



# Gemmotherapie

Heinrich Schwyter  
dipl. Naturarzt

Jacqueline Ryffel  
Apothekerin FPH



## Was ist Gemmotherapie

Die Gemmotherapie ist eine Therapieform, die vor allem in Frankreich bekannt ist. Die Gemmotherapie (Gemma = lat. die Knospe) macht das „Lebendigste“ der Pflanzen als Heil- und Regenerationskraft für den Menschen nutzbar: Die Arzneien werden ausschliesslich aus Embryonalgewebe der frischen Pflanzenknospen samt den Vegetationspunkten, aus Triebspitzen oder jungen Schösslingen und wachsenden Wurzelfasern hergestellt. Also allesamt Gewebe, die sich in der Vermehrung befinden und damit reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren sind. Schon der Entdecker der Methode, Dr. Pol Henry aus Brüssel, wusste, dass im Embryonalgewebe der Pflanzen die höchste Potenz an Vitalität vorhanden ist.

Die Gemmotherapeutika, die als Spray angeboten werden, wirken reinigend, ausleitend und regulierend. Eine Behandlung ist beispielsweise angezeigt nach einer Infektion oder Antibiotikatherapie. Die Mittel regen den Zellhaushalt an und abgetötete Keime, Medikamentenrückstände oder Schadstoffe können rasch entfernt werden.

Bei vielen Funktionsstörungen wie Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, Schlafstörungen oder Magenbrennen, Allergien oder Heuschnupfen bewirken die Gemmotherapeutika eine Harmonisierung im Körper und regulieren damit die Beschwerden. Sie können sowohl als eigenständige sanfte Therapie aber auch als Begleittherapie (zu einer homöopathischen oder konventionellen Behandlung) eingesetzt werden.

## Arzneimittel-herstellung

Mit grosser Sorgfalt und von Hand werden im Frühling die frischen einheimischen Pflanzenknospen aus Wildwuchs oder biologischem Anbau gesammelt. Nach der schonenden Reinigung werden die Pflanzenknospen in Glycerin/Ethanol mazeriert. Durch die sehr sorgfältige und zeitaufwändige Herstellung entstehen wohlschmeckende, effizient wirkende und qualitativ hochwertige Heilmittel, sogenannte Gemmo-Mazerate.

## Dosierung

Dreimal täglich gibt man zwischen den Mahlzeiten 2 bis 3 Sprühstösse direkt auf die Mundschleimhaut. Die Mittel können kombiniert werden, aber es sollte immer nur ein Mittel auf einmal zur Anwendung kommen, z. B. Mittel A morgens und Mittel B mittags. Gemmotherapeutische Arzneien eignen sich auch bestens für Kinder. Die Dosierung beträgt hier dreimal täglich einen Sprühstoss direkt auf die Mundschleimhaut.

	Betula alba Birke	Ficus carica Feigenbaum	Fraxinus excelsior Esche	Juniperus communis Wacholder	Ribes nigrum Johannisbeere	Rosmarinus officinalis Rosmarin	Rosa canina Hagebutte	Rubus idaeus Himbeere	Sequoia gigantea Mammutbaum	Tilia tomentosa Silberlinde	Vaccinium vitis-idaea Preiselbeere
Anwendung	Gemmotherapie										
Allergien, allgemein					*▼●						
Appetit, regulierend		▼●									
Arthrose, Kniearthrose							*		▼		
Ausleiten, nach Infektionen	*			●		▼					
Blasenentzündungen				▼							*●
Bronchitis					●		*				
Depressive Verstimmungen	▼	*●									
Durchfall, nach Antibiotika											*▼●
Entzündungen, chronische					●		*				
Entzündungen, Bänder & Gelenke			*▼●								
Ekzem, trocken & infektiös					●		*				
Erschöpfung									*▼●		
Essstörungen		*▼●									
Freie Radikale bindend, Leberschutz						*●					
Gedächtnisschwäche Männer									●		
Gedächtnisschwäche Frauen											●
Gewichtsregulierung	*	▼	●								
Halsschmerzen & Heiserkeit					●				*●		
Herpes							*▼●				
Heuschnupfen					*▼●						
Immunabwehr, stimulierend					●		*				
Magenbrennen		▼								●	
Menstruationsbeschwerden								*●			
Migräne					●		*				
Nasen-Rachen-Entzündungen					●		*				
Ödeme				*●							
Osteoporose					●						*
Prostatabeschwerden					●			*			*
Schlafstörungen, Kinder										●	
Schlafstörungen, Schwangere					●					●	
Stress, Nervosität		*▼●								●	
Wachstumsbeschwerden	●						*				
Wechseljahrsbeschwerden											*

# Betula alba

## Birke



### Über die Birke

Die Birke gehört zur Familie der Birkengewächse. *Betula pubescens* L. wächst als Pionierpflanze in Torfmooren, die am Austrocknen sind. Man findet sie aber auch im Dickicht, in Feuchtwäldern oder Sümpfen und manchmal auf trockenen Böden mit einer gewissen Tiefenfeuchtigkeit. *Betula pendula* mag dagegen trockenes Heideland, man findet grosse Kolonien in brachliegendem Gelände. Sie ist die am weitesten verbreitete Birkenart.

Betula – Birke – kommt vom Wort Betul. Diesen Namen gaben die Kelten dem Baum. Er stand bei ihnen in Verbindung mit dem ersten Mondmonat des keltischen Jahres, dem Zeitpunkt der geringsten Helligkeit. Die Birke mit ihrer weissen Rinde und den Blättern, welche die Sonnenstrahlen durchlassen, symbolisiert das Licht.

In der klassischen Heilkunde wird die reinigende Wirkung des Birkenwassers auf die Haut und die Nieren immer wieder lobend erwähnt. In diesem Zusammenhang ist die Kombination von Haut und Niere interessant. Die Haut wird häufig als dritte Niere bezeichnet und so in einen funktionellen Zusammenhang mit der Niere und vor allem deren Ausleitfunktionen gestellt.

### Die Birke in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie werden von beiden Birkenarten die frischen Knospen verwendet.

Die Essenz aktiviert den Zellhaushalt und wirkt entzündungshemmend und ausleitend. Damit hilft die Birke, Infekte, arthrose und rheumatische Beschwerden zu lindern. Erfolgreich wird sie auch bei Wachstumsverzögerungen und –schmerzen sowie Schulkopfschmerzen bei Jugendlichen eingesetzt. Zudem bewährt sie sich auch bei der Behandlung von depressiven Verstimmungen.

#### Wirkung

- » Immunstimulierend
- » Entgiftend
- » Unterstützt das Nieren- und Blasensystem
- » Steigert den Leberstoffwechsel

#### Einsatz

- » Ausleiten nach Infektionen
- » Zur Gewichtsregulierung
- » Parodontose
- » Wachstumsbeschwerden
- » Schulkopfschmerzen

# Ficus carica

## Feigenbaum

### Über den Feigenbaum

Der Feigenbaum gehört zur Familie der Maulbeerge- wächse, stammt ursprünglich aus Südost-Asien und hat sich im Mittelmeerraum akklimatisiert. Er mag felsiges Terrain und altes Mauerwerk. Er wächst wild, auch wenn er seiner Früchte wegen angebaut wird. Die gesamte Pflanze enthält einen weissen, ätzenden, bissenden Milchsafte.



Seit jeher stellt die Feige den starken Zusammenhang zwischen der Spiritualität und der Sinnlichkeit dar. „Ficus“ ist lateinisch und bedeutet übersetzt Leber. Die Leber ist ein Ort der Energie. Sie trägt zur Erkenntnis bei und steht in enger Verbindung zur Sehkraft sowie auch zur inneren Sicht. Ausserdem bildet sie das Zentrum der Gefühle. Leber bedeutet auch Schwere, Schwerfälligkeit, Reichtum, Kraft.

### Der Feigenbaum in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie wird die frische Knospe verwendet. Die Feigenknospe ist ein aussergewöhnliches Heilmittel, da sie eine tiefgreifende Wirkung auf das Hormonsystem ausübt und damit zur Lösung einer Reihe von Problemen beiträgt.

Das Gemmo-Mazerat wirkt auf das Verdauungssystem, reguliert den Appetit und die Magensekrete. Die beruhigende Wirkung auf das Nervensystem ist bemerkenswert. Angst und äussere wie innere Folgen von Stress werden neutralisiert. Es hilft, das Gleichgewicht bei depressiven Verstimmungen wieder zu finden. Erfolgreich wird das Feigenbaum-Mazerat auch in der Behandlung von Warzen eingesetzt. Dies dank des kraftvollen Pflanzensekretes bei äusserlicher Anwendung oder innerlich eingesetzt als Nervenberuhigungsmittel.

#### Wirkung

- » Reguliert den Appetit und die Magensaftbildung
- » Entzündungshemmend
- » Harmonisiert die Verdauung
- » Beruhigend, auch bei Angstzuständen

#### Einsatz

- » Zur Appetit- und Gewichtsregulierung
- » Magenbrennen, -reizung
- » Stress und Nervosität
- » Depressive Verstimmungen
- » Warzen

# Fraxinus excelsior

## Esche

### Über die Esche

Die Esche gehört zur Familie der Ölbaumgewächse und entwickelt sich ideal in Tälern auf gut drainierten Schwemmlandböden oder auf gut drainierten kalk- und tonhaltigen Böden. Die Esche verträgt kein stehendes Wasser. Sie formt verschiedene Gesellschaften, insbesondere mit der Erle, der Eiche, der Weissbuche, der Pappel und der Schwarzen Johannisbeere. Sie wächst schnell und verdunstet viel Wasser.

Wird eine Esche gefällt, springt sie sehr hoch auf, viel höher als andere Bäume. Ihre Fasern bilden ein besonders weiches und elastisches Holz.

### Die Esche in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie wird die Blattknospe der Esche verwendet. Die Besonderheit des Eschenholzes, nämlich seine Elastizität und Biegsamkeit, spiegelt sich auch in der Gemmotherapie wider: Die Esche besitzt ein grossartiges Potenzial als Rheumamittel. Sie wirkt auf Bänder, Gelenke und Knochen. Als Wirkansatz ist eine allgemein entzündungshemmende Eigenschaft in Bezug auf die Bänder zu beobachten. Sie hilft auch bei Gichtzuständen. Sie wird zudem bei Übergewicht empfohlen, da sie das Blutcholesterin senkt und mit einer leichten



Wirkung auf den Harnstoff die Harnsäure reduziert. Die Stimulierung der Niere durch die Esche bezieht sich vor allem auf die Nebenniere. Dies erklärt die entzündungshemmende Wirkung (Erhöhung des Blutcortisols), den Stickstoff abbauenden Effekt (Eiweiss und Harnsäure) und die Beeinflussung der Stresshormone (Adrenalin und Noradrenalin).

#### Wirkung

- » Steigert die Harnsäureausscheidung
- » Senkt den Cholesterinspiegel
- » Reduziert Ödeme

#### Einsatz

- » Entzündungen von Bändern und Gelenken
- » Zur Gewichtsregulierung
- » Rheuma

# Juniperus communis

## Wacholder

### Über den Wacholder

Der Wacholder gehört zur Familie der Zypressengewächse. Der immergrüne, äusserst stachelige Nadelbaum ist ein Strauch, der unabhängig von der Bodenbeschaffenheit bis zu 15 Metern hoch wird, wobei er allerdings kalkhaltige, sonnige Rasenflächen bevorzugt. Er wächst an brachliegenden Hängen und Lichtungen und kann sich gut mit Birken, Föhren, Preiselbeeren und Rosensträuchern vermischen. Da er sowohl sehr kälte- als auch hitzeresistent ist, findet man ihn vom Mittelmeerraum bis hinauf ins Gebirge.



Der Wacholder ist medizinisch gesehen vor allem für seine schwarzen Beeren, die als Gewürz und Heilmittel verwendet werden, bekannt. Verwendung findet auch sein aus den Beeren oder Zweigen destilliertes ätherisches Öl. Als immergrüner Strauch steht er auch für Lebenskraft und Vitalität.

### Der Wacholder in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie wird der junge, zarte, grüne Trieb verwendet, bevor er zu stark verholzt und damit starr ist. Der Wacholder wirkt auf alle Funktionen der Leber ein, ist entzündungshemmend sowie wassertreibend und fördert die Resorption von Ödemen.

Das Mazerat der jungen Wacholdertriebe normalisiert das ionische Gleichgewicht und hilft Nierensteine aufzulösen. Sie wird bei chronischen Nierenbecken-, Blasen- und Nierentzündungen eingesetzt und unterstützt die Leber- und Nierendrainage. Wacholder wird zudem bei chronischen Gelenkproblemen empfohlen und dient als Stärkungsmittel für den Organismus. So nützt er auch bei verschiedenen Allergien und bekämpft die chronische Selbstvergiftung des Körpers. Er gilt auch als Abführmittel und trägt damit zur Ausscheidung der organischen Abfallstoffe wie Harnstoff, Harnsäure und Cholesterin bei und erweist sich als nützlich für Personen mit Übergewicht, die Süßigkeiten ein wenig zu sehr lieben.

#### Wirkung

- » Fördert den Stoffwechsel
- » Entgiftet
- » Wassertreibend

#### Einsatz

- » Ödeme
- » Wiederkehrende Blasenentzündungen
- » Zum Ausleiten nach Infektionen
- » Allergien

# Ribes nigrum

## Schwarze Johannisbeere

### Über die Schwarze Johannisbeere

Die Schwarze Johannisbeere gehört zur Familie der Stachelbeergewächse. Sie gedeiht in feuchten Wäldern auf Torfböden und in Erlen- und Eschenwäldern. Bei der Schwarzen Johannisbeere handelt es sich um eine der wenigen Knospen, die aus kultivierten Pflanzen gewonnen werden.

Die medizinischen Eigenschaften der Schwarzen Johannisbeere waren schon der heiligen Hildegard im 12. Jahrhundert bekannt. Im 18. Jahrhundert erschienen verschiedene Werke über den Einsatz und die hervorragende Wirkung der Schwarzen Johannisbeere und sie erhielt dabei auch den Namen „Gichtbaum“.

### Die Schwarze Johannisbeere in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie wird die frische Knospe der Schwarzen Johannisbeere verwendet. Das Arzneimittel ist allgemein bekannt für die entzündungshemmenden Eigenschaften und für den erfolgreichen Einsatz bei jeglichen Allergien. Die wohl bekannteste Anwendung: bei Heuschnupfen und seinen Beschwerden.

Ribes nigrum aktiviert den Stoffwechsel und hilft damit beim Abbau von Schadstoffen. Damit eignet es sich besonders nach dem Einsatz von Antibiotika, bei rheumatischen Beschwerden, Polyarthritiden und Gelenksbeschwerden. Das Mittel bewährt sich auch bei akuten und chronischen Ausschlägen, Akne, Psoriasis sowie bei tro-



ckenen und infektiösen Ekzemen. Die Schwarze Johannisbeere wirkt zudem harntreibend, anitödematös, sie schützt Gefäße durch die ausgleichenden Eigenschaften, reguliert die Blutgerinnung und fördert die Blutbildung. Als weiteres, wichtiges Einsatzgebiet kennt man die Schwarze Johannisbeere bei Grippezuständen, chronischer Bronchitis und weiteren Beschwerden im Hals-, Nasen und Ohrenbereich.

Ribes nigrum besitzt die besondere Eigenschaft, zu den übrigen Knospen einen Synergieeffekt zu erzielen und damit deren Wirkung zu verstärken.

#### Wirkung

- » Antiallergisch
- » Entzündungshemmend
- » Schmerzlindernd
- » Stärkend und aufbauend

#### Einsatz

- » Allergien, Ekzemen
- » Heuschnupfen, Bronchitis
- » Chronische Entzündungen
- » Wiederkehrende Erkältungen
- » Nase-Rachenentzündungen
- » Prostatabeschwerden
- » Migräne



# Rosa canina

## Hundsrose - Hagebutte

### Über die Hundsrose

Die Hundsrose gehört zur Familie der Rosengewächse und gedeiht auf Kalkwiesen, kalkhaltigem Brachland sowie in Kalkwäldern. Sie ist eine sehr anpassungsfähige Pflanze (es gibt mehrere Hybriden) und ausgesprochen widerstandsfähig. Sie wächst im Dickicht, in Hecken und Böschungen. Die Hundsrose kann mehrere Meter hoch



werden, wobei sie sich oft an anderen Baumarten und Büschen festhakt.

Die Hundsrose ist ein höchst symbolträchtiger Busch und wird auch Heckenrose genannt. Sie ist besonders bekannt für ihre Vitamin-C-haltigen Früchte, die Hagebutte und ihre Blüten, von denen zahlreiche Sorten, sowohl als Dekoration als auch ihres Geruches wegen, gezüchtet werden.

### Die Hundsrose in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie wird der junge, frische Trieb der Hagebutte verwendet. Die Hundsrose bildet eines der Hauptheilmittel im Hals-Nasen-Ohren-Bereich mit seinen zahllosen chronischen und akuten Beschwerden: Nasenschleimhautentzündung, wiederholte Mandelentzündung, Entzündung des Gehörgangs, der Luftröhre, der Nase und des Rachens sowie bei Bronchitis. Sehr empfohlen wird sie für Kinder mit solchen Beschwerden und solche, die „immer krank“ sind. Empfehlenswert ist die Hagebutte auch für Personen, die zu Migräne neigen. Im Bereich der Haut zeigt sie sich wirksam gegen Entzündungen, Warzen, Ekzeme und Herpes. Im Knochen- und Gelenkbereich ist die Hundsrose bei kindlichen Wachstumsbeschwerden nützlich. Sie wirkt bei verschiedenen rheumatischen Syndromen.

#### Wirkung

- » Stärkt die Immunabwehr
- » Entzündungshemmend

#### Einsatz

- » Hartnäckige Erkältungen
- » Infekte des Hals- und Rachenraumes
- » Fieberbläschen
- » Wachstumsbeschwerden
- » Chronische Entzündungen
- » Migräne

# Rosmarinus officinalis

## Rosmarin

### Über den Rosmarin

Rosmarin gehört zur Familie der Lippenblütler. Es handelt sich um einen aromatischen, in den Buschwäldern des Mittelmeerraumes vorkommenden Strauch. Er mag trockene, felsige Böden und sonnige Böschungen.

Rosmarin ist eine Pionierpflanze für zerstörte Böden.

Er wird gerne als Zier- und Heckenpflanze sowie zur Herstellung von Gewürzen und ätherischen Ölen angebaut. In der klassischen Pflanzenheilkunde ist der Rosmarin gut bekannt. Er wird unter anderem als stärkendes Mittel, vor allem bei chronischen Krankheiten verwendet.



### Der Rosmarin in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie wird der junge, frische noch unverholzte Trieb verwendet. Wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass das Mazerat daraus eine viel höhere Leberschutzwirkung (63 %) aufweist als die Gesamtpflanze (6 %). Dasselbe gilt für den Gallenfluss: Die Gallentätigkeit ist beim Jungtrieb im Vergleich zur ganzen Pflanze zweieinhalbmal so hoch. Das Mazerat des Rosmarins bindet auch die freien Radikale weitaus besser als die Gesamtpflanze.

#### Wirkung

- » Gallenflusstreibend
- » Schützt und fördert die Leberfunktion

#### Einsatz

- » Ausleiten nach Infektionen
- » Zur Bindung freier Radikale, Leberschutz

#### Achtung:

Nicht bei Bluthochdruck anwenden!

# Rubus idaeus

## Himbeere

### Über die Himbeere

Die Himbeere gehört zur Familie der Rosengewächse. Der niederliegende Strauch ist vor allem wegen seiner essbaren Früchte bekannt. Er wächst auf degradierten Böden, die reich an nicht degradierten (säurehaltigen) organischen Stoffen sind, so zum Beispiel in Einschlagwäldern und Waldlichtungen. Die Himbeere ist auch in Eichen- und Buchenwäldern zu finden, welche säurehaltigen Boden bevorzugen. Sie kann als bodenverbessernde Pionierpflanze bezeichnet werden.

Die Blätter der Himbeere werden in der Phytotherapie bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. In der traditionell europäischen Heilkunde wird die Himbeere seit Jahrhunderten zur Erleichterung und Beschleunigung der Geburt sowie zur Stärkung des Uterus verwendet.

### Die Himbeere in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie wird der junge, frische, geschlossene Trieb der Himbeere verwendet. Die Himbeere kommt vor allem zur Behandlung des weiblichen Hormonsystems zum Einsatz. Die Wirkung bei Menstruationsbeschwerden, bei Verzögerung der Regelblutung und deren Ausbleiben (Amenorrhoe) ist bemerkenswert. Die Himbeere spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung und Stimulierung der Funktion der Eierstöcke, deren Absonderung, sowohl von Östrogen als auch von

Progesteron, sie anregt. Daneben wirkt sie krampflösend bei Schmerzen im Gebärmutterbereich und hilft bei ausserhalb der Menstruation auftretenden Gebärmutterblutungen, Blutungen aus den Harnwegen sowie schmerzhaften Regelblutungen. Die Himbeere wird insbesondere bei schweren, andauernden Menstruationsblutungen in der Postmenopause und bei verfrühter Menopause empfohlen.



#### Wirkung

- » Reguliert das weibliche Hormonsystem und die Funktionen der Eierstöcke
- » Entspannend und krampflösend
- » Schmerzstillend

#### Einsatz

- » Menstruationsbeschwerden
- » Menstruationsausfall oder Zwischenblutungen
- » Schmerzen der Gebärmutter
- » Krämpfe und Verspannungen

# Sequoia gigantea

## Mammutbaum

### Über den Mammutbaum

Sequoia gigantea gehört zu der Familie der Zypressengewächse. Der botanische Namen ehrt den Erfinder der Cherokee-Schrift, Sequoyahs. Dieser in Kalifornien heimische und seit längerem auch in europäischen Parks anzutreffende Baum kann bis zu 3000 Jahre alt werden. Die Riesenmammutbäume sind Pyrophyten. Ihre dicke, faserige Rinde schützt sie vor Waldbränden, die in den trockenen Wäldern an der Sierra Nevada im Westen der USA häufig auftreten können.

Sein Name besagt es bereits. Dieser Baum kann gigantisch hoch werden, 100-120m hoch. Sein Habitus ist konisch mit einer abgerundeten Spitze.

### Der Mammutbaum in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie werden die jungen, frischen, grünen, unverholzten Triebe verwendet. Der Mammutbaum stellt eine wichtige Ergänzungstherapie bei der Osteoporose der Frau dar. Er stärkt die Knochen, indem er eine verbesserte Mineralisierung und eine erhöhte Vitalität des Knochengerüsts darstellt. Durch den Mammutbaum werden auch Bänder und Sehnen geschmeidiger.

Seine Hauptwirkung liegt aber beim Nerven- und Drüsengewebe. Er ist bekannt als Jungbrunnen mit einem grossen Wohlfühlpotential. Er wird als sexuelles Tonikum

eingesetzt und bremst die Alterung sowohl im sexuellem wie intellektuellen Bereich. Er wirkt stimulierend auf das Immunsystem. Seine Wirkung ist langsam aber tief greifend und lang anhaltend.

Der Mammutbaum wird ebenfalls bei Prostatabeschwerden eingesetzt und bewirkt hier eine geschätzte Erleichterung beim Urinieren.



#### Wirkung

- » Entzündungshemmend
- » Antiviral, antibakteriell
- » vitalisierend auf das männliche Hormonsystem

#### Einsatz

- » Prostatabeschwerden
- » Spermienproduktion
- » Osteoporose beim Mann
- » Unruhe, Depression, Burn-out

# Tilia tomentosa

## Silberlinde

### Über die Silberlinde

Die Silberlinde gehört zur Familie der Lindengewächse. Sie zeichnet sich durch ihre auf der Unterseite weissen Blätter aus und stammt aus Südosteuropa und Südwestasien. Es handelt sich um eine robuste Art, die einen tiefen, frischen Boden braucht. Sie ist bei den Eichen- und Buchengewächsen zu finden, die kalkhaltige Böden vorziehen. Ihr Verbreitungsgebiet erstreckt sich bis zu den subalpinen Eschen- und Ahornwäldern.

### Die Silberlinde in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie wird die frische Knospe der Silberlinde verwendet. Als Mazerat hat die Linde eine deutliche Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Bei unbestimmten Ängsten, nervösen Beschwerden, Obsessionen und fixen Vorstellungen fördert sie die Entspannung. Sie bildet das ideale Heilmittel in der Pädiatrie. Die Silberlinde ist bekannt für ihre beruhigende Wirkung und ist damit in sämtlichen Fällen von Schlaflosigkeit, vor allem bei Kindern, indiziert. Sie erzeugt eine bemerkenswerte Wirkung auf das Nervensystem und beruhigt krampfartige Zustände und beschleunigten Herzschlag. Sie wirkt zudem gegen Magenschleimhautentzündungen und krampfartige Koliken.



#### Wirkung

- » Verkürzt die Einschlafzeit
- » Erhöht die Durchschlafzeit
- » Krampflösend
- » Beruhigend

#### Einsatz

- » Schlafstörungen bei Kindern, Schwangeren und älteren Menschen
- » Nervosität und Unruhe
- » Magenbrennen

# Vaccinium vitis-idaea

## Preiselbeere

### Über die Preiselbeere

Die Preiselbeere gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Sie ist ein kleiner, niederliegender Strauch, der auf zerstörten, humusarmen, sauren Böden (oft Torfböden) in Form von stark verwurzelten und verzweigten Klumpen wächst. Es handelt sich um eine mehrjährige, immergrüne Pflanzenart, die häufig im Gebirge vorkommt.



Die Preiselbeere ist in der Küche eine geschätzte und beliebte Frucht. Den darin enthaltenen Fruchtsäuren und Gerbstoffen ist die schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zu verdanken. Sogenannte „freie Radikale“, welche für verschiedene degenerative Alterungsprozesse verantwortlich sind, können sie binden und neutralisieren.

### Die Preiselbeere in der Gemmotherapie

Für die Gemmotherapie wird der junge, frische Frühlingstrieb der Preiselbeere verwendet. Das Mazerat der

Preiselbeere ist ein vielseitiges „Well-Aging“-Mittel, ein Heilmittel gegen das frühzeitige Altern in unterschiedlichen Stadien des biologischen Zerfalls, das sich für Personen reiferen Alters eignet. Die Preiselbeere ist eine Pflanze mit stark weiblicher Ausrichtung. Sie ist in den Wechseljahren zu empfehlen (wirkt ähnlich wie Östrogenen), als krampflösendes Medikament oder bei Hitzewallungen. Das Mazerat der Preiselbeere trägt zur Ausscheidung von Harnsäure und Harnstoffen sowie zum Abbau von Cholesterin bei. Es fördert die Kalziumaufnahme und ist somit nützlich bei Osteoporose. Es ist ein wirksames Desinfektionsmittel für die Harnwege und hilft im Fall von Nierenentzündungen, Prostataleiden und wiederkehrenden Blasenentzündungen. Die Preiselbeere verhindert Arterien- und Arteriolenverkalkung sowie die Degeneration der Nierenwand. Zudem wird sie bei chronischen Verstopfungen, bei Darmkrämpfen und bei Durchfall (insbesondere nach der Einnahme von Antibiotika) eingesetzt.

#### Wirkung

- » Entzündungshemmend
- » Harnsäureausscheidend
- » Fördert die Kalziumaufnahme
- » Östrogenartige Wirkung

#### Einsatz

- » Frühzeitiges Altern
- » Osteoporose
- » Klimakterische Beschwerden (Wallungen)
- » Durchfall (nach Antibiotika)
- » Blasenentzündungen
- » Prostatabeschwerden

# Die wichtigsten Anwendungen im Überblick

<b>Betula alba</b> (= Betula pendula, Betula pubescens)	Birke	Ausleiten nach Infektionen, Wachstumsschmerzen bei Jugend- lichen, Parodontose, Immunstimu- lierend, Gewichtsregulierend, Schulkopfschmerzen	<b>Rubus idaeus</b>	Himbeere	Menstruationsbeschwerden, ausbleibende, verzögerte oder unzeitige Menstruationsblutungen
<b>Ficus carica</b>	Feigenbaum	Magenbrennen, Warzen, depressive Verstimmung, Ge- wichtsreduktion, Nervosität, Angst, Warzen	<b>Sequoia gigantea</b>	Mammutbaum	Prostatabeschwerden, Osteopo- rose, frühzeitiges Altern, sexuelles Tonikum, Gedächtnisschwäche
<b>Fraxinus excelsior</b>	Esche	Gewichtsregulierung, Rheuma, Cholesterin regulierend, Entzün- dungen der Bänder & Gelenke	<b>Tilia tomentosa</b>	Silberlinde	Magenbrennen, Nervosität, Einschlafstörungen bei Kindern
<b>Juniperus communis</b>	Wacholder	Allergien, Blasenentzündungen, Ödeme, Ausleiten nach Infekten	<b>Vaccinium vitis-idaea</b>	Preiselbeere	Blasenentzündung, Wechseljahrs- beschwerden, Hitzewallungen, Durchfall, Osteoporose
<b>Ribes nigrum</b>	Schwarze Johannisbeere	Arthrose, Akne, Allergien, Heuschnupfen, chronische Bronchitis, Migräne, Asthma, Ekzeme, Rheuma, Entzündungen, Nesselfieber, Grippezustände, Prostatabeschwerden			
<b>Rosa canina</b>	Hundsrose (Hagebutte)	Herpes, Wachstumsbeschwerden, Immunstimulierend, Migräne, wiederkehrende Entzündungen des Nasenrachens bei Kindern			
<b>Rosmarinus officinalis</b>	Rosmarin	Ausleitung nach Infekten, Leber- schutz, freie Radikale bindend, Gewichtsreduktion			

# Index

Akne	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere	Entzündungen der Bänder und Gelenke	<i>Fraxinus excelsior</i>	Esche
Allergien	<i>Juniperus communis</i>	Wacholder	Entzündungshemmend	<i>Ribes nigrum</i> <i>Rosa canina</i>	Schwarze Johannisbeere Hundsrose
Allergien, akute	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere	Fieberbläschen, Herpes Freie Radikale bindend, Leberschutz	<i>Rosa canina</i> <i>Rosmarinus officinalis</i>	Hundsrose Rosmarin
Angst	<i>Ficus carica</i>	Feige	Frühz. Altern der Frau	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Preiselbeere
Appetit, regulierend	<i>Ficus carica</i>	Feige	Frühz. Altern des Mannes	<i>Sequoia gigantea</i>	Mammutbaum
Arthrose	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere	Gallenfluss treibend	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rosmarin
Ausleiten nach Infektionen	<i>Betula alba</i> <i>Juniperus comunis</i> <i>Rosmarinus officinalis</i>	Birke Wacholder Rosmarin	Gebärmutterbereich, krampflösend	<i>Rubus idaeus</i>	Himbeere
Bänder, Elastizität	<i>Sequoia gigantea</i>	Mammutbaum	Gebärmutterblutungen ausserhalb der Menstruation	<i>Rubus idaeus</i>	Himbeere
Bänderentzündung	<i>Fraxinus excelsior</i>	Esche	Gedächtnisschwäche	<i>Sequoia gigantea</i>	Mammutbaum
Blasenentzündung	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Preiselbeere	Gewichtsregulierung	<i>Betula alba</i> <i>Ficus carica</i> <i>Fraxinus excelsior</i>	Birke Feige Esche
Blasenentzündung wiederkehrende	<i>Juniperus communis</i>	Wacholder	Grippezustände	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere
Bronchitis	<i>Rosa canina</i>	Hundsrose	Harnwege, desinfizierend	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Preiselbeere
Bronchitis, chronische	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere	Hautausschlag, akuter und chronischer	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere
Burn-out	<i>Sequoia gigantea</i>	Mammutbaum	Herpes, Fieberbläschen	<i>Rosa canina</i>	Hundsrose
Cholesterinwert regulierend	<i>Fraxinus excelsior</i>	Esche	Heuschnupfen	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere
Darmkrämpfe	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Preiselbeere	Hitzewallungen	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Preiselbeere
Depressive Verstimmung	<i>Ficus carica</i> <i>Sequoia gigantea</i>	Feige Mammutbaum	Immunabwehr, stimulierend	<i>Rosa canina</i>	Hundsrose
Durchfall (nach Antibiotika)	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Preiselbeere	Immunregulator	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere
Eierstöcke, funktionsregulierend und stimulierend	<i>Rubus idaeus</i>	Himbeere	Immunstimulierend	<i>Betula alba</i> <i>Sequoia gigantea</i>	Birke Mammutbaum
Ekzem, trockenes und infektiöses	<i>Ribes nigrum</i> <i>Rosa canina</i>	Schwarze Johannisbeere Hundsrose			
Entgiftend	<i>Juniperus communis</i>	Wacholder			



Koliken, krampfartig	<i>Tilia tomentosa</i>	Silberlinde	Rhinopharyngitis, chronische	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere
Leberschutz	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rosmarin	Schlaflosigkeit - auch bei Kindern und Schwangeren	<i>Tilia tomentosa</i>	Silberlinde
Magenbrennen	<i>Ficus carica</i> <i>Tilia tomentosa</i>	Feige Silberlinde	Schuldkopfschmerz	<i>Betula alba</i>	Birke
Magensekrete, regulierend	<i>Ficus carica</i>	Feige	Sehnen und Bänder, entzündungshemmend	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere
Medikamentenallergien	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere	Sexuelles Tonikum für den Mann	<i>Sequoia gigantea</i>	Mammutbaum
Menopause, verfrüht	<i>Rubus idaeus</i>	Himbeere	Sinusitis	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere
Menstruation, ausbleibend Menstruation, verzögert	<i>Rubus idaeus</i> <i>Rubus idaeus</i>	Himbeere Himbeere	Spasmen, Krämpfe	<i>Tilia tomentosa</i>	Silberlinde
Menstruationsbeschwerden	<i>Rubus idaeus</i>	Himbeere	Stress, Nervosität	<i>Ficus carica</i>	Feige
Menstruationsblutungen, in Postmenopause	<i>Rubus idaeus</i>	Himbeere	Wachstumsbeschwerden	<i>Betula alba</i> <i>Rosa canina</i>	Birke Hundsrose
Migräne	<i>Rosa canina</i>	Hundsrose	Warzen	<i>Ficus carica</i>	Feige
Migräne, chronische	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere	Wassertreibend	<i>Juniperus communis</i>	Wacholder
Nasen-Rachen-Entzündungen	<i>Ribes nigrum</i> <i>Rosa canina</i>	Schwarze Johannisbeere Hundsrose	Wechseljahrsbeschwerden	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Preiselbeere
Nervosität	<i>Ficus carica</i>	Feige	Well-Aging	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Preiselbeere
Nervosität und Unruhe	<i>Tilia tomentosa</i>	Silberlinde			
Ödeme	<i>Juniperus communis</i>	Wacholder			
Osteoporose	<i>Ribes nigrum</i> <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Schwarze Johannisbeere Preiselbeere			
Osteoporose beim Mann	<i>Sequoia gigantea</i>	Mammutbaum			
Prostatabeschwerden	<i>Ribes nigrum</i> <i>Sequoia gigantea</i> <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Schwarze Johannisbeere Mammutbaum Preiselbeere			
Rachenentzündung	<i>Rosa canina</i>	Hundsrose			
Rheuma	<i>Fraxinus excelsior</i> <i>Ribes nigrum</i>	Esche Schwarze Johannisbeere			
Rhinitis, allergische	<i>Ribes nigrum</i>	Schwarze Johannisbeere			

## Persönliche Notizen

## Literatur

- Philippe Andrianne, La Gemmothérapie - Médecine des bourgeons, 2002
- Boue Geneviève, La Gemmothérapie, Thèse, Application aux rhinopharyngites infantiles, 1982
- Bierbach Elvira (HRSG); Naturheilpraxis Heute, Verlag Urban & Fischer, Januar 2000
- Burmeister G.R., Taschenatlas der Immunologie, Thieme, 1998
- Furlenmeier M., Dr. med., Mysterien der Heilkunde, Gut-Verlag Stäfa, 1987
- Henry Pol, Dr. Phytomyotherapie – Gemmothérapie, Imp. St. Norbert – Tongerlo
- Lüllmann H., Taschenatlas der Pharmakologie, 3. Auflage, Thieme 1996
- Olesko Barbara; Die Kraft der Pflanzen, Verlag für traditionelle Europäische Heilkunde, Herbst 2004
- Stoner GD, Mukhtar H., Polyphenols as cancer chemopreventiveagents, J. Cell Biochem Suppl. 1995
- Staines N., Immunologisches Grundwissen, 3. Auflage, Gustav Fischer, 1999
- Tétau M., Dr., Nouvelles cliniques de Gemmothérapie Editions Similia, 1987
- Tétau M., Dr., Ribes nigrum Knospen – ein natürliches pflanzliches Mittel gegen Entzündungen, Zentralstelle für Dokumentation LPh Dolisos 27

## Gemmotherapie

Die Gemmotherapie (Gemma = lat. die Knospe) macht das „Lebendigste“ der Pflanzen als Heil- und Regenerationskraft für den Menschen nutzbar: Die Arzneien werden ausschliesslich aus Embryonalgewebe der frischen einheimischen Pflanzenknospen hergestellt. Dieses Gewebe, das sich in der Vermehrung befindet und reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren ist, vereint die höchste Potenz an Vitalität der Pflanze.

Die Gemmotherapeutika, die als Spray angeboten werden, wirken reinigend, ausleitend und regulierend.

In dieser Broschüre werden die 11 wichtigsten Arzneimittel beschrieben.