

Gemmotherapie

 wildkrauterwerkstatt.de/gemmotherapie/

Carmen Randolf

February 4, 2021

Die Gemmotherapie ist ein Teilbereich der Phytotherapie und boomt in den letzten Jahren

Es geht bei der „Knospentherapie“ um das pflanzliche embryonale Gewebe, das vorwiegend in den Knospen, Sprossen, Keimlingen und der inneren Rinde zu finden ist.

Wir verwenden in der Gemmotherapie die Knospen

Das lateinische Wort *gemma* bedeutet *Knospe* und auch *Edelstein* oder *Juwel*. Die Knospe steht im übertragenen Sinne für das Potenzial des Gewebes, ihre Heil- und Regenerationskraft.

Daraus können wir folgern, dass in der Knospe das Edelste der Pflanze enthalten ist, nämlich ihr Lebensplan. Wir kennen die Herstellung von Heilmitteln aus Blättern, Blütensäften, Wurzeln, Rinden etc..

In der Gemmotherapie finden wir eine neue Form, die Baumheilkunde wieder zu entdecken, weiter zu entwickeln, uns mit den Bäumen zu verbinden.

Bäume kommunizieren

Über Blätter und Äste mit der Luft, dem Himmel und dem Äther. Sie bewegen sich abhängig vom Licht, vom Regen und vom Wind, der Sonne, dem Mond und den Sternen.

Bäume können Ehrfurcht in uns auslösen, durch ihre Größe und das Alter und auch durch die Weisheit, die sie oft ausstrahlen.

Wir sind den Bäumen willkommene Wesen

Sie geben uns Schutz, sie begleiten uns, sie hören uns zu, geben uns Halt, sie sind unsere Freunde und Vertraute.

Sie wurzeln oft tief im Boden und geben uns dadurch Halt. Ihre Äste strecken sie oft hoch hinaus in den Himmel und lassen uns nach oben in die Hoffnung schauen. Sie schenken uns Leben, in dem sie unseren ausgeatmeten Kohlenstoffdioxid in Sauerstoff umwandeln.

Schon immer lebten die Menschen in tiefer Verbundenheit mit den Bäumen

Damit es so bleiben kann, sollten wir die Nähe zu ihnen pflegen. Die Gemmotherapie kann uns dabei helfen, die Bäume und ihre Kraft in uns aufzunehmen um zu gesunden.

Wenn du tiefer in das Wissen der Gemmotherapie eintauchen möchtest, empfehle ich dir das Buch von Chrischta Ganz und Luis Hutter „Gemmotherapie“.

Es ist recht einfach, ein Gemmomazerat für den Eigenbedarf selber herzustellen

Deswegen bietet es sich an, diese wunderbare Therapie einmal auszuprobieren und damit den Bäumen und auch dem Wald wieder näher zu kommen.

Die Blattknospen des Holunders kannst du bereits ab März ernten. Sie sind länglich, meist nur am Grund beschuppt, braunrot und nicht behaart.

Die Knospen auf dem Bild sind noch ein wenig zu jung. Ich warte noch 1-2 Wochen.



Holunderknospen
fotografiert am
03.02.2021

Wirkung des Holunder-Gemmomazerats

- entgiftend und klärend
- regt das Immunsystem an
- bringt den Stoffwechsel in Bewegung
- löst Stauungen auf
- hilft, begonnene Prozesse zur Entscheidung reifen zu lassen

Der schwarze Holunder hat eine entgiftende und gleichzeitig stärkende Wirkung. Er kann gut als Katalysator mit anderen Gemmomazeraten eingenommen werden.

So stellst du ein Gemmomazerat für deinen eigenen Bedarf her

Das Allerwichtigste bei der Herstellung eines eigenen Gemmomazerates ist, dass du die Pflanze, die du verwenden willst sicher bestimmen kannst!

Bestimme sie botanisch, damit du die Verwechslung mit einer giftigen Pflanze ausschließen kannst.

Herstellung eines Gemmomazerats

Du benötigst folgende Utensilien:

- deine gewünschte Pflanze zum Mazerieren
- ein Teil pflanzliches Glycerin
- ein Teil echten 95% igen Trink-Feinspirit in Bioqualität
- ein Teil Wasser (hierzu verwendest du am besten ein destilliertes oder Quellwasser)
- ein Schneidebrett
- ein scharfes Messer
- ein feinmaschiges Sieb oder ein Tuch
- Flaschen aus braunem Glas mit gut verschließendem Deckel



Herstellung des Gemmomazerats

- die frischen Knospen mit dem Messer klein schneiden
- in das Braunglas locker einfüllen
- mit den Flüssigkeiten übergießen
- vier Wochen bei täglichem Schwenken des Glases ausziehen
- nach vier Wochen das Mazerat durch ein feinmaschiges Sieb oder Tuch abgießen und in einer braunen Glasflasche aufbewahren
- hierzu eignet sich ein kühler Ort wie zum Beispiel der Keller

Selbst hergestellte Gemmomazerate können bis mind. drei Jahre verwendet werden, wenn sie richtig gelagert wurden.

Anwendung

Es gibt die Möglichkeit, das Mazerat auf eine D1 zu potenzieren. Damit habe ich jedoch keine Erfahrung und arbeite mit konzentrierten, also unverdünnten Mazeraten.

Anwendung der konzentrierten Mazerate

In der Regel werden die konzentrierten Mazerate in ein Glas Wasser getropft. Es besteht auch die Möglichkeit, sie in eine Sprühflasche zu füllen und direkt in den Mund zu sprühen.

Mazerate in Tropfenform

Ich empfehle eine Einnahme 5-15 Tropfen pro Tag. Fange in niedriger Dosierung an und steigere dich bis zur für dich passenden Tropfenzahl. Du kannst die Tropfen auf ein, zwei oder drei Einnahmen verteilen.

Nimm dein Mazerat mindestens eine halbe Stunde vor oder nach den Mahlzeiten ein. Es sollten nicht mehr als maximal 30 Tropfen pro Tag eingenommen werden.

Mazerat mit Sprühaufsatz/Anwendung

Du kannst im Fachhandel, Drogerie oder Apotheke Sprühflaschen mit Sprühaufsätzen erwerben. Fülle das Gemmomazerat pur ein.

Die allgemeine Empfehlung ist:

Zwei bis dreimal täglich ein bis zwei Sprühstöße. Hier auch wieder mindestens eine halbe Stunde vor oder nach den Mahlzeiten.

Bei manchen Erkrankungen ist es nötig, die Anwendungshäufigkeit zu erhöhen, dann kannst du alle 60-90 Minuten einen Sprühstoß einnehmen.

Von der Einnahme in der Schwangerschaft wird abgeraten, da keine Forschungsergebnisse vorliegen.

Knospen in der Küche

Blatt und Blütenknospen so wie Sprossen und Keimling eignen sich sehr gut für die Herstellung leckerer Wildkräutergerichte. Sie sind Teil der Wildkräuterküche und gelten als Vitalstoffbomben. Roh genossen haben sie den höchsten Gehalt an Vitalstoffen. Wir wählen sie nach unserem Geschmack aus.

- Für den/die Anfänger*in der Wildkräuterküche eignen sich besonders die Knospen sowie die aufgegangenen Blätter der **Eichel**. Sie haben einen milden, leicht aromatischen Geschmack.
- Der **schwarze Holunder** und die **schwarz Johannesbeere** haben einen fruchtigen Geschmack. Hiervon verwenden wir die geöffneten Knospen und die frischen Blätter.
- Wen es zu stärkeren Aromen zieht, kann es mit **Birke, Fichte, Pappel** und **Tanne** probieren.
- Etwas einfach an Geschmack, aber trotzdem eine Aufwertung unserer Gerichte sind Knospen von **Ulme, Hainbuche, Rotbuche, Himbeere** und **Haselnuss**.
- Die **Lerche** bringt uns mit ihren Blütenknospen und den jungen Nadeln, eine äußerst aromatische Richtung auf den Teller.
- Ein wenig säuerlich sind die jungen Blätter und Knospen von **Weißdorn, Feldahorn** und **Hundsrose**.
- Und wer es kräftig braucht, probiert sich an den Knospen des **Walnussbaums** und der **gewöhnlichen Esche**. Diese können bitter scharf schmecken und sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt