

Vorwort

Knospen sind in meinem Leben sehr wichtig geworden. Als Dozentin für Phytotherapie und Heilpflanzenkunde bin ich viel in der Natur unterwegs. Aber immer anfangs November habe ich gemerkt, dass für mich eine Leere entsteht, wenn sich die Pflanzen zurückziehen und auf den Winter vorbereiten. Alles wird kahl, die Farbenpracht ist verschwunden und so erwartete ich mit Sehnsucht den kommenden Frühling und das Erwachen des sichtbaren Lebens in der Natur. Mein Heilpflanzenjahreslauf dauerte von März bis November und dann war ein Bruch, ein Innehalten und Warten.

Seit ich mich mit den Knospen tiefer beschäftige und realisiert habe, dass sie nicht einfach unscheinbar kleine, langweilig braune Astansätze sind, sondern sich in ihrer Form- und Farbenvielfalt gegenseitig zu übertreffen versuchen, hat sich das vollkommen verändert. Denn Knospen werden schon im Spätsommer gebildet und überwintern unbeeindruckt von Kälte, Schnee und Eis an den Ästen von Bäumen und Sträuchern. Somit war die dunkle Jahreszeit nicht mehr so leer. Ich bin unterwegs und beobachte und entdecke die Knospen. Mein Blick, der von Frühling bis Spätherbst eher Richtung Boden zu den Heilpflanzen gerichtet ist, erhebt sich in den Wintermonaten gen Himmel zu den Knospen. So sind die Knospenbilder für dieses Buch entstanden. Und das Schönste dabei ist, dass mein Heilpflanzenjahreskreis dadurch rund und vollständig geworden ist!

Mit Knospen in Form von Heilmitteln arbeite ich schon viele Jahre. Bereits nach meinem Pharmaziestudium bin ich an meiner ersten Arbeitsstelle, einer großen naturheilkundlich orientierten Apotheke in der Schweiz, in Kontakt mit den Gemmopräparaten gekommen. Zuerst noch etwas skeptisch, wie so kleine Knospen solche Wirkungen vollbringen sollten, wurde ich bald eines Besseren belehrt. Ich erlebte bei vielen Patienten die schnell einsetzende und zusätzlich nachhaltig heilsame Wirkung der Gemmomittel sowohl bei akuten Erkrankungen wie Erkältungen oder Heuschnupfen als auch bei langjährigen chronischen Leiden.

Wenn man die Knospen im Frühling kurz vor ihrem Aufspringen beobachtet, wenn man sieht, wie die Säfte diese zum Schwellen bringen und wie schnell diese wachsen, dann ist rein intuitiv schon klar, dass sich darin eine unglaubliche Kraft befinden muss. Und diese in lindernde und heilende Arzneimittel zu übertragen hat der Gemmotherapie zu einem festen Platz in meiner naturheilkundlichen Sichtweise verholfen.

Als ich nach Deutschland zog, bemerkte ich bald, dass die Gemmotherapie so gut wie unbekannt war. Das ist an sich nicht erstaunlich, da das Verfahren zur Herstellung von Knospenpräparaten erst im November 2011 durch die Aufnahme ins Europäische Arzneibuch rechtlich zugelassen wurde. Doch nun erlebe ich jedes Frühjahr in den Einführungsseminaren an der Freiburger Heilpflanzenschule, wie schnell aus dem Geheimtipp „Knospenmedizin“ eine große Begeisterung bei unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern entsteht und sich das Wissen und die Anwendung immer weiter verbreiten.

Die vielen Rückmeldungen der Seminarteilnehmer beinhalteten sehr oft den Wunsch, sich eingehender mit der Heilkraft der Knospen zu beschäftigen und weitere Knospen mit ihren Wirkungen und Einsatzgebieten kennenzulernen. Das veranlasste mich dazu, ein zweites Buch über Gemmotherapie zu verfassen. Mein Erstlingswerk *Die Heilkraft der Pflanzenknospen*, erschienen im TRIAS Verlag, sollte das Interesse an dem Knospenthema wecken und als kleines Nachschlagewerk für die ersten Schritte in die Gemmotherapie dienen. Nun ist es jedoch an der Zeit, allen Interessierten die Möglichkeit zu bieten, intensiver in die Welt der Knospen einzutauchen und zu erfahren, was dieses besondere phytotherapeutische Heilverfahren zu leisten vermag.

Bei der Auswahl der Knospen, die ich in den Knospenporträts ausführlich beschreibe, habe ich mich von meinen eigenen Erfahrungen leiten lassen. Zudem habe ich nur solche Knospen gewählt, bei denen die Indikationen und Wirkungen wissenschaftlich erforscht oder bei denen viele Therapeuten dieselben Erfahrungen gemacht haben. Hier leisteten die Pioniere der Gemmotherapie wie Dr. Pol Henry, Dr. Max Tétau, aber auch Dr. Fernando Piterà, Dr. Frank Ledoux und Dr. Gérard Guéniot und viele weitere bahnbrechende Arbeit – ihnen gebührt mein größter Respekt!

Um den Leserinnen und Lesern bei den zum Teil vielfältigen Indikationsgebieten einzelner Knospenmazerate und ihren sinnvollen Kombinationsmöglichkeiten den Überblick zu erleichtern, habe ich Indikationen und Kombinationen zusätzlich in Mind-Maps dargestellt. Wer sich vertiefend mit der Gemmotherapie beschäftigen möchte, erhält damit einen nützlichen Wegweiser zur Lösung von spezifischen Fragestellungen. Therapeutisch oder pharmazeutisch Tätige können schnell und sicher die geeigneten Knospenmittel oder sinnvolle gemmotherapeutische Kombinationen für ihre Patienten und Kunden zusammenstellen.

Mit diesem Buch verbinden sich zwei tiefe Wünsche: Zum einen möchte ich weiter zur Verbreitung des Wissens rund um die hochwirksame Gemmotherapie beitragen, zum anderen hoffe ich, dass sich viele Forscher und Therapeuten der Erschließung weiterer Knospen und deren Indikationen widmen. Ich bin sicher, dass in den unzähligen Knospen noch viele verborgene Schätze zum Heil und Wohl erkrankter Menschen zu entdecken sind!

An dieser Stelle ist es mir auch ein Anliegen, all den Menschen zu danken, die mich in der intensiven Zeit des Recherchierens und Schreibens unterstützt haben. An erster Stelle danke ich meinem Mann Joachim, der mir nicht nur mit Rat und Tat zur Seite stand, sondern mir alle Wünsche von den Augen ablas und mich von allem Alltagsgeschehen so entlastete und fernhielt, dass ich ungestört in die Tiefen der Knospenmedizin eintauchen konnte. Des Weiteren danke ich Ulrike Marquardt und Christian Böser vom Haug Verlag für die wertvollen Anregungen und meiner Lektorin Stefanie Teichert für die konstruktive, angenehme und schöpferische Zusammenarbeit. Auch Bruno Vonarburg, mit dem mich eine tiefe Freundschaft

verbindet, gebührt mein Dank, zum einen für das berührende Geleitwort, aber auch für seine langjährige Praxisarbeit mit der Gemmotherapie, die mich vor vielen Jahren zusätzlich anstachelte, mich mit den Knospen und ihren Heilkräften tiefer zu beschäftigen.

Besonders freut es mich, dass die Knospenzeichnungen in diesem Buch von Sara Eberhard aus Zürich gefertigt wurden. Ich lernte sie als Seminarteilnehmerin in Freiburg kennen und schätzen. Während des Unterrichts fertigt sie jeweils passend zum Thema viele kunstvolle Kreationen mit feinstem Pinsel. Dass sie mir einen kleinen Ausschnitt ihres künstlerischen Talents in Form der Kohlezeichnungen anvertraut hat, ehrt mich sehr. Danke!

Und Ihnen, geneigte Leserin und geneigter Leser, wünsche ich nun viel Freude beim Eintauchen in die schier unendliche Welt der Knospen und bei der Erfahrung ihrer wunderbaren Wirkungen!

Freiburg, im Oktober 2018

Cornelia Stern