Man kann mit wenigen Ausnahmen alle Knospentypen sammeln.



### ♠ Zweigaufbau

Wenn man sich die Knospen ganz genau ansieht, merkt man, wie groß die Vielfalt ist, und erkennt sie leicht wieder. Um einen Baum oder Strauch sicher zu bestimmen, sollten Sie auf Folgendes achten:

- Welche Farbe und Form haben die Knospen?
- Wo sitzen sie am Zweig und wie sind sie angeordnet?
- In welche Art von Schuppenkleid sind sie verpackt?
- Wie sehen die Blattnarben aus, über denen die Knospen sitzen?

### Farbe und Form

Farbe und Form der Knospen sind sehr unterschiedlich und die ersten

wichtigen Erkennungsmerkmale. Sie können z.B. braun-violett und eiförmig (Schwarzerle), rot-braun bis grün und eiförmig-kugelig (Haselstrauch) oder grau-braun und kugelig (Walnuss) sein.

### Sitz der Knospen

Zur Bestimmung wird immer nur der einjährige Astteil verwendet. Es gibt End- und Seitenknospen, je nachdem, an welcher Stelle des Zweiges die Knospe genau sitzt. Endknospen befinden sich an der Spitze eines Triebes. Seitenknospen sind alle Knospen, die seitlich am Ast und in den Blattachseln der vorjährigen Blätter sitzen. Manche stehen vom Zweig ab, andere liegen am Zweig an. Das ist oft nicht so einfach zu erkennen. Am besten, Sie vergleichen mehrere Zweige miteinander.

Manchmal haben Seitenknospen einen kleinen Stiel, wie zum Beispiel bei der Erle. Hier ist zu beachten, dass man gestielte Knospen nicht mit Kurztrieben oder Endknospen verwechselt.

### **Knospenstellung**

Aus der Stellung der Knospen zueinander lässt sich die zukünftige Position der Blätter ablesen, da die Knospen in den Achseln der Vorjahresblätter gebildet werden. Die Stellung entspricht auch der Anordnung der neuen Seitenzweige, die sich aus manchen Knospen bilden können.

Wechselständige Knospen entspringen einzeln in verschiedener Höhe am einjährigen Ästchen (Birke, Preiselbeere, Eiche, Schwarze Johannisbeere).

Gegenständige Knospen sind Knospen, die sich paarweise auf gleicher Höhe gegenüber stehen. Wenn die übereinanderliegenden gegenständigen Knospenpaare im rechten Winkel zueinander angeordnet sind, spricht man von kreuzgegenständigen Knospen. Da sich die Knospen nicht millimetergenau auf der gleichen Höhe gegenüber stehen, sprechen die Botaniker in diesem Fall auch von schiefgegenständig (Esche,

Roskastanie, Roter Hartriegel, Wolliger Schneeball).

Spricht man von einer zweizeiligen Anordnung, stehen sich die Knospen in zwei gegenüberliegenden Reihen wechselständig (Linde, Ulme, Haselnuss) oder gegenständig gegenüber.

### **Knospenschuppen**

Damit das empfindliche Knospenmaterial, was ja die Zukunft der Pflanze bedeutet, die harten Wintermonate überleben kann, bilden sich um die Knospen sogenannte Knospenschuppen. Diese dienen der Knospe als Isolationsschicht zum Schutz gegen Winterkälte und Nässe.

Die Schuppen unterscheiden sich stark voneinander und eignen sich daher oft zur Bestimmung einer Knospe. Sie können ledrig, mit Harz oder Wachs überzogen sein wie bei der Pappel, oder eine feine Behaarung aufweisen wie bei der Brombeere. Knospenschuppen werden im Frühling abgestoßen, wenn die Knospen sich öffnen.

### **Blattnarben**

Mit Hilfe der Blattnarben kann man manchmal gerade im Winter Bäume