

## Schwarzpappel-Tinktur

bei Entzündungen, Fieber, Grippe, Stress und Schlaflosigkeit

ZUTATEN: 1 EL Schwarzpappelknospen, 100 ml Alkohol (40%)

ZUBEREITUNG: Die Knospen in ein Schraubverschlussglas füllen, mit dem Alkohol übergießen und 1–3 Monate an einen warmen, sonnigen Platz stellen. Jeden Tag durchschütteln, anschließend abseihen und in eine dunkle Falsche füllen.

ANWENDUNG: Erwachsene nehmen 10–30 Tropfen in einem Glas Wasser oder äußerlich als Kompressen bei Juckreiz und Entzündungen



### SCHWARZPAPPEL

Von der Schwarzpappel können die Knospen, Kätzchen, Blätter, Rinde, Bast und Harz verwendet werden



keine Verunreinigungen über die Finger in die Creme gelangen. Selbstverständlich lassen sich aus frischen oder getrockneten Pflanzenteilen auch gute Heiltees herstellen. Hier gelten die gleichen Regeln für das richtige Trocknen und Aufbewahren wie bei anderen Heilkräutern auch.

## PHYTO- UND GEMMOTHERAPIE

Auch die Phytotherapie, die sich ausschließlich mit der Heilung durch Pflanzen beschäftigt, hat die Knospen und Triebe für sich entdeckt. Für die Heilkundigen bedeutet dies, dass die Wirkungen nun wissenschaftlich belegt sind und es genaue Dosierungsempfehlungen gibt. So sind viele Rezepte aus der Volksmedizin übernommen oder verbessert worden, einige sind dazugekommen und das Feld der Anwendungsmöglichkeiten hat sich erweitert. Eine recht junge Form der Phytotherapie ist die sogenannte Gemmotherapie. Schon der Name beschreibt, dass es dabei um Knospen geht, denn „gemmo“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Knospe. Die Gemmotherapie ist bei uns noch recht wenig verbreitet. Sie beschäftigt sich nicht nur mit Knospen, sondern mit sämtlichem frischen und im Wachstum befindlichen pflanzlichen Embryonalgewebe. Sie ist eine auf wissenschaftlichen und klinischen

Grundlagen beruhende Therapieform, die mit Glycerin-Mazeraten arbeitet. Die Herstellung der Heilmittel erfolgt nach einem standardisierten Verfahren, das als unerlässlich erachtet wird, um eine umfassende Wirkung zu erzielen. Es sollte zudem eine genaue Anamnese vorgenommen werden, um die Verabreichungsform und die Kombination mit anderen Präparaten festlegen zu können. Mittlerweile haben sich einige Präparate bereits so gut bewährt, dass sie fertig zubereitet in der Apotheke zu erwerben sind. Dazu gehört zum Beispiel das Gemmoglycerinmazerat, das aus den Knospen der Schwarzen Johannisbeere gewonnen wird. Dieses Glycerinmazerat wirkt antiallergisch, entzündungs- und ödemhemmend und wird als pflanzliches Cortison bezeichnet. Entsprechend sind die Einsatzgebiete dafür Allergien, Asthma, Urticaria (Nesselsucht) und Arthritis. Das Mittel kann im akuten Fall stündlich eingenommen werden. Einer der Vertreter der Gemmotherapie, Fernando Pitera, bringt das sanfte Heilen mit Knospen und Trieben auf den Punkt, wenn er sagt: „Es gibt keine kleinen Heilmittel und große Medikamente. Wenn eine Substanz einen therapeutischen Effekt besitzt und ein Resultat zeigt, wird es als großes Medikament dazugezählt.“

Judith Koch ●

## BUCHTIPP



Die Rezepte in diesem Artikel stammen aus dem Buch „Knospen und die lebendigen Kräfte der Bäume“, das weitere Informationen bietet. Freya Verlag, 24,90 Euro.