



GEMMOTHERAPIE

Pflanzenknospen haben eine regulierende Wirkung auf den Menschen – die Gemmotherapie macht sich dies zunutze.

Die Gemmotherapie kam in den letzten Jahren immer mehr ins Blickfeld von Therapeuten und Anwendern. Die Entdeckung der regulierenden Kräfte der Pflanzenknospen für den menschlichen Organismus geht auf den belgischen Arzt Dr. Pol Henry zurück. Mittels verschiedener Studien wurde die Wirkung der Knospenmazerate auf die Zusammensetzung der Blut-eiweisse gezeigt. Anhand des am besten untersuchten Gemmotherapeuticums *Ribes nigrum* werden die verschiedenartigen Wirkungen aufgeführt. Eine Übersicht über die wichtigsten Einsatzgebiete gibt Einblick in die therapeutische Anwendung.

Entwicklung und Wirkweise der Gemmotherapie 2

Die bedeutendste Knospe: *Ribes nigrum* 5

Die wichtigsten Einsatzgebiete 6

Glossar/ Literaturhinweise 8

Entwicklung und Wirkweise der Gemmotherapie

Bereits im Mittelalter wurden Versuche unternommen, Wirkstoffe des frischen, jungen Grüns, das Sträucher und Bäume in jedem Frühjahr lebendig entwickeln, für den Menschen nutzbar zu machen. Doch erst Dr. Pol Henry (1918–1988), einem belgischen Arzt, glückte dies in den 1950er-Jahren. Die Idee, den Pflanzenauszug nicht wie sonst in der Pflanzenheilkunde üblich mit Alkohol zuzubereiten, sondern eine Mischung aus Alkohol, Wasser und Glycerin zu verwenden, verhalf ihm zum Erfolg. Durch diesen Schritt löste er die potenzierte Vitalität, die in den Pflanzenknospen enthalten ist, heraus und schuf die heilkräftigen Glycerolmazerate.

Bis zum heutigen Tag folgt die Herstellung diesem Grundprinzip: Das Lebendigste der Pflanzen im Frühling – die frischen Knospen und Triebspitzen – finden ihren Weg in ein Alkohol-Glycerin-Gemisch und übertragen diesem ihre Wirkung. Die Pflanzengewebe befinden sich in diesem Entwicklungsstadium in der Zellteilung. Sie enthalten also reichlich pflanzliche Wachstumsfaktoren wie beispielsweise Auxine und Gibberelline, aber auch andere für den Menschen wertvolle Inhaltsstoffe wie Aminosäuren und Flavonoide. Die Gemmotherapie nutzt lediglich Knospen und Triebspitzen; andere Pflanzenteile oder Früchte werden nicht verwendet.

Der Name «Gemmotherapie» geht auf das lateinische Wort «gemma» zurück, das Knospe bedeutet.

DIE WIRKWEISE

Dr. Pol Henry war fasziniert von dem Gedanken, dass Bäume und Sträucher jedes Jahr Knospen mit embryonalen, omnipotenten Zellen ausbilden, die in sich die Möglichkeit tragen, alle für das Baum- oder Strauchindividuum notwendigen Zellstrukturen zu bilden. Seine Vermutung war, dass die Inhaltsstoffe dieser «Kraftbündel» beim Menschen regulierende Fähigkeiten haben könnten. Anhand von Untersuchungen an Tieren stellte er folgende Wirkungen fest.

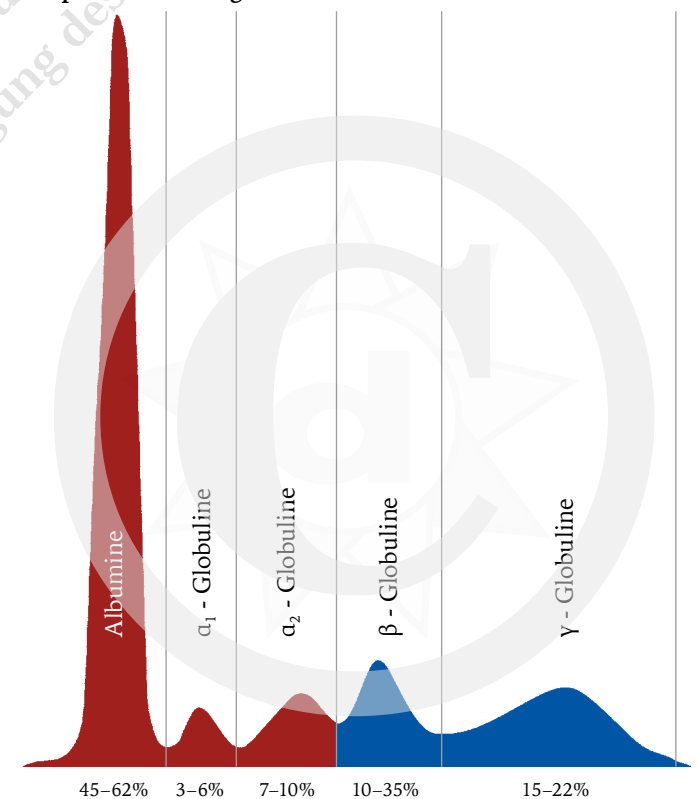
- Verbesserung der Abwehrreaktionen (Vermehrung von Makrophagen und Leukozyten, Bildung von Antikörpern)
- Verbesserung der Zellregeneration, insbesondere der Blutzellen, Stimulation des retikuloendothelialen Systems (RES)
- Stoffwechselwirkung auf verschiedene Proteine, Lipide und Mineralstoffe

Dr. Pol Henry untermauerte die Wirkungen der Mazerate durch folgenden Versuch: Weissen Ratten wurde Kohle injiziert, dadurch bekamen sie ein graues Fell. Darauf wurden ihnen mehrere Gaben von Betula-Gemmomazerat appliziert, worauf das Fell wieder weiss wurde. Bei den nicht mit Birken-Gemmospray behandelten Ratten blieb es grau.

WIRKUNGSNACHWEIS DURCH EIWISSELEKTROPHORESE

Dr. Pol Henry untersuchte die Veränderungen, die beim Menschen unter Einnahme von Gemmomazeraten auftraten, mittels Proteinelektrophorese. Das Ergebnis zeigte, dass die Knospen bestimmter Pflanzen die Bildung von Albuminen, andere diejenige von α_1 - oder α_2 -Globulinen stimulieren. Gewisse Pflanzenknospen haben hingegen auf die α - und β -Globuline einen regulierenden Effekt, während einzelne Pflanzen wiederum lediglich auf die γ -Fraktion der Immunglobuline oder auf die Euglobuline wirken. So scheinen die Knospen der einzelnen Bäume und Sträucher eine individuelle und charakteristische Veränderung in der Zusammensetzung der Bluteiweisse von Säugetieren hervorrufen zu können.

Eiweisslektrophorese: Prozentuale Verteilung der Blutproteine beim gesunden Menschen



© Seline Jana Widmer

KRANKHEITSSTADIEN UND VERÄNDERUNG DER BLUTEIWEISSE

Im nächsten Schritt setzte Dr. Pol Henry die Krankheitsstadien und die jeweiligen Veränderungen der Bluteiweisse in Verbindung:

- In der ersten Phase einer akuten Entzündung kommt es zur Erhöhung der Albumin- und der α -Globulin-Werte. Diese akute Phase dauert ca. zwei Wochen, um danach allenfalls in ein subakutes Stadium überzugehen, in dem die α -Globuline absinken, aber die β -Globuline ansteigen.
- Danach heilen die meisten akuten Erkrankungen aus. Einzelne gehen in eine chronische Erkrankung über. In diesem Stadium findet man meistens niedrige Albumin- und erhöhte γ -Globulin-Werte, was wiederum dem Heilungsversuch des Organismus entspricht. Die Erhöhung der γ -Globuline entspricht der Hyperplasie beziehungsweise der Überfunktion des retikuloendothelialen Systems (RES).
- Wenn auch hier keine Heilung eintritt, erschöpft sich der Organismus. In diesem Stadium der Dekompensation sinken alle Fraktionen der sogenannten Euglobuline ab, was zudem mit einer Unterfunktion des RES einhergeht.

Nun war es naheliegend, beim Menschen diejenigen Krankheiten oder Krankheitsstadien zu suchen, bei denen die Stimulierung der entsprechenden Proteinfractionen durch Gemmotherapeutica zur Heilung beitragen kann. Bei den akuten Entzündungen sind dies beispielsweise *Alnus glutinosa*, *Ribes nigrum* und *Carpinus betulus*. Für das subakute Stadium mit

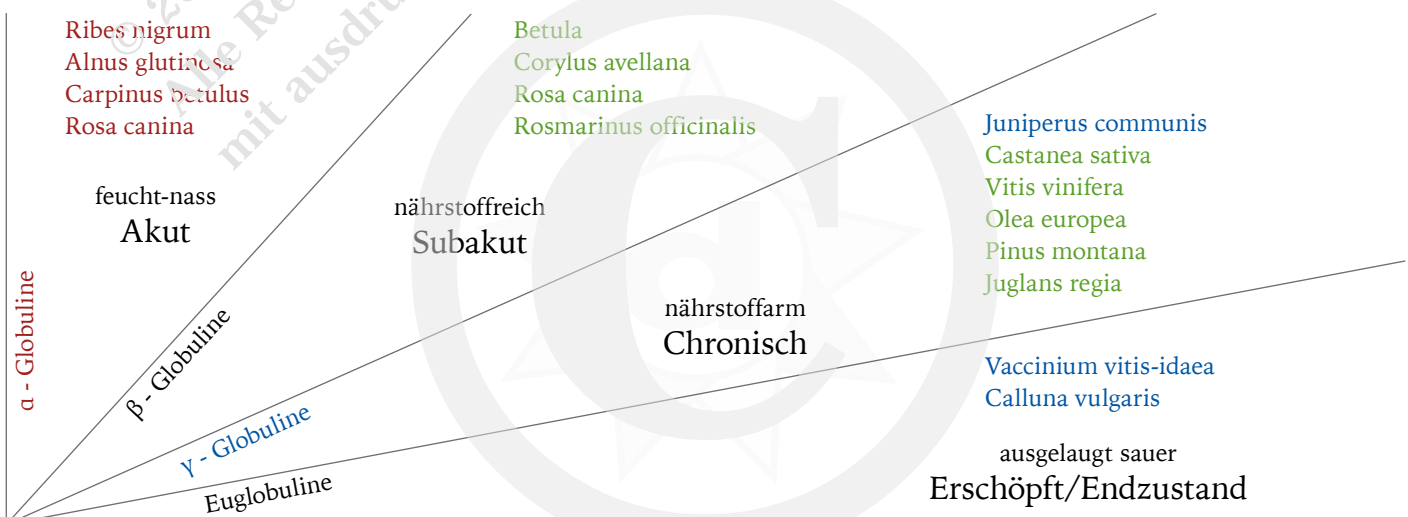
seinen charakteristischen Eiweissveränderungen kommen *Betula pendula* und *pubescens*, *Corylus avellana*, *Rosa canina* und *Rosmarinus officinalis* zur Anwendung. Bei den chronifizierten Erkrankungen sind es eher bestimmte Orga- oder Hormonsysteme, die unterstützt werden sollen. Dafür eignen sich Pflanzen wie *Juniperus communis*, *Castanea sativa*, *Juglans regia* oder *Vitis vinifera*. Wenn das retikuloendotheliale System überlastet und in seiner Funktion stark eingeschränkt ist, sind es die bezüglich Standort sehr anspruchslosen Pflanzen wie *Vaccinium vitis-idaea* und *Calluna vulgaris*, die die Kraft haben, auf die blockierten Systeme einzuwirken und sie wieder zu aktivieren.

ZUSAMMENHANG DES WIRK-SPEKTRUMS MIT DEM PFLANZENBIOTOP

Interessant ist die Beobachtung von Dr. Pol Henry, dass Pflanzen, die wenig Ansprüche an ihre Umgebung haben, meistens eine breite Wirkung beim Menschen entfalten, während Bäume oder Sträucher, die ganz bestimmte Voraussetzungen an ihren Standort stellen, auch beim Menschen eher für einen gezielten Einsatz wertvoll sind. Zur ersten Gruppe der anspruchsloseren Pflanzen zählen *Alnus glutinosa*, *Ribes nigrum* und *Carpinus betulus*, alles Pflanzen, deren Gemmomazerate vor allem bei akuten Entzündungen ihren Wirkungsschwerpunkt haben. In die zweite Gruppe gehören unter anderen *Ficus carica*, *Olea europaea* und *Juglans regia*.

Der Vater der Gemmotherapie verwendete bei dieser Einteilung der Pflanzen den Begriff der Biotope. Unter einem Biotop

Verbindung zwischen Pflanzenbiotopen und Krankheitszuständen



ENTWICKLUNG UND WIRKWEISE DER GEMMOTHERAPIE

versteht man einen Lebensraum, in dem alle Lebewesen die gleichen Ansprüche an ihre Umgebung stellen. Analog dazu versuchte Dr. Pol Henry, eine Verbindung zwischen den Pflanzenbiotopen und den Krankheitszuständen beim Menschen herzustellen, was im Diagramm auf Seite 3 dargestellt ist.

WISSENSCHAFTLICHE UNTERSUCHUNGEN

Seit den 1950er-Jahren wurden die klinischen Experimente mit Gemmomazeraten durch eine Vielzahl analytischer und pharmakologischer Studien untermauert. Mittels analytischer Studien wurden die chemischen Wirkprinzipien der Knospen festgestellt und in den Entwicklungsstadien der Pflanze quantifiziert. Unter verschiedenen Pflanzenvarietäten wurden diejenigen ermittelt, die über eine grosse Vielfalt an Inhaltsstoffen verfügen. Festgestellt wurde beispielsweise, dass der Gehalt der Aminosäuren Arginin und Prolin, des Vitamins C sowie der Flavonoide in den Knospen von Ribes nigrum wesentlich höher ist als im Blatt.

Pharmakologische Studien untersuchten die stimulierende Wirkung auf das retikuloendotheliale System. Mithilfe des vorwiegend in der Allergologie verwendeten Halpern Tests wurde die Phagozytoseaktivität gemessen und festgestellt, dass Knos-

penmazerate von Betula pubescens die Geschwindigkeit erhöhen, mit der das Blut von Kohlenstoffteilchen befreit wird. Nach Einnahme von Ribes nigrum konnte eine verbesserte kapillare Durchblutung und damit eine grössere Kälte- und Kälte- und Entzündungshemmende Wirkung aufgezeigt werden. Durch die stimulierende Wirkung auf die Nebennierenrinde kann insgesamt von einer Kortison-ähnlichen Wirkung gesprochen werden.

Klinische Studien nach Verabreichung unterschiedlicher Knospenmazerate lassen mittels Proteinelektrophorese und anderer Tests (z. B. Bursstein-Lipoprotein, Weltmann-Test) die jeweiligen spezifischen Wirkweisen hervortreten. Beispielsweise erhöht Juniperus communis eine Hypoalbuminämie und normalisiert gleichzeitig die Hyper- α_2 -, die Hyper- β - und die Hyper- γ -Globulinämie sowie die Hyper- β -Lipoproteinämie. Klinische Beobachtungen bestätigen dies: Das Gemmomazerat von Juniperus communis korrigiert eine Hyperglobulinämie und eine Hypoalbuminämie, wie wir es vom Krankheitsbild der Leberzirrhose her kennen. In der Folge vermindert sich die Wasserretention, und die erhöhten Harnsäurewerte sinken ab.

BERATUNGSLEITSATZE

Die Gemmotherapie bietet vielfältige Möglichkeiten, um kleinere Beschwerden akuter oder chronischer Art rasch und zuverlässig zu mildern. Keinesfalls jedoch dürfen schwerwiegende Krankheiten übersehen oder darf ihre Behandlung verschleppt werden. Beim geringsten Zweifel ist die Überweisung an den Arzt angezeigt.

Anwendung

- Als Mundspray: Die Mundschleimhaut ermöglicht eine rasche und vollständige Aufnahme der Wirkstoffe.
- Über die Haut: Das Gemmo-Spray wird auf die Ellenbogeninnenseite gesprüht. Die Haut führt die Wirkstoffe direkt dem Organismus zu.

Dosierung

- Erwachsene: 3-mal täglich 2–3 Sprühstösse, im Akutstadium bis zu 10-mal 1 Sprühstoss
 - Kinder: 3-mal täglich 1–2 Sprühstösse
- Vor der nächsten Nahrungsaufnahme sollte möglichst ein Abstand von etwa 15 Minuten eingehalten werden.

Therapiedauer

- Bei akuten Erkrankungen tritt meist innert weniger Tage eine Besserung ein.
- Bei chronischen Erkrankungen Einnahme über Wochen, teils Monate.

Kontraindikationen

Langjährige ärztliche Erfahrung mit häufigem Einsatz gemmotherapeutischer Mittel als alleiniger Therapie oder als Begleittherapie hat gezeigt, dass die Mittel auch nach längerem Einsatz nebenwirkungsfrei bleiben.

Die bedeutendste Knospe: Ribes nigrum

Jede in der Gemmotherapie verwendete Knospe oder Triebspitze weist vielfältige Eigenschaften auf, zeigt aber auch Schwerpunkte in einzelnen Bereichen. Die aufgrund ihres breiten Einsatzspektrums wichtigste und am besten untersuchte Knospe ist Ribes nigrum, die Schwarze Johannisbeere. Sie wird an dieser Stelle im Sinne eines Beispiels ausführlich beschrieben. Entsprechende Charakteristiken finden sich in der Fachliteratur für alle weiteren Gemmo-Knospen.

DIE PFLANZE

Ursprünglich ist Ribes nigrum in europäisch-asiatischen Waldgebieten heimisch. Wenngleich der sommergrüne Strauch empfindlich auf Stauungsnässe reagiert, wächst er doch bevorzugt auf feuchten Böden in sonnigen bis halbschattigen Lagen. Die Pflanze wird wegen ihrer aromatischen schwarzen Beeren mit hohem Vitamin-C-Gehalt geschätzt und seit Langem als Kulturpflanze angebaut.

DAS MAZERAT

Das Mazerat der Ribes-nigrum-Knospen enthält reichlich Aminosäuren (vor allem Arginin und Prolin), Vitamin C und Phenolderivate, insbesondere Anthocyane und Flavonoide. Vitamin C unterstützt die Hydroxylierung der Nebennierenrindenhormone, stärkt die Produktion der Katecholamine, welche die Gefäßmotorik steuern, und hilft bei der Hydroxylierung von Prolin zu Hydroxylinprolin, das für die Kollagenbildung unentbehrlich ist. Die Abdichtung der Kapillaren wird verbessert sowie das an der Blutgerinnung beteiligte Thrombin aktiviert. Die Anthocyane ihrerseits erhöhen die Widerstandskraft der Gefäße, während die Flavonoide die Freisetzung entzündungsbegünstigender Substanzen wie beispielsweise Histamin hemmen.

DIE WIRKUNG

Die nachgewiesenen entzündungshemmenden Eigenschaften, die das Arzneimittel zu einer Art pflanzlichem Kortison machen, helfen bei allen Formen von akuten und subakuten Entzündungen. Daher findet das Gemmomazerat einerseits bei allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen und Ekzemen seinen Einsatz, andererseits wird es gerne bei akuten oder wiederkehrenden Erkältungen oder Entzündungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich sowie bei akuter oder chronisch rezidivierender Bronchitis angewendet. Auch bei den chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes kann es gute Unterstützung leisten. Es hemmt die Ödembildung respektive wirkt

abschwellend, erhöht die lokale Abwehr und wirkt zudem schmerzlindernd.

Durch die Kortison-ähnliche Wirkung kann Ribes-nigrum-Spray die Beschwerden bei Asthma und Migräne lindern. Nachgewiesen ist zudem seine unterstützende Wirkung bei der Behandlung von Gelenksbeschwerden. Auch die Haut profitiert: Akute und chronische Ausschläge, Akne, Ekzeme, Urticaria und Psoriasis erfahren Lindertung. Onkologischen Patienten hilft Ribes nigrum, der durch Chemotherapie oder Bestrahlung bedingten, meist langwierigen und schmerzvollen Stomatitis vorzubeugen und schützt zudem vor viralen Infekten, die bei geschwächtem Immunsystem gerne auftreten können.

WISSENSWERTES ZUR GEMMOTHERAPIE

Begleittherapie: Gemmo-Sprays können auch begleitend zu einer schulmedizinischen, spagyrischen oder homöopathischen Behandlung eingenommen werden.

Pädiatrie: Langjähriger ärztlicher Erfahrung nach dürfen Gemmo-Sprays auch kleinen Kindern gegeben werden, zum Beispiel, indem sie auf den Schnuller gesprüht werden.

Schwangerschaft: Gemmo-Sprays können auch während der Schwangerschaft angewendet werden. Einzig die ätherischen Öle des Rosmarins können Krämpfe der Gebärmutter auslösen, sodass Rosmarinus officinalis nicht verwendet werden sollte.

Allergiker: Für die Herstellung der Knospenmittel werden keine Bestandteile verwendet, die im allergieerzeugenden Blüten- oder Pollenstadium sind.

Alkoholgehalt: Der Alkoholanteil der Gemmomazerate ist so gering, dass eine Tagesdosis in etwa die Menge enthält, die natürlicherweise in einem Glas Fruchtsaft enthalten ist. Bei der Einhaltung der empfohlenen Dosierungsangaben ist langjähriger ärztlicher Erfahrung nach mit keinerlei nachteiligen Folgen zu rechnen.

Die wichtigsten Einsatzgebiete

Entsprechend den ermittelten Krankheitssymptomen werden Einzelmittel mit dem passenden Wirkspektrum gewählt. Die unten aufgeführten Therapiehinweise sind kurz gefasst und unvollständig, das eingehende Studium von Fachliteratur ist für den gezielten Einsatz notwendig.

Manchmal ist der Einsatz eines einzigen Knospenmittels nicht ausreichend. Es sind durchaus Kombinationen von mehreren Gemmo-Sprays möglich. Diese können entweder zeitlich versetzt oder in kombinierter Gabe als sogenannte Komplexmittel angewendet werden. Die Gemmotherapie kann problemlos mit anderen Therapiemethoden aus dem schulmedizinischen oder komplementärmedizinischen Bereich kombiniert werden.

AKUTE INFEKTIONEN

Leitidee: Entzündungen hemmen, Immunsystem stärken und Leberfunktion fördern.

- Ribes nigrum, Beschrieb siehe oben.
- Rosa canina wirkt entzündungshemmend, immunstärkend und schmerzlindernd. Die Blattknospen der Wildrose helfen bei allen viralen Entzündungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Die schmerzlindernde Wirkung kann bei Migräne und anderen Kopfschmerzen eingesetzt werden.
- Alnus glutinosa wirkt immunstärkend und entzündungshemmend. Die Erlenknospen lindern akute Infektionen im Atem- und Verdauungstrakt, helfen bei Flossschnupfen, Halschmerzen und Nasennebenhöhlenentzündungen.
- Carpinus betulus wirkt entzündungshemmend, immunstärkend und beruhigend auf den Hustenreiz. Das Gemmo-Spray der Hagebuche hilft bei akuten Entzündungen der Schleimhäute des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs.
- Rosmarinus officinalis wirkt ebenfalls entzündungshemmend. Dank der Verbesserung der Durchwärmung und der Aktivie-

ARZNEIMITTEL ZUR GEMMOTHERAPIE

Die Gemmotherapie ist eine in der Schweiz anerkannte Therapieform. Gemmomazerate, meist in Sprayform eingesetzt, sind im Heilmittelgesetz als «Arzneimittel zur Gemmotherapie» definiert sowie in der Spezialitätenliste 70.01. Sie müssen einer klaren Herstellungsvorschrift der Ph. Eur. V.2.1.3 folgen. Auf dem Markt treten auch Knospenmazerate und Knospenextrakte auf, die nicht beim Schweizerischen Heilmittelinstitut Swissmedic gemeldet und zugelassen sind. Der Fachhandel tut im Interesse der Patientensicherheit und Vertrauenswürdigkeit gut daran, ausschliesslich Gemmopräparate zu empfehlen und abzugeben, die als Arzneimittel zugelassen sind.

rung des Immunsystems hilft das Rosmarinknospen-Spray bei akuten oder subakuten Entzündungen des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs, der Bronchien und der Blase.

AUSLEITEN UND ENTGIFTEN

Leitidee: Ausleiten und Entgiften nach Antibiotikagabe oder schwerer Infektion, Essstörungen regulieren, Osteoporose verhindern, Parodontose vorbeugen, Wachstumsschmerzen lindern.

- Betula pendula wirkt entwicklungsfördernd, rhythmisierend, antientzündlich, entspannend, regenerierend, antidepressiv. Somit kann das Knospen-Spray der Hängebirke bei Schulkopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, ADHS, Osteoporose und Wachstumsschmerzen sowie bei rheumatischen Beschwerden hilfreich sein.
- Betula pubescens wirkt entzündungshemmend, entgiftend, entwässernd und abschwellend. Somit hilft die Moorbirke beim Ausleiten nach Antibiotikabehandlung, bei Verdauungsbeschwerden, Gelenkentzündungen, Parodontose, bei prämenstruellen Beschwerden und Prostatabeschwerden.
- Juniperus communis wirkt entgiftend und ausleitend über Leber und Niere. Dank der verdauungsfördernden Wirkung lindert das Wacholderknospen-Spray Blähungen und Völlegefühl, reguliert den Gallenfluss und hilft gegen Durchfall, insbesondere nach Antibiotikabehandlungen. Es kann den Heisshunger auf Süßes bremsen und wirkt generell appetitregulierend. Durch die anregende Wirkung auf die Nieren hilft es bei Ödemen und bei Gicht. Somit ermöglicht es Well-Aging und hilft gegen schlaaffe Haut.

BESCHWERDEN DES BEWEGUNGSAPPARATS

Leitidee: Entzündungen hemmen, Elastizität der Bänder und Sehnen fördern, Regeneration des Gelenkknorpels fördern.

- Fraxinus excelsior wirkt antirheumatisch, entzündungshemmend und fördert die Ausscheidung von Harnsäure. Das Eschen-Gemmo-Spray hilft bei Entzündungen der Bänder und bei Sehnenentzündungen.
- Pinus montana wirkt schmerzlindernd und unterstützt remineralisierende und regenerierende Prozesse im Gelenk- und Wirbelsäulenbereich. So hilft das Gemmomazerat der Legföhre bei Arthrose, Gelenkschmerzen, Rheuma und dient der Osteoporoseprophylaxe.
- Vitis vinifera wirkt entzündungshemmend, antirheumatisch und schmerzlindernd. Chronische Reizzustände des Bewegungsapparats können durch die Weinrebenknospen eingedämmt werden. Auch bei chronischen Entzündungen der Schleimhäute des Verdauungstrakts und des Urogenitalbereichs kann es hilfreich sein.

- Sequoia gigantea kann dank der Kräftigung des Bindegewebes und der verbesserten Mineralisierung der Knochen bei drohender Osteoporose und bei Sehnen-, Bänder- und Muskelschwäche eingesetzt werden.

CHRONISCHE KRANKHEITEN

Leitidee: Chronische Infekte des Urogenital-, Atem- und Verdauungstraktes lindern.

- Calluna vulgaris entfaltet eine stark entzündungshemmende Wirkung. Die Knospen der Besenheide werden gezielt im chronischen Stadium von Blasen- und Prostataentzündungen genutzt.
- Corylus avellana wirkt tonisierend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Das Gemmo-Spray aus Haselknospen entlastet die Lunge und verbessert die Elastizität des Lungengewebes, sodass es bei Asthma und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) langfristig eingesetzt werden kann. Auch bei Hals- und Ohrenschmerzen sowie bei Heuschnupfen ist es hilfreich.
- Juglans regia wirkt regulierend und entzündungshemmend im Magen-Darm-Trakt und aktivierend auf die Leberfunktionen. Das Gemmo-Spray hilft einerseits bei verschiedenen Magen-Darm-Problemen insbesondere bei chronischem Durchfall und andererseits bei chronischen Haut- und Bindegeweberkrankungen bis zu Polyarthritiden.
- Vitis vinifera (s. bei «Beschwerden des Bewegungsapparats»)

PSYCHISCHE UNTERSTÜTZUNG

Leitidee: stabilisierend, ausgleichend, stressregulierend, entspannend.

- Ficus carica wirkt angstlösend, antidepressiv, beruhigend, krampflösend. Das Gemmo-Spray aus den Knospen des Feigenbaumes hilft bei überspanntem vegetativem Nervensystem. Es besänftigt ängstliche Unruhe und Stress sowie dadurch bedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Herzklopfen, nervöse Magenschmerzen oder Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und Warzen. Auch bei neurotischen Störungen wie Zwangshandlungen und Phobien oder beim Bettnässen kann es unterstützend eingesetzt werden.
- Tilia tomentosa wirkt generell beruhigend auf das Nervensystem und hilft so bei Ein- und Durchschlafstörung, lindert Ängste (insbesondere Prüfungsangst) und depressive Verstimmungen mit Gedankenkreisen. Das Mazerat der Silberlindenknospen löst krampfartige Verspannungen und Unruhezustände, wie beispielsweise bei ADHS oder Dreimonatskoliken.
- Sequoia gigantea wirkt vitalisierend und aktiviert die männlichen Hormone. Das Gemmo-Spray aus den frischen Trieben des Riesenmammutbaumes hilft bei Erschöpfung und Energiemangel bis hin zum Burn-out-Syndrom oder bei Kindern

bei Schulkopfschmerzen. Durch die Aktivierung der männlichen Hormone wirkt es zudem bei Prostata- und Potenzproblemen, wodurch das Well-Aging des Mannes unterstützt wird.

STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

Leitidee: blutdruckregulierend, cholesterin- und harnsäureregulierend, stoffwechsellernregulierend, gallenflussfördernd.

- Crataegus wirkt herz- und kreislaufstärkend und blutdruckregulierend. Das Gemmo-Spray aus den Weissdornknospen hilft bei Herzschwäche und zu hohem Blutdruck.
- Olea europaea verbessert die arterielle Durchblutung, wirkt blutdruckregulierend und senkt den Cholesterinspiegel. Das aus den jungen Triebspitzen des Olivenbaumes hergestellte Gemmo-Spray wirkt vorbeugend bei beginnender Arterienverkalkung (Gehirn, Herzkranzgefässe, Blutgefässe der Extremitäten), reguliert den Blutdruck und verhindert die Entwicklung des metabolischen Syndroms.
- Rosmarinus officinalis wirkt leberschützend, leberentgiftend und regt den Gallenfluss an. Dadurch werden die Lipidwerte gesenkt und wird Übergewicht vorgebeugt. Zudem wird das Immunsystem aktiviert.
- Vaccinium vitis-idaea wirkt entzündungshemmend und ausleitend über die Niere, östrogenartig, verdauungsfördernd und regulierend auf die Darmtätigkeit, antirheumatisch. Das Preiselbeer-Gemmo-Spray hilft bei chronischen Harnwegsinfekten und chronischen Magen-Darm-Problemen. Daneben ist sein Einsatz bei Wechseljahrsbeschwerden, insbesondere bei Wallungen, drohender Osteoporose, aber auch bei chronischer Polyarthrititis und Rheuma geschätzt.

DIE AUTORINNEN



Dr. med. Barbara Bichsel arbeitet als Hausärztin mit Schwerpunkt Komplementärmedizin, insbesondere Homöopathie, Gemmotherapie, Spagyrik, Phytotherapie und Anthroposophische Medizin. Barbara Bichsel ist Referentin in der homöopathischen Grundausbildung für Ärzte in der Schweiz und Mitglied der Interessengemeinschaft für geisteswissenschaftlich erweiterte Hausarztmedizin (IGEHE).



Dr. med. Julia Brönnimann ist Hausärztin mit dem Schwerpunkt alternative Therapien: Homöopathie, Gemmotherapie, Spagyrik und Phytotherapie. Julia Brönnimann ist Referentin bei der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Homöopathie (SAHP) und bei der Academy des Schweizerischen Vereins der Homöopathischen Ärzte und Ärztinnen (SVHA).

Glossar / Literaturhinweise

GLOSSAR

- **ANTIKÖRPER** Eiweisse, die im Dienst des Immunsystems stehen
- **EUGLOBULINE** Im Blut vorkommende, nicht wasserlösliche Proteine
- **GLYCEROLMAZERAT** Mischung aus Alkohol, Glycerin und Wasser, in der Pflanzenteile, im Fall der Gemmomazerate frische Knospen und Triebspitzen, über einen Zeitraum mazeriert wurden
- **LEUKOZYTEN** Weisse Blutkörperchen; haben Funktionen in der Abwehr von Krankheitserregern
- **MAKROPHAGEN** Sogenannte Fresszellen, die zum zellulären Immunsystem gehören
- **PHAGOZYTOSE** Aufnahme extrazellulärer Partikel durch spezialisierte Zellen (Phagozyten)
- **PROTEINELEKTROPHORESE** Labormedizinische Untersuchung, bei der die Bluteiweisse in Gruppen getrennt sichtbar gemacht werden. Ihre relative Verteilung gibt Hinweise auf Erkrankungen.
- **RETIKULOENDOTHELIALES SYSTEM (RES)** Gesamtheit der Zellen des retikulären Bindegewebes, die zur Speicherung von Stoffen sowie zur Aufnahme extrazellulärer Stoffe (Phagozytose) in der Lage sind.

QUELLEN UND FACHLITERATUR

- Andrienne P., *Traité de gemmothérapie*. Bruxelles, Editions Amyris, 2012
- Bichsel B., *Wenn es kribbelt, juckt und kratzt*. CoMed, 2013, 19(2)
- Bichsel B, Brönnimann J., *Gemmotherapie: Die Kraft der Knospen*. Ulmer, 2015, Stuttgart
- Ganz C, Hutter L., *Gemmotherapie: Knospen in der Naturheilkunde*. AT, 2015, Aarau
- Ryffel J., *Gemmotherapie: Die «Knospentherapie» aus Frankreich*. Phytotherapie 2005, 3
- Steingassner HM., *Gemmotherapie – Phytotherapie – Mineralientherapie*. Mandrich, 2005, Wien
- Stein C., *Die Heilkraft der Pflanzenknospen: Gemmotherapie entdecken und anwenden*. Trias, 2015, Stuttgart
- Tétau M, Scimeca D., *Rajeunir nos tissus avec les bourgeons*. 2^{ème} éd. Paris, Guy Trédaniel, 2011

IMPRESSUM

Dieses Fachdossier ist eine Themenbeilage des Verlages zur Fachzeitschrift *d-inside*.

© 2017 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, 2502 Biel, Schweiz
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterbreitung, auch in elektronischer Form, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Herausgeber und Verlag Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogistenverband.swiss. **Geschäftsführung** Martin Bangerter.

Redaktion Lukas Fuhrer. **Autorinnen** Dr. med Barbara Bichsel und Dr. med Julia Brönnimann. **Fachprüfung** Wissenschaftliche Fachstelle SDV.

Layout Claudia Luginbühl. **Anzeigen** Monika Marti,
inserate@drogistenverband.ch. **Druck** W. Gassmann AG, Biel.

printed in
switzerland