

nd
e
fter
1



Die Heilkraft der Gemmotherapie

Blütenapotheke für Frauen

Zuerst wurde sie in Frankreich populär. Jetzt kommt sie auch zu uns. Gemmotherapie nutzt die Vital-Kraft junger Blüten und Triebe. Die neue Pflanzenmedizin heilt auf sanfte Art und ohne Nebenwirkungen



Silberlinde schenkt Gelassenheit

(Präparatname: Tilia tomentosa) Wirkt auf das zentrale Nervensystem beruhigend und entspannend, hebt die Stimmung. Löst Ängste, hilft gegen Nervosität und gegen melancholische Gedanken. Wird auch bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen eingesetzt.

Mammutbaum verzögert Alterungs- prozesse

(Präparatname: Sequoia gigantea) Jungmacher für Geist und Körper. Hält Bänder und Sehnen geschmeidiger. Stärkt zudem die Knochen, ist daher auch zur Begleittherapie bei Osteoporose geeignet.



Pflanzenextrakte, die besser helfen als starke Schmerzmittel? Das klingt fast unglaublich. Aber die 46-jährige Bürokauffrau Nicola Stocker hat es erlebt. Gemmotherapie, eine mit der Homöopathie verwandte Naturmedizin, heilte die chronische Entzündung ihres Gesichtsnervs. „Zuvor konnte ich meinen Tag nur mit Morphinpflastern überstehen“, berichtet die Frankfurterin. „Nachdem ich zwei Monate jeden Morgen einen Kaffeelöffel voll mit einem Gemmo-Auszug aus Wacholderblüten genommen hatte, wurden die Schmerzen schwächer. Und nach einem halben Jahr hörten sie ganz auf.“

„Das Besondere an der Gemmotherapie ist, dass sie das Wertvollste der Pflanze, nämlich die Kraft ganz junger Knospen, Schößlinge und Triebe nutzt“, erklärt Dr. Sabine Fischer, Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren in Kirchberg (Rheinland-Pfalz). „Damit unterscheidet sie sich von der klassischen Phytotherapie, die viele unterschiedliche Pflanzenteile wie Früchte, Blätter, Samen und Wurzeln verwendet.“ (Siehe auch Interview Seite 76.)

Der Name sagt es schon: Das lateinische Wort „Gemma“ bedeutet Knospe. Die Grundsubstanzen der Mittel sind zarte, frische Pflanzenteile, die gerade im Wachstum sind und in Blüte stehen. Diese enthalten spezielle Enzyme, Vitamine, pflanzliche Eiweiße und Wachstumshormone, die die Pflanze später nicht mehr hat. Sie werden nämlich nur in der Entwicklungsphase gebraucht, um in relativ kurzer Zeit viele neue Zellen zu bilden. In Gemmo-Präparaten wirken sie auf unsere Körperzellen – vor allem die Pflanzenhormone Gibberelline und Auxine. Sie werden sozusagen zu Personal Trainern beim Regenerieren und Heilen.

Die Herstellung der Mittel verläuft ähnlich wie bei der Homöopathie. Nach der Ernte im Frühjahr werden die Pflanzenteile in einer Glycerin-Alkohol-Lösung eingeweicht, gefiltert und dann im Verhältnis 1:10 verdünnt. „Im Vergleich zu vielen homöopathischen Präparaten haben Gemmotherapie-Mittel jedoch einen hohen Wirkstoffanteil“, erklärt Dr. Sabine Fischer. Deshalb helfen sie oft schneller und gezielter. >>>



Esche entgiftet den Körper auf sanfte Weise

(Präparatname: Fraxinus excelsior) Das wichtigste Nieren-entgiftungsmittel in der Gemmotherapie. Hat entwässernde und blutreinigende Eigenschaften. Wirkt zudem auf Gelenke, Bänder, Knochen und Muskeln, ist daher auch bei rheumatischen Erkrankungen empfehlenswert.



Heckenrose lindert Migräne und stärkt die Abwehr

(Präparatname: Rosa canina) Fördert die Immunabwehr, wirkt aber auch gegen Migräne. Besonders effektiv in Kombination mit Schwarzer Johannisbeere (Ribes nigrum).

Bei akuten Symptomen wie PMS, Kopfweg oder Verdauungsproblemen kann man die rezeptfreien „Gemmos“ einfach selbst ausprobieren, denn sie haben keine Nebenwirkungen. Kündigt sich etwa eine Migräne an, kann das Gemmo-Präparat Rosa canina aus der Heckenrose den Ausbruch verhindern. Rubus idaeus (Himbeere) wirkt gegen Menstruationskrämpfe und andere Regelbeschwerden, denn es harmonisiert den Spiegel weiblicher Hormone. Auch die Anwendung ist einfach: Es gibt die Mittel als Tropfen oder als Spray. In der Regel wird empfohlen, sie zweimal täglich zwischen den Mahlzeiten einzunehmen oder unter die Zunge zu sprühen. Sich akribisch an bestimmte Zeiten zu halten ist aber nicht nötig.

Geht es darum, langwierige Krankheiten wie Nicola Stokers chronische Schmerzen zu therapieren, sollte man sich an einen erfahrenen Gemmotherapeuten wenden. Experten ergründen anhand der Proteinzusammensetzung des Blutes („Funktionelle Proteomik“), was dem Leiden zugrunde liegt. So lassen sich Gemmo-Mittel gezielt zusammenstellen (Adressen z. B. beim Hersteller Dr. Koll, siehe Kasten Seite 76).

In Frankreich, wo Gemmotherapie bereits fester Bestandteil der Naturheilkunde ist, wird sie als Ergänzung zur Homöopathie geschätzt. Denn mit Gemmo-Mitteln hat man weitere Möglichkeiten, den Körper auf natürliche Weise bei der Selbstheilung zu unterstützen. >>>

Feigenbaum harmonisiert Magen & Seele

(Präparatname: Ficus carica) Beruhigt das Nervensystem, wirkt angstlösend und antidepressiv. Wird oft bei psychosomatischen und stressbedingten Beschwerden eingesetzt. Eignet sich auch zur Therapie von Magenschmerzen und Magenschleimhautentzündungen. Reguliert den Appetit und harmonisiert die Verdauung.





„Schmeckt süß, wirkt ganz sanft“

Sabine Fischer ist Internistin und Ärztin für Nervenverfahren. Sie praktiziert im rheinland-pfälzischen Berg. Mit Gemmotherapie beschäftigt sie sich seit 15 Jahren. Ihre Fachkenntnisse hat sie aus französischer Originalliteratur.

Dr. Fischer, können die Gemmo-Mittel andere Pharmaka ersetzen?

Sie können sie vor allem ergänzen. Gemmotherapie ist eine Erweiterung des naturheilkundlichen Spektrums und kein Ersatz für andere Methoden. Wirksame Substanzen bilden sich in einer Pflanze ja auch später noch aus. Ein Beispiel ist der Wacholderbeerstrauch. Die sich wickelnden Wacholderblüten, die zur Herstellung von Gemmotherapeutika verwendet werden, haben andere Inhaltsstoffe als die später reifen. So sind unterschiedliche Anwendungsgebiete möglich. In der Gemmotherapie kann Wacholder unter anderem gegen Schmerzen eingesetzt werden. Die schwarzen Beeren sind dagegen ein verdauungsförderndes Gewürz. Gemmotherapeutika eignen sich auch sehr gut, um andere Mittel in ihrer Wirkung zu unterstützen und die Heilung zu beschleunigen.

Sie können auch mehrere Gemmo-Mittel kombinieren. Wie sieht das aus?

Sie können sie beispielsweise mit gängigen Kopfschmerzmitteln ergänzen. Gemmo-Mittel zu kombinieren geht problemlos. Wenn Sie sie allerdings mit anderen Medikamenten nehmen wollen, sollten Sie sicherheitshalber mit einem Arzt gehen, der sich in Gemmotherapie auskennt.

Welche Gemmo-Mittel Nebenwirkungen?

Bisher sind keine beobachtet worden. Die Mittel eignen sich daher auch für Kinder.

Es gibt es einen Unterschied, ob ich eine flüssige Lösung oder ein Spray verwende?
Das ist tatsächlich Geschmackssache, denn therapeutisch macht es keinen Unterschied. Manche Patienten bevorzugen das Spray, weil der süßliche Geschmack damit länger anhält.



Himbeere hilft bei PMS & Wechseljahresbeschwerden

(Präparatname: *Rubus idaeus*) Balanciert die weiblichen Hormone aus, stimuliert die Eierstöcke. Hilft bei ausbleibender oder zu lange andauernder Menstruation, auch in den Wechseljahren. Löst Krämpfe.



Schwarze Johannisbeere stoppt Allergien

(Präparatname: *Ribes nigrum*) Eines der wichtigsten Mittel der Gemmotherapie. Hemmt Entzündungen, wirkt wie ein pflanzliches Kortison. Geeignet bei Allergien wie zum Beispiel Heuschnupfen und allergischem Asthma.

Wo gibt's die Gemmo-Mittel?

Gemmo-Präparate kann jede Apotheke bestellen. Oder Sie ordern übers Internet bei Dr. Koll (www.gemmotherapie-deutschland.de) oder Spagyros (www.spagyros.de). Die Mittel kosten als Lösung oder Spray ca. 22 Euro.