

Heilende Knospen

Heilpflanzenexpertin Cornelia Stern setzt auf **GEMMOTHERAPIE**

für
e?

Erle, Schwarze Johannisbeere, Linde: In den Knospen von Bäumen und Sträuchern schlummern sanfte Heilkräfte. Sie helfen bei Heuschnupfen, Kopfschmerzen, Husten, Stress und anderen Beschwerden, wie Cornelia Stern von der Freiburger Heilpflanzenschule erklärt.

CHRISTINE SPECKNER

„Kein anderer Teil der Pflanze hat eine ähnlich große Energie, wie sie die winzigen Knospen haben“, sagt Cornelia Stern. Seit 2013 leitet die gebürtige Schweizerin mit ihrem Mann die Heilpflanzenschule Freiburg. Seit 15 Jahren sammelt die Pharmazeutin Erfahrungen in der Knospentherapie. Bei der sogenannten Gemmotherapie – abgeleitet vom lateinischen „gemma“, was Knospe bedeutet – werden hauptsächlich frische Knospen, selten auch junge Triebe und Wurzelspitzen verwendet. „Die Knospen werden im frühen Frühling geerntet, zur Zeit der höchsten Wachstumskraft“, erklärt Stern. Zu diesem Zeitpunkt sind das gesamte Potenzial und alle lebenswichtigen Informationen der Pflanze enthalten.

Die wertvollen Inhaltsstoffe einer Knospe, wie Wachstumshormone und Proteine, gehen Stern zufolge verloren, sobald sich das Blatt bildet. Manche Knospen enthalten Bitterstoffe, die den Stoffwechsel anregen und die Verdauung fördern. Die in der Knospe enthaltenen Farb-

stoffe schützen die Pflanzenzellen. Davon profitiert auch der Mensch. Denn die aus Knospen gewonnenen Gemmomittel wirken reinigend, regenerierend und entgiftend auf den Körper.

Knospennittel können viele Beschwerden lindern, egal ob sie akut auftreten oder chronisch sind, weiß die Heilpflanzenexpertin aus Erfahrung. Erle zum Beispiel hilft bei Erkältung und Fieber, Linde bei Schlafstörungen, Schwarze Johannisbeere bei Heuschnupfen, Rheuma und Erkältung. Wie vielfältig gerade die Schwarze Johannisbeere ist, hat Cornelia Stern vor vielen Jahren selbst erfahren. „Eine Freundin überraschte mich mit einem Fläschchen.“ Zunächst stand das Knospennittel unbeachtet in ihrem Arzneyschrank, bis sich ein grippaler Infekt ankündigte. So sprühte sie den Extrakt in den Mund. Innerhalb weniger Stunden waren die Halsschmerzen weg. „Das überzeugte mich.“ So begann sie, Literatur über diese Therapieform zu lesen, selbst Knospen zu sammeln, und teste-

te die Wirkungen an sich selbst. Mittlerweile zeigt sie als Dozentin der Heilpflanzenschule in Seminaren, wie man Knospennittel herstellt und einsetzt.

Als Grundregel gilt: Die gewünschten Knospen mit zwei Fingern vorsichtig abknipsen. „Von drei Knospen immer eine stehen lassen, damit der Baum oder Strauch sich weiter entwickeln kann“, erklärt Stern. Für den Eigenbedarf genüge ein Gramm derselben Knospenart. Bei kleinen Birkenknospen sind das etwa 40 Knospen, bei Rosskastanie dagegen reicht eine einzige Knospe. Die zerkleinerten Knospen werden in einem Tropffläschchen mit einem Gemisch aus Glycerin und Alkohol vermengt. So werden drei Wochen lang die Inhaltsstoffe gelöst. Danach wird der Knospen-Kaltauszug filtriert und mit einem Glycerin-Alkohol-Gemisch verdünnt. Das fertige Gemmomittel wird aus einem Fläschchen direkt auf die Mundschleimhaut gesprüht und gelangt innerhalb von Sekunden ins Blut.

FAKTEN

CORNELIA STERN: Die Heilkraft der Pflanzenknospen. Gemmotherapie entdecken und anwenden, Trias-Verlag, 14,99 Euro. Darin unter anderem: Die 23 wichtigsten Knospen, was sie auszeichnet, wie sie helfen; das passende Mittel bei über 100 Indikationen; Knospenpräparate selbst Schritt für Schritt selbst herstellen. SPE

Obwohl Stern viele positive Rückmeldungen ihrer Kursteilnehmer über die Wirkung erhält, ist die Knospentherapie in Deutschland erst seit ein, zwei Jahren im Kommen, wie die Frühjahrsprogramme vieler Verlage zeigen. Das liegt sicher daran, dass es hier erst seit 2011 gesetzlich erlaubt ist, aus Knospen Arzneimittel herzustellen, während die Herstellung in Frankreich, Belgien und der Schweiz 1956 anerkannt war. Schon seit Anfang der 1950er Jahre forschte der belgische Arzt Pol Henry systematisch an pflanzlichem Emb-



„Kurz vor dem Aufgehen haben Knospen die größte Heilkraft“, sagt Cornelia Stern, die die Freiburger Heilpflanzenschule leitet. FOTO: SPE

ryonalgewebe. Er fand heraus, dass es eine Verbindung zwischen dessen „Lebensinformation“ und der therapeutischen Wirkung gibt. „Seitdem in Deutschland der Eintrag ins europäische Arzneibuch erfolgte, dürfen Arzneimittelfirmen auch hier Knospennittel herstellen und über Apotheken vertreiben“, erklärt Cornelia Stern, die einige Jahre als Geschäftsführerin eines Gemmomittel-Herstellers arbeitete und Mitherausgeberin der *Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift* ist.

In Deutschland gibt es derzeit laut Stern 23 Knospennittel. Doch es könnten bald mehr werden, denn das Potenzial der Knospen sei noch lange nicht ausgeschöpft. Zumal Knospenzellen wesentlich mehr genetisches Material enthielten als andere pflanzliche Zellen. „In den Knospenzellen sind alle Gene noch so aktiv, dass aus ihnen im Prinzip jeder Pflanzenteil entstehen könnte“, erklärt Cornelia Stern. „Deshalb haben Knospen kurz vor dem Aufgehen die größte Heilkraft.“

Ja zum BZ-Serien-Angebot!