

## Ayurveda kann jeder

Die uralte Heilkunst aus Indien ist heute wieder brandaktuell. Die wichtigsten Regeln lassen sich leicht in den Alltag integrieren, dabei spielt vor allem die Ernährung eine wichtige Rolle. Die Therapie umfasst darüber hinaus den ganzen Lebensstil – im Einklang mit der Natur

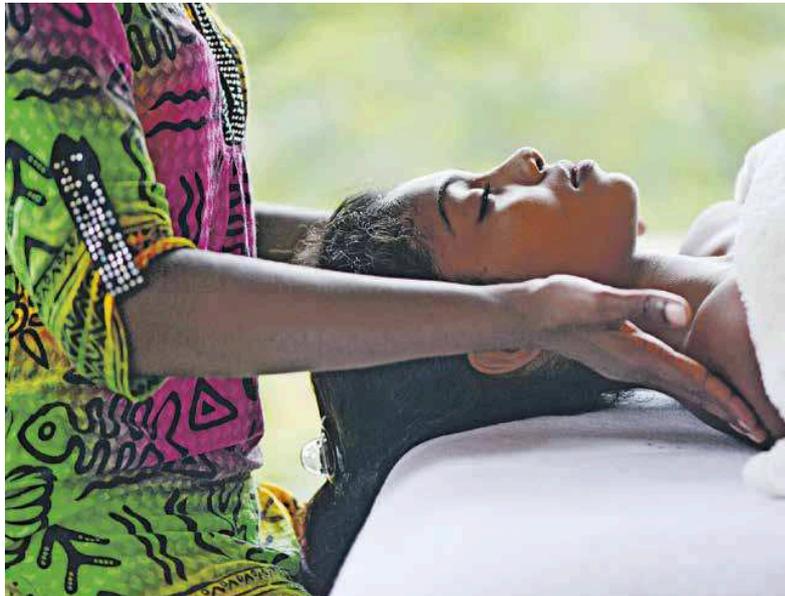
Von **Katja-Barbara Heine**

Öl-Massagen, Dampfbäder, Kosmetik: Ayurveda wird aus Südasien vor allem als Wellness-Trend exportiert. „Dass es sich eigentlich um eine Medizin handelt, ist weniger bekannt“, sagt Eva Maack, Heilpraktikerin für Ayurveda-Medizin. In ihre Praxis in Berlin Prenzlauer Berg kommen vor allem Menschen mit typischen westlichen Zivilisationskrankheiten: Stress, Schlafstörungen, Burn-out. Die mehr als 2.000 Jahre alte indische Heilkunst kann hier Wunder wirken.

Auf Sanskrit bedeutet Ayurveda „Wissen vom Leben“. Demnach wirken in jedem Menschen drei Energien, sogenannte Doshas: Sie heißen Vata, Pitta und Kapha, steuern vor allem körperliche Vorgänge und sollten möglichst im Gleichgewicht sein. Bei den meisten Menschen dominieren eines oder zwei der Doshas, treten sie zu stark in den Vordergrund, erkrankt der Organismus. Die Energien auszubalancieren ist Grundlage der Ayurveda-Medizin. Das geschieht in erster Linie durch Ernährung. Verschiedenen Nahrungsmitteln wird – aufgrund ihres Geschmacks und ihrer Eigenschaften – eine bestimmte Wirkung auf die verschiedenen Konstitutionstypen zugeschrieben: Kardamon oder Fenchel etwa „kühlen“ das Dosha des schnell gestressten und zu Entzündungen neigenden Pitta-Typs.

### Schlaf, Sport, Sex

Ingwer und Zimt wärmen den verfrorenen und zu Nervosität neigenden Vata-Menschen. Die eher trägen Kapha-dominierten Typen sollten ihren Stoffwechsel zum Beispiel durch Chili, Senf und Pfeffer ankurbeln. „Wichtig ist es, das Verdauungsfeuer „Agni“ aktiv zu halten“, so Eva Maack. „Nur wenn der Stoffwechsel gut arbeitet, ist der Mensch gesund.“ Nach der Anamnese stellt sie einen Ernährungsplan auf, verschreibt Kräuter und Massagen. Die Ayurveda-Therapie umfasst



Die Energien auszubalancieren ist Grundlage der Ayurveda-Medizin  
Foto: Helena Schätzle/laif

aber den ganzen Lebensstil – von der Schlafhygiene über den richtigen Sport bis hin zum Sexleben des Patienten.

„Ayurveda passt hervorragend in die heutige Zeit, in der sich alles um gesunde Ernährung dreht und Menschen sich nach einem Leben im Einklang mit der Natur sehnen“, sagt Kerstin Rosenberg, Gründungs- und Vorstandsmitglied des Verbandes Europäischer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten (VEAT). An der von ihr und ihrem Mann gegründeten Europäischen Akademie für Ayurveda im hessischen Birstein sind 200 Schüler eingeschrieben.

Derzeit haben es Ayurveda-Ärzte und -Heilpraktiker in Deutschland allerdings noch schwer: Während in Südasien die Heilkunst der Schulmedizin gleichgestellt ist und die Weltgesundheitsorganisation WHO sie als medizinische Wis-

senschaft anerkannt hat, wird Ayurveda hierzulande häufig als Hokusokus abgetan und die Krankenkassen übernehmen die Behandlungskosten nicht. Doch die Branche kämpft: An der Charité Berlin wurde im Fe-

bruar unter Leitung von Ayurveda-Arzt Christian Kessler eine Studie veröffentlicht, die belegt, dass eine traditionelle Ayurveda-Behandlung bei Kniegelenksarthrose hilft – und einer konventionellen Therapie

überlegen sein könnte. Unterstützt wurde die Studie durch Indien: Die Heimat des Ayurveda erhofft sich dadurch nicht zuletzt, den Absatzmarkt für Ayurveda-Kräuter und -Heilmittel zu erweitern.

Dabei wären diese eigentlich gar nicht nötig: „Ayurveda ist theoretisch auch mit dem möglich, was vor unserer Haustür wächst“, sagt Eva Maack. So werde etwa dem bitteren Löwenzahn eine Pitta-senkende und wie blutreinigende, dem scharfen Petersiliensamen dagegen eine Vata- und Kapha-ausgleichende entblähende Wirkung zugeschrieben. „Das Problem ist aber“, so Maack, „dass in unseren Breiten die Kräuter nach ihren Wirkstoffen untersucht und klassifiziert werden. Und nicht, wie in Indien, nach ihrem Geschmack und ihrer Thermik und deren Wirkung auf den Organismus.“

### Test, Lektüre und Kongress

Eine erste Einschätzung, welcher **Konstitutionstyp** nach Ayurveda man ist, liefern **Tests** im Internet, etwa auf der Seite [www.rosenberg-ayurveda.de/ayurveda-das-wissen-vom-leben/was-ist-ayurveda/ayurveda-konstitution-mit-typen-test/](http://www.rosenberg-ayurveda.de/ayurveda-das-wissen-vom-leben/was-ist-ayurveda/ayurveda-konstitution-mit-typen-test/)

„**Ayurveda – Mein Handbuch für ein gesundes Leben**“. Hans Heinrich Rhyner, Königsfurt Urania (2016)

„**Ayurveda heilt – Ernährung als Medizin**“. Kerstin Rosenberg und Prof. Dr. Tanuja Nesari (2015)

„**East by West – Einfach ayurvedisch kochen für die optimale Body-Mind-Balance**“. Jasmine Hemsley, ZS Verlag (2018)

**VegMed – medizinischer Fachkongress** zur pflanzenbasierten Ernährung, Vorträge, Workshops, Networking. Vom 20. bis 22. April 2018 in Berlin. Teilnahme auch per Online-Streaming möglich

## Wieder besser hören!



Anton Stucki  
**Besser hören – leichter leben**  
Wie Sie Ihre natürliche Hörfähigkeit wieder herstellen

240 Seiten, zahlreiche Fotos und Zeichnungen  
ISBN 978-3-03800-934-4  
25,00 Euro

Ohne Hörgerät  
nur mit eigenen  
Übungen

atVERLAG  
[www.at-verlag.de](http://www.at-verlag.de)

Mehr Infos unter [phylak.de](http://phylak.de)

- ✓ pflanzlich
- ✓ ganzheitlich
- ✓ spagyrisch

Heilmittel aus der Natur



Belebt die geistig-emotionale Ebene

PHYLAK Sachsen® GmbH  
Phytoprodukte · Laboranalysen · Krebsforschung

Spagyrische Arzneimittel, Weiterbildungen & Seminare  
Ganzheitliche Naturkosmetik

Jetzt in Ihrer Apotheke

## Ein Tag gegen den Lärm

Am 25. April 2018 findet der 21. „Tag gegen Lärm – International Noise Awareness Day“ statt. Und, oder gerade weil es immer lauter wird, ist das Motto des diesjährigen Aktionstages: „Laut war gestern!“. In Deutschland veranstaltet die Deutsche Gesellschaft für Akustik (DEGA e. V.) diesen Aktionstag. Dessen Ziel ist, die Aufmerksamkeit auf die Ursachen von Lärm und seine Wirkungen zu lenken. Da der enorme Geräuschpegel, der uns heute umgibt die Lebensqualität deutlich mindert, soll eine bewusste Veränderung zu einer nachhaltigen Verbesserung führen. Mit Aktionen und informativen Veranstaltungen richtet sich der Tag sowohl an Erwachsene und Kinder, als auch an politisch Verantwortliche und fachlich Interessierte.

Informationen zum „Tag gegen Lärm“ sowie interessante Auskünfte zum Lärm im Allgemeinen, etwa unter „Lärminformationsportal“, finden Sie auf der Webseite [www.tag-gegen-laerm.de](http://www.tag-gegen-laerm.de)

## Ingwer ist Heilpflanze des Jahres

Schon Hildegard von Bingen hat es gewusst: Ingwer, genauer das Ingwer-Rhizom, ist ein heilendes Multitalent. Nun wird die Knolle aus Asien vom Verein NHV Theophrastus als Heilpflanze des Jahres geehrt. Mit ihren antibakteriellen, antiviralen sowie krampflösenden, entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften ist die würzigscharfe Wunderknolle bei nahezu allen gängigen Beschwerden anwendbar. Selbst bei empfindlichen Schwangeren ist die Wurzel beliebt – etwa gegen morgendliche Übelkeit. Schon seit Jahrtausenden ist Ingwer ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Auch die indische Volksmedizin Ayurveda nutzt die vielfältige Heilwirkung der Knolle.

# Achtsam in Bewegung

Von Managermagazinen über Frauenzeitschriften bis hin zum Programm der Volkshochschule – an dem Begriff „Achtsamkeit“ kommt man kaum vorbei. Was genau bedeutet Achtsamkeit? Und wie bringt man sie in Bewegung?

Von **Cordula Rode**

Trotz seiner Präsenz in der öffentlichen Wahrnehmung, führt der Begriff „Achtsamkeit“ selbst leicht zu Missverständnissen. Hier geht es nicht um die Sorge um andere, sondern um die Selbstwahrnehmung, Mindfulness oder Awareness. Seine Ursprünge hat der Begriff im Buddhismus. Die Achtsamkeit ist die meditative Grundpraxis aller buddhistischen Schulen und umschreibt das Ziel, dass sich der Mensch aller Vorgänge in seinem Inneren im gegenwärtigen Moment gewahr werden, sie zulassen und sich auf diesem Wege vom Leid befreien soll. Seit den 1960er Jahren interessiert sich die westliche Gesellschaft zunehmend für diesen Ansatz. Waren es anfangs die Psychologen, die sich des Themas annahmen, wird die Achtsamkeit inzwischen interdisziplinär als Therapie und Prävention für unterschiedliche körperliche und psychische Probleme eingesetzt.

Der beste Einstieg in die Achtsamkeit erfolgt über den Körper. Warum das so ist, erklärt Kirsten Tofahrn, Leiterin des Zentrums für Achtsamkeit Köln: „Unser Körper ist im Hier und Jetzt und damit die wichtigste Ressource für unsere Aufmerksamkeit. Und er ist untrennbar mit der Psyche verbunden: Alle unsere Gefühle sind auch körperlich spürbar.“ Viele emotionale Probleme führen allzu schnell ins Kopfkarsuell, triggern uns, wenn wir sie immer wieder und wieder im Geiste durcharbeiten. Der Weg über den Körper ist sehr



Raus aus der gewohnten Hektik: Es geht nicht um die Bewegungsart, sondern um die Herangehensweise. Foto: Karsten Thielker

tion. Fließende Bewegungsabläufe führen zu Beweglichkeit und Kraft, gezielte Atmung ermöglicht die innere Sammlung und stärkt die Energie, die Meditation lässt den Menschen zur Ruhe kommen. Es gibt viele verschiedene Arten des Yoga mit unterschiedlichen Schwerpunkten, das Grundprinzip aber ist ihnen allen gemeinsam. Ganz ähnliche Elemente bietet eine Bewegungsart, die

des Körpers wiederherzustellen. Die sechs Prinzipien dabei sind Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Durch die bewusste Optimierung der Körperhaltung soll in der gegenseitigen Bedingtheit auch die innere Haltung aufgerichtet werden. Yoga will Verspannungen lösen und eine bessere körperliche Beweglichkeit erreichen, Pilates trainiert dagegen kleinste Muskeln und richtet so den Körperapparat auf. „Wichtig ist bei achtsamer Bewegung vor allem eines“, erklärt Kirsten Tofahrn. „Grenzen sollte nicht überschritten, sondern bewusst erfahren und erweitert werden.“ Das ist oft gar nicht so einfach, denn: „Wir sind darauf trainiert, diese Grenzen ständig zu ignorieren, um immer größere Leistung zu erbringen.“

Qi Gong und Tai-Chi sind weitere Möglichkeiten, in die bewusste und schonende Bewegung zu kommen. Die Methoden sind eng miteinander verbunden. Bei beiden stehen langsame und fließende Bewegungen im Mittelpunkt. Während Tai-Chi eine Art imaginäre Kampfkunst ist („Schattenboxen“) und dementsprechend spielerisch Aktions- und Reakti-

onsbilder umsetzt, zielt Qi Gong auf das Sammeln und Steuern eigener Energien.

Auch die Feldenkrais-Methode wurde aus dem Kampfsport heraus entwickelt. Mit einfachen Bewegungssequenzen, die auf den Funktionsmustern des Nervensystems beruhen, kann der Körper fixierte Bewegungsmuster verändern und neue Fähigkeiten und Handlungen erlernen und verankern, die sich unmittelbar auf Wahrnehmung, Denken und Empfindung auswirken. Die Qual der Wahl. Was passt für wen? Und vor allem – was ist, wenn man mit all diesen Methoden gar nicht zurechtkommt?

Kein Grund zur Panik, wie Therapeutin Kirsten Tofahrn erklärt: „Man kann auch Yoga oder Qi Gong zu einer Art Leistungssport machen, wenn man das Grundprinzip außer Acht lässt. Umgekehrt aber kann man auch jeden „normalen“ Sport achtsam gestalten.“ Vielen Menschen fällt es schwer, aus der gewohnten Hektik heraus plötzlich auf sehr langsame Bewegung umzusteigen. Dann geht es nicht um die Bewegungsart, sondern allein um die Herangehensweise: „Ich kann auch achtsam joggen oder an Geräten trainieren. Es geht darum, zu lernen, auf den eigenen Körper zu hören, ihn zu spüren und zu akzeptieren.“

Anzeige

**Kneipp SKA**  
aktiv & gesund  
Sebastian Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel.: 08247 3002-132  
ska@kneippbund.de  
www.kneippakademie.de

**WIR BILDEN SIE AUS**

- ▶ Yoga-Lehrer/-in SKA
- ▶ Tai Chi Ch'uan & Qigong-Lehrer/-in SKA
- ▶ Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA
- ▶ Entspannungstrainer/-in SKA
- ▶ Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA
- ▶ Gesundheitspädagoge/-in SKA
- ▶ Stress-Präventionstrainer/-in SKA nach Kneipp

viel einfacher und wirksamer. Nicht das Analysieren, sondern das bewusste Erfahren ist ein Kernpunkt der Achtsamkeit. Dabei stehen auf den ersten Blick verwirrend viele Angebote zur Verfügung – welches ist für wen geeignet?

An der Spitze steht natürlich Yoga. Es vereint drei wichtige Aspekte der Achtsamkeit in sich – Bewegung, Atem und Medita-

tion. Fließende Bewegungsabläufe führen zu Beweglichkeit und Kraft, gezielte Atmung ermöglicht die innere Sammlung und stärkt die Energie, die Meditation lässt den Menschen zur Ruhe kommen. Es gibt viele verschiedene Arten des Yoga mit unterschiedlichen Schwerpunkten, das Grundprinzip aber ist ihnen allen gemeinsam. Ganz ähnliche Elemente bietet eine Bewegungsart, die

### Anleitungen, Workshops und Lektüre

Das **Deutsche Fachzentrum für Achtsamkeit** präsentiert neben vielen Informationen rund ums Thema auch Anleitungen für konkrete Achtsamkeitsübungen: [www.dfme-achtsamkeit.de](http://www.dfme-achtsamkeit.de)  
Das **Zentrum für Achtsamkeit Köln** bietet zahlreiche Vorträge, Kurse und Workshops an, unter anderem für Unternehmen mit dem Schwerpunkt Arbeitswelt: [www.zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln](http://www.zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln)

Buchtipps als Einstieg in das Thema Achtsamkeit: **66 einfache Gewohnheiten, die Ihnen helfen, im ‚Hier‘ und ‚Jetzt‘ zu sein.** Margarita Seethaler, Books on Demand, 2018. Die Autorin listet einfache Tipps auf, die es ermöglichen, den Alltag bewusst zu gestalten und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.

**SPAGYROS**  
Von der Natur geschaffen.  
Von Hand vollendet.

**Gemmo® Ribes nigrum**  
Hals. Heiserkeit. Heuschnupfen.

Vertrieb EU: Spagyros GmbH • D-78628 Rottweil • [www.spagyros.de](http://www.spagyros.de)

**GUDUCHI® TEE**  
der Ayurvedische Kräutertee aus dem Himalaya

Ihr idealer Begleiter beim Frühjahrsputz für Körper und Seele:

- Reinigen
- Entschlacken
- Abnehmen
- Befreien
- Fasten

Ingrid Burmeister  
Heller Damm 6  
27721 Ritterhude  
Tel.: 04292/3274  
tee@lb-guduchi.de  
[www.guduchi.de](http://www.guduchi.de)

**FELDENKRAIS®**  
Beweglich sein, ein Leben lang  
[www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

Sie suchen **FELDENKRAIS®** Angebote in Berlin und Brandenburg?  
**Feldenkrais Berlin e.V.**  
[www.feldenkraisberlin-info.de](http://www.feldenkraisberlin-info.de)

# Wider des Frühlings Erschlaffen

Ausgerechnet wenn die ersten Pflänzchen sprießen, die Tage länger werden und die Sonne wärmer, kämpft jeder vierte Bundesbürger mit der „Frühjahrs-müdigkeit“

Von **Jana Janika Bach**

Doch, ganz sicher, es werde heute Regen geben, beteuert der Nachbar, trotz des Schäfchen-losen Himmels, das sei wie verhext, wenn er Fenster putze. Nicht nur Haus oder Hof, vor allem der eigene Körper hat zu Beginn des Jahres einen Frühjahrsputz bitter nötig.

Schon die Einnahme spezieller Pflanzen kann den Übergang von Winter zu Sommer erleichtern. Die Ingwer-Knolle schmeckt würzig und hat eine belebende Wirkung, versorgt ebenso mit Vitamin C, Eisen oder Calcium. Der asiatische Ginseng fördert die Konzentration, die Brennnessel liefert einen Schub an Eisen. Das kann Abhilfe schaffen, funktioniert aber nicht für jeden.

Die verdrehten Uhren fordern heraus, auch die mit dem Jahreszeitenwechsel umschwenkenden Licht- und Temperaturverhältnisse. Wenig erforscht ist, was dabei genau im Körper passiert. Immer wieder wurde die saisonale Erschöpfung mit einem Mangel der Hormone Serotonin und Melatonin begründet. Licht regt den Körper an, Ersteres zu produzieren, durch den Aufbau der Serotonin-Speicher, werde gleichzeitig die Ausschüttung von Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert,

verringert. Die Schlappeheit zur Wonnzeit sei somit eine Übergangsphase, die anhalte, bis sich der Hormonspiegel wieder eingependelt hat.

Wie viele seiner Kollegen, hält der Chefarzt der Abteilung für Schlafmedizin am St. Hedwig-Krankenhaus der Berliner Charité Dieter Kunz, diese These für falsch. Er erklärt das Phänomen mit einer Koordinationsschwäche: Nicht nur dem Körper, als einheitlicher Apparat definiert, wohnt eine eigene Uhr inne, vielmehr besitze jede Zelle eine solche. So schlägt das Herz mitunter schon im Takt des Frühlings, während Darm und Leber noch der Winterzeit anhängen. Dadurch können ähnliche Symptome auftreten wie bei Fluggästen, die von einer Zeitzone in die andere reisen, etwa Müdigkeit, Kopfschmerzen, Störungen des Verdauungstrakts, so die Theorie des Chronobiologen. Vertreiben lässt sich derlei durch Spaziergänge an der frischen Luft, bei denen so viel Licht wie möglich absorbiert wird.

Es gilt, den Stoffwechsel anzukurbeln und somit die Erinnerung an einen Winter, eingeschrieben ins menschliche Erbmaterial, zu verschleichen. Spätestens nach drei bis vier Wochen, die Zeitspanne richtet sich nach einer auflebenden Tier- und Pflanzenwelt im März,



Den Stoffwechsel ankurbeln: etwa mit Spaziergängen an der frischen Luft, bei denen so viel Licht wie möglich absorbiert wird  
Foto: Ingo Wagner/dpa/picture alliance

sollte die Schlappeheit durch ein Frühlingserwachen, dem in den Genen schlummernden Fortpflanzungs- und Futtertrieb, abgelöst werden sein.

Besonders gravierend scheint noch eine andere Ursache: Gerade zur Osterzeit mache den Menschen eine Schiefelage des Körperhaushaltes zu schaffen, so Jürgen Vormann, Leiter des Instituts für Prävention und Ernährung in Ismaning bei München. Ein Grund dafür ist der Wunsch vieler, unbeschwert in den Frühling zu starten. „Dass man beim Fasten automatisch in eine Übersäuerung hineinschleift“, so der Ernährungswissenschaftler, „wird meist vergessen.“

Zwar können Diäten notwendig sein und Fastenkuren sogar in Schwung bringen. Doch beim Fettabbau entstehen „Stoffwechsel-Umbauprodukte“, die den Säure-Basen-Haushalt belasten. Angestrebt wird stets

ein Ausgleich, der Körper bemüht sich, den pH-Wert des Blutes zwischen 7,37–7,45 zu halten. Das zu erkennen, ist gar nicht so einfach: Manches, das sauer schmeckt, wird wissenschaftlich als basisch eingestuft, etwa die Zitrone. Eine Mehrheit ernährt sich „säurelastig“, Tendenz steigend.

## Ähnliche Symptome wie bei Fluggästen, die zwischen Zeitzonen reisen

gend. Zu häufig werden Süßigkeiten und Fast Food verzehrt, Fleisch, Pasta oder Brot, zu selten basische Lebensmittel wie Obst und Gemüse. „Einen Teil können wir kompensieren“, sagt Vormann, „kein Problem“. Über den Urin wird ein Säure-Überschuss ausgeschieden und über die Nieren – deren Funktionen

mit dem Alter allerdings rapide abnehmen. „Ein Prozent mit jedem Lebensjahr ab Mitte zwanzig, das heißt, ein Senior hat bereits eine seiner Nieren eingebüßt.“

Langfristig trifft Übersäuerung den Körper vielschichtig. Wenn sie dort „neutralisiert“ werden muss, werden dafür Mineralstoffe aus den Knochen abgezogen – eine häufige Ursache für Osteoporose. Ein Teil der Säure kann auch im Bindegewebe gespeichert werden und verändert dann die Muskulatur. „Außerst ungünstig“, warnt der Ernährungsexperte, sei auch eine erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen, die eine lokale Übersäuerung und dadurch chronische Schmerzen im Gelenkbereich auslösen könne. „Schmerzrezeptoren reagieren empfindlich auf Säure“, erklärt Vormann. Eine gewisse Menge an Säure kann durch Schwitzen über die Haut entsorgt werden,

etwa beim Saunieren. Unterstützend anwendbar sind Basenbäder oder Basen-Präparate zur Einnahme, zum Beispiel während einer Kur. Das Tragen von Entgiftungssocken indes, hält Vormann ebenso für Humbug, wie das so beliebte „Entschlacken“. So was sei im Körper gar nicht vorgesehen, so der Ernährungswissenschaftler. „Wir sind kein Hochofen.“ Entscheidend bleibt die Aufnahme basischer Substanzen durch eine kluge Ernährung. Wer dies beherzigt, kann einiges an Lebensqualität für sich gewinnen. Mit einer erst kürzlich durchgeführten noch unveröffentlichten Studie an der Charité konnte „eine Verbesserung des Energielevels um die Zellen herum bei zuvor ausreichender Basenzufuhr gezeigt werden“, so Vormann.

Spätestens im nächsten Frühjahr sollte es dann heißen: Müdigkeit passé, Winter ade, der Lenz ist da!

# Heilen mit Knospen

Eine spezielle Form der Phytotherapie macht sich das Embryonalgewebe aus den Knospen von Pflanzen zunutze: die Gemmotherapie

Das Beste kommt zu Anfang: Nach dem Winter bringen kahle Zweige mit den Knospen die ersten Anzeichen neuen Lebens hervor – und liefern damit gleichzeitig die Grundlagen für die naturheilkundliche Gemmotherapie. „In der Knospe steckt die meiste Kraft einer Pflanze, ihre gebündelte Lebensenergie. Außerdem sind Knospen reich an Mineralstoffen, Polyphenolen, Vitaminen, Aminosäuren, pflanzenspezifischen Enzymen – und sie enthalten die gesamte genetische Information der Pflanze“, so fasst Angelika Wagner-Bertram die Wirkkraft von Knospen zusammen. Als Heilpraktikerin mit einem Master in Komplementärer Medizin war Wagner-Bertram in Deutschland eine der ersten Therapeutinnen, die Gemmotherapie anwendete. Die Gemmotherapie (von lat. gemma – Knospe) gewinnt die Grundstoffe ihrer Arzneimittel aus den Knospen aber auch Triebspitzen, jungen Schösslingen und wachsenden Wurzelspitzen meist sehr verbreiteter, heimischer Pflanzen – also allen Pflanzenteilen, welche Embryonalgewebe enthalten. Gemmotherapeutika werden nach standardisierten Verfahren hergestellt.

Besonders hebt Wagner-Bertram den Gedanken der ganzheitlichen Wirkweise der Knospenmittel hervor. „Gemmotherapeutika haben häufig eine

starke psychische Komponente. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele, sind also ganzheitlich konzipiert. Jede Pflanze bringt nicht nur Heileigenschaften für körperliche Leiden mit, sondern hat gleichzeitig häufig einen besonderen Bezug zu einer speziellen seelischen Ebene.“

Als Beispiel nennt die Heilpraktikerin die Edeltanne: „Ihr Reichtum an Mineralstoffen wirkt bei Osteoporose oder Knochenbrüchen, da Mineralstoffe Feuchtigkeit im Körper binden, ist die Edeltanne zudem bei Infekten der Atemwege wichtig. Sie wird aber auch bei kindlichen Wachstumsstörungen gegeben. Und hier wird die psychische Ebene deutlich: Die Edeltanne bringt Kinder ins Aufrechte und unterstützt den Aufbau von Selbstvertrauen.“ Eine weitere gängige Pflanze, so die Expertin, sei die Silberlinde, welche die „Linderung“ bereits in ihrem Namen trägt. Sie wirke in der Gemmotherapie beruhigend bei Schlafstörungen, Stress und bei der heute so häufigen kindlichen Überforderung. Bei leicht depressiven Zuständen, könne mit den Extrakten der Silberbirkenknospen gearbeitet werden. Der hell-leuchtende Stamm des Baumes habe einen starken Bezug zum Licht, eine auffallende seelische Wirkung. Bekannter ist die entgiftende und ausleitende Wirkung des Birkenensafts. Die Schwarze Johan-

nisbeere schließlich spiele aufgrund ihrer stark entzündlichen Wirkung eine wichtige Rolle, lasse sich je nach Krankheit gut mit anderen Präparaten kombinieren und werde daher zum Beispiel bei Atemwegs- und Hautleiden sowie bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt.

In Frankreich, Italien, der Schweiz oder Ländern Osteuropas ist die naturkundliche Behandlung mit Knospen bereits wesentlich bekannter als in Deutschland. Dabei ist das Wissen um die Heilkraft der Knospen grundsätzlich nicht neu – schon im alten China hat man sich diese zunutze gemacht und noch heute werden in der (T)CM Knospen verwendet, häufig in Teezubereitungen. Aber auch in der Traditionellen Westlichen Medizin fanden Knospen früh Anwendung. So setzte Hildegard von Bingen Birkenknospen bei Hautleiden ein.

Zur Entwicklung der Gemmotherapie erläuterte Wagner-Bertram: „In Europa legte der belgische Arzt Pol Henry in den 1970er Jahren die Basis für die sogenannte Phyto-Embryotherapie, die heutige Gemmotherapie, in einer Zeit, in der die Frischzellentherapie auf tierischer Basis sehr en vogue war.“ Die Heilpraktikerin selbst, wurde seinerzeit durch eine befreundete Apothekerin auf die Knospen-basierten Therapeutika aufmerksam. [www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)



## Basentabs pH-balance Pascoe® Basisch im Gleichgewicht

- mit basischen Mineralien
- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei
- Calcium ist wichtig für den Energiestoffwechsel
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- inkl. 21 pH-Teststreifen



\* 564 Personen haben die Basentabs pH-balance Pascoe® bei der rvt-Testaktion 2017 getestet und 87 % davon würden diese weiterempfehlen. [www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)