

Liebe Leserin, lieber Leser

seit vielen Jahren bin ich fasziniert von der Gemmotherapie. Ich begegnete ihr zum ersten Mal in Form eines Geschenks. Eine Freundin überraschte mich mit einem Fläschchen *Ribes nigrum* – Schwarze Johannisbeere – das Mittel gegen Erkältungskrankheiten und Entzündungen. Zunächst stand es unbeachtet in meinem Arzneischrank, bis sich eines Tages ein grippaler Infekt ankündigte. So sprühte ich mir den nach Cassis schmeckenden Extrakt in den Mund. Innerhalb weniger Stunden waren meine Halsschmerzen weg.

Das hat mich überzeugt! Ich begann, Literatur zu dieser Therapieform zu lesen, selbst Knospen zu sammeln, stellte Gemmomittel her und testete sie an mir. Die Wirkungen waren so überzeugend, dass ich die Gemmopräparate in das Sortiment der Apotheke, meinem damaligen Wirkort, aufnahm. Und mittlerweile zeige ich den Kursteilnehmern der Freiburger Heilpflanzenschule, wie man Gemmomittel einsetzt und herstellt.

Sie finden in diesem Buch Informationen zu den 23 wichtigsten Gemmomitteln und ihrer Anwendung. Außerdem erkläre ich, wie Sie im Frühling die richtigen Knospen finden und wie Sie die Präparate selbst herstellen können. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Sammeln, Lesen und Ausprobieren,

Ihre Cornelia Stern