

DR. RER. NAT. KATHRIN KOLL | DR. MED. ULRIKE KEIM
ANGELIKA WAGNER-BERTRAM

GEMMOTHERAPIE HEILEN MIT KNOSPEN

RATGEBER GESUNDHEIT





KLEINE KNOSPEN – GROSSE WIRKUNG

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Die Heilung sowohl von akuten als auch von chronischen Beschwerden fördern.
- Das Beste einer Pflanze zur Gesundheit nutzen.
- Den Körper harmonisieren und dadurch die Beschwerden lindern.
- Die Selbstheilungskräfte anregen und stärken.
- Den Körper bei Regenerationsprozessen unterstützen.
- Eine nebenwirkungsfreie, sanfte Heilmethode kennenlernen, die sich gut mit anderen naturheilkundlichen Therapien kombinieren lässt.
- Den Körper nach Infektionskrankheiten wirkungsvoll entgiften.
- Notwendige schulmedizinische Medikamente wechselwirkungsfrei unterstützen.
- Auch Ihrem Kind sehr gut bei Beschwerden helfen.
- Eine hochwirksame neuartige Pflanzentherapie zur Selbsthilfe einsetzen.

DIE GEMMOTHERAPEUTIKA IM ÜBERBLICK



In dieser Übersicht finden Sie die Pflanzen, aus denen die in Deutschland erhältlichen Gemmoextrakte hergestellt werden, sowie ihre Haupteinsatzgebiete und Heilwirkung auf den menschlichen Körper.

PFLANZENNAME	WIRKUNG DES GEMMOEXTRAKTS
Edel- oder Weißtanne (<i>Abies pectinata</i>)	schleimlösend bei Atemwegserkrankungen; unterstützt den natürlichen Mineralienhaushalt und regt den Mineralienstoffwechsel an, verbessert den Kalkaufbau in den Knochen
Eiche (<i>Quercus pedunculata</i>)	stärkt und kräftigt bei Schwächezuständen und Überforderung, erdet den Menschen
Esche (<i>Fraxinus excelsior</i>)	unterstützt die Nieren und die Harnsäureausscheidung; wirkt entgiftend und ausleitend, entwässernd und blutreinigend
Esskastanie (<i>Castanea vesca</i>)	unterstützt den Lymphfluss und die Leistung der Venen; wirkt entgiftend, ausleitend und entstauend
Feigenbaum (<i>Ficus carica</i>)	beruhigt den nervösen Magen und Darm, vor allem bei gestresstem, übersäuertem Magen; wirkt angstlösend und antidepressiv
Hasel (<i>Corylus avellana</i>)	verbessert die Elastizität des Bindegewebes und des Gewebes von Leber und Lunge
Hecken- oder Hundsrose (<i>Rosa canina</i>)	unterstützt die Funktionen der oberen Atemwege bei Erkältung, wirkt entzündungshemmend bei Infekten in diesen Bereichen, stärkt die Immunabwehr
Heidelbeere (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	wirkt regulierend auf den Zuckerstoffwechsel; verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffsättigung im Körper
Himbeere (<i>Rubus idaeus</i>)	wirkt regulierend bei hormonellen Störungen bei Frauen jeden Alters, hilft dadurch bei prämenstruellem Syndrom und in der Pubertät, wirkt krampflösend

PFLANZENNAME	WIRKUNG DES GEMMOEXTRAKTS
Mammutbaum (<i>Sequoia gigantea</i>)	unterstützt die körperliche Vitalität bei Erschöpfung, belebt und erfrischt, gibt Kraft und Stärke, wappnet gegen äußere Einflüsse
Olivenbaum (<i>Olea europaea</i>)	unterstützt den Fettstoffwechsel (Cholesterin), senkt den Blutdruck, reguliert den Blutzuckerstoffwechsel, hilft beim Abnehmen
Preiselbeere (<i>Vaccinium vitis idaea</i>)	unterstützt die Frauen in den Wechseljahren, wirkt gegen frühzeitiges Altern, ist entzündungshemmend bei Harnwegsinfekten und hilft bei hormonbedingter Osteoporose
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	ist leberschützend, regt den Gallenfluss an und verbessert die Entgiftung von Schadstoffen
Schwarze Johannisbeere (<i>Ribes nigrum</i>)	wichtigstes Mittel in der Gemmotherapie; unterstützt das Immunsystem durch seine entzündungshemmende und antiallergische Wirkung (»pflanzliches Kortison«), aktiviert den Stoffwechsel
Silberbirke (<i>Betula linfa</i>)	unterstützt die natürliche Ausleitung von Schadstoffen bei Übersäuerung, aktiviert die Blutreinigung, stimuliert die Nieren- und Blasenfunktion; wirkt stimmungsaufhellend
Silberlinde (<i>Tilia tomentosa</i>)	wirkt angstlösend, nervenstärkend, beruhigend, entspannend und krampflösend bei seelischem Ungleichgewicht und schlechtem Schlaf, verbessert die Schlafqualität
Wacholder (<i>Juniperus communis</i>)	aktiviert und stimuliert die Zellen in der Leber; unterstützt die Nieren, indem er den Körper entwässert
Walnussbaum (<i>Juglans regia</i>)	wirkt entgiftend und entzündungshemmend bei Hautproblemen; hat einen regulierenden Effekt auf die Bauchspeicheldrüse
Weinrebe (<i>Vitis vinifera</i>)	wirkt entzündungshemmend bei Gelenkproblemen wie Gelenkentzündungen, Arthrose und Rheuma
Wolliger Schneeball (<i>Viburnum lantana</i>)	wirkt entzündungshemmend bei Infekten der unteren Atemwege, Bronchitis, ist krampflösend bei trockenem Husten



THEORIE

Die Heilkraft der Knospen 5

**GEMMOTHERAPIE – GESUND
DURCH KNOSPEN 7**

Eine neue Therapie stellt sich vor 8

Gemmotherapie – neue Therapie
in der Naturheilkunde 9

Wie werden Gemmoextrakte
hergestellt? 12

Was macht Knospen so wertvoll? 15

Die Wirkstoffe in den Knospen 16

Wo werden die Mittel eingesetzt? 20

Extra: Gemmoextrakte anwenden 23



PRAXIS

**DIE 20 HEILPFLANZEN
DER GEMMOTHERAPIE 25**

Pflanzenporträts von A bis Z 26

Edeltanne 27

Eiche 28

Esche 30

Esskastanie 31

Feigenbaum 33

Hasel 34

Heckenrose 35

Heidelbeere 37

Himbeere 38

Mammutbaum 39

Olivenbaum 41

Preiselbeere 42

Rosmarin 44

Schwarze Johannisbeere 46

Silberbirke 47

Silberlinde 49

Wacholder 50

Walnussbaum 52

Weinrebe 53

Wolliger Schneeball 54

**MIT GEMMOEXTRAKTEN
BEHANDELN 57**

Krankheitsporträts von A bis Z 58

Allergien und Heuschnupfen 59



Arthritis und Arthrose	60	Extra: Entgiften mit Knospentherapie	82
Extra: Zusätzliche Therapieformen	61	Übergewicht	84
Asthma bronchiale	62	Venenerkrankungen	85
Blasenentzündung	63	Verdauungsbeschwerden	86
Bronchitis	64	Wechseljahresbeschwerden	87
Depressive Verstimmung	65	Zyklusstörungen	88
Diabetes mellitus	67	Extra: Gemmotherapie bei Kindern	90
Durchblutungsstörungen	68		
Extra: Erkältungszeit ist Gemmozeit	70		
Erschöpfung	72		
Fettstoffwechselstörungen	72		
Gicht	74		
Hautbeschwerden	75		
Konzentrationsstörungen	77	Bücher, die weiterhelfen	92
Magenbeschwerden	78	Adressen, die weiterhelfen	92
Osteoporose	79	Register	93
Schlafstörungen	81	Impressum	95

SERVICE



GEMMOTHERAPIE – GESUND DURCH KNOSPEN

KNOSPEN SIND KLEINE KRAFTPAKETE, VOLLGEPACKT MIT EINER FÜLLE AN HEILKRÄFTIGEN WIRKSTOFFEN. WIE SIE DIESE WUNDERWERKE FÜR IHRE GESUNDHEIT NUTZEN KÖNNEN, ERFAHREN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN.

Eine neue Therapie stellt sich vor..... **8**



EINE NEUE THERAPIE STELLT SICH VOR

Sie interessieren sich für die Naturheilkunde und haben pflanzliche und/oder homöopathische Mittel bei leichteren Beschwerden auch schon bei sich selbst angewendet?

Dann möchten Sie sicher auch wissen, was sich hinter »Gemmotherapie« versteckt. In diesem Kapitel wollen wir Ihnen diese neue Therapieform vorstellen.

In Frankreich und Belgien kennt man die Gemmotherapie schon seit den 1950er-Jah-

ren, auch in der Schweiz und in Österreich ist sie bereits etabliert. In Deutschland ist die Gemmotherapie noch eine relativ junge Therapieform, doch die Heilmittel, die sogenannten Gemmoextrakte, werden auch hierzulande zunehmend von naturheilkundlich arbeitenden Ärzten, Heilpraktikern und Apothekern in die Therapien eingebunden. Seit 2012 sind 20 Gemmotherapeutika auf dem deutschen Markt erhältlich.

Gemmotherapie – neue Therapie in der Naturheilkunde

Die Gemmotherapie wird dem Bereich der Pflanzenheilkunde oder Phytotherapie zugeordnet (zum Begriff »Gemmotherapie« siehe Info unten). Beiden Therapieformen ist gemeinsam, dass die eingesetzten Heilmittel aus Pflanzen hergestellt werden. Doch während bei der klassischen Phytotherapie meistens Rinde, Blüten, Blätter oder auch die ganze Pflanze in getrocknetem Zustand für Tees, Tinkturen, Abkochungen oder Kaltwasserauszüge verwendet werden, nutzt man für die Gemmotherapie Auszüge der frischen Knospen, Triebspitzen (Schösslinge, Sprosse) oder Wurzeltriebe bestimmter Pflanzen, von der Birke den Baumsaft

Alte »neue« Therapie

Dass Knospen und Triebspitzen von Pflanzen besonders wertvoll sind, ist nicht neu. Sie dienen bereits seit Menschengedenken in der traditionellen europäischen Volksmedizin als Heilmittel bei Erkältungskrankheiten oder Hautleiden und gehörten früher regelmäßig zur Nahrung des Menschen. Auch heute sind Knospen aus vielen Gerichten nicht wegzudenken ▶ siehe Seite 15 (Info). Der Einsatz von Knospen ist nur wenig dokumentiert. Auch konnten sie sich aufgrund der begrenzten Verfügbarkeit und Haltbarkeit gegenüber getrockneten Zubereitungen wie Teekräutern kaum durchsetzen.

Einen sehr frühen Beweis für die Anwendung von Knospen als Heilmittel liefert Plinius der Ältere (24–79 n. Chr.), einer der bedeutendsten Gelehrten seiner Zeit. In seinem 37-bändigen Werk zu den Naturwissenschaften und zur Medizin, »Historia naturalis«, beschreibt er unter anderem die einzelnen Pflanzen, Bäume und ihre Knospen vor allem des mitteleuropäischen Raums, die er als Offizier und Verwalter in verschiedenen römischen Provinzen kennengelernt hatte. Besonders fasziniert war er von der stämmigen Eiche, die er vielfach beschrieben hat. Beispielsweise erwähnte er ihre Kügelchen oder Kätzchen (also die Knospen) vermischt mit Bärenfett als Haarwuchsmittel.

INFO

DEFINITION VON GEMMOTHERAPIE

Der Begriff »Gemmo« leitet sich von dem lateinischen Wort »gemma« ab, was »Knospe«, »Knopf« oder »Auge« bedeutet. Die Gemmotherapie ist also die Behandlung von Krankheiten mit Knospen und jungem, frischem Gewebe der Pflanzen.

Auch in der Mineralienkunde gibt es den Begriff »Gemmo«, hier steht er für »Edelstein«. Die Edelsteinkunde heißt jedoch Gemmologie.



Himbeere

Rubus idaeus

Die Himbeere, ein sommergrünes Rosengewächs, ist wegen ihrer wohlschmeckenden roten Früchte beliebt. Die weißlichen nickenden Blüten stehen in Trauben an den Zweigenden. Alle Zweige sind von winzigen Stacheln besetzt. Die Himbeere wächst gern an sonnigen Böschungen und Waldrändern auf nährstoffreichen Böden. Bereits in der Antike wurde sie als Heilpflanze während der Schwangerschaft und zur Geburtserleichterung eingesetzt. Auch die traditionelle europäische Heilkunde setzte sie bei diesen Indikationen ein. Darüber hinaus wurde ein Umschlag mit dem Tee aus den Blättern bei Hautausschlägen empfohlen, der Tee getrunken bei Keuchhusten. Im Mittelalter kultivierten Mönche Himbeeren in den Klostergärten. Hildegard von Bingen lobte die Heilkraft der Himbeere bei Fieber.

Verwendete Pflanzenteile: Junge, frische, noch geschlossene Triebe.

Inhaltsstoffe: Polyphenole, Tannine, Harze, Polysaccharide (Mehrfachzucker), Kleesäure und andere organische Säuren, Fragrarine, Vitamine (besonders Vitamin C, B₁, B₂, D), Enzyme.

Heilwirkung: Der Gemmoextrakt aus den Trieben unterstützt die Regulierung des Hormonhaushaltes der Frau. Er hilft bei unregelmäßigem Zyklus, Ausbleiben oder Verzögerung der Menstruation, schmerzhaften,

Der Extrakt aus den Triebspitzen der Heidelbeere lindert Harnwegsentzündungen.

Dosierung und Dauer der Therapie:

- Bei Harnwegsinfekten bis zur Beschwerdefreiheit morgens und mittags 2–3 ml.
- Bei Diabetes und Durchblutungsstörungen morgens und mittags 2 ml über 3–4 Monate bis zur Besserung der Beschwerden, dann kurmäßig 2- bis 3-mal jährlich über 4 Wochen.

schweren und anhaltenden Regelblutungen, indem er steuernd in das Hormonsystem eingreift und die Selbstregulation des Körpers unterstützt. Bei Schmerzen im Gebärmutterbereich während und außerhalb der Menstruation wirkt er krampflösend und schmerzlindernd. Im gesamten Körper sorgt er für Entspannung.

Haupteinsatzgebiete: Alle Störungen im Hormonsystem der Frau vor und nach der Menopause, die sich auf die Regelblutung auswirken, sowie zu früh einsetzende Wechseljahre, Wechseljahresbeschwerden wie Schweißausbrüche, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Die Himbeere spielt eine große Rolle bei der Regulierung und Stimulierung der Eierstöcke.

Die Himbeere ist eine »Frauenpflanze« und hilft bei vielen hormonellen Beschwerden.



Bewährte Kombinationen

bei hormonellen Beschwerden:

- mit Traubensilberkerze (Menstruationsstörungen, Wechseljahresbeschwerden) oder Mönchspfeffer (prämenstruelles Syndrom, schmerzhafte Monatsblutung).
- mit Gemmoextrakten von Silberlinde, Preiselbeere.

Kontraindikation: Überempfindlichkeit gegen Vitamin C.

Dosierung und Dauer der Therapie: Zur Regulation des Hormonsystems morgens und mittags 2 ml bis zur Beschwerdefreiheit.

Mammutbaum

Sequoia gigantea

Der Mammutbaum gehört zur Familie der Sumpfzypressengewächse. Er ist der Riese unter den Bäumen, denn er kann die gigantische Höhe von 90 Metern und einen Stammdurchmesser an der Basis von über 15 Metern erreichen. Mit einem Alter von bis zu 3000 Jahren gehört er zu den ältesten Lebewesen auf der Erde. Als die Samen dieser alten Mammutbäume keimten, waren Alexander der Große und Kaiser Augustus noch nicht geboren. Heimisch sind diese Nadelbäume an den Westhängen der südlichen Sierra Nevada in Kalifornien. Seit längerem sind sie auch in europäischen Parks anzutreffen. An den Enden der mit schuppenförmigen Nadeln besetzten Zweige stehen die zapfenförmigen Blütenstände. Die

Durchblutungsstörungen

Alle Körperzellen sind auf die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen über das arterielle Blut (Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut von den Lungen in den Körper) sowie den Abtransport von Stoffwechselendprodukten über die Venen
► siehe Seite 85 und das Lymphsystem angewiesen. Werden Abschnitte des arteriellen Gefäßsystems nicht ausreichend durchblutet, spricht man von Durchblutungsstörungen. Wenn die großen Blutgefäße wie die

TIPP

DIE DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Zur Durchblutungsförderung eignen sich temperaturansteigende Arm-bäder. Füllen Sie eine Plastikwanne, in der Sie Ihre Unterarme bequem baden können, mit 35-°C-warmem Wasser und steigern Sie die Temperatur innerhalb von 15 Minuten durch die vorsichtige Zugabe von heißerem Wasser bis auf 39 °C. Wenden Sie das Armbad ein- bis zweimal pro Woche abends an.

Auf die gleiche Weise können Sie auch ansteigende Fußbäder machen. Füllen Sie das Wasser so hoch, dass es auch die Knöchel bedeckt.

Hauptschlagader, die Herzkranzgefäße oder die großen, das Gehirn versorgenden Arterien betroffen sind, liegt eine Makrozirkulationsstörung vor, bei einer Durchblutungsstörung der kleinen Arterien und der Endstrecken der Gefäße (Kapillaren) eine Mikrozirkulationsstörung. Als Ursachen kommen eine Gefäßverkalkung, aber auch Gefäßkrämpfe, Bluthochdruck oder eine schlechte Fließfähigkeit des Blutes in Frage. Chronische Durchblutungsstörungen treten eher bei älteren Menschen auf. Akute Durchblutungsstörungen können vorübergehend sein und sich zum Beispiel als Herzschmerz bemerkbar machen, der bei jüngeren Menschen oft stressbedingt auftritt.

Zum Arzt! Da akute Durchblutungsstörungen lebensbedrohliche Folgen wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall haben können, ist bei Verdacht auf Durchblutungsstörungen eine ärztliche Abklärung unbedingt notwendig.

Symptome: Durchblutungsstörungen der kleinen Gefäße können zu Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindel, kalten oder blau verfärbten Händen und Füßen, weißen Händen oder Fingern führen, Durchblutungsstörungen der großen Gefäße können Bauchschmerzen nach dem Essen, Brustschmerzen oder die sogenannte Schaufens-terkrankheit hervorrufen. Die Krankheit heißt deswegen so, da die Betroffenen (meist Raucher oder Menschen, die früher viel geraucht haben) aufgrund der Durchblutungs-

störungen in den Beinen Schmerzen haben, nicht mehr weitergehen können und zum Beispiel vor einem Schaufenster stehen bleiben, bis die Schmerzen nachlassen.

Behandlung mit Gemmotherapeutika:

- Olivenbaum: wirkt blutdrucksenkend und verbessert die Fließfähigkeit des Blutes ▶ siehe Seite 41.
- Heidelbeere: durchblutungsfördernd in den kleinen Gefäßen ▶ siehe Seite 37.
- Mammutbaum: tonisierend bei Erschöpfung ▶ siehe Seite 39.
- Silberlinde: entspannend und krampflösend ▶ siehe Seite 49.

Weitere Arzneimittel: Spenglersan® Kolloid A Tropfen zum Sprühen, Ginkgo Meckel® Tropfen (zur Verbesserung der Durchblutung); Vertigoheel® (zur Verbesserung der Durchblutung der kleinen Gefäße); Viscum Entoxin® N (mit Mistel, zur Blutdrucksenkung); Cralonin® Tropfen (mit Weißdorn, bei Herzbeschwerden, auch stressbedingt). Schüßler-Salze: Nr. 1 Calcium fluoratum D12, Nr. 2 Calcium phosphoricum D6, Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, je 3 – 5 Tabletten in Wasser gelöst täglich trinken.

Zusätzlich hilft: Vitaminreiche, cholesterinarme Ernährung; viele Zwiebelgewächse wie Knoblauch oder Bärlauch essen, sie wirken durchblutungsfördernd. Ausdauersport, etwa schnelles Spazierengehen, Walken oder Joggen; beginnen Sie langsam mit 15 Minuten täglich, steigern Sie sich auf 60 Minuten

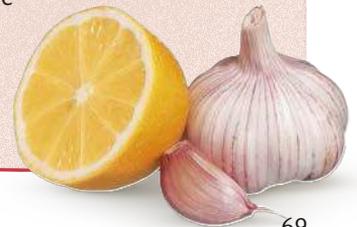
täglich. Dadurch wird der Körper angeregt, im nicht mehr ausreichend durchbluteten Gewebe kleine »Umgehungskreisläufe« zu produzieren, die sogenannten körpereigenen Bypässe. Wechselduschen. Ausreichend trinken. Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training.

TIPP

KNOBLAUCH-ZITRONEN-KUR

Sie benötigen 30 geschälte Knoblauchzehen und 5 klein geschnittene, ungeschälte Natur Zitronen. Zerkleinern Sie alles im Mixer, setzen die Masse mit 1 Liter Wasser auf und bringen sie zum Kochen, jedoch nur einmal aufwallen lassen. Danach abseihen, den Sud in eine Flasche füllen und kalt aufbewahren.

Trinken Sie davon täglich 1 Likörglas vor oder nach einer Hauptmahlzeit (man riecht nach der Einnahme nicht nach Knoblauch). Nach 3 Wochen machen Sie 1 Woche Pause, dann folgt eine zweite 3-wöchige Einnahme. Die Kur verbessert die Durchblutung. Sie können sie 1- bis 2-mal jährlich durchführen.



DIE AUTORINNEN



Dr. rer. nat. Kathrin Koll, Apothekerin und Geschäftsführerin einer naturheilkundlichen Firma, beschäftigt sich seit vielen Jahren wissenschaftlich mit der Pflanzentherapie. Sie gehört zu den Pionierinnen der Gemmotherapie in Deutschland, weil sie aufgrund eigener Erfahrung und durch ihr fachkundiges Wissen von der Wirkung der Knospensextrakte überzeugt ist.



Dr. med. Ulrike Keim, Fachärztin für Innere Medizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren und Homöopathie, arbeitet in ihrer eigenen Privatpraxis in Bonn. Sie leitet im Masterstudiengang Kulturwissenschaften und Komplementärmedizin den Bereich Homöopathie an der Universität Viadrina, hält international Fachvorträge und ist Vizepräsidentin der IGHH e.V. (Internationale Gesellschaft für Homöopathie und Homotoxikologie).



Angelika Wagner-Bertram ist Magistra in Komplementärer Medizin und Heilpraktikerin in eigener Praxis in Wolfsburg. Ihre Schwerpunkte sind die naturheilkundliche Krebs-, Allergie-, Schmerz- und Orthomolekulartherapie. Sie ist Referentin in der Fort- und Weiterbildung für Heilpraktiker, Ärzte und Apotheker.

GEGEN STRESS UND BURNOUT

Fühlen Sie sich auch gestresst, weil zu laute Geräusche, zu viele Bilder, Aufgaben und Infos auf Sie einprasseln? Und dann die ewige Hektik, wodurch keine Zeit für Erholung bleibt?

Wenn Sie innerlich unruhig und zittrig sind, mit den Zähnen knirschen, übellaunig sind, Herzklopfen, Magen-Darm-Beschwerden oder Schlafstörungen haben, dann vertrauen Sie den fünf starken Bäumen gegen Stress. Sie unterstützen Sie in hektischen Zeiten.

SILBERBIRKE

Sie unterstützt die natürliche Ausleitung von Schadstoffen und reguliert die Säure-Basen-Balance. Dies ist wichtig, denn in stressigen Zeiten ist der Körper in der Regel übersäuert. Außerdem aktiviert die Silberbirke die Blutreinigung, stimuliert die Funktion des Nieren- und Blasensystems und den Leberstoffwechsel. Reinigung bringt Struktur und eine veränderte Sichtweise für die täglichen Aufgaben. Zudem erhellt die Birke als Baum des Lichts Ihren stressigen Alltag.

FEIGENBAUM

Er hat eine tief greifende Wirkung im psychischen Bereich und kann Burnout-Betroffenen helfen, ihre Probleme zu lösen und das Gleichgewicht bei depressiven Verstimmungen wiederzufinden. Auf der körperlichen Ebene unterstützt er Sie bei stressbedingten Magen-Darm-Beschwerden, wie Magenschmerzen, Magenschleimhautentzündung oder Reizdarm.



SILBERLINDE

Die Silberlinde wirkt beruhigend, angstlösend und entspannend und eignet sich deshalb bei Erschöpfung und Burnout, die mit Ängsten, einer tiefen Traurigkeit und melancholischen Stimmung einhergehen. Die angenehme Entspannung macht sich auch positiv bei allen Formen von Schlaflosigkeit bemerkbar.

EICHE

Die Eiche wirkt kräftigend und stärkend bei leichter Ermüdbarkeit, Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Desinteresse und Frustration. Sie kann der sprichwörtliche »Tritt in den Hintern« sein, damit Sie über Ihre Situation nachdenken, Lösungsmöglichkeiten suchen und die Kraft haben, Veränderungen in die Wege zu leiten.

MAMMUTBAUM

Burnout-Betroffene haben oft das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Dagegen hilft der Mammutbaum. Er wirkt belebend und erfrischend, gibt Kraft und Stärke. Auch körperliche Beschwerden wie Schwindel, Konzentrationsstörungen oder Erschöpfung bessern sich. Sie sind wieder in der Lage, sich Neuem zu öffnen.

UND SO WENDEN SIE DIE MITTEL AN:

- MORGENS:** 2 ml Silberbirke
- MITTAGS:** 2 ml Eiche und 2 ml Mammutbaum im täglichen Wechsel
- ABENDS:** 2 ml Silberlinde (bei Schlafstörungen) und/oder 2 ml Feige (bei Magen-Darm-Problemen) im täglichen Wechsel

Wählen Sie von den aufgeführten Mitteln die aus, die Ihre aktuelle Situation am besten abdecken. Sind es alle fünf, so ist das kein Problem.

Nehmen Sie die Mittel über einen Zeitraum von acht bis zwölf Wochen ein. Verspüren Sie nach vier Wochen keine Besserung, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

KNOSPEN – DAS WERTVOLLSTE DER PFLANZEN FÜR IHRE GESUNDHEIT



Nutzen Sie die heilenden Wachstumskräfte, die in den unscheinbaren Pflanzenknospen stecken, für Ihre schnelle Genesung.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wissenswertes über die **wertvollen Inhaltsstoffe** der Knospen und darüber, wie sie Ihnen nutzen.
- Porträts der **20 heilkräftigen Pflanzen**, aus denen die Gemmoextrakte hergestellt werden.
- Von Allergien bis Zyklusstörungen – über 25 akute und chronische Beschwerden, die Sie mit der Gemmotherapie **nebenwirkungsfrei und effektiv** lindern können.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-4133-0



PEFC
€12,99 [D]
€13,40 [A]



www.gu.de

G|U