



Stern, C.

# Die Heilkraft der Pflanzenknospen



*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

# Liebe Leserin, lieber Leser

seit vielen Jahren bin ich fasziniert von der Gemmotherapie. Ich begegnete ihr zum ersten Mal in Form eines Geschenks. Eine Freundin überraschte mich mit einem Fläschchen *Ribes nigrum* – Schwarze Johannisbeere – das Mittel gegen Erkältungskrankheiten und Entzündungen. Zunächst stand es unbeachtet in meinem Arzneischränk, bis sich eines Tages ein grippaler Infekt ankündigte. So sprühte ich mir den nach Cassis schmeckenden Extrakt in den Mund. Innerhalb weniger Stunden waren meine Halsschmerzen weg.

Das hat mich überzeugt! Ich begann, Literatur zu dieser Therapieform zu lesen, selbst Knospen zu sammeln, stellte Gemmomittel her und testete sie an mir. Die Wirkungen waren so überzeugend, dass ich die Gemmopräparate in das Sortiment der Apotheke, meinem damaligen Wirkort, aufnahm. Und mittlerweile zeige ich den Kursteilnehmern der Freiburger Heilpflanzenschule, wie man Gemmomittel einsetzt und herstellt.

Sie finden in diesem Buch Informationen zu den 23 wichtigsten Gemmomitteln und ihrer Anwendung. Außerdem erkläre ich, wie Sie im Frühling die richtigen Knospen finden und wie Sie die Präparate selbst herstellen können. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Sammeln, Lesen und Ausprobieren,

Ihre Cornelia Stern

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 Die Heilkraft der Knospen**
- 10 Gemmotherapie: Kleine Knospen – große Wirkung
- 10 Gemmotherapie: Heilen mit der Kraft der Knospen
- 13 Knospen selber sammeln
- 18 So wenden Sie Gemmomittel richtig an
- 20 Gemmomittel selbst herstellen
- 23 Die 23 Top-Pflanzen**
- 24 Das passende Gemmomittel finden
- 26 Birke – Hängebirke (Betula pendula) & Moorbirke (Betula pubescens)
- 30 Brombeere (Rubus fruticosus)
- 32 Esche (Fraxinus excelsior)
- 34 Feigenbaum (Ficus carica)
- 36 Feldulme (Ulmus minor)
- 38 Haselstrauch (Corylus avellana)
- 40 Heckenrose (Rosa canina)
- 42 Himbeere (Rubus idaeus)
- 44 Olivenbaum (Olea europaea)
- 46 Preiselbeere (Vaccinium vitis-idaea)
- 48 Riesenmammutbaum (Sequoiadendron giganteum)
- 50 Rosmarin (Rosmarinus officinalis)
- 52 Rosskastanie (Aesculus hippocastanum)
- 54 Roter Hartriegel (Cornus sanguinea)
- 56 Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)
- 60 Schwarzerle (Alnus glutinosa)
- 62 Schwarzpappel (Populus nigra)
- 64 Sommerlinde (Tilia platyphyllos)
- 66 Stieleiche (Quercus robur)
- 68 Wacholder (Juniperus communis)
- 70 Walnussbaum (Juglans regia)
- 72 Weißdorn (Crataegus oxyacantha)
- 74 Wolliger Schneeball (Viburnum lantana)
- 76 Indikationstabelle
- 91 Literatur
- 91 Danksagung
- 92 Stichwortverzeichnis

## Stichwortverzeichnis

### A

Akne 36  
 Allergie 28, 58, 74  
 Anämie 38  
 Angst 34, 64, 72  
 Arteriosklerose 44, 50, 54  
 Arthrose 30  
 Asthma 38, 58, 74  
 Atemnot 30

### B

Beschwerden, akute 19  
 Beschwerden, chronisch 19  
 Blasenentzündung 28, 46,  
 60, 68  
 Blutdruck 50, 72  
 Bluthochdruck 44  
 Bronchitis 30, 38, 62

### D

Darmerkrankungen 46  
 Depression 34  
 Diabetes mellitus 44  
 Diurese 28  
 Durchblutungsstörung 44  
 Durchfall 30, 66, 70

### E

Ekzeme 36  
 Endknospen 16  
 Entgiftung 28, 68, 70  
 Entzündungen 56, 62, 66,  
 68, 70  
 Erbrechen 50  
 Erkältung 40, 58, 60  
 Essstörungen 34

### F

Fettstoffwechselstörungen 44  
 Fieber 32, 60  
 Filtrieren 21  
 Frühlingskur 29

### G

Gelenkbeschwerden 28, 40,  
 62  
 Gemmomineralien  
 – Anwendung 18  
 – Anzahl 11  
 – Auswahl 24  
 – Behandlung von akuten  
 Beschwerden 19  
 – Behandlung von chronischen  
 Erkrankungen 19

– Dosierung 19  
 – Einkauf 12  
 – Einnahme 18  
 – Haltbarkeit 21  
 – Herstellung 12, 20  
 – Knospenzellen 12  
 – Nebenwirkungen 19  
 Gemmotherapie 10  
 – Geschichte 13  
 Gicht 28, 32, 68  
 Glycerin-Mazerat 10  
 Grippe 60

### H

Halsschmerzen 40  
 Hämorrhoiden 52  
 Hauterkrankungen 36, 59,  
 66, 70  
 Herpes 36, 40, 66  
 Herzerkrankungen 54, 72  
 Heuschnupfen 28, 58, 74  
 Hitzewallungen 46

### I

Immunsystem 28, 58  
 Impotenz 66  
 Indikationstabelle 76

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice  
[kundenservice@trias-verlag.de](mailto:kundenservice@trias-verlag.de)

Lektorat TRIAS Verlag  
 Postfach 30 05 04  
 70445 Stuttgart  
 Fax: 0711 89 31-748

**K**

Klassische Pflanzenheilkunde 11  
Knospen  
– Blattnarben 17  
– Erkennen 15  
– Farbe und Form 16  
– Knospenschuppen 12, 17  
– Sammeln 13, 15  
– Sitz 16  
– Stellung 17  
Konzentration 50  
Kopfschmerzen 34  
Krampfadern 52

**L**

leberstärkend 68  
Lymphe 38

**M**

Magenbeschwerden 34, 64  
Mazeration 11, 20  
Menopause 42, 46  
Migräne 34, 58, 60

Müdigkeit 44

**N**

Nervenschmerzen 38  
Nervosität 34

**O**

Oligosaccharine 15  
Osteoporose 30, 46, 48

**P**

Phyto-Embryotherapie 11  
Phytoproteine 15  
Phytotherapie 10  
PMS 42  
Pol Henry 10  
Prostata 48

**R**

Regelschmerzen 42, 74  
Rheuma 28, 59, 60, 62

**S**

Sammelorte 14

Schilddrüsenüberfunktion 54, 74

Schlaflosigkeit 34  
Schlafstörungen 64  
Schmerzmittel 32, 40, 62  
Schnupfen 40  
Seitenknospen 16  
sekundäre Pflanzenstoffe 14  
Signatur der Pflanzen 25  
Standarddosierung 19  
Stress 64

**V**

Venenprobleme 52  
Verdauungsstörungen 50, 70  
Verletzung 36

**W**

Wachstumshormone 15

**Z**

Zweigaufbau 16

## Himbeere (*Rubus idaeus*)

» Die rote Farbe der Beeren erinnert an Blut, die Form an die Gebärmutter. Und tatsächlich, *Rubus idaeus* ist eines der wichtigsten Heilmittel bei Frauenbeschwerden.

### Knospen

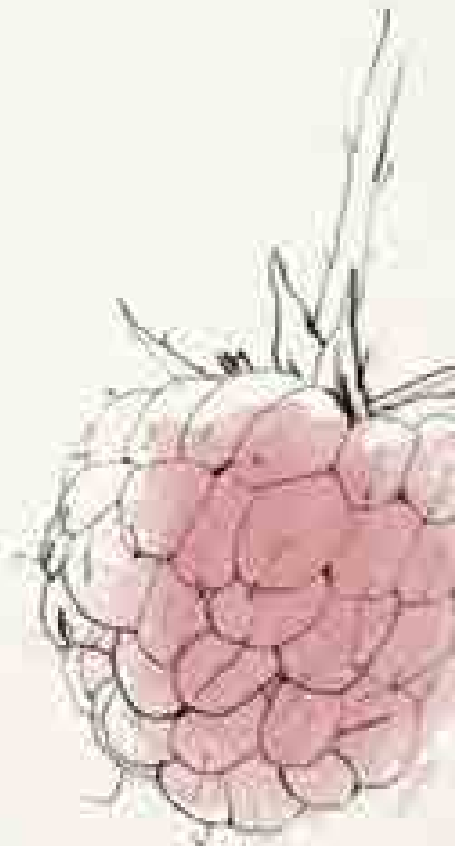
Himbeerknospen sind schmal- bis spitz-eiförmig. Die Seitenknospen können am Zweig anliegen oder abstehen. Die Knospenschuppen sind braun-rot, meist gekielt. Blattnarben gibt es keine.

### Wirkungen und Indikationen

Die Himbeere ist das Heilmittel in der Frauenheilkunde. Sie harmonisiert das weibliche Hormonsystem indem sie regulierend auf die Eierstöcke wirkt und so die Produktion von Östrogen und Progesteron harmonisiert. Dadurch hilft die Himbeere bei sämtlichen Menstruationsbeschwerden, seien es schmerzhaft, zu schwache, zu lang andauernde oder zu starke Regelblutungen. Wenn die Blutung ganz ausbleibt, zum Beispiel bei pubertierenden Mädchen mit zu später körperlicher Entwicklung oder bei Hochleistungs-

sportlerinnen, kann die Himbeere den Zyklus in einen normalen Rhythmus bringen. Viele Frauen leiden unter dem sogenannten prämenstruellen Syndrom (PMS). Sie klagen über Brustspannen, Wassereinlagerungen im Gewebe, Kopfschmerzen oder Gereiztheit in den Tagen vor der Regelblutung. Hier können einige Sprühstöße Himbeere Linderung verschaffen. Wenn die Menopause zu früh einsetzt, kann die Himbeere den Zyklus wieder anregen. Auch bei Hitzewallungen und emotionaler Unausgeglichenheit im Klimakterium hilft Himbeere. Nehmen Sie, so lange die Beschwerden andauern, 1- bis 2-mal täglich einen Sprühstoß.

**Tipp:** Die Himbeere gehört zu den schnell wirkenden Mitteln. Deshalb eignet sie sich besonders zur Behandlung von akuten Beschwerden wie PMS oder Regelschmerzen.



Frauenmittel

harmonisiert das weibliche Hormonsystem  
Regelschmerzen

## Olivenbaum (*Olea europaea*)

- » Die knorrigen, immergrünen Bäume gedeihen in mediterranem Klima und werden sehr alt. Ihren Früchten geben sie viele gesunde, lebensverlängernde Inhaltsstoffe mit.

### Knospen

Für das Gemmopräparat werden die Triebspitzen mit ihren vordersten frischen, hellgrünen Blättern und den kleinen, gelb-grünen Blütenknospen verwendet. Diese sind end- oder seitenständig, in rispigen Blütenständen mit bis zu 40 Knospen angeordnet. Als »Knospenschuppen« dienen der Blütenknospe ihre vier Kelchblätter.

### Wirkungen und Indikationen

Der Olivenbaum ist das wichtigste Mittel für das sogenannte metabolische Syndrom, eine Erkrankung, an der heute viele Menschen leiden und die meist im fortgeschrittenen Alter auftritt. Auslöser ist ein zu üppiger Lebenswandel bei zu wenig Bewegung. Zudem gilt das metabolische Syndrom als Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit, denn die Betroffenen kämpfen

mit Übergewicht, Bluthochdruck, zu hohen Cholesterinwerten und Diabetes mellitus Typ II, dem sogenannten Altersdiabetes. Häufig kommt es bereits im Anfangsstadium der Erkrankung zu Durchblutungsstörungen, die sich zu einer Arteriosklerose entwickeln können. Der Olivenbaum kann helfen, die »Blutviskosität«, also die Fließfähigkeit des Blutes, zu verbessern. Davon profitiert auch die Hirnleistung. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich. Andauernde Müdigkeit sowie leichte psychische Störungen bis hin zu Altersdepressionen können verschwinden.

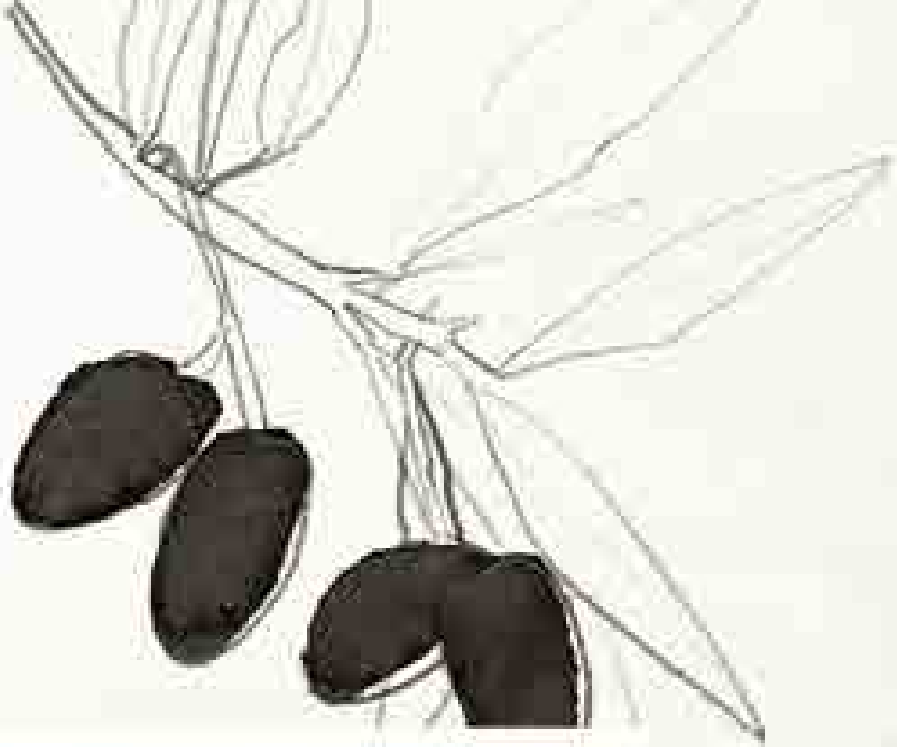
**Tip:** Durch den leicht blutverdünnenden Effekt des Olivenbaums kann das Gemmomittel auch bei Thromboseeigung, arteriellen Durchblutungsstörungen und Angina pectoris eingesetzt werden. Hier empfiehlt sich eine Langzeitmedikation.



Fettstoffwechsel-  
störungen

Altersdiabetes

Durchblutungs-  
störungen



## Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*)

» Ursprünglich stammt der Strauch aus Nordamerika. Dank seiner desinfizierenden Wirkung kurierte man schon in alten Zeiten mit seinen Früchten und Blättern bakterielle Infektionen.

### Knospen

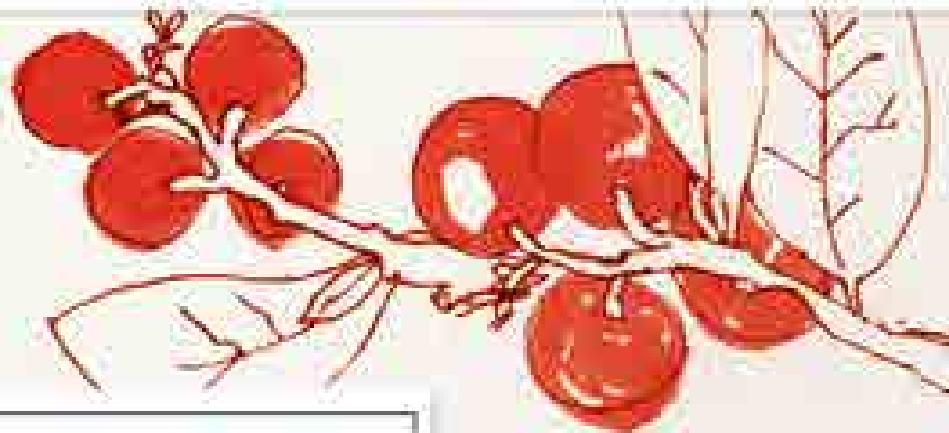
Beim Preiselbeerstrauch sind nur Endknospen vorhanden. Diese sind umgekehrt pyramidenförmig. Statt Knospenschuppen gibt es kleine, aneinander liegende Blätter, die am Rand bewimpert sind.

### Wirkungen und Indikationen

Wie in der Naturheilkunde wird der Preiselbeerstrauch in der Gemmotherapie häufig als desinfizierendes, krampflösendes Mittel bei (immer wieder auftretenden) Blasenentzündungen eingesetzt. Da die Preiselbeere kristalline Ausfällungen im Urin hemmt, kann man mit diesem Mittel zudem Nierensteinen vorbeugen. Sehr wirkungsvoll ist der Preiselbeerstrauch bei Erkrankungen des Darms. Dazu zählen Störungen der Darmmotorik,

Darmkrämpfe (z. B. spastisches Kolon), Durchfall und Verstopfung im Wechsel oder Entzündungen des Dickdarms. Auch bei chronischer Verstopfung – gerade bei älteren Patienten – oder bei Durchfall nach der Einnahme von Antibiotika hilft der Preiselbeerstrauch zuverlässig. Besonders bewährt hat sich das Mittel im Klimakterium. Mit seiner östrogenartigen Wirkung hilft es bei störenden Hitzewallungen. Und durch seine Fähigkeit, die Kalziumaufnahme im Darm zu verbessern, beugt es gleichzeitig der Entwicklung einer Osteoporose in der Menopause vor.

**Tipp:** Bei Wechseljahrsbeschwerden, die zusammen mit einer Schilddrüsenüberfunktion auftreten, hat sich die Kombination mit Rotem Hartriegel sehr bewährt.



chronische Blasenentzündungen

Darminstörungen

Hitzewallungen im Klimakterium

## Riesenmammutbaum (Sequoiadendron giganteum)

» Der Riese unter den Bäumen stammt ursprünglich aus Nordamerika, wächst aber seit dem 19. Jahrhundert auch in Mitteleuropa. Er kann 120 m hoch und viele 1000 Jahre alt werden.

### Knospen

Vom Mammutbaum werden statt der Knospen die jungen, blau-grünen Triebe verwendet. Deren Schuppenblätter, die eher Nadeln gleichen, sind schmal und spitz. Sie sind spiralförmig um den Zweig angeordnet. Geerntet werden nur die vordersten Zentimeter der Triebe. Bei ausgewachsenen Bäumen beginnt die erste Astreihe oft erst in 50 m Höhe. Für das Sammeln der Triebe sollte man also schwindelfrei sein.

### Wirkungen und Indikationen

Der Mammutbaum ist in erster Linie ein Mittel für den Mann. Er gilt als sexuelles Tonikum. Er hilft bei Unlust und Potenzschwäche, da er die Sekretion der männlichen Geschlechtsdrüsen und die Spermienbildung anregt. Gerade bei Kinderwunsch ist eine Kur über einige Wochen zu empfehlen.

Mammutbaum lindert zudem die verschiedensten Probleme mit der Prostata, z. B. bei der Prostatavergrößerung. Lassen Sie solche Beschwerden immer auch schulmedizinisch abklären! Ansonsten ist der Mammutbaum ein wirksames Mittel bei zu brüchigen Knochen. Er regt die knochenbildenden Zellen (Osteoblasten) an und sorgt so für eine rasche Heilung bei Knochenbrüchen. Er ist auch ein Mittel für Männer, die einer Osteoporose gezielt vorbeugen wollen. (Frauen ist eher die Preiselbeere zu empfehlen). Zudem hält er die Bänder und Sehnen geschmeidig.

**Tip:** Das Mammutbaummittel ist derart aktivierend, dass es abends nicht angewendet werden sollte. Ansonsten ist mit Einschlafstörungen zu rechnen.

sexuelles Tonikum für den Mann  
Kinderwunsch  
Prostatamittel

