



Mit der Kraft der Knospen neue Kräfte wecken: Frühjahrskur mit den Gemmomazeraten Moorbirke und Rosmarin

Mit der Fasnacht wurden an vielen Orten die Wintergeister mit viel Lärm und Getöse vertrieben und danach die Fastenzeit begonnen. Mit jedem Tag dieser Zeit nähern wir uns etwas mehr dem Frühling und somit der Zeit der Erneuerung, des Neubeginns und des Loslassens - eine Einladung für Körper und Geist.

Eine bewusste Frühjahrskur hilft uns dabei den Organismus sanft zu entschlacken und neue Energie zu schöpfen.

Die Gemmotherapie – die Heilkraft der Knospen – bietet hierfür einen besonders wirksamen und zugleich tiefgreifenden Ansatz. In den jungen Trieben und Knospen steckt die geballte Lebenskraft der Pflanze für Wachstum, Regeneration und Erneuerung. Ideale Inhaltsstoffe, um unseren Körper auf natürliche Weise zu entschlacken und neue Energien zu tanken.



Gemmomazerat *Betula pubescens* Moorbirke

In der Gemmotherapie kommen zwei Birkenarten zur Verwendung: Die *Betula pendula*, die Hängebirke und die *Betula pubescens*, die Moorbirke. Beides sind starke Stoffwechsel- und Drainagemittel. *Betula pendula* erscheint dabei als die «leichtere», weniger tiefwirkende der beiden Birken. Sie wird daher gerne bei Kindern (mit *Abies alba* bei Wachstumsbeschwerden) und Erwachsene im mittleren Alter bevorzugt. Für die Frühjahrskur nutzen wir aber die tiefere Wirkung der *Betula pubescens* also der Moorbirke. Sie zeigt uns



schon durch ihren Standort, in Mooren und an Gewässern, ihren starken Bezug zum Wasser und somit zum diuretischen System.

Betula pubescens stimuliert und regt den gesamten Stoffwechsel mit seinen Organen, Nieren, Leber, Lymphe und Milz an. Durch die starke diuretische Wirkung entgiftet und reinigt sie den Organismus und ist eines der besten Mittel um eine Übersäuerung im Körper abzubauen.

Wann immer der Organismus durch eine Krankheit geschwächt ist und der Eindruck entsteht «seither nie mehr richtig gesund zu sein...» ist die Betula pubescens angezeigt um den Organismus zu reinigen. Speziell nach Virenerkrankungen wie z.B. Pfeiffersches Drüsenfieber, Covid, Herpes Zoster etc. hilft die Moorbirke zudem, Stoffwechselprodukte der Viren auszuscheiden und das Immunsystem zu stärken. Aber auch nach bakteriellen Erkrankungen hilft die Moorbirke den Körper, speziell das retikuläre Bindegewebe (RHS), zu reinigen und von den Belastungen des Infekts zu befreien.

Zudem profitieren Allergiekranke von der immunmodulierenden Wirkung der Moorbirke sowie Patienten die an Rheuma oder Gelenkschmerzen leiden von den entzündungshemmenden Effekten.

Die Moorbirke ist damit die ideale Begleiterin um die Wintermüdigkeit gegen die Frühjahrsfrische auszutauschen.

Ergänzt wird die Moorbirke durch das Gemmomazerat des Rosmarins.



Gemmomazerat Rosmarinus officinalis Rosmarin

Wer kennt ihn nicht, den Rosmarinstrauch mit seinen blau-violetten Blüten und seinen duftenden Nadeln, der uns zahlreiche Speisen verfeinert und der auch den Bienen als beliebte Nektarpflanze dient.

Als Gemmomazerat ist der Rosmarin vor allem das Mittel der Leber, indem er die Regeneration der Leberzellen unterstützt und damit leberzellschützend wirkt. Er regt die Gallenproduktion und den Gallenfluss an und hilft somit Fette besser zu verdauen, aber auch den Cholesterinspiegel zu senken.



Der Rosmarin zeigt zudem stark antioxidative Wirkungen und darf als echtes «Anti-Aging-Mittel» bezeichnet werden.

Da der Rosmarin eine tonisierende, leicht blutdrucksteigernde Wirkung hat, sollten Bluthochdruckpatienten auf die Einnahme verzichten. Als Alternative bietet sich bei Bluthochdruckpatienten das Gemmomazerat des Wacholders, *Juniperus communis*, an. Auch in der Schwangerschaft sollte der Rosmarin nicht eingenommen werden.

Einnahmeempfehlung

Oftmals werden Gemmomazerate als Kombinationspräparate angeboten oder mit anderen Essenzen aus der Spagyrik oder der Phytotherapie gemischt. Knospenmazerate sind aber sehr gehaltvolle und für sich alleine, wirksame Präparate. Aus diesem Grund empfehle ich Ihnen die Gemmomazerate einzeln zu kaufen und abwechslungsweise einzunehmen (nicht mehr als drei Präparate gleichzeitig).

Auch für unsere Frühlingskur wirken sie so weitaus gezielter und auf den Rhythmus des Stoffwechsels angepasst.

Zudem gibt es je nach Hersteller abweichende Herstellungsprozesse. Die Mazerate der Firma Phytomed, in Hasle bei Burgdorf haben sich in meiner Praxis bestens bewährt und entsprechen dabei den Vorgaben von Dr. Henry Pol, dem Begründer der Gemmotherapie.

Morgens:

Die ersten zwei Tage 1 Sprühstoss, danach 2 Sprühstösse Phytomed Gemmomazerat *Betula pubescens*

Mittags:

Die ersten zwei Tage 1 Sprühstoss, danach 2 Sprühstösse Phytomed Gemmomazerat *Rosmarinus officinalis*

Abends:

Die ersten zwei Tage 1 Sprühstoss, danach 2 Sprühstösse Phytomed Gemmomazerat *Betula pubescens*

Nehmen Sie die Mazerate von Montag-Samstag ein und geben Sie Ihrem Organismus am Sonntag eine Pause. Nach 20.00 Uhr sollten sie keines der beiden Mazerate mehr einnehmen, da auf die Nacht keine Anregung der Leber oder der Nieren sinnvoll ist.

Dauer der Kur: 3 Wochen einnehmen, 1 Woche Pause und danach nochmals eine Woche einnehmen.



Geniessen Sie die Vielfalt des Frühlings und treiben Sie es bunt!

Nehmen Sie während dieser Kur keine zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel oder Vitaminpräparate zu sich (s. Artikel- Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate- Mythen leben länger!) Bieten Sie ihrem Körper all das an, was uns der Frühling an Gemüse und Früchten anbietet. Ihr Körper wird die Vielzahl an Vitalstoffen mit all ihren Sekundär- und Ballaststoffen dankbar aufnehmen und verwerten!

- Unterstützen Sie diese Kur daher mit viel frischem Gemüse, Salaten und Früchten! Je bunter ihr Teller jetzt aussieht umso gesünder!
- Geniessen Sie einmal wöchentlich ein Fischgericht und reduzieren Sie ihren Fleischkonsum, bevorzugen Sie dabei helles Fleisch, z.B. Geflügel
- Verwenden Sie kaltgepresste Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (Rapsöl, Olivenöl). Ein echter Star ist dabei das kaltgepresste Leinöl. Bereits 10g decken den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren ab. Es ist aber wegen seiner Hitze-Empfindlichkeit nur für die kalte Küche geeignet, da aber ideal, um Salate, Suppen, Birchermüesli oder Quark mit einem Teelöffel des Öls anzureichern
- Möchten Sie zudem noch ein wenig an Winterkilos ablegen, fügen Sie einmal wöchentlich einen Safttag ein (z.B. Biotta)
- Achten Sie auf eine genügende Zufuhr an Mineralwasser oder ungesüßtem Tee. Ein Stoffwechsell-tee kann die Wirkung der Mazerate ergänzen und unterstützen. (Als leichter und bekömmlicher Tee zur Unterstützung empfiehlt sich der Frühlingsfit Tee aus unserem Teeshop).
- Viel Bewegung an der frischen Luft füllt unsere Zellen mit Sauerstoff und hält unsere Gelenke elastisch und beweglich. Zudem entdecken wir dabei von Tag zu Tag die erwachende Natur. Nutzen Sie die Gelegenheit um sich mit ein paar selbstgesammelten Bärlauchblättern oder ein paar jungen Löwenzahnblättchen als Salatbeigabe einzudecken?

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude mit der Gemmomazerate Frühjahrskur sowie eine wunderschöne Frühlingszeit!