



**KIRSCH**  
Die Knospen fördern die Aktivität von Galle und Leber.



**SCHWARZPAPPEL**  
Wird vor allem zur Wundheilung verwendet.



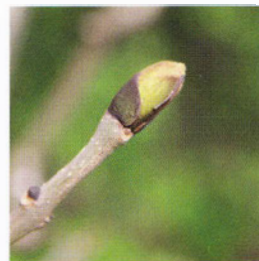
**ROSSKASTANIE**  
Ihre Knospen werden bei Venenproblemen eingesetzt.



**LINDE**  
Knospen wirken beruhigend.



**KORNELKIRSCH**  
Wird bei Entzündung eingesetzt.



**ESCHE**  
Ihre Knospen haben entgiftende Wirkung.



**HASEL**  
Diese Kraftpakete sind regenerierend.



**LÄRCH**  
Triebe und Knospen wirken erwärmend und ausleitend.



**ZWETSCHKE**  
Im Frühjahr lassen sich die Knospen für eine Reinigungskur verwenden.



**APFEL**  
Die Triebe stärken das Immunsystem.



**SCHWARZERLE**  
Die Knospen fördern die Durchblutung.



**WEIDE**  
Hat eine entzündungshemmende Wirkung.



**BIRCH**  
Ihre Knospen wirken vor allem reinigend.

**Interview:**  
**KRÄUTEREXPERTIN**



**Kräuterpädagogin Gabriela Nedoma über die Wirkung von Knospen.**

**NATURLUST: Was ist das Besondere an den kleinen Knospen?**

*Gabriela Nedoma: Knospen sind das Lebensreservoir der Bäume, verfügen über eine hohe Wachstumsenergie und konzentrieren die Lebenskräfte der Pflanzen in sich. Sie enthalten Wachstumshormone, Enzyme, Aminosäuren und vor allem Meristeme, die pflanzlichen Stammzellen. Aufgrund dieser lebendigen Stoffe wirken Knospen selbst in homöopathischen Mengen. Im menschlichen Körper fördern sie die Gesundheit, aktivieren Selbstheilungskräfte, wirken regenerierend, verjüngend, harmonisierend und können zahlreiche Beschwerden lindern.*

**NATURLUST: Wie kann man die Kraft der Knospen für sich nutzen?**

*Eine effektive Methode, um sich mit Knospen zu stärken, ist, ein bis drei Knospen gut und langsam zu kauen und die Mundschleimhäute für längere Zeit damit zu benetzen. Auf diese Weise werden die heilsamen Kräfte der Knospen in den Körper aufgenommen. Knospen können auch als Extrakte, Tinkturen, Salben oder Heilpräparate – immer als Kaltauszug – angewendet werden. Knospen sollten aber sparsam verwendet werden, da bereits Kleinstmengen wirksam sind. Mein Tipp: Lieber öfter und in geringen Dosen als eine große Menge auf einmal nehmen.*



**BuchTipp:**  
**Knospen und die lebendigen Kräfte der Bäume**

Gabriela Nedoma (freya) € 24,90