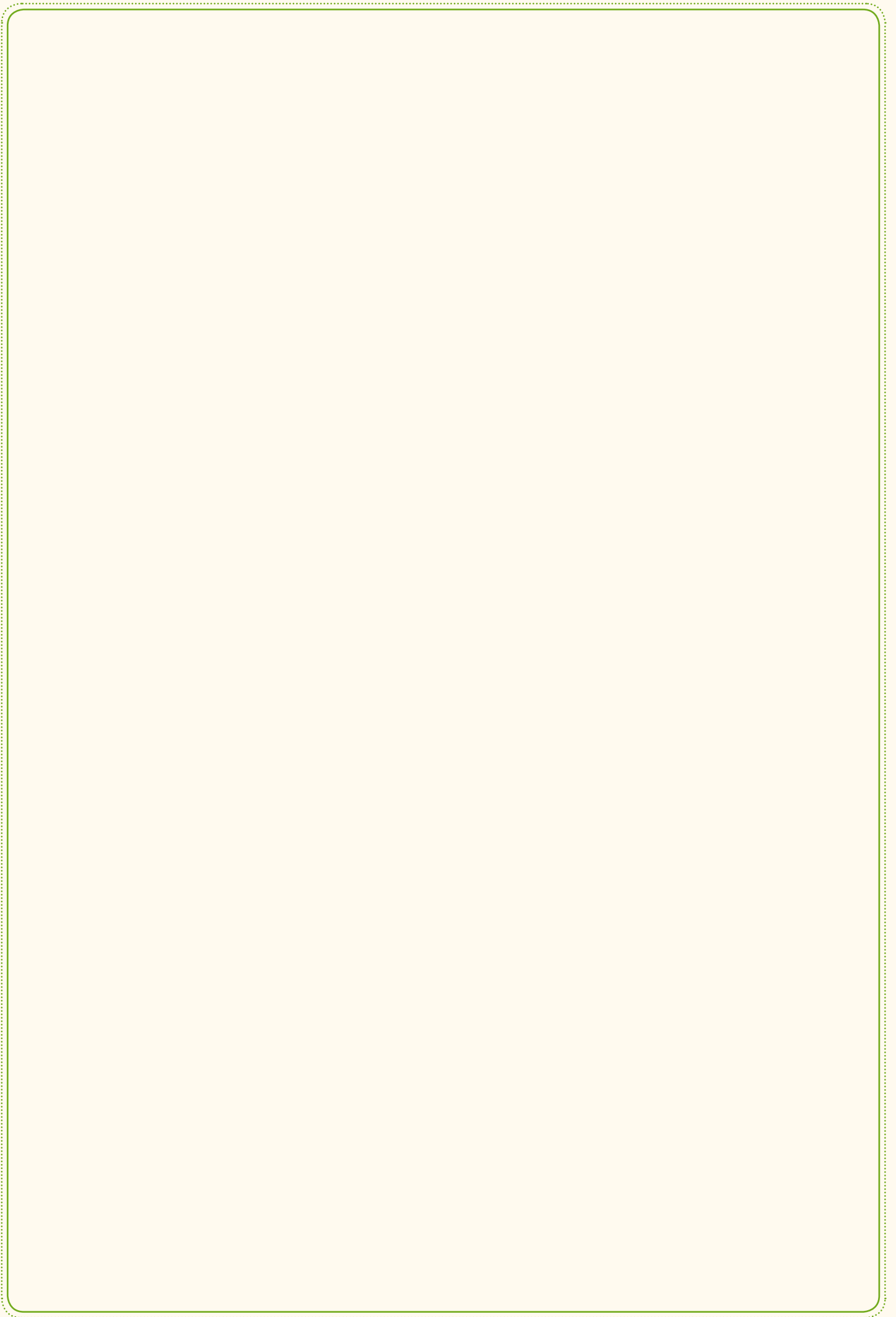


# Gemmotherapie

Die Kraft der Pflanzenknospen  
erkennen und anwenden lernen







## Gemmotherapie

Schon seit vielen Jahren faszinieren mich Pflanzenessenzen, vor allem Alkoholauszüge aus Blüten, Blättern, Samen, Rinden und Wurzeln. Als ich vor einiger Zeit durch eine liebe Kollegin und Freundin, Cornelia Stern - Inhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule - auf die Gemmotherapie aufmerksam wurde, war es um mich geschehen! Eine weitere Möglichkeit, die wundervolle Heilkraft von Pflanzenteilen in Essenzen zu speichern und für körperlichen und seelischen Bedarf einzusetzen, begeisterte mich sofort. Und zu meiner noch größeren Freude werden in der Gemmotherapie hauptsächlich die Knospen von Bäumen und Sträuchern verwendet!

Dazu muss ich anfügen, dass ich mich schon seit über 10 Jahren mit Baumheilkunde beschäftige und seither versuche, möglichst vielen Menschen die Kraft von Bäumen und Sträuchern näher zu bringen. In der Anfangszeit war dies oft eher beschwerlich, da das allgemeine Interesse und Augenmerk eher auf Kräuter gerichtet war - was mich natürlich auch erfreute, denn ich möchte den ›kleinen Wilden‹ nicht die Wichtigkeit und Stärke in der Heilkunde absprechen. Aber die Position meiner großen Freunde in zweiter Reihe betübte mich doch etwas.

Glücklicherweise hat sich diesbezüglich die letzten Jahre einiges getan, vor allem dank Publikationen von anerkannten Wissenschaftlern. So ist das anfangs als esoterisch betrachtete Umarmen von Bäumen mittlerweile durchaus eine erfolgreiche Methode zur Heilung von psychischen oder auch körperlichen Befindlichkeiten.

Gemmomittel sind zwar im Moment noch nicht als wissenschaftlich geprüfte Arzneimittel anerkannt, aber zumindest wurden sie in das europäische Arzneibuch aufgenommen - das heißt sie werden nach standardisierten pharmazeutischen Herstellungsvorschriften in Europa gefertigt. Deshalb finde ich es umso wichtiger, so viele Menschen wie möglich mit den Gemmomitteln, deren Herstellungsform und auch mit deren Anwendung vertraut zu machen. In Apothekerzeitschriften wird mittlerweile für Gemmotherapie mit den Worten ›Die geballte Kraft aus jungen Pflanzenknospen‹ geworben. Dies zeigt, dass der Siegeszug der Gemmomittel nicht mehr aufzuhalten ist!

Lassen Sie uns also die Welt der Pflanzenknospen zusammen erkunden und den Freundeskreis der Gemmotherapie weiter vergrößern! Viel Freude hierbei wünscht Ihnen!

Ihre

Birgit Stralea



# Inhalt

<b>Geschichte der Gemmotherapie</b>	<b>4</b>
<b>Kraft der Pflanzenknospen</b>	<b>5</b>
<b>Wahl der Pflanzenknospen</b>	<b>6</b>
<b>Bestimmen der Pflanzenart</b>	<b>6</b>
<b>Sammeln der Pflanzenknospen</b>	<b>7</b>
<b>Herstellung eines Gemmomittels</b>	<b>8</b>
<b>Anwendung von Gemmomitteln</b>	<b>9</b>
<b>Bezugsquellen</b>	<b>9</b>
<b>Persönliche Notizen</b>	<b>10</b>
<b>Pflanzenportraits</b>	<b>11</b>
<b>Weiterführende Kurse &amp; Seminare, Baumseelen</b>	<b>14</b>
<b>Kartensets</b>	<b>15</b>
<b>Schulungsunterlagen</b>	<b>16</b>
<b>Jahresausbildung</b>	<b>17</b>

## Geschichte der Gemmotherapie

Die Gemmotherapie wird der Phytotherapie zugeordnet. Die Phytotherapie, oder Pflanzenheilkunde, gehört zu den ältesten medizinischen Therapien aller Kulturen. Ziel der Phytotherapie ist, den Pflanzen Inhaltsstoffe zu entziehen, welche eine heilende, also eine therapeutische Wirkung besitzen. Auch präventiv können diese Inhaltsstoffe eingesetzt werden. Je nach Verarbeitungs- und Anwendungsschwerpunkt werden in der Pflanzenheilkunde unterschiedliche Pflanzenteile verwendet.

Der belgische Arzt Pol Henry (1918-1988) hat seine wissenschaftlichen Forschungen den Zellen von Pflanzen, Säugetieren und Menschen gewidmet. Er war der Ansicht, dass die Kommunikation aller Zellen über Proteine stattfindet und dass bei Erkrankungen eine Fehlsteuerung der Proteine zugrunde liegt. Pflanzliches Embryonalgewebe, also Knospen sind hoch teilungsaktiv und enthalten in hohem Maße Proteine. Diese Proteine können lt. Pol Henry die ›fehlgesteuerten‹ Proteine des Menschen regulieren. Pol Henry nannte die von ihm entwickelte Therapie ›Phytoembryotherapie‹. Später wurde die Therapie durch den französischen Homöopathen Max Tetau weiterentwickelt und in ›Gemmotherapie‹ umbenannt.

Der Name ›Gemmotherapie‹ ist aus dem lateinischen Wort ›gemma‹ und dem griechischen Wort ›therapeia‹ zusammengesetzt und bedeutet ›Knospentherapie‹. Mittlerweile wurden Gemmoextrakte in das europäische Arzneibuch aufgenommen und werden nach standardisierten pharmazeutischen Herstellungsvorschriften in Europa gefertigt. Es gibt bislang zwar keine wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit dieser Therapie. Aber meine eigene, langjährige Berufserfahrung zeigt, dass vor allem der Einsatz von Pflanzenauszügen immer wieder erstaunliche und erfolgreiche Resultate zur Genesung von Körper und Seele hervorbringen. Ich muss an dieser Stelle selbstverständlich von einer Eigentherapie in Krankheitsfällen abraten. Natürlich gehe auch ich im Zweifelsfall zum Arzt und lass mich nach neuesten Erkenntnissen untersuchen. Aber ich habe festgestellt, dass ich oft durch meine eigenen Pflanzenessenzen und Salben Linderung erfahren konnte und freue mich an meinen kleinen Erfolgen. Besonders in den letzten Monaten hat sich gezeigt, dass pflanzliche Anwendungen direkt auf der Haut - oder wie im Falle der Gemmotherapie der Schleimhaut im Mund - eine schnelle und positive Reaktion des Körpers und/oder der Psyche zeigen. Wie schön, um eine weitere Verarbeitungsform unserer heimischen Pflanzen bereichert zu werden!

Ein wesentlicher Unterschied der Gemmotherapie zur klassischen Pflanzenheilkunde besteht in der Fertigungsweise: in der Gemmotherapie werden ausschließlich frische Knospen von Bäumen und Sträuchern verwendet.

Im Moment werden in den europäischen Ländern unterschiedliche Präparate hergestellt. In Deutschland gibt es um die 20, in Österreich und der Schweiz ist die Anzahl größer, da Gemmotherapie dort schon seit vielen Jahren praktiziert wird.

Gemmotherapeutika gelten gemäß den Begründern und deren Erfahrung als reinigend, ausleitend und regulierend. Diese Mittel regen im Allgemeinen die Bildung bestimmter Zellenarten an, die letztlich eine Beschleunigung der Ausleitung oder Ausscheidung von belastenden Fremdkörpern, wie z. B. Bakterien, bewirken. So kann eine Behandlung nach einer Infektion ebenso eine deutliche Harmonisierung im Körper bewirken wie auch Funktionsstörungen regulieren, z. B. Hormonschwankungen, Schlafstörungen oder auch Allergien wie Heuschnupfen. Gemmotherapeutika können bei einer Vielzahl von akuten und auch chronischen Krankheiten eingesetzt werden, sowohl als eigenständige sanfte Therapie als auch als Begleittherapie zu einer naturheilkundlich orientierten Behandlung und auch zu einer konventionellen. Parallel verabreichte Gemmomittel ergänzen andere Medikamente und beschleunigen die Heilung.



Ich habe mich in dieser Broschüre allerdings nicht nur an die klassischen Gemmomittel gehalten, welche in Deutschland käuflich zu erwerben sind. Für mich ist der persönliche Bezug zu Pflanzen wichtig, deshalb ist meine Wahl auf Bäume und Sträucher gefallen, die häufig in meiner direkten Umgebung wachsen.

Möchten Sie offiziell geprüfte Gemmomittel käuflich erwerben, können Sie diese in Apotheken oder auch im Internet beziehen. Sie sollten in diesem Fall darauf achten, dass die Mittel mit ›Ph. Eur.‹ gekennzeichnet sind. Das Mittel ist dann nach Arzneibuch hergestellt und als Arzneimittel zugelassen, also qualitativ hochwertig.

Eine Übersicht gängiger Gemmomittel finden Sie unter [www.spagyros.de](http://www.spagyros.de) sowie unter [www.spagyros.ch](http://www.spagyros.ch). In Deutschland sind Gemmomittel zudem - als Nahrungsergänzungsmittel - über Firma Dr. Koll erhältlich: [www.koll-biopharm.de](http://www.koll-biopharm.de).

Besonders auffällig sind die Knospen der Gewöhnlichen Esche: schwarz und prominent sitzen sie an den Ästen und heben sich dadurch deutlich von Knospen anderer Bäume ab.

## Kraft der Pflanzenknospen

Wenn ich mir Knospen gerade von Bäumen und Sträuchern anschau bin ich jedesmal verzaubert, denn ich weiß, dass aus diesen Knospen zum einen Blätter entstehen, welche die Pflanze mit Nahrung versorgen. Denn Blätter fangen Sonnenlicht auf und atmen Kohlendioxid ein. Zusammen mit Wasser und dem Farbstoff Chlorophyll wandelt der Baum bzw. Strauch in seinen Blättern dies dann zu Stärke um, die er für Wachstum, Regeneration und auch zur Fortpflanzung benötigt. Aus den Blütenknospen entstehen später Nüsse und Früchte - zur Freude von Mensch und Tier. Und natürlich vor allem, um den Pflanzen ihr Fortbestehen zu sichern.

In den Knospen steckt also eine unglaublich große Kraft und Energie. Außerdem enthalten sie wesentlich mehr genetisches Material als andere pflanzliche Zellen. Darum wurden sie von Pol Henry auch als embryonales Gewebe bezeichnet. Wenn sich nun Blüten und Blätter entfalten, verlieren viele dieser darin enthaltenen Gene ihre Bestimmung und werden inaktiv. Deshalb ist die Heilkraft vor dem Öffnen der Knospen am Größten. Genau dies macht sich die Gemmotherapie zunutze.





# Wahl der Pflanzenknospen

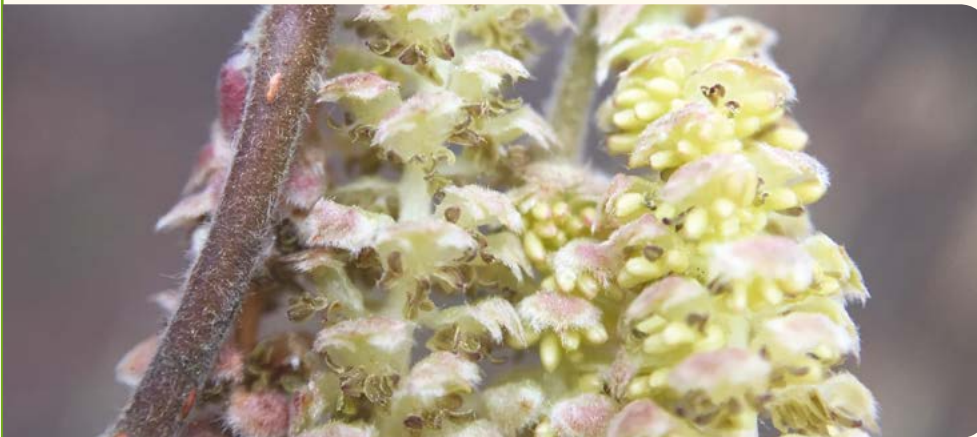
Wie eingangs erwähnt werden für Gemmomittel ausschließlich frische Knospen von Bäumen und Sträuchern verwendet. Nun wird Ihnen vielleicht aufgefallen sein, dass verschiedene Arten von Knospen an den Zweigen sitzen: manche an der Spitze, andere wiederum an der Seite. Diese End- bzw. Seitenknospen können auch unterschiedlichen ›Inhalt‹ aufweisen. Bei manchen Bäumen sind die Blüten- und Blattknospen getrennt angelegt, bei anderen entwickeln sich sowohl Blüten als auch Blätter aus sogenannten gemischten Knospen.

Als Faustregel gilt, dass Blattknospen eher länglich Blütenknospen eher rundlich sind. Die gemischten Knospen liegen von der Form quasi dazwischen. Da zur Herstellung von Gemmomitteln aber alle drei verwendet werden können benötigen Sie keine speziellen biologischen Vorkenntnisse. Es gibt bei der pharmazeutischen Herstellung von Gemmotherapeutika tatsächlich ein paar Ausnahmen, wie z. B. bei der Heckenrose. Hier werden ausschließlich die Blattknospen verwendet. Da wir aber Gemmomittel für unseren eigenen Gebrauch herstellen, und somit keinen Vorschriften unterliegen, sind wir in der Wahl der Knospen frei.

Auch die ›Kätzchen‹, also die männlichen Blüten des Haselstrauchs, enthalten Embryonalgewebe und können für das Ansetzen eines Gemmomittels verwendet werden. Bevorzugt nutzt man jedoch die frischen Knospen.

## Bestimmen der Pflanzenart

Viele von uns gehen oft die gleichen Wege, deshalb sind uns die dort wachsenden Pflanzen bereits vertraut und bekannt. Dies ist auch die beste Herangehensweise, um Bäume und Sträucher selbst im zeitigen Frühjahr sicher bestimmen zu können. Ausgenommen sind hierbei selbstverständlich immergrüne Bäume, die das ganze Jahr über ihr Nadelkleid tragen und deshalb gut zu erkennen sind.



Machen Sie sich also am besten im Sommer mit verschiedenen Baum- und Straucharten vertraut. So können Sie diese im Winter bzw. Frühjahr gut identifizieren. Meine Erfahrung zeigt, dass man mit der Zeit einen Blick für Rinden bzw. Knospen bekommt. Bäume an

der Rinde zu erkennen ist schon länger ein Hobby von mir und ich bin deshalb mit vielen bereits vertraut. Da ich nun seit einiger Zeit auch die Knospen bewusster betrachte habe ich schon Fortschritte gemacht und kann einige Bäume und Sträucher sicher an deren Knospen erkennen und benennen.

# Sammeln der Pflanzenknospen

Bäume und Sträucher setzen bereits im Herbst ihre Knospen an. Diese überwintern dann am Ast sitzend, um im Frühjahr durch die ersten warmen Tage zum Leben zu erwachen. Die Zeit zum Knospensammeln liegt im Allgemeinen zwischen Ende Januar bis Ende März. Die Pflanzen haben unterschiedliche Gewohnheiten. Manche sind wahre Frühaufsteher, wie z. B. die Hasel oder die Birke. Andere lassen sich gerne etwas mehr Zeit, u. a. die Linde oder die Eiche. Die Esche ist oftmals die letzte, deshalb wurde sie von Hildegard von Bingen wohl auch als »ein Sinnbild der besonnenen Einsicht« bezeichnet.

Das eine ist das zeitlich ungleiche Erwachen der einzelnen, das andere ist, dass es natürlich auch von Jahr zu Jahr Veränderungen geben kann. Bei ausgesprochen milden Wintern ohne großen Kälteeinbruch sind viele der sonst üblichen Langzeitschläfer schon Frühaufsteher geworden.

Und es gibt selbstverständlich auch große regionale Unterschiede. Das kann ich jedes Jahr aufs Neue bei uns in der Umgebung beobachten. Mein Wohnort liegt zwischen Stuttgart und Nord-Schwarzwald. Stuttgart ist für eher mildere Winter bekannt. Der nahe Schwarzwald zeigt sich in einem rauheren Klima. Fahre ich also 10 Minuten Richtung Stuttgart, sind im März/April bei vielen Bäumen schon die Blätter geöffnet. 10 Minuten in die andere Richtung schaut noch nicht einmal eine Spitze des Blattgrüns heraus: nur einige Kilometer Luftlinie! Ich bin immer wieder über den Unterschied erstaunt.

Der Vorteil liegt natürlich auf der Hand: verpasse ich tatsächlich einmal das rechtzeitige Sammeln einer meiner geliebten Knospen bedarf es nur eines kleinen Ausflugs in die entsprechende Richtung. Was aber nicht bedeuten soll, dass ich nachlässig mit dem richtigen Zeitpunkt des Sammelns umgehe. Ich möchte nämlich vor allem die Knospen von meinen bevorzugten Sammelplätzen ernten. Das sind Standorte, die nicht direkt an Straßen sondern eher mitten im Wald oder an Bachläufen liegen.

A propos sammeln: die Knospen sollten möglichst an trockenen Tagen um die Mittagszeit geerntet werden. Die Knospen müssen zudem geschlossen, maximal leicht geöffnet, sein, damit sie noch die volle Kraft und Inhaltsstoffe besitzen, die für ein wirkungsstarkes Gemmomittel nötig sind.

Was Sie noch beachten sollten ist, dass Sie nicht zu viele Knospen von einer Pflanze nehmen. Da aber die meisten Bäume gerne in Gemeinschaft leben findet man oftmals die gleiche Baum- bzw. Strauchart in unmittelbarer Nähe. Und nehmen Sie für Gemmomittel am besten die Knospen, welche am weitesten vom Stamm entfernt wachsen. Im Fachjargon sagt man hierzu »einjähriger Astteil des Langtriebs«.

Die Menge der Knospen hängt ganz entscheidend von deren Größe ab: viele Bäume haben mittelgroße Knospen, hiervon benötigt man zur Herstellung von 4 Fläschchen Gemmomittel à 50 ml ungefähr 20 Stück. Bei der Rosskastanie reicht eine einzige Knospe, denn deren Knospen sind im Vergleich zu anderen Baumarten riesig. Wenn Sie die gewünschten Knospen identifiziert haben, können Sie diese vorsichtig mit zwei Fingern, ggfs. Fingernägeln, abknipsen. Ich stecke meine kleinen Schätze anschließend in ein Stoffsäckchen und verarbeite sie umgehend, sobald ich zu Hause bin.



Die Knospen der Weißen Rosskastanie sind im Vergleich zu den meisten anderen Baum- und Straucharten wahre Giganten: Hier reicht bereits die Hälfte einer Knospe zum Herstellen eines Gemmomittels.



# Herstellung eines Gemmomittels

Pflanzenknospen sind besonders reich an Wachstumsfaktoren, wie Proteinen, Vitaminen, pflanzlichen Hormonen, Enzymen und Aminosäuren. Glycerin löst Proteine und Aminosäuren besonders gut an. Alkohol wiederum kann effizient sekundäre Pflanzenstoffe sowie ätherische Öle binden. Durch die Kombination von Alkohol mit Glycerin bekommt man Zugang zu vielen wichtigen Inhaltsstoffen von Knospen, wie man in klinischen Studien herausgefunden hat. Dies ist ein wichtiger Aspekt in der Gemmotherapie und der Schlüssel zur erfolgreichen Herstellung eines Gemmomittels.

Sie haben also nun Knospen gesammelt und möchten diese weiterverarbeiten. Für die Herstellung eines Gemmomittels benötigen Sie nun folgende Utensilien:

- 1 digitale Küchenwaage
- 1 scharfes Messer
- 1 Apothekerfläschchen à 20 ml mit Verschlusskappe
- 10 ml Glycerin (85 %)
- 10 ml Alkohol (70 %, unvergällt)
- 1 Messzylinder (100 ml)

1. Sie wiegen 1 g frisch gepflückte Knospen ab.

Normalerweise nimmt man für Gemmomittel immer nur eine Sorte Pflanzenteile. Ich kann mir aber auch eine Mischung verschiedener Knospen vorstellen, je nach eigenem Belieben bzw. dem aktuellen Bedürfnis. Probieren Sie es einfach aus!

2. Die Knospen werden anschließend mit dem Messer zerkleinert und in das Apothekerfläschchen gegeben.

3. Nun füllt man das Gemisch aus Glycerin und Alkohol hinein, verschließt das Fläschchen und schüttelt es einmal gut durch.

4. Das Fläschchen soll nun für drei Wochen an einem warmen Ort, jedoch nicht im direkten Sonnenlicht, stehen. Einmal täglich wird es geschüttelt, damit die wertvollen Inhaltsstoffe gleichmäßig aus allen Knospenteilen gelöst werden.

Nach drei Wochen ist der Pflanzenauszug fertig. Sie benötigen nun:

- 90 ml Glycerin (85 %)
- 90 ml Alkohol (70 %, unvergällt)
- 1 Becherglas (250 ml)
- 1 Messzylinder (100 ml)
- 4 Apothekerflaschen à 50 ml mit Sprühkopf
- 1 kleinen Plastiklöffel
- 1 kleinen Trichter
- 1 Teefilter

5. Sie stellen den Trichter mit ausgebreitetem Teefilter in das Becherglas und gießen den Knospenauszug hinein.

6. Dann fügen Sie Glycerin sowie Alkohol hinzu und verrühren alles mit einem Plastiklöffel. Nun ist Ihr Gemmomittel fertig!

7. Verteilen Sie die Flüssigkeit auf die bereitgestellten Fläschchen und verschließen sie alle gut mit einem Sprühkopf. Die Fläschchen noch mit Namen und Herstellungsdatum beschriften. Gemmomittel sollten nicht länger als zwei Jahre aufbewahrt werden.



# Anwendung von Gemmomiteln

Das Mittel wird 15 Minuten vor den Mahlzeiten direkt in den Mund gesprüht. Am besten lässt man es ein paar Minuten dort einwirken. Über die Blutgefäße der Mundschleimhaut gelangen Wirkstoffe direkt in die obere Hohlvene, welche zum Herzen führt. Die Stoffe umgehen somit dem Verdauungstrakt und stehen deshalb dem Körper in vollem Umfang zur Verfügung.

Gemmotherapeutika nimmt man in der Regel 2- bis 3-mal täglich ein. Erwachsene sollten hierbei 2 - 3 Sprühstöße, Kinder ab sieben Jahren 1 - 2 Sprühstöße nehmen. Kleinere Kinder erhalten Gemmomitel am besten verdünnt in einem kleinen Glas Wasser, dann jedoch nur mit 1 Sprühstoß.

Bei einer akuten Erkrankung kann man Gemmomitel viertelstündlich anwenden. Ich würde allerdings von insgesamt mehr als 5 Einnahmen täglich abraten.

Bei chronischen Erkrankungen ist eine Einnahme von 1- bis 3-mal täglich zu empfehlen, dann über einen längeren Zeitraum. Nach 3 Monaten sollte eine Besserung eingetreten sein. Wenn nicht, gegebenenfalls das Mittel wechseln bzw. mit einem anderen Gemmomitel in Kombination einnehmen. Es könnte sein, dass Sie Nebenwirkungen bei der Einnahme der Mittel feststellen. Gemmomitel entgiften unseren Organismus. Dies könnte zur Folge haben, dass sich Ihr Hautbild verschlechtert oder sich z. B. der Darm reinigt.

Wie Sie Gemmotherapeutika in ihrer Wirkungsweise erleben ist immer eine ganz persönliche Begegnung. Mittlerweile gibt es immer mehr begeisterte Anhänger dieser besonderen und wirkungsstarken Mittel.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen bei der Herstellung Ihrer eigenen Gemmomitel und viel Freude, unsere heimischen Bäumen und Sträucher in ihrer wundervollen Heilkraft zu erleben!

## Bezugsquellen

### **Fläschchen, Verschlusskappen & Sprühköpfe**

[www.flaschenundverschluesse.de](http://www.flaschenundverschluesse.de)

[www.glas-shop.com](http://www.glas-shop.com)

### **Messzylinder & Bechergläser**

[www.laborbedarfshop.de](http://www.laborbedarfshop.de)

### **Glycerin & Alkohol**

[www.volksversand.de](http://www.volksversand.de)

[www.spinrad.de](http://www.spinrad.de)

[www.medpex.de](http://www.medpex.de)

Apotheken



# Persönliche Notizen

# Pflanzenportraits

Es werden bereits aus einigen heimischen Bäumen und Sträuchern anerkannte Gemmomittel hergestellt. Sie wurden wissenschaftlich geprüft und ins europäische Arzneibuch aufgenommen.

Ich habe mich mit der Auswahl in diesem Buch an der Verfügbarkeit der Bäume und Sträucher orientiert. Die nachfolgend genannten acht Pflanzen sind in den meisten Regionen Deutschlands und dem unmittelbaren europäischen Ausland zu finden. Sie können aber selbstverständlich von jeder Ihnen bekannten Baum- oder Strauchart ein Gemmomittel herstellen - sofern die Pflanze nicht giftig ist!

Sie erhalten zu jedem der unten aufgeführten Bäume einige bekannte volksheilkundliche Anwendungen bzw. in der Phytotherapie erprobte Einsatzgebiete sowie die wissenschaftlich geprüfte Nutzung der jeweiligen Pflanze in der Gemmotherapie. Die Liste der Einsatzmöglichkeiten ist jedoch bei weitem nicht vollständig. Sie soll lediglich einen Einblick auf die Möglichkeiten für verschiedene Anwendungsgebiete geben.

## **Ahorn, Berg-**

*Acer pseudoplatanus*

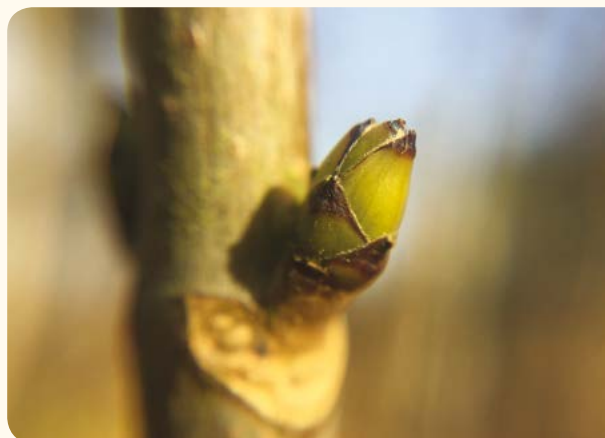
Er ist in Mitteleuropa am Häufigsten aller Ahornarten vertreten und liebt vor allem kühl-feuchtes Bergklima. Aber auch in den Niederungen ist er zu Hause.

### **Phytotherapie**

kühlend, fiebersenkend, stärkt die Leber, unterstützt den Stoffwechsel; mit Freude im Hier und Jetzt sein

### **Gemmotherapie**

unterstützt Haut und Leber, entzündungshemmend



## **Eiche, Stiel-**

*Quercus robur*

Sie ist sehr anpassungsfähig, verträgt auch nasse Böden, und ist deshalb häufiger vertreten als die Winter-Eiche, welche trockene Böden vorzieht.

### **Phytotherapie**

antibakteriell, hemmt Schweißbildung, stärkt die Leber; fördert Entschlusskraft, Durchsetzungsvermögen

### **Gemmotherapie**

Schwächezustände, Ermüdung, Rheuma, Arthritis





**Erle, Schwarz-**  
*Alnus glutinosa*

Sie liebt das Wasser und ist aufgrund der an ihren Wurzeln wachsenden Wurzelknöllchen in der Lage, an Flüssen, Bächen und selbst in Sümpfen zu gedeihen.

**Phytotherapie**

kühlend, fiebersenkend, hilft bei Schmerzen; klärt alte Verletzungen (Gedanken, Gefühle)

**Gemmotherapie**

entzündungshemmend, antibakteriell, krampflösend



**Hasel, gemeine**  
*Corylus avellana*

Der Haselstrauch ist eines der in Europa häufigsten Baum- bzw. Straucharten. Er wächst gerne an Wald-rändern, aber auch an Bächen ist er zu finden.

**Phytotherapie**

entzündungshemmend, hustenlindernd, unterstützt Bindegewebe; gibt Schutz, fördert Ausgeglichenheit

**Gemmotherapie**

Atemwege, löst Flüssigkeitsstau im Körper



**Linde, Sommer-**  
*Tilia platyphyllos*

Sie kann aufgrund ihrer großen Austriebskraft sogar an Hängen und Schutthalden gedeihen.

**Phytotherapie**

beruhigend, krampf- und schleimlösend; hilft bei Mi-gräne, Nervenschmerzen, Schlaflosigkeit, Nervosität; fördert liebevolle Beziehung zu sich selbst und anderen

**Gemmotherapie**

Neuralgien, beruhigend, angstlösend



**Rotbuche**

Fagus sylvatica

Sie ist der häufigste Laubbaum in Deutschlands Wäldern und zudem in ganz Mitteleuropa vertreten.

**Phytotherapie**

zusammenziehend, desinfizierend, fiebersenkend, hilft bei Heiserkeit, Zahnfleischproblemen, Menstruationsschmerzen; beruhigt Körper, Geist und Seele

**Gemmotherapie**

Nieren- und Leberprobleme, Gelenkbeschwerden

**Tanne, Weiß-**

Abies alba

Die Tanne ist zwar gut dem Gebirge angepasst, wächst aber auch im Flachland Mittel- und Südeuropas.

**Phytotherapie**

schlaffördernd, herzunterstützend, hilft bei Atemwegserkrankungen, Muskelverspannungen, kräftigt Stimmbänder; führt uns liebevoll in unsere Mitte

**Gemmotherapie**

unterstützt Lymphe, Immunsystem, wirkt entgiftend

**Weide, Silber-**

Salix alba

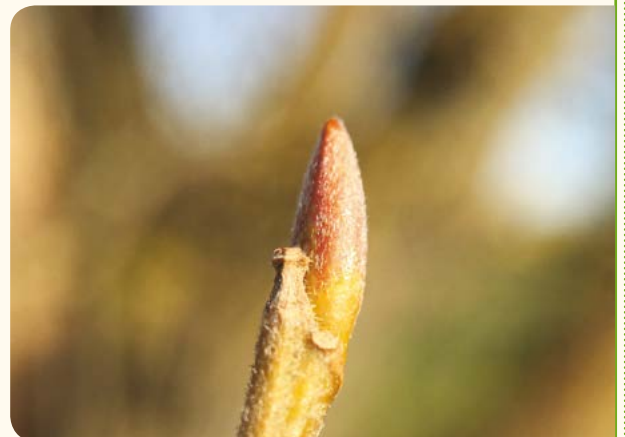
Sie pflegt mit der Erle freundschaftliche Bande, denn auch sie fühlt sich auf feuchtem Boden wohl.

**Phytotherapie**

fiebersenkend, schweißtreibend, schmerzlindernd, hilft bei Rheuma, Magen- und Darmerkrankungen, Blasen- und Prostatabeschwerden; löst Sorgen und Ängste auf

**Gemmotherapie**

fiebersenkend, entzündungswidrig, schmerzlindernd



# Weiterführende Kurse & Seminare

## Pflanzenfreuden und Events mit Birgit Straka

Lassen Sie sich von meinen Kursangeboten inspirieren und neugierig machen auf unsere heimischen Pflanzen!

**Wildkräuter-Führungen**

**Baum-Welten**

**Tagesseminare in der Natur**

**Salben & Naturkosmetik**

**Andere Wege gehen**

**Räuchern**

**Jahreskreisfeste**

**Naturevents**

**Vorträge & Messen**

Aktuelle Termine & ausführliche Informationen finden Sie unter [www.birgit-straka.de](http://www.birgit-straka.de).  
Gerne gebe ich Ihnen auch telefonisch Auskunft unter: 0 15 77 – 95 99 710.

## Baumseelen

### Dryaden-Hölzer – ein ganz besonderes Geschenk

Bäume haben eine Seele bzw. ein Höheres Selbst, das Dryade genannt wird. Das Dryaden-Holz ist ein schön geformtes Amulett aus einem Stück Holz, das die Seelenenergie des Baumes beherbergt. Diese Baumseele kann mit der Seele eines Menschen kommunizieren, wenn man sich darauf einlassen möchte. Die Dryaden-Hölzer bieten Ihnen die Möglichkeit, leichter Kontakt zu den Dryaden der Bäume zu bekommen.

Dryaden-Hölzer können uns dabei unterstützen, unser Potential zu entdecken und zu leben. Durch das Tragen von Dryaden werden wir spürbar bewusster. Sie helfen bei der Auflösung unserer körperlichen, emotionalen und seelischen Probleme, wodurch unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und gestärkt werden.

Ich lade Sie herzlich ein, die aktuellen Dryaden auf meiner Website zu betrachten! Wenn Sie den Wunsch nach einer eigenen Dryade haben oder mehr über Dryaden und meine Erfahrungen mit ihnen wissen möchten, rufen Sie mich gerne an.



# Kartensets

## Wildkräuter–Energiekarten + Begleitheft von Birgit Straka

Wildkräuter besitzen wundervolle Kräfte. Diese Energien werden in meinen Zeichnungen symbolhaft dargestellt. Jedem Symbol ist ein bestimmtes Thema (eine bestimmte Indikation) zugeordnet. Die ›Wildkräuter–Energiekarten‹ ermöglichen es, über die Pflanzenwelt mit uns selbst in einen inneren Dialog zu treten und ein Leben in Balance & Harmonie zu führen.

Die Anwendung der 48 Karten sowie die Bedeutung der Botschaften werden in dem Begleitheft (62 Seiten) detailliert beschrieben. Die Karten sind ca. 9 x 13 cm groß.

Der Preis für 48 Karten inkl. Begleitheft beträgt 22,90 Euro.

Erhältlich im Fachhandel (ISBN: 978-3-939272-32-8) oder in meinem Online–Shop.



## Wundervolle BaumBotschaften + Begleitheft von Birgit Straka

Die ›BaumBotschaften‹ wurden mir von den jeweiligen Baumarten übermittelt und können Ihnen einen Hinweis auf das im Moment wichtigste Thema in Ihrem Leben geben. So wie Kräuter sind auch Bäume Begleiter auf unserem Weg, lassen uns innehalten, tief durchatmen, um dann wieder mit neuem Schwung weiter zu gehen. Und wenn Sie einen Rat oder kleinen Fingerzeig haben möchten – und gerade kein Baum in der Nähe ist – nehmen Sie einfach die Karten mit den wundervollen Rindenbildern in die Hand: Sie werden staunen!

Das komplette Set ›Wundervolle BaumBotschaften‹ besteht aus 36 Karten mit Begleitheft (92 Seiten). Die Karten haben eine Größe von ca. 9 x 13 cm.

Der Preis für 36 Karten inkl. Begleitheft beträgt 24,90 Euro.

Erhältlich im Fachhandel (ISBN: 978-3-939272-50-2) oder in meinem Online–Shop.



# Schulungsunterlagen

Die Verwendung unser heimischen Kräuter und Bäume ist vielseitig und bereichernd. Ob Salben, Essenzen oder Smoothies - jede Verarbeitungsform hat ihren eigenen Reiz und Erfüllung. Ich biete über das Jahr verteilt regelmäßig Kurse an. Sollten Sie jedoch keine Zeit hierfür finden bzw. die Anreise zu weit sein haben Sie die Möglichkeit, meine Schulungsunterlagen zu erwerben. Die einzelnen Verarbeitungsschritte sind ausführlich erklärt, so dass Sie sofort starten können. Im Nachfolgenden erhalten Sie eine kurze Übersicht über den jeweiligen Inhalt der Schulungsunterlagen. Diese können Sie in meinem Online-Shop, per E-Mail oder telefonisch bestellen:

## Urkraft Smoothies

Alles rund um Grüne Smoothies: Verarbeitung, Aufbewahrung, Inhaltsstoffe  
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 20 Seiten - 5,95 Euro

Zum Sammeln  
oder Verschenken:

Birgit Straka

Schulungs-  
unterlagen.

Diese können

Sie in meinem

Online-Shop, per

E-Mail oder

telefonisch

bestellen.

## Salbenkurs Wildkräuter oder Salbenkurs Bäume

Basisöle, Pflanzenportraits Wildkräuter bzw. Bäume, Salbenherstellung  
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 20 Seiten - je 5,95 Euro

## Baumheilkunde - Die heilsame Kraft unserer heimischen Bäume

Pflanzenteile sammeln, trocknen und aufbewahren, Herstellung Alkoholauszüge und Ölauszüge, Baumportraits  
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 28 Seiten - 9,50 Euro



## Gemmotherapie

Geschichte der Gemmotherapie, Sammeln der Pflanzenknospen, Herstellung und Anwendung von Gemmomitteln, Pflanzenportraits  
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 24 Seiten - 9,50 Euro

## Neue Kräfte wecken - Mit heilsamen Pflanzen durch die Wechseljahre

Pflanzenteile sammeln, Alkoholauszüge, Pflanzenportraits, Grüne Smoothies, Ernährung, Bewegung und Entspannung  
Din A4-Broschüre mit Drahtheftung, Softcover, Farbdruck, 28 Seiten - 9,50 Euro

Weitere hochwertige Schulungsunterlagen zu spannenden Themen finden Sie in meinem Online-Shop unter [www.birgit-straka.de](http://www.birgit-straka.de).



# Jahresausbildung

## Ausbildung zur Heilpflanzenlehrerin bzw. zum Heilpflanzenlehrer

Ich freue mich sehr Ihnen das ›Herzstück‹ meiner Heilpflanzenschule vorstellen zu dürfen! In acht Tagesseminaren begleite ich Sie in der jahreszeitlichen Entwicklung der Kräuter und Bäume und vermittele Ihnen Heilpflanzenwissen in Theorie und Praxis. Sie lernen verschiedenste Anwendungsmöglichkeiten unserer heimischen Pflanzen kennen und entdecken den Zugang zu ihnen auf der Herzensebene.

Mit dem Abschluss zum/zur HeilpflanzenlehrerIn sind Sie in der Lage, Ihr Wissen für sich selbst vielfältig zu nutzen und in Naturführungen und Kursen mit Themenschwerpunkten fachkundig weiterzugeben! Das erste Tagesseminar findet immer im März, das letzte immer im November statt. Im August ist Sommerpause. Termine, Konditionen und ausführliche Informationen finden Sie unter [www.birgit-straka.de](http://www.birgit-straka.de).

## Macht Heilpflanzenwissen glücklich?

### Abschließend ein paar persönliche Worte

Wenn uns Pflanzen etwas vermitteln können, dann ist es die Fähigkeit, über die eigene Vorstellung hinaus zu wachsen, Wege zu gehen die wir bisher nicht einmal erahnt hatten und Wahrnehmungen zu erfahren, die uns bewusst machen, dass wir im Paradies leben. Was gibt es Schöneres als in die Natur zu gehen, von ihr zu lernen und zu erfahren: Hier bin ich mitten unter meinen besten Freunden, umgeben von grüner, bedingungsloser Liebe!

Ich würde mich freuen, Sie auf diesem beglückenden Weg begleiten zu dürfen!

Ihre

Birgit Straka



**BirgitSTRAKA**   
HEILPFLANZENSCHULE

Mühlgraben 9  
D-71263 Weil der Stadt-Merklingen  
Mobilfunk: 0 15 77 - 95 99 710  
[www.birgit-straka.de](http://www.birgit-straka.de)

