

Louis Hutter
Chrischta Ganz



Gemmo therapie

in der Kinderheilkunde



atVERLAG

INHALT

8 **Vorwort**

10 **Einführung**

- 10 Dr. Pol Henry und die Gemmotherapie
10 Embryonales Pflanzengewebe – Ort der gespeicherten Lebenskraft
11 Die Bedeutung der Pflanzensoziologie innerhalb der Gemmotherapie
12 Bäume und Menschen – Bäume und Kinder
14 Mütterliche und väterliche Bäume
15 Bäume als Entwicklungshelfer für die Menschen
15 Rituale – Sichtbarmachung verborgener Vorgänge

17 **Die Heilmittel der Gemmotherapie**

- 18 Die Aufgabe eines Naturheilmittels
18 Die Herstellung nach dem Arzneimittelbuch
19 Die wichtigsten Bezugsadressen für Gemmomazerate
19 Dosierungsempfehlung und Verabreichungsweise
20 Die Wahl der Gemmomazerate
20 Gemmomazerate für den Eigengebrauch: Knospen sammeln und verarbeiten mit Kindern
24 Das Mazerat des persönlichen Baums

25 **Der Mensch aus der Sicht der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN)**

- 26 Über die Naturheilung
27 Der Mensch ist Teil der Natur
28 Die Wirkungen der Säfteprinzipien
28 Kochung/Reifung – Kraft der Veränderung
29 Die vier Temperamente und die unterschiedlichen Bedürfnisse des Kindes
35 Die Harmonisierung der Temperamente mit den Kräften der Knospen
39 Rezepturen zur Unterstützung der Temperamente

41 Knospenmonografien

- 42 Bergkiefer (Legföhre), *Pinus mugo*
- 43 Besenheide, *Calluna vulgaris*
- 45 Brombeere, *Rubus fruticosus*
- 47 Eberesche, *Sorbus aucuparia*
- 49 Edelkastanie, *Castanea sativa*
- 51 Gewöhnliche Esche, *Fraxinus excelsior*
- 53 Echter Feigenbaum, *Ficus carica*
- 54 Feldahorn, *Acer campestre*
- 56 Feldulme, *Ulmus minor*
- 58 Ginkgo (Tempelbaum), *Ginkgo biloba*
- 60 Hainbuche, *Carpinus betulus*
- 62 Hängebirke, *Betula pendula*
- 65 Gewöhnliche Hasel, *Corylus avellana*
- 67 Heckenrose (Hundsrose), *Rosa canina*
- 69 Heidelbeere, *Vaccinium myrtillus*
- 71 Himbeere, *Rubus idaeus*
- 72 Schwarzer Holunder, *Sambucus nigra*
- 74 Schwarze Johannisbeere, *Ribes nigrum*
- 76 Libanonzeder, *Cedrus libani*
- 78 Mandelbaum, *Prunus dulcis*
- 79 Mistel, *Viscum album*
- 81 Olivenbaum, *Olea europaea*
- 83 Preiselbeere, *Vaccinium vitis-idaea*
- 85 Riesenmammutbaum, *Sequoiadendron giganteum*
- 86 Roggen, *Secale cereale*
- 87 Rosmarin, *Rosmarinus officinalis*
- 89 Rotbuche, *Fagus sylvatica*
- 91 Sanddorn, *Hippophae rhamnoides*
- 93 Wolliger Schneeball, *Viburnum lantana*
- 94 Schwarzerle, *Alnus glutinosa*
- 96 Schwarzpappel, *Populus nigra*
- 98 Silberlinde, *Tilia tomentosa*
- 99 Silberweide, *Salix alba*
- 101 Sommerlinde, *Tilia platyphyllos*
- 103 Stieleiche, *Quercus robur*
- 105 Walnussbaum, *Juglans regia*
- 108 Weinrebe, *Vitis vinifera*
- 109 Weißdorn, *Crataegus laevigata*
- 111 Weißtanne, *Abies alba*
- 114 Zitronenbaum, *Citrus limon*

117 **Knospen zur Unterstützung der Entwicklung
und der kindlichen Seele**

- 118 Das Aufwachsen mit allen Lebensthemen
- 119 Für den körperlich-seelischen Aufbau: die Weißstanne
- 119 Das schüchterne Kind
- 120 Das verschlossene Kind
- 121 Das unruhige Kind
- 122 Das verträumte Kind
- 124 Das überforderte Kind
- 125 Das zwanghafte Kind
- 126 Das verlustgeplagte Kind
- 127 Das Kind, das nicht schlafen kann
- 128 Das ängstliche Kind
- 129 Das empfindsame Kind
- 130 Das rebellierende Kind
- 131 Das aggressive Kind
- 131 Das traurige Kind
- 133 Das gemobbte Kind
- 134 Das traumatisierte Kind
- 135 Das verstummte Kind

137 **Das kranke Kind**

- 138 Erstens nicht schaden
- 138 Die häufigsten Beschwerden des Säuglings
- 140 Infektionskrankheiten
- 141 Erkrankungen des Immunsystems
- 146 Allergische Erkrankungen
- 148 Erkrankungen des Bewegungsapparats
- 153 Erkrankungen des Harntrakts
- 155 Erkrankungen der Haut
- 162 Erkrankungen des Hormonsystems
- 163 Erkrankungen des Atemtrakts
- 166 Erkrankungen des Kopfs und des Halses
- 170 Stoffwechselerkrankungen
- 172 Erkrankungen des Verdauungstrakts
- 177 Verhaltensauffälligkeiten

182	Gemmomazerate zur Unterstützung der Eltern in Krisensituationen
183	Die vier Stadien einer Krise
183	Gemmomazerate für die verschiedensten Krisensituationen
185	Körperliche Symptome bei Überforderung, Wut und Ohnmachtsgefühlen

186	Quickfinder Indikationen
-----	---------------------------------

199	Anhang
-----	---------------

199	Quellenhinweise
200	Danksagung
201	Die Autoren
203	Pflanzenregister (deutsche Bezeichnung)
203	Pflanzenregister (lateinische Bezeichnung)
204	Stichwortverzeichnis

Die in diesem Buch wiedergegebenen Informationen wurden nach bestem Wissen dargestellt und sind in Theorie und Praxis geprüft. Dennoch kann und soll dieses Buch den Rat einer kompetenten Fachperson (Naturheilpraktiker/in, Arzt/Ärztin) nicht ersetzen. Die Autoren und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder der unsachgemäßen Anwendung der hier vorgestellten Informationen ergeben.

VORWORT

»Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben:
Sterne, Blumen und Kinder.«

Dante

In der Gemmotherapie (vom lateinischen *gemma* für »Knospe«) wird das Kostbarste und Lebendigste der Pflanze verwendet, um es dem Menschen zur Verfügung zu stellen: die Knospen und andere embryonale Pflanzengewebe, die sich in hoher Zellteilungsaktivität befinden. Diese Kraft lässt sich sinnbildlich mit dem Aufbrechen einer Knospe veranschaulichen. Das Potenzial des jungen Gewebes bewährt sich aus diesem Grund besonders in der Kinderheilkunde.

Die alte Liebe und Freundschaft zu Bäumen und Sträuchern, die unsere Vorfahren im Alltag, in der Heilkunde und in ihrer Spiritualität lebten, finden in der Gemmotherapie einen neuen Ausdruck in unserer Zeit. Bäume richten ihre Aufmerksamkeit durch die Wurzeln auf den Boden und sind tief verbunden mit Mutter Erde. Über ihre Blätter und Äste kommunizieren sie mit der Luft und dem Himmel. Die Bewegungen der Bäume und Sträucher sind abhängig von Licht, Wind und Regen. Sie wenden sich der Sonne, dem Mond und allen Sternen zu. Genauso machen es die Kinder, die sich oft intuitiv zu Bäumen und Sträuchern, zu kraftvollen Plätzen im Wald oder bei einer Baumgruppe hingezogen fühlen.

Es ist uns darum ein Anliegen, mit diesem Buch das beeindruckende Potenzial der Gemmotherapie für die Kinderheilkunde aufzuzeigen. Wir erwachsenen Menschen erhalten mit den Knospenauszügen eine sanfte, liebevolle Möglichkeit, für unsere Kinder den Segen der Bäume und Sträucher noch deutlicher wahrnehmbar und verfügbar zu machen. So müssten wir die Worte Dantes am Anfang dieser Einleitung ergänzen: »Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: Sterne, Kinder und die gesamte Pflanzenwelt mit Bäumen, Sträuchern, Kräutern, Knospen, Blumen, Blättern und Samen.«

Ebenso ist es uns ein Anliegen, darauf hinzuweisen, dass die infektiösen Krankheiten, die zu den impfbaren »Kinderkrankheiten« wie zum Beispiel Mumps, Masern, Röteln, Windpocken und so weiter gehören, in diesem Buch nicht gesondert behandelt werden. Auch gehen wir nicht auf Sinn oder Unsinn der Impfpraxis ein. Wir nehmen in dieser (oft sehr hitzig diskutierten) Frage prinzipiell eine gemäßigte Haltung ein und sind der vollen Überzeugung, dass den Eltern oder erziehungsberechtigten Personen in dieser Angelegenheit die volle Entscheidungsfreiheit gebührt, die von keiner auch noch so gut gemeinten Instanz eingeschränkt werden darf.

Macht ein Kind eine solche Krankheit durch, ist eine gemmotherapeutische *Unterstützung* des Genesungsprozesses durch Stärkung des Immunsystems und Linderung der Symptome dennoch sicher sinnvoll. Die Auswahl der Gemmomazerate wird dann entsprechend den auftretenden Symptomen gewählt (beispielsweise zur Stärkung des Immunsystems, zur Linderung von Juckreiz, Fieber, Husten und so fort).

Ganz klar weisen wir darauf hin, dass gegenüber impfbaren Krankheiten mit Gemmomazeraten keine spezifische Prophylaxe, geschweige denn Immunität erreicht werden kann!

Wir werden in diesem Buch zugunsten des Leseflusses verallgemeinernd die männliche Form verwenden, schließen damit jedoch alle Frauen mit ein. Wenn wir von Eltern sprechen, sind damit immer auch andere Erziehungsberechtigte und alle Bezugspersonen der Kinder gemeint: Mütter und Väter sowieso, Stief- und Pflegeeltern, Großmütter und -väter, Wahlgroßeltern, Lehrer, Kinderbetreuer und so weiter.

Ihnen allen wünschen wir nun ein inspirierendes Eintauchen in die Welt der Kinder und die Kraft der Knospenauszüge.

Chrishta Ganz und Louis Hutter

Die Aufgabe eines Naturheilmittels

»Der naturheilkundliche Heiler komponiert mit seiner Therapie in vollendeter Weise die Musik, den heilenden Klang, die der kranke Mensch hören muss, um gesund zu werden – eine Musik, die er als Einheit von Körper, Seele und Geist zwar kennt, die er selbst aber nicht mehr erklingen lassen kann.«

Unbekannt

So, wie es in diesem Zitat beschrieben wird, wirken auch die naturheilkundlichen Heilmittel, Pflanzentinkturen ebenso wie Gemmomazerate oder andere Zubereitungsarten von Heilpflanzen oder Mineralien. Von der Wissenschaft werden die biochemischen Mechanismen der einzelnen Wirkstoffe im menschlichen Organismus erforscht. In der ganzheitlichen Naturheilkunde hingegen wird der erkrankte Mensch vielmehr vom Wesen der Pflanze durchdrungen – wie ein Klang, der einen Raum erfüllt.

Kranke Menschen, insbesondere Kinder, erfahren in der Krankheit menschliche Verletzlichkeit. Sie erfasst die Kinder als Ganzes in ihrer körperlichen, seelischen wie auch in ihrer geistigen Existenz. Die Krankheit stellt ihre bisherige Identität infrage und wandelt sie grundlegend. In den Entwicklungsschritten, die Kinder nach durchlebten Erkrankungen machen, ist diese Wandlung immer wieder sichtbar. Viele Erkrankungen sind für das Kind deshalb auch eine Gelegenheit, sich zu einem eigenständigen Erwachsenen zu entwickeln. Natürlich gibt es Krankheiten, deren Sinn wir nicht erkennen können. Mit Sicherheit geht es aber nicht darum, den Kindern eine Kindheit ohne Krankheit zu wünschen – was auch gar nicht möglich wäre –, sondern das Leiden der Kinder zu lindern und sie dabei ruhig und liebevoll zu begleiten. Diese Aufgabe fordert die Eltern oder die Betreuungspersonen unterschiedlich stark heraus.

Wir sind zu jedem Zeitpunkt einer Flut von Einflüssen (Reizen) ausgesetzt, die von außen einwirken, aber auch von innen aus den vielfältigen Tätigkeiten des Organismus selbst kommen. Diese können stofflicher und energetischer (nichtstofflicher, informatorischer) Natur sein und beeinflussen

sowohl Körper als auch Seele und Geist des Kranken. Das Leben ist eine ständige Anpassung unserer inneren Beziehungen an äußere Bedingungen in dem Bestreben, die bestmögliche Balance zu finden und zu erhalten. Mit dem geeigneten naturheilkundlichen Heilmittel wird ein Reiz gesetzt mit dem Ziel, die eigene individuelle Balance wiederzuerlangen, damit der Patient die Krankheit überwinden und hinter sich lassen kann.

Die Wirkungsmechanismen der Knospenheilmittel beruhen auf spezifischen oder unspezifischen Reizen, die den Organismus veranlassen, als Reizantwort Heilungsreaktionen in Gang zu setzen. In der naturheilkundlichen Therapie geht es also nicht darum, ein Krankheitssymptom »wegzuzaubern«. Vielmehr dienen Naturheilverfahren – in unserem Fall die Gemmomazerate – dazu, die Selbstheilungskräfte des Kindes anzuregen und seine innere Identität zu finden. Die ganzheitlich orientierten Heiler vergangener Zeiten nannten ihre Heilmittel passenderweise »Remedia«. Ein »Re-medium« ist ein »Wieder-in-die-Mitte-Bringer«: an jenen Ort, aus dem die Heilung erfolgt.

Die Herstellung nach dem Arzneimittelbuch

Die aus Embryonalgeweben unterschiedlicher Pflanzenteile ausgezogenen Mazerate werden von den meisten Produzenten gemäß den Vorschriften der *Pharmacopée française* von 1965 beziehungsweise dem *Europäischen Arzneibuch* von 2011 hergestellt. Die Knospen, Wurzel- und Triebspitzen (aus Wildsammlung oder biologischem Anbau) werden von Hand geerntet, in einer Alkohol-Glycerin-Lösung mazeriert, abfiltriert und meist im Verhältnis 1 zu 10 verdünnt. Die Aminosäuren und Proteine der Embryonalgewebe werden dadurch für den menschlichen Körper verfügbar gemacht. Die klassischen Auszugsmethoden mit Alkohol beziehungsweise Wasser sind dafür nicht geeignet.

Gemmotherapeutika sind als Macérat concentré (konzentriertes Mazerat) beziehungsweise als Macérat mère (Muttermazerat) und als homöopathische Verdünnung D1 erhältlich (1 zu 10, D steht für das lateinische *decem*, was »zehn« heißt). In

lichtundurchlässigen Flaschen kühl gelagert, sind sie gemäß europäischer Vorschrift fünf Jahre lang haltbar.

In der Schweiz gelten Gemmo-Glycerin-Mazerate als Arzneimittel, unterstehen dem Heilmittelgesetz und dürfen nur von GMP-zertifizierten Herstellern mit Swissmedic-Betriebsbewilligung vertrieben werden (GMP steht für das englische *Good Manufacturing Practice*). In Europa gilt das *Europäische Arzneibuch* (PhEur) als Grundlage. In einigen Ländern werden Gemmomazerate auch als Nahrungsergänzungsmittel angeboten.

Die wichtigsten Bezugsadressen für Gemmomazerate

- *Phytomed, Schweiz*: Die Firma Phytomed stellt die Knospenmazerate nach dem PhEur her und vertreibt sie in der Schweiz (www.phytomed.ch).
- *Spagyros, Schweiz*: Auch die Firma Spagyros stellt die Knospenmazerate nach dem PhEur her. Ihre D1-Gemmomazerate sind in der Schweiz und in Deutschland erhältlich (www.spagyros.ch).
- *Phytopharma, Österreich*: In Österreich können Gemmomazerate in D1 über die Firma Phytopharma bezogen werden (www.phytopharma.at).
- *Herbalgem, Belgien*: Die Firma Herbalgem stellt Muttermazerate nach dem PhEur her und bietet ebenfalls Komplexe an, die Gemmomazerate, Urtinkturen und Vitamine vereinen. Herbalgem-Gemmomazerate sind in Frankreich, Belgien, Kanada, Portugal, Spanien und Italien erhältlich (www.herbalgem.com).
- *La Royale, Luxemburg*: Die Firma la Royale stellt Muttermazerate wie auch Komplex-Gemmomazerate her, bei denen Knospen verschiedener Pflanzen gemeinsam ausgezogen werden (beides Muttermazerate). Sie sind im EU-Raum erhältlich (www.la-royale.com).

Dosierungsempfehlung und Verabreichungsweise

Die Anwendung der Gemmomazerate bei Kindern ist sehr beliebt. Unserer Meinung nach eignen sich für sie vor allem D1-Mazerate (Macérat glycériciné D1) mit Sprühaufsatz. Ebenfalls üblich sind sie mit Tropfaufsatz.

Dosierungsvorschläge für Kinder unter sechs Jahren

Im Allgemeinen empfehlen wir zwei- bis dreimal täglich einen Sprühstoß, in akuten Fällen können die Sprühstöße alle zwei Stunden erfolgen. Mehr als acht Sprühstöße pro Tag sind jedoch auch in akuten Fällen nicht sinnvoll.

Bei Tropfflaschen empfehlen wir, 3 bis 5 Tropfen in wenig Wasser zwei- bis dreimal pro Tag zu verabreichen. In akuten Fällen können alle zwei Stunden 3 Tropfen (maximal 24 Tropfen pro Tag) verabreicht werden.

Wenn bei den Rezepturen nichts anderes angegeben wird, kann man die Gemmomazerate in akuten Fällen so lange einnehmen, bis sich die Heilung eingestellt hat, in chronischen Fällen über drei bis vier Wochen, wonach ein bis zwei Wochen mit der Einnahme der Gemmomazerate pausiert wird, um dann mit derselben Rezeptur wiederum drei bis vier Wochen fortzufahren.

Gemmomazerate können unter Umgehung des Verdauungstrakts auch über die Haut verabreicht werden. Dabei wird die gewünschte Tropfenzahl rund um den Bauchnabel, in den Ellbeugen oder den Handgelenksinnenseiten sanft einmassiert.

Dosierungsvorschläge für Kinder von sechs bis zwölf Jahren

Im Allgemeinen empfehlen wir dreimal täglich einen Sprühstoß, in akuten Fällen können die Sprühstöße stündlich erfolgen. Mehr als zwölf Sprühstöße am Tag sind jedoch auch in akuten Fällen nicht sinnvoll.

Bei Tropfflaschen empfehlen wir, 5 bis 8 Tropfen in wenig Wasser zwei- bis dreimal pro Tag zu verabreichen.

In akuten Fällen können stündlich 5 Tropfen (maximal 60 Tropfen am Tag) verabreicht werden.

Hinweis: Immer wieder äußern besorgte Eltern Bedenken, ihren Kindern alkoholhaltige Arzneimittel (Gemmomazerate, aber auch Tinkturen, spagyrische Heilmittel und anderes) zu verabreichen. Diese Sorge kann leicht fallengelassen werden, da die Tagesration an Alkohol, die ein Kind mit Gemmomazeraten oder anderen alkoholhaltigen Naturheilmitteln nach den Dosierungsempfehlungen einnimmt, nicht höher ist als der Alkoholgehalt einer reifen Banane.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten

Die Gemmomazerate können einzeln oder kombiniert zur innerlichen und äußerlichen Anwendung verwendet werden. Beliebt ist auch ihre Einarbeitung in Hautcremes.

Erfahrungen der Autoren aus dem Praxisalltag zeigen, dass die Knospenauszüge auch in Kombinationen mit anderen Naturheilmitteln (beispielsweise klassischen Phytotherapeutika) wirksam sind und sich die verschiedenen Mittel wunderbar ergänzen und unterstützen. So zeigt das Gemmomazerat der Schwarzen Johannisbeere (*Ribes nigrum*) beispielsweise eine allgemein verstärkende Wirkung auf die meisten pflanzlichen Heilmittel.

Die Wahl der Gemmomazerate

Um das passende Gemmomazerat beziehungsweise die individuell passende Kombination diverser Mazerate zu finden, haben sich verschiedene Möglichkeiten bewährt. Die Auswahl kann

- nach den Seelenqualitäten der Knospen (siehe Knospenmonografien sowie das Kapitel »Knospen zur Unterstützung und Entwicklung der kindlichen Seele«),
- nach den jeweiligen Krankheitsbildern (siehe das Kapitel »Das kranke Kind«),
- nach ihrer Signatur (siehe Knospenmonografien sowie die Kapitel »Bäume und Menschen – Bäume und Kinder« und »Das Mazerat des persönlichen Baums«) oder
- gemäß humoralmedizinischer Überlegungen erfolgen (siehe das Kapitel »Die vier Temperamente«).

Im Sinne einer ganzheitlichen Heilkunde ist es unserer Meinung nach wichtig, sich nicht allein an den Indikationslisten zu orientieren, sondern die Wahl individuell zu treffen, um das richtige Gemmomazerat der Konstitution, der momentanen Verfassung und dem Wesen des Kindes entsprechend zu finden. Vertiefende Informationen zur Gemmotherapie finden Sie auch in unserem Buch *Gemmotherapie, Knospen in der Naturheilkunde*.

Gemmomazerate für den Eigengebrauch: Knospen sammeln und verarbeiten mit Kindern

Knospen sammeln

Knospenmazerate können gut selbst hergestellt werden. Es lohnt sich, dies mit den Kindern zusammen zu tun, da ihnen das Sammeln und Weiterverarbeiten der Knospen sehr viel Spaß macht.

Voraussetzung ist natürlich – wie immer, wenn man Heilmittel aus der Natur gewinnen will –, dass



man die Pflanzen genau identifizieren kann, damit Verwechslungen mit ähnlichen, möglicherweise giftigen Pflanzen ausgeschlossen werden können. *Bevor man auf Knospensuche geht, muss man sich also hundertprozentig sicher sein, dass man über die notwendigen Kenntnisse zur richtigen Identifikation der gewünschten Pflanzenart und Pflanzenteile verfügt!*

Steht der Baum oder Strauch, dessen Knospen man im Frühling sammeln will, im eigenen Garten, ist die Identifikation meist relativ einfach. Steht er aber im Wald, am Waldrand oder sonst irgendwo im Freien, so erscheint es im Sommer und Herbst oft leicht, ihn zu identifizieren. Im Frühling hingegen, wenn die Natur ihr grünes Gewand abgeworfen hat, ist man schnell unsicher, welcher Baum oder Strauch denn nun der richtige ist. Eine beliebte Möglichkeit, damit man im Frühling sicher die richtigen Knospen sammeln kann, ist es, den Baum oder Strauch im Spätsommer gemeinsam mit den Kindern mit einem Stück Stoff zu kennzeichnen. Es versteht sich von selbst, dass dieses Stück Stoff locker um einen Ast oder Zweig gebunden wird, um

die Rinde nicht zu verletzen, und dass es im Frühling wieder abgenommen wird.

Es ist wichtig, immer darauf zu achten, nur so viele Knospen zu sammeln, dass es dem Baum oder Strauch weiterhin gutgeht und dass genügend Knospen an den Ästen bleiben, damit sich das Strauch- oder Baumwesen über den Sommer und Herbst gut entfalten kann.

Ein schönes Ritual ist es, wenn man dem Pflanzenwesen vor dem Sammeln für seine Gabe dankt. Dies kann leise als Dank im Inneren geschehen, laut ausgesprochen oder auch als Lied dem Baum oder Strauch geschenkt werden. Die Knospen werden dann sorgfältig vom Ast genommen.

Ungefährere Sammelzeiten sind in jeder Monografie vermerkt. Wichtig zu bedenken ist allerdings, dass die ideale Sammelzeit stark vom Standort und vom Klima respektive vom Frühlingwetter abhängt. Nach milden Wintern knospen die Bäume und Sträucher oft schon einen oder zwei Monate vor den üblicherweise idealen Sammelzeiten. Bei Schnee und Kälte bis Ostern dauert die Knospen-



QUICKFINDER INDIKATIONEN

Atemtrakt

Allergischer Schnupfen: Schwarzer Holunder, Schwarze Johannisbeere, Rotbuche, Wolliger Schneeball

Angina: Heckenrose, Schwarze Johannisbeere, Schwarzpappel, Weinrebe

Asthma bronchiale: Brombeerstrauch, Edelkastanie, Hainbuche, Gewöhnliche Hasel, Schwarzer Holunder, Wolliger Schneeball, Schwarzpappel, Silberlinde, Sommerlinde, Weißdorn

Asthma, allergisch: Heckenrose, Schwarze Johannisbeere, Schwarzerle, Weißdorn

Asthma, psychogen: Gewöhnliche Hasel, Ginkgo, Libanonzeder, Weißdorn

Bronchitis: Brombeere, Edelkastanie, Feldulme, Hainbuche, Gewöhnliche Hasel, Heckenrose, Himbeere, Schwarzer Holunder, Schwarze Johannisbeere, Libanonzeder, Sanddorn, Wolliger Schneeball, Schwarzpappel, Silberweide, Sommerlinde, Walnussbaum, Weißdorn, Zitronenbaum

Entzündung der oberen Atemwege: Bergkiefer, Eberesche, Hainbuche, Heckenrose, Schwarze Johannisbeere, Sanddorn, Walnussbaum, Weinrebe, Weißtanne

Halsweh: Heckenrose, Schwarze Johannisbeere, Schwarzpappel, Weinrebe

Heiserkeit: Feldulme, Schwarze Johannisbeere

Husten: Brombeere, Edelkastanie, Feldulme, Hainbuche, Gewöhnliche Hasel, Heckenrose, Himbeere, Schwarzer Holunder, Schwarze Johannisbeere, Libanonzeder, Sanddorn, Wolliger Schneeball, Schwarzpappel, Silberweide, Sommerlinde, Walnussbaum, Weißtanne, Zitronenbaum

Hyperventilation: Wolliger Schneeball

Kehlkopfentzündung: Schwarze Johannisbeere, Wolliger Schneeball

Krämpfe im Respirationstrakt: Hainbuche, Himbeere, Wolliger Schneeball, Sommerlinde, Silberlinde, Schwarzpappel, Weißtanne

Lippenherpes: Feldulme, Heckenrose, Schwarzpappel

Luftröhrentzündung: Schwarzpappel

Lungenerkrankung: Brombeere, Gewöhnliche Hasel, Rotbuche, Weißtanne

Lungenstärkung: Brombeere, Gewöhnliche Hasel, Rotbuche, Wolliger Schneeball, Weißtanne

Mandelentzündung: Heckenrose, Schwarze Johannisbeere, Weinrebe

Mittelohrentzündung: Heckenrose, Schwarze Johannisbeere, Sanddorn

Mukoviszidose: Brombeere, Gewöhnliche Hasel

Nasenbluten: Hainbuche

Nasennebenhöhlenentzündung: Hainbuche, Schwarzer Holunder, Schwarze Johannisbeere, Schwarzerle, Walnussbaum

Nasenpolypen: Heckenrose, Sanddorn, Walnussbaum, Weißtanne

Pseudokrapp: Brombeere, Wolliger Schneeball

Schnupfen: Edelkastanie, Hainbuche, Heckenrose, Schwarzer Holunder, Wolliger Schneeball, Schwarzerle, Schwarzpappel, Weißtanne

Schnupfen, allergisch: Schwarzer Holunder, Schwarze Johannisbeere, Rotbuche, Wolliger Schneeball

Sinusitis: Hainbuche, Schwarzer Holunder, Schwarze Johannisbeere, Schwarzerle, Walnussbaum

Stirnhöhlenentzündung: Hainbuche, Heckenrose, Schwarzer Holunder, Schwarze Johannisbeere, Schwarzerle, Walnussbaum

Bewegungsapparat

Bewegungsapparat, Stärkung des: Bergkiefer, Heckenrose, Riesenmammutbaum, Weißtanne

Calciumstoffwechsel stimulierend: Hängebirke, Preiselbeere

Elastizitätsmangel: Gewöhnliche Esche, Roggen

Entzündungen: Heckenrose, Gewöhnliche Esche, Hängebirke, Schwarze Johannisbeere

Gelenksdeformationen: Bergkiefer, Riesenmammutbaum, Weißtanne

Gewebetonus, erhöht: Gewöhnliche Esche, Silberlinde, Sommerlinde, Weißtanne

Gewebetonus, schwach: Gewöhnliche Esche, Hainbuche, Riesenmammutbaum, Stieleiche

Glasknochenkrankheit: Riesenmammutbaum

Heilung nach Eingriffen am Bewegungsapparat: Bergkiefer, Gewöhnliche Esche, Heckenrose, Riesenmammutbaum, Weißtanne

Die Autoren

Chrischta Ganz

Nach pharmazeutischem Grundstudium und Ausbildung zur Drogistin professionelle Tätigkeit als Sängerin in einer A-cappella-Gruppe. Ausbildung zur eidgenössisch diplomierten Naturheilpraktikerin TEN und zur diplomierten Körpertherapeutin IKA. Ausbildung in Schamanismus und Ritualarbeit. Eigene Naturheilpraxis in Wald (Kanton Zürich) mit Schwerpunkt Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN), Begleitung von Menschen in Krisenzeiten, Arbeit mit den Selbstheilungskräften, schamanische Rituale und Heiltechniken, Klangtherapie mit Stimmgabeln. Dozentin für Pflanzenheilkunde, allgemeine Naturheilkunde und TEN. Mitautorin des 2012 im Bacopa-Verlag erschienenen Buchs *Grundlagen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde* sowie des 2015 im AT Verlag erschienenen Buchs *Gemmotherapie*.

Chrischta Ganz
Praxis für Naturheilkunde
Friedhofstrasse 15
8636 Wald, Schweiz
Tel. +41 44 2730431
www.chrischtaganz.ch

Louis Hutter

Nach Ausbildung zum diplomierten Psychiatriepfleger Ausbildung zum Naturheilpraktiker TEN und TCM sowie zum Naturparkführer. Eigene Naturheilpraxis in St. Gallen mit Schwerpunkt Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Dozent für Phytotherapie, Gemmotherapie, TEN und TCM. Mitautor des 2015 im AT Verlag erschienenen Buchs *Gemmotherapie*.

Louis Hutter
Praxis für Naturheilkunde
Notkerstrasse 10
9000 St. Gallen, Schweiz
Tel. +41 78 7623626
www.tnhk.ch

Fotografie und Illustrationen

Adrian Gerber
Hausmann und Vater von drei Kindern, freischaffender Fotograf, passionierter Velofahrer, kreativer Handwerker und Bastler:

Adrian Gerber
Photon-Werkstatt
Bitzistrasse 22
9011 St. Gallen, Schweiz
+41 71 2773634
www.photon.ch

Rahel Egli

Nach Kunstgymnasium und Vorkurs für Gestaltung und Kunst in Zürich Ausbildung zur Naturheilpraktikerin TEN mit Fachfortbildung in Frauennaturheilkunde. Eigene Naturheilpraxis in Basel mit Schwerpunkt Massage und Frauennaturheilkunde. Von ihr stammen die Illustrationen im Buch *Grundlagen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde*:

Rahel Egli
Praxis Lunar
Massage und Frauennaturheilkunde
Heuberg 8
4051 Basel, Schweiz
+41 79 7206351
www.praxis-lunar.ch