

# Gemmomazerate selbst herstellen

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

*Ein Artikel über das Selbstherstellen von Gemmomazeraten im Sommer? Ist das der richtige Moment? Es gibt doch erst im zeitigen Frühling wieder frische Knospen an Bäumen und Sträuchern. Wir haben uns bewusst für diesen Zeitpunkt entschieden. Im Artikel verraten wir Ihnen, weshalb.*

Noch ist die Jahreszeit fern, zu der Sie Knospen sammeln können. Sie ist regional verschieden, beginnt jedoch immer im zeitigen Frühjahr. Die Knospen der Bäume und Sträucher schwellen an, werden von Tag zu Tag größer, bis sich wie durch ein Wunder fast explosionsartig frische, grüne Blättchen aus den rauen Knospenhüllen schieben. Der Zeitpunkt der Ernte naht. Dann jedoch stellt sich die Frage: Welcher Baum oder Strauch ist das? Bei manchen wird es Ihnen ganz leichtfallen. Vermutlich wissen Sie, an welcher Stelle im Garten Sie die Schwarze Johannisbeere gepflanzt haben, von der Sie Knospen ernten möchten. Doch was ist, wenn Sie am unbelaubten Baum allein aufgrund des Stammes die Esche, die Eiche oder die Buche erkennen wollen? Hier ist schon deutlich mehr Naturkenntnis gefragt.



Knospen der Schwarzen Johannisbeere zum richtigen Erntezeitpunkt © J. Brönnimann

Vermutlich ahnen Sie nun, warum wir Ihnen diesen Artikel jetzt anbieten: Im Moment stehen alle Bäume im vollen Laub. Ihre Blätter sind meist so charakteristisch, dass Sie sie relativ leicht erkennen können. Das Eichenblatt und das Kastanienblatt, das Buchenblatt und das Blatt der Schwarzerle unterscheiden sich ausreichend, um auch dem botanischen Laien Anhaltspunkte zu bieten. Daher heißt es jetzt: Merken Sie sich den gewünschten Baum gut, notieren Sie es sich oder markieren Sie ihn mit einem farbigen Faden.

Ist dieser Arbeitsschritt erledigt, können Sie sich gelassen zurücklehnen. Erst zu Beginn des kommenden Jahres müssen Sie wieder aktiv werden. Dann ist es an der Zeit, die Zutaten für das Rezept zu besorgen, das Sie hier im Infokasten finden.

## Checkliste: Einkaufen und Vorbereiten

**Aus der Apotheke:** Äthanol mind. 90% (wichtig: immer nach Trinksprit oder Trinkalkohol fragen und nie den ungenießbaren vergällten Alkohol verwenden) und Bio-Glyzerin

**Aus dem Supermarkt bzw. Fachhandel:** destilliertes Wasser, Sprühflaschen, Etiketten, feine Gaze, verschließbares Gefäß zum Ansetzen (z. B. Marmeladenglas)

## Praktischer Tipp

Die Gemmo-Glyzerolmazerate sind in Apotheken und qualifizierten Reform- und Biofachgeschäften erhältlich. Die übliche Dosis bei Erwachsenen liegt bei dreimal drei Sprühstößen täglich direkt in den Mund (Kinder dreimal zwei Sprühstöße täglich, Kleinkinder dreimal ein Sprühstoß täglich).

## Was muss ich im Frühjahr tun?

Sobald sich die ersten Frühlingsanzeichen zeigen, besuchen Sie die gekennzeichneten Bäume möglichst oft, um zu beobachten, wann genau der richtige Zeitpunkt für die Knospenernte gekommen ist. Dieser magische Zeitpunkt ist eingetreten, wenn die Knospen beginnen, sich zu öffnen, und das erste Grün deutlich sichtbar ist.

Im Knospenstadium sind die sekundären Pflanzenstoffe, die giftige Bestandteile enthalten oder Allergien auslösen können, noch nicht entwickelt.

Daher ist es so wichtig, bei der Ernte nur die Knospen zu verwenden, die gerade im Moment des Aufspringens sind. Dieser Erntezeitpunkt ist extrem kurz, darum sollten Sie Ihren Baum oder Strauch genau beobachten.

## Knospenernte

Sobald sich der magische Zeitpunkt der Knospenernte kurz vor dem Aus-



Nach getaner Arbeit © U. Allgaier

### Grundrezept

Wichtig ist das Gewichtsverhältnis der Zutaten. Berechnungshilfe: Für 1 g Knospen verwenden Sie insgesamt 45 g Flüssigkeit (je 15 g Wasser, Äthanol und Glycerin zu gleichen Teilen).

**So gehen Sie vor:** 15 Teile destilliertes oder abgekochtes Wasser in ein entsprechend großes verschließbares Gefäß geben und auskühlen lassen. 15 Teile Äthanol ca. 94% dazugeben und gut mischen. 15 Teile Glycerin dazugeben und gut mischen. 1 Teil frisch geerntete Knospen ins Wasser-Äthanol-Glycerin-Gemisch eingeben, umrühren, sodass alle Knospen mit der Flüssigkeit gut bedeckt sind. Diese Mischung bei maximal 20 Grad während drei Wochen im Dunkeln ausziehen lassen, dabei mindestens einmal täglich gut umrühren. Nach drei Wochen werden die Knospen mittels einer feinen Gaze abfiltriert. Die aufgefangene Flüssigkeit in kleine Flaschen mit Sprühaufsatz einfüllen. Mit einem Etikett beschriften. Notieren Sie den Namen der verwendeten Knospen und das Herstellungsdatum, damit Sie wissen, wann Ihr Gemmomittel angesetzt wurde. Haltbar ist es mindestens drei Jahre lang. Sie können die Fläschchen bei Zimmertemperatur aufbewahren. Achten Sie einzig darauf, dass Ihr Vorrat im Dunkeln steht und nicht dem Sonnenlicht ausgesetzt ist.

schlagen nähert, wählen Sie einen trockenen Tag und machen sich am späten Vormittag auf den Weg zu Ihrem Baum oder Strauch. Einen Stoffbeutel haben Sie vorsorglich dabei, denn diesen werden Sie zum Sammeln der Knospen benötigen; Plastiktüten sind ungeeignet. Dann folgen Sie einfach der Checkliste:

### Checkliste: Gemmomittel selbst herstellen

- ▶ Zuerst im Sommer oder Herbst sorgfältig den Strauch oder den Baum bestimmen. Mit farbigem Band oder einem Stück Wollfaden den Baum oder Strauch markieren.
- ▶ Im Frühling die Pflanze gut beobachten und die Knospen im richtigen Stadium ernten, und zwar am besten gegen Mittag und nur bei schönem Wetter.
- ▶ Die Knospen sorgfältig vom Ast lösen. Nicht alle Knospen einer Pflanze ernten – sie braucht zum Weiterleben mindestens noch ein Drittel bis die Hälfte aller Knospen.
- ▶ Die Knospen am besten in einem weichen Stoffbeutel sammeln – keine Plastiktüten verwenden.
- ▶ Nach der Ernte die Knospen nochmals alle sauber putzen, jegliches Ast- oder Stielmaterial entfernen.
- ▶ Danach die Knospen auf einer exakten Küchenwaage wiegen und das Verhältnis Wasser/Ethanol und Glycerin berechnen.
- ▶ Das gesammelte Knospenmaterial sofort nach der Reinigung und der Einwaage in das Flüssigkeitsgemisch einlegen (siehe Rezept).

### Wenn Sie nicht bis zum Frühjahr warten wollen

Wenn es schneller gehen soll, dann greift unser praktischer Tipp: Apotheken halten die fertig hergestellten Gemmomazerate für Sie bereit. Die dort erhältlichen Mittel sind aus den Knospen wild wachsender Pflanzen sorgfältig hergestellt worden und haben eine sehr gute Qualität.

### Zu den Personen



**Dr. med. Barbara Bichsel** und **Dr. med. Julia Brönnimann** sind beide Hausärztinnen in der Schweiz. Sie arbeiten mit verschiedenen komplementärmedizinischen Methoden: Homöopathie, Gemmotherapie, Spagyrik, Phytotherapie. Beide sind Gründungsmitglieder der Gemmo-Community.



**Susanne Schimmer** arbeitet als Fachlektorin und Medizinjournalistin. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. wirkt sie in freier Mitarbeit als Redakteurin an der Zeitschrift *momentum* mit. Außerdem ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Traumatherapeutin. Ihre Begeisterung für die Gemmotherapie hat dazu geführt, im Jahr 2017 gemeinsam mit anderen die Gemmo-Community ([www.gemmo.de](http://www.gemmo.de)) aus der Taufe zu heben.

### Kontakt

Susanne Schimmer  
manuskriptwerkstatt  
Finkenweg 7  
78554 Aldingen  
E-Mail: [susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de](mailto:susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de)  
[www.manuskriptwerkstatt.de](http://www.manuskriptwerkstatt.de)



### Zum Weiterlesen



Bichsel B, Brönnimann J. Gemmotherapie – Die Kraft der Knospen. Ulmer (2015)  
Ganz C, Hutter L. Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde. AT (2015)