



## Knospen im Einsatz für die Gesundheit

In der Naturheilkunde gibt es viele Fachgebiete, wie z.B. Phytotherapie, Aromatherapie, etc. Unser Augenmerk richtet sich meist auf Pflanzen und man kennt nur wenig von den Bäumen und Sträuchern. Wenn man von hoch konzentrierten «Pflanzenstoffen» redet, dann denkt man eher an Aromatherapie. Was man auch kennt sind die Keimlinge, in denen jede Menge guter Stoffe stecken.

### Wer hat sich aber schon um die Knospen der Bäume gekümmert?

- 🌿 Gemma = Auge / Knospe → Gemmotherapie ist eine Therapieform, die auf Knospen und Trieben von Bäumen und Sträuchern basiert.
- 🌿 Die Knospen werden dazu in einer Mischung aus Alkohol und Glycerin oder Honig eingelegt.
- 🌿 Gemmotherapie wurde seit 1950 vor allem vom belgischen Arzt Dr. Pol Henry entwickelt (Pharmacopeia francaise).
- 🌿 Es liegen leider nur wenig echt wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse vor.
- 🌿 Die Pflanzenknospen sind leider mit der Spagirik stark in die Esoterik / Homöopathie abgerutscht.

### Die Geschichte der Gemmotherapie

Bereits im Mittelalter wurden vor allem Salben daraus hergestellt (z.B. aus Pappelknospen). Seit 1950 suchte Dr. Pol Henry neue Heilmittel, die weniger Raubbau verursachen. In Zusammenarbeit mit dem Biologen Jean-Claude Leunis entwickelte er die «Phyto-Embryotherapie» und bewies deren Wirksamkeit. Max Tétou und Daniel Scimeca erweiterten die Forschungen und veröffentlichten 2005 den ersten Leitfaden für Gemmotherapie. Philippe Andrianne und Christian Escriva sind weitere Vorkämpfer.

## Gemmotherapie – Grundlagen

Die Gemmotherapie ist ein Teilgebiet der Phytotherapie. Die Knospen sind **Vielstoffsysteme**, von denen viele Verbindungen nicht erforscht sind. Die Knospen haben verschiedene Entwicklungsstadien, die Unterschiede sind aber wenig bekannt. Sie haben keine Schutzmechanismen und sind deshalb **nicht toxisch**. Knospen zeichnen sich durch den **hohen Anteil an Stammzellen** aus. Für die Verarbeitung werden geringe Mengen benötigt; Tinkturen können selbst leicht hergestellt werden.

## Inhaltsstoffe von Knospen

Knospen wachsen an Vegetationspunkten der Pflanze, an denen sie austreiben kann und enthalten **wachstumsfördernde Substanzen** im teilungsaktiven Meristemgewebe der Knospen, das „pflanzliche Stammzellen“ genannt wird. Die **Knospe bildet sich bereits im Sommer/Herbst des Vorjahres** und enthält besonders viele Stammzellen und Stoffe, um einen **gesunden und starken Austrieb** zu garantieren.

- Knospen sind die **Vorbereitung für neues Wachstum**.
- Sie sammeln alles, was für einen erfolgreichen neuen Trieb nötig ist.
- Sie haben einen **Einfluss auf den gesamten Baum**.
- Sie sind in der Lage, «alte» Zellen zu beeinflussen, so dass die ganze Pflanze weniger leidet.
- Sie wirken beim Menschen auf **Herz, Blut und Psyche**.
- Sie enthalten **besonders viele Steuerungshormone**, die auch unser Körper kennt und nutzen kann.
- Sie enthalten **Mineralstoffe, Phytoproteine, Enzyme, Wachstums- und Streckungshormone** (Gibberelline und Auxine), Chlorophyll, Vitamine, Saponine und Schleimstoffe, Flavonoide, Terpene und ätherische Öle, Harze

## Wo hilft Gemmotherapie?

**Die wichtigsten Eigenschaften sind:**

- Regeneration geschwächter Organe
- Entleerung überlasteter Organe
- Erreichen von mehr Vitalität
- Besonders wirksam bei chronischen Leiden und altersbedingten Gesundheitsproblemen
- Gifte und Verschlackungen werden abgebaut, Übersäuerung wird reduziert
- Die Anfälligkeit für Krankheiten wird reduziert
- Die Gewebeerterung wird verringert
- Die körperliche und geistige Gesundheit wird verbessert



Bild: Knospe Birke

## Unterschied zur Aromatherapie

- Ätherische Öle sind hoch konzentrierte Auszüge aus Ölzellen aromatischer Pflanzen
- Gemmotherapie sind Mazerate aus Knospen
- Ätherische Öle wirken kurzzeitig sehr stark
- Gemmotherapie kommt bei chronischen Problemen für langfristige Anwendungen zum Einsatz
- Aromatherapie und Gemmotherapie ergänzen sich
- Knospen sind die **Vorbereitung für neues Wachstum**.

## Praxis

### Wann pflücke ich Knospen?

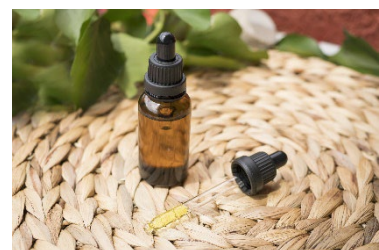
- Es gibt **keine festen Regeln** oder verschiedene Meinungen.
- **Generell gilt: Äpfel sammelt man in Kübeln, Kräuter in Körben und Knospen in einem Fingerhut.**
- Allgemein wird die Zeit empfohlen, wenn sich die **geschwollenen Knospen öffnen**
- Spätestens, wenn sich die **ersten Blätter** zeigen, sollte **nicht mehr geerntet** werden.
- Bei **Nadelbäumen** wird der **zarte grüne Trieb** geerntet.
- Bei **Hagebutten** und **Brombeeren** kann man **etwas länger warten** (junge Triebe).
- **Achtung: Bitte pflücken Sie nicht zu viele, da das dem Baum schaden kann.**
- Lernen Sie vorher, die **Bäume** und **Sträucher** sicher zu **identifizieren**.
- Ein 250 g Glas reicht für ca. 30x 3-wöchige Kuren!

### Wie läuft das Sammeln ab?

- Reinigen und bereiten Sie **Gläser verschiedener Grössen** vor.
- Bereiten Sie ein **Gemisch aus 1/3 Honig, 1/3 Glycerin** und **1/3 Alkohol** (am besten Wodka mit ca. 40% Alkoholgehalt) in einer grossen Flasche vor.
- Zerkleinern Sie die Knospen.
- Füllen Sie nun in ein passendes Glas **eine Schicht des Gemisches**, dann wieder **eine Schicht Knospen**, wieder eine Schicht des Gemisches, usw. – bis das Glas gefüllt ist. Die letzte Schicht sollte das Gemisch sein.
- Beschriften Sie das Glas und lassen Sie es für **ca. 7-21 Tage an einem dunklen**, normal temperierten **Ort mazerieren** (je feiner zerkleinert, desto kürzer).
- Spätestens **nach 21 Tagen** sollte man die Knospen abfiltern – dabei **gut ausdrücken** oder nach 7-15 Tagen, je nachdem wie fein sie zerkleinert wurden.
- Füllen Sie die Flüssigkeit in **dunkle Fläschchen** mit Tropfpipette (15–20 ml).
- Das Präparat ist für **viele Jahre haltbar**.
- Glycerin ist der kleinste dreiwertige Alkohol (IUPAC Bezeichnung: Propan-1,2,3-Triol). Schmeckt süßlich und wird daher als Zuckeralkohol bezeichnet. Kommt im Körper vor und stabilisiert Hautbarriere und Feuchtigkeit.
- Honig hilft bei der Mazeration und dem Körper später bei der Verarbeitung.
- Alkohol/Wasser mazerieren und konservieren.

### Einnahmeempfehlungen

- **Erwachsene:** 5-15 Tropfen pro Tag. Möglichst in 2-3 Gaben ausserhalb der Mahlzeiten
- **Kinder:** 1 Tropfen pro 10 kg Körpergewicht pro Tag, in Wasser verdünnt einnehmen
- **Schwangere:** 5 Tropfen pro Tag
- **Hunde:** 1-2 Tropfen pro Tag
- **Pferde:** 25-30 Tropfen pro Tag, möglichst in Wasser geben



Jede Behandlung sollte mindestens 3 Wochen dauern. Alternativ bei Bedarf bis zu 3x täglich 2-3 Mal in den Mund sprühen und die Schleimhäute benetzen.

## Anwendungen in der Volksheilkunde

### Ahorn

Drainage von Galle und Leber, Gallensteine, Diabetes, Cholesterin, Übergewicht.

### Apfel

Verjüngung für Männer und Frauen, Gedächtnis und Konzentration werden gesteigert. Steigerung HDL, Senkung LDL, Harntreibend, entzündungshemmend, Stärkung der Sexualität, Hitzewallungen, Gicht, Bluthochdruck, Rheuma, Osteoporose, Müdigkeit.

### Birke

Entwässernd, bei Heuschnupfen / Allergien, Leber entgiftend, Wachstumsbeschwerden bei Kindern, Arthritis, Arthrose, Cholesterin, ADHS, Osteoporose, steife Gelenke.

### Birne

Entwässernd, entsäuernd, Regeneration Harntrakt, Prostata-Adenom/-Krebs, Blasenentzündung, Harnstoff, Myome, Polypen, Warzen.  
Kreislaufstabilisierend, **Hitzewallungen**, verhindert Blutgerinnsel/Infarktverbeugung, reinigt Arterien/Venen und verbessert deren Elastizität, Schlaganfall, Tachykardie, Thrombosen, Schilddrüsenprobleme.

### Brombeere

Wirkt leicht östrogenartig, für hormonelle Balance, entkalkt Arterien, Arthritis, Arthrose, Myome, Knochenbrüche, Osteoporose, **Lungenemphyse**.

### Buche

Regeneriert die Nieren, stärkt das Immunsystem, Allergien, Nierenprobleme, Cholesterin, Cellulite.

### Eberesche

Verflüssigung des Blutes, Regenerierung der Venen, bei Schwächezuständen, Harnstoff ausleitend, Einlagerungen von Wasser, Nierenstimulans, Gelenkentzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern.

### Eiche

Hormonelle Stimulanz (Libido anregend), Energiespender, Andropause, Verstopfung, Erschöpfung, Müdigkeit, Hypotonie, Rheuma / Arthritis.

### Erle

Bei körperlichem und psychischem Verfall, Gefässe erweiternd, entzündungshemmend, Prostatakrebs, Myome, MS, Alzheimer, Demenz, Parkinson, trockene Scheide.

### Hainbuche

Leber, HNO-Bereich, Bronchitis, Husten, Halsschmerzen, Sinusitis, Nebenhöhlenentzündungen, Rhinitis, Allergien.

### Haselnuss

Regenerierung von Lunge und Leber, entzündungshemmend, Hals- und Ohrenschmerzen, Asthma, COPD, Bronchitis, Lungenemphysem, Beinödeme, Nekrotische Geschwüre, Allergien, Heuschnupfen.

### Hagebutte

Immunsystem stärkend, Rekonvaleszenz, Demineralisierung, Ekzeme, Herpes, bei Menstruationsproblemen, entzündungshemmend, Racheninfektionen.



Bild: Knospe Buche

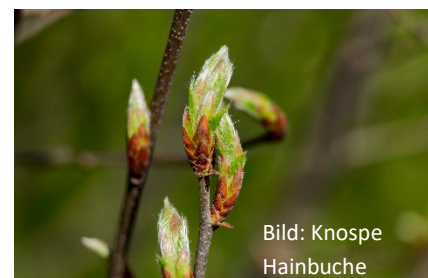


Bild: Knospe  
Hainbuche

### Heidelbeere

Bindehautentzündung, Netzhautablösung, Glaukom = Regenerierung der Augen, Verdauungsstörungen, Blasenentzündung, Entwässerung, Diabetes.

### Himbeere

Hormonregler, DIE Frauenpflanze: Hitzewallungen, Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden, Endometriose, Zysten, regelt Periode

### Johannisbeere

**Generalentleerer: Allergien aller Art**, Heuschnupfen, Asthma, Bronchitis, Gelenkentzündungen, Darmentzündungen, Prostatabeschwerden

### Kastanie

**Regenerierung des Lymphkreises**, Cellulite, schwere Beine, Krampfadern, Hämorrhoiden

### Kiefer

**Regenerierung von Knochen und Knorpeln**, Immunsystem anregend, Osteoporose, Knochenbrüche, Arthritis

### Linde

**Beruhigend**, Ausgleich nervöser Zustände, Angstzustände, **Konzentrationschwierigkeiten, Schlaflosigkeit**, Zwangsstörungen, krampflösend, nervenstärkend, Rheuma

### Pappel

**Immunsystem stärkend**, Harnwegsinfektionen, Viruserkrankungen, Erkältungen

### Ulme

Entwässerungsmittel, Akne, Couperose, Cholesterin, Ekzeme, Rheuma

### Walnuss

Regenerierung Darmflora, Bauchspeicheldrüse, Milz, Immunsystem stärkend, Aphten, Herpes, Ekzeme.  
**Nicht zu lange anwenden** (ev. 3 Wochen, dann eine Woche aussetzen)



Bild: Knospe Kastanie



Bild: Knospe Kiefer

## Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen:

### Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind auf dieser Webseite zu finden.

[www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**

### Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

### Verweise zu im Handout vermerkten Produkten

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Naturbelassene Hydrolate</a></li> <li>• <a href="#">Naturreine ätherische Öle</a></li> <li>• <a href="#">Naturreine fette Pflanzenöle</a></li> <li>• <a href="#">Leerbehälter</a></li> <li>• <a href="#">Weingeist</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Wertvolle Honige</a></li> <li>• <a href="#">Natürliche Nahrungsergänzungen</a></li> </ul>

### Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email [feeling@feeling-schweiz.ch](mailto:feeling@feeling-schweiz.ch).

### Buchempfehlungen

- Stéphane Boistard – Knospen für die Gesundheit
- Bichsel / Brönnimann - Gemmotherapie
- Christa Ganz – Gemmotherapie
- Cornelia Stern – Gemmotherapie
- <https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/gemmotherapie-heilen-mit-knospen-und-wurzelspitzen>

Schulung &  
Erfahrungsaustausch  
[www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)

Ätherische Öle &  
Naturkosmetik  
[www.feeling-schweiz.ch](http://www.feeling-schweiz.ch)

Fasten, Nahrungsergänzung  
& Gesundheitsberatung  
[www.einSein.ch](http://www.einSein.ch)

**Ihre Gesundheit**