

Gemmo-Mazerate selbst herstellen

Für die Selbsterstellung von Gemmo-Mazeraten findet man in Ratgebern, Zeitschriften und im Internet zahlreiche Anleitungen. Doch nicht alles entspricht den ursprünglichen Herstellungsverfahren. Und bei genauerem Hinsehen stößt man in populären Rezepturen auf ein folgenschweres Missverständnis. Eine kleine Reise von Pol Henrys Phytoembryotherapie zur modernen Gemmotherapie bringt Aufklärung.

Rudi Beiser

Unterschiede zwischen pharmazeutischer Literatur und Ratgebern beim Ansatzverhältnis 1 : 20

Die Gemmo-Therapie erfreut sich seit einigen Jahren eines großen Interesses. In der umfangreichen Ratgeberliteratur wird die Selbsterstellung und die Verwendung der Gemmo-Mazerate ausführlich beschrieben. Verwendet werden vor allem Auszüge aus frischen Pflanzenknospen (lat. gemma = Knospe).

Die Herstellung eines Gemmo-Mazerates erscheint zunächst erstaunlich einfach: Frische Knospen sammeln, zerkleinern und in einer Mischung aus Alkohol, Glycerin und gegebenenfalls Wasser mazerieren. In zahlreichen Büchern, Zeitschriften und Internetbeiträgen findet sich dafür ein Ansatzverhältnis von **1 : 20**. Nicht selten wird daraus die praktische Anweisung: „1 g frische Knospen werden mit 20 g bzw. ml Extraktionsmittel angesetzt.“

Doch genau hier steckt ein interessantes Problem. In der pharmazeutischen und insbesondere französischsprachigen Fachliteratur wird die eingesetzte Pflanzenmenge traditionell auf das Trockengewichtsäquivalent der frischen Knospen bezogen. Frische Knospen bestehen aber zu einem erheblichen Teil aus Wasser.

Das ist keineswegs eine akademische Kleinigkeit. Je nach Wassergehalt wird bei der vereinfachten Ratgeberrezeptur nur etwa ein Drittel oder sogar noch deutlich weniger Pflanzen-Trockensubstanz eingesetzt als bei einem entsprechend auf das Trockengewichtsäquivalent berechneten Präparat. Es ist also notwendig, die Menge der frischen Knospen auf ihr Trockengewichtsäquivalent umzurechnen. Das Ganze wird verständlicher, wenn wir einen Blick auf die Geschichte der Gemmo-Therapie werfen.

Woher kommt die Gemmotherapie?

Die Geschichte beginnt mit dem belgischen Arzt Pol Henry (1918–1998). In den 1950er-Jahren entwickelte er ein Verfahren, bei dem bevorzugt embryonale bzw. sich stark entwickelnde Pflanzengewebe – insbesondere Knospen, junge Triebe und Wurzelspitzen – verwendet wurden. Sein Augenmerk lag auf den pflanzlichen Wachstumshormonen. Er bezeichnete seine Methode zunächst als „Phytoembryotherapie“.

Henry ging davon aus, dass diese jungen Gewebe aufgrund ihrer besonderen Entwicklungsphase ein anderes Inhaltsstoffspektrum besitzen als ausgewachsene Blätter, Blüten oder Rinden. Diese Grundannahme lässt sich zumindest teilweise mit heutigen phytochemischen Untersuchungen in Einklang bringen: Knospen weisen tatsächlich charakteristische Muster an Phytohormonen, Phenolsäuren, Flavonoiden, Gerbstoffen und anderen Inhaltsstoffen auf.

Henry arbeitete anfangs mit einem konzentrierten Mutter-Mazerat (Macérat mère), hergestellt aus frischen Knospen und Trieben. Eine nachträgliche homöopathische Dezimalverdünnung kam erst durch die Zusammenarbeit mit dem französischen Arzt und Homöopath Max Tétou (1927–2012) ins Spiel. Tétou entwickelte auch den Begriff „Gemmotherapie“. Von nun an wurde das aus den frischen Knospen gewonnene Mutter-Mazerat 1 : 10 verdünnt. Es entstand das sogenannte Macérat glycéiné 1 DH. Die Verdünnung spielte für den Homöopathen Tétou eine wichtige Rolle und es hatte möglicherweise auch arzneimittelrechtliche Hintergründe: Die DH 1-Zubereitung (entspricht D1) ließ sich gut in das System der homöopathischen Arzneimittel einordnen. Die Gemmomazerate wurden 1965 in das französische Arzneibuch (Pharmacopée française)

und dem Bereich der homöopathischer Zubereitungen zugeordnet. Das erleichterte ihre pharmazeutische Anerkennung und man umging ein langwieriges und teures Zulassungsverfahren.

Seit den 1990er-Jahren erlebte das konzentrierte unverdünnte Gemmo-Mazerat (Mutter-Mazerat) insbesondere durch Philippe Andrianne eine Renaissance. Moderne konzentrierte Mazerate knüpfen insofern wieder stärker an Henrys Grundprinzip an, weil auf die abschließende 1 : 10-Verdünnung verzichtet wird. Allerdings können sie nicht als homöopathisches Arzneimittel angeboten werden, weshalb sie meist als Nahrungsergänzungsmittel im Handel sind. Auch dürfen sie nicht automatisch in jedem Detail mit Henrys historischer Originalrezeptur gleichgesetzt werden.

Auch beim Extraktionsmittel gibt es verschiedene Traditionen

Für das konzentrierte, auf Pol Henrys Methode zurückgeführte Mazerat wird in der französischen pharmazeutischen Literatur ein dreiteiliges Extraktionsmedium beschrieben: 1/3 Wasser + 1/3 Ethanol 96% + 1/3 Glycerin 99,5%. Die frischen Knospen werden darin 20 Tage mazeriert. Anschließend wird filtriert und gepresst. Eine weitere Verdünnung erfolgt nicht.

Max Tétaus DH 1-Verfahren verwendet bei der eigentlichen Mazeration lediglich ein Gemisch aus Glycerin und Ethanol. Das daraus erhaltene Mutter-Mazerat wird anschließend 1 : 10 zur DH 1 verdünnt, also 1 Teil Mutter-Mazerat mit 9 Teilen Verdünnungsmedium. Das Verdünnungsmedium besteht aus 50% Glycerin 85% + 34% Ethanol 96% + 16% Wasser. Damit unterscheiden sich die beiden Verfahren sowohl hinsichtlich des Extraktionsmittels als auch hinsichtlich der Konzentration des fertigen Präparates.

Vergleich der Verfahren von Pol Henry und Max Téttau

	Pol Henry / konzentriertes Mazerat	Max Téttau / DH 1
Wasser bei der Extraktion	ja	nein
Alkohol bei der Extraktion	Ethanol 96 % vol	Ethanol 90° bzw. 96 % vol
Glycerin bei der Extraktion	1/3 des Extraktionsmittels (Glycerin 99,5%)	1/2 des Extraktionsmittels (Glycerin 85%)
Verhältnis der Lösungsmittel	1 : 1 : 1	1 : 1
nachträgliche Verdünnung	Ursprünglich nein	1 : 10
Ansatzverhältnis 1 : 20	Bezogen auf Trockengewicht	Bezogen auf Trockengewicht

Damit unterscheiden sich Henry- und Téttau-Verfahren gleich in zwei wesentlichen Punkten: Sie besitzen eine verschiedene Zusammensetzung des Extraktionsmittels und aufgrund der nachträglichen Verdünnung bei Téttau auch eine unterschiedliche Konzentration des fertigen Präparates. Allerdings haben sie eines gemeinsam: Die Berechnung der Knospenmenge erfolgt über das Trockengewichtsäquivalent!

Was bedeutet eigentlich „1 : 20“?

Die Gemmo-Therapie arbeitet zwar mit frischen Knospen, aber gerechnet wird mit ihrer Trockensubstanz. In der französischsprachigen pharmazeutischen Literatur findet sich die entscheidende Formulierung: „1/20 d'un équivalent poids sec“ also sinngemäß: „1 Teil Trockengewichtsäquivalent der Knospen auf 20 Teile Extraktionsmittel“. Die Knospen werden dabei aber durchaus frisch verarbeitet. Die eingesetzte Menge wird jedoch unter Berücksichtigung ihres Wassergehaltes berechnet.

Ein erklärendes Beispiel: Wir verarbeiten frisch geerntete Knospen mit 70 % Wasseranteil und 30 % Trockensubstanz (TS). Ein Gramm frische Knospen enthält damit lediglich 0,3 g Trockensubstanz. Um die in der französischsprachigen pharmazeutischen Literatur geforderten 1 g Trockensubstanz einzusetzen, benötigen wir folglich: $1 \div 0,3 = 3,33$ g frische Knospen. Bei einem Verhältnis von 1 : 20 lautet der korrekte Ansatz damit: 3,33 g frische Knospen + 20 g Extraktionsmittel und nicht: 1 g frische Knospen + 20 g Extraktionsmittel. Die zweite Rezeptur entspricht, auf die Trockensubstanz bezogen, einem Drogen-Auszugsmittel-Verhältnis (DAV) von ungefähr 1 : 66,7 – und nicht 1:20.

Große Unterschiede bezüglich der Trockensubstanz (TS)

Wie groß die Abweichung werden kann, zeigen Messungen an drei häufig verwendeten Gemmo-Pflanzen. Der Wassergehalt frischer Knospen unterscheidet sich nämlich erheblich zwischen den verschiedenen Arten. Die untenstehende Tabelle zeigt anschaulich, welche Differenzen durch die unkritische Anwendung der pauschalen 1 : 20-Frischgewichtsregel entstehen. Bei der populären Rezeptur würde jedes Mal exakt 1 g frische Knospen verwendet. Dieses Gramm enthält jedoch bei der Schwarzen Johannisbeere nur etwa 0,38 g Trockensubstanz, bei der Silberlinde wären es 0,21 g und bei der Himbeere nur etwa 0,094 g. Das vermeintlich identische „1:20-Rezept“ erzeugt somit keineswegs vergleichbar konzentrierte Mazerate.

Gemmo-Pflanzen im Vergleich

Pflanze	ungefährer TS-Gehalt	Benötigte Frischknospen für 1 g TS und damit 20 g Extraktionsmittel	1 g Frischknospen + 20 g Extraktionsmittel entspräche etwa einem TS-bezogenen DAV von
Schwarze Johannisbeere (<i>Ribes nigrum</i>)	38 %	2,6 g	1 : 53 TS
Silberlinde (<i>Tilia tomentosa</i>)	21 %	4,8 g	1 : 95 TS
Himbeere (<i>Rubus idaeus</i>)	9,4 %	10,6 g	1 : 213 TS

TS = Trockensubstanz; DAV = Drogen-Auszugsmittel-Verhältnis

Warum das Trockengewicht so wichtig ist

Der Wassergehalt der Knospen hängt nicht nur von der Pflanzenart ab. Auch Entwicklungsstadium, Erntezeitpunkt und Umweltbedingungen spielen eine Rolle. Untersuchungen zeigten beispielsweise, dass Knospen der Schwarzen Johannisbeere (*Ribes nigrum*) um den Knospenaufbruch ungefähr 33–38 % Trockensubstanz enthalten. Bei untersuchten Himbeerknospen (*Rubus idaeus*) wurden dagegen teilweise nur rund 9–10 % Trockensubstanz gefunden. Selbst bei derselben Art kann sich der Wassergehalt während des Übergangs von der ruhenden zur anschwellenden und schließlich austreibenden Knospe erheblich verändern. Genau deshalb stellt die Bezugnahme auf das Trockengewichtsäquivalent, wie sie in der ursprünglichen Methode vorgesehen war, eine sinnvolle Form der Standardisierung dar. Ein festes Verhältnis von „1 g frische Knospen auf 20 g Extraktionsmittel“ kann keine wirkliche Standardisierung gewährleisten.

1 : 20 richtig gerechnet!

Wassergehalt	Trockensubstanz (TS)	Frische Knospen auf 20 g Extraktionsmittel
50 %	50 %	2,0 g

60 %	40 %	2,5 g
70 %	30 %	3,33 g
75 %	25 %	4,0 g
80 %	20 %	5,0 g
90 %	10 %	10,0 g

Woher kommt das Missverständnis?

In pharmazeutischen und französischsprachigen Fachtexten wird ausdrücklich vom „*équivalent poids sec*“, also dem Trockengewichtsäquivalent, gesprochen. In einem Teil der populären Ratgeberliteratur ist dieser entscheidende Zusatz jedoch verloren gegangen. Aus 1 Teil Trockengewichtsäquivalent auf 20 Teile Extraktionsmittel wurde vereinfacht: 1 Teil frische Knospen auf 20 Teile Extraktionsmittel.

Eine Durchsicht deutschsprachiger Selbstherstellungsanleitungen zeigt darüber hinaus eine erstaunliche Vielfalt. Neben Rezepturen im Verhältnis von 1 : 20 auf Frischgewichtsbasis finden sich beispielsweise auch deutlich andere Pflanzen-Extraktionsmittel-Verhältnisse (z.B. 1 : 9) und teilweise wird die Knospenmenge sogar nur nach Stückzahl angegeben.

Das bedeutet nicht, dass solche Mazerate grundsätzlich unbrauchbar wären. Sie sind hinsichtlich ihrer Pflanzenkonzentration jedoch nicht ohne Weiteres miteinander oder mit einem auf Trockengewichtsäquivalent standardisierten Gemmo-Mazerat vergleichbar. Ein Gemmo-Mazerat, das sich an der ursprünglichen Methode orientiert und das Trockengewicht berücksichtigt, wird daher mit einer deutlich größeren Menge Knospen hergestellt als ein Mazerat nach dem festen Verhältnis „1 g Knospen auf 20 g Extraktionsmittel“. Der wichtigste Merksatz für Selbsthersteller sollte heißen:

Frisch verarbeitet – aber auf Trockensubstanz berechnet!

Und wie machen es professionelle Hersteller?

Ein Blick auf den deutschsprachigen Markt zeigt überraschenderweise, dass auch dort verschiedene Herstellungsverfahren nebeneinander bestehen.

In der Schweiz werden beispielsweise zugelassene Gemmotherapeutika angeboten, deren Wirkstoff ausdrücklich als „*e gemma recenti D1 (Ph. Eur. Hom.)*“ deklariert ist. Diese Präparate gehören zur klassischen DH 1-Tradition und halten sich an die Vorschriften des Arzneibuches. Seit 2011 ist das Gemmo-Herstellungsverfahren Bestandteil der Europäischen Arzneibuches (Ph. Eur.)

Daneben existieren konzentriertere Handelspräparate und teilweise wird auch das unverdünnte Mutter-Mazerat angeboten. Manche Hersteller gewinnen zunächst ein Wasser-Glycerin-Alkohol-Mutter-Mazerat und verdünnen dieses anschließend beispielsweise 1 : 4. Das fertige Produkt enthält dann 20 % Mutter-Mazerat und liegt damit zwischen einem unverdünnten Mutter-Mazerat und dem klassischen DH 1-Präparat. Das Mutter-Mazerat wird von einigen Herstellern auch als „Urmazerat“ bezeichnet.

Besonders interessant ist, dass einzelne deutschsprachige Hersteller ausdrücklich beschreiben, den Trocknungsverlust jeder frisch geernteten Knospencharge zu bestimmen. Der natürliche Wassergehalt der Knospen wird anschließend bei der Berechnung der Menge des Extraktionsmittels berücksichtigt.

Damit wird in der professionellen Herstellung tatsächlich genau das Problem berücksichtigt, das bei vielen vereinfachten Selbsthersteller-Rezepturen verloren gegangen ist.

Allerdings lässt sich dies nicht auf sämtliche Handelspräparate übertragen. Bei manchen Herstellern ist öffentlich lediglich von „frischen Knospen“, „Urmazerat“, „konzentriert“ oder einer Herstellung „nach Pol Henry“ die Rede. Daraus lässt sich allein noch nicht erkennen, ob das Pflanzen-Extraktionsmittel-Verhältnis auf Frischgewicht oder

Trockengewichtsäquivalent berechnet wurde.

Der Markt kennt heute also mindestens drei deutlich unterschiedliche Präparate:

- **Unverdünntes Mutter-Mazerat**

Das nach der Extraktion erhaltene Mazerat wird unmittelbar verwendet.

- **Teilverdünntes Mazerat**

Das Mutter- bzw. Urmazerat wird beispielsweise 1 : 4 verdünnt.

- **DH 1/ D1-Präparate**

Das Mutter-Mazerat wird 1 : 10 verdünnt.

Selbst innerhalb dieser Gruppen können sich Extraktionsmittel und eingesetzte Pflanzenmenge unterscheiden. Zwei Flaschen mit der Aufschrift „Gemmo-Mazerat“ müssen deshalb also keineswegs Präparate gleicher Konzentration enthalten. Zudem werden DH1/ D1 Präparate von einigen Herstellern nicht nur verdünnt, sondern auch dynamisiert (verschüttelt).

Drei Fragen an ein gekauftes Gemmo-Präparat

Wer Handelsprodukte miteinander vergleichen möchte, sollte deshalb nach drei Angaben suchen:

- **Wie wird die Pflanzenmenge berechnet?**

Frischgewicht oder Trockengewichtsäquivalent?

- **Woraus besteht das Extraktionsmittel?**

Wasser, Ethanol und Glycerin – in welchem Verhältnis und in welcher Konzentration?

- **Wird das erhaltene Mutter-Mazerat anschließend verdünnt?**

Unverdünnt, teilverdünnt (beispielsweise 1:4) oder als DH 1 = 1:10?

Erst wenn diese Angaben bekannt sind, lassen sich zwei Gemmo-Präparate hinsichtlich ihrer Herstellung und Konzentration sinnvoll miteinander vergleichen.

Wie bestimmt man die Trockensubstanz selbst?

Für eine näherungsweise Bestimmung nimmt man beispielsweise 10 g frische Knospen und trocknet sie (z.B. in einem Dörrgerät), bis sich ihr Gewicht durch weiteres Trocknen nicht mehr merklich verringert. Wiegen die getrockneten Knospen anschließend beispielsweise 3,0 g, dann beträgt der Trockensubstanzgehalt 30 %.

Für einen Ansatz von 1:20 ergibt sich folglich: 3 g Trockensubstanz $\times$ 20 = 60 g Extraktionsmittel. Der Ansatz für das Mutter-Mazerat mit frischen Knospen wäre dann: 10 g frische Knospen + 60 g Extraktionsmittel oder 3,33 g frische Knospen und 20 g Extraktionsmittel. Bei einem Trockensubstanzgehalt von ca. 10 % (z.B. Himbeerknospen) benötigt man dann sogar 10 g frische Knospen auf 20 g Extraktionsmittel.

Wer keine eigene Trockensubstanzbestimmung durchführen möchte, kann Literaturwerte als Orientierung verwenden. Diese bleiben allerdings Näherungswerte, weil Pflanzenart und Entwicklungszustand den Wassergehalt erheblich beeinflussen können.

Orientierungswerte für den Trockensubstanzgehalt (TS)

Gemmo-Pflanze	verwendeter Pflanzenteil	TS der Frischdroge Orientierungswert*	Frischdroge je 20 g Extraktionsmittel
Schwarze Johannisbeere (<i>Ribes nigrum</i>)	Knospen	≈ 38 %	2,6 g
Himbeere (<i>Rubus idaeus</i>)	austreibende Knospen	≈ 9,4 %	10,6 g
Silberlinde (<i>Tilia tomentosa</i>)	Knospen	≈ 21 %	4,8 g
Schwarzerle (<i>Alnus glutinosa</i>)	junge Triebe	≈ 34 %	2,9 g
Hundsrose (<i>Rosa canina</i>)	junge Triebe	≈ 26 %	3,8 g
Rosmarin (<i>Salvia rosmarinus</i>)	junge Triebe	≈ 49 %	2,0 g

Gemmo-Pflanze	verwendeter Pflanzenteil	TS der Frischdroge Orientierungswert*	Frischdroge je 20 g Extraktionsmittel
Moorbirke (<i>Betula pubescens</i>)	Knospen	≈ 55 %	1,8 g
Rotbuche (<i>Fagus sylvatica</i>)	Knospen	≈ 20 %	5 g

**Die Werte sind Orientierungswerte. Der tatsächliche Trockensubstanzgehalt kann insbesondere mit Entwicklungsstadium, Erntezeitpunkt und Standortbedingungen schwanken.*

Meine Empfehlung für Selbstersteller

Die Bestimmung der Trockensubstanz ist, wie man sieht, mit einem gewissen Aufwand verbunden. Für die Selbsterstellung bietet sich deshalb eine vereinfachte Rezeptur an, die zumindest näherungsweise das Trockengewichtsäquivalent berücksichtigt und somit der ursprünglichen Methode näherkommt.

Geht man von einem durchschnittlichen Trockensubstanzgehalt frischer Knospen von etwa 25–30 % aus, können zur Herstellung des Mutter-Mazerats 3,5 g frische Knospen auf 20 g Extraktionsmittel verwendet werden. Damit berücksichtigt man die Trockenmasse der frischen Knospen wesentlich besser als bei der verbreiteten Rezeptur mit nur 1 g Knospen. Als Extraktionsmittel eignet sich in Anlehnung an das konzentrierte Verfahren nach Pol Henry eine Mischung aus Glycerin 99,5 %, Ethanol 96 % vol und Wasser im Verhältnis 1 : 1 : 1.

Somit erhält man ein Gemmo-Mazerat mit einem Ansatzverhältnis von ca. 1 : 5,7. Bei einem Mutter-Mazerat, das sich an den gängigen Selbsterstellungsrezepturen orientiert (1 g Frischknospen auf 20 g Extraktionsmittel), beträgt das Ansatzverhältnis dagegen 1 : 20. Die vereinfachte Rezeptur verwendet also die 3,5-fache Knospenmenge!

Wird das Mutter-Mazerat nun noch nach dem DH 1-Verfahren verdünnt, wie es Max Tétou vorschlug, dann sinkt die Konzentration der enthaltenen Pflanzenbestandteile entsprechend um den Faktor 10. Die vorgeschlagene vereinfachte Rezeptur entspricht dann einem Ansatzverhältnis von 1 : 57, während die verdünnte populäre Rezeptur ein Verhältnis von 1 : 200 im Fertigpräparat hervorbringt. Für die Selbsterstellung erscheint mir daher die Verwendung des unverdünnten Mutter-Mazerats sinnvoller, da es eine wesentlich höhere Konzentration an Pflanzeninhaltsstoffen anbietet.

Rechnerisches Frischpflanzen-Äquivalent im Fertigpräparat

Verfahren	Rechnerisches Verhältnis Frischpflanze : Extraktions-/Verdünnungsmedium	Verhältnis bei der Extraktion (Mutter-Mazerat)
Nach Pol Henry (konzentriertes Mutter-Mazerat)	1 : 2 bis 1 : 10 * (je nach Wassergehalt der Knospen)	1 Teil Trockensubstanz : 20 Teile Extraktionsmittel
Nach Max Tétou (D1-Verdünnung)	1 : 20 bis 1 : 100 * (je nach Wassergehalt der Knospen)	1 Teil Trockensubstanz : 20 Teile Extraktionsmittel
Populäre Ratgeber-Rezeptur ohne Verdünnung	1 : 20	1 Teil Frischknospen : 20 Teile Extraktionsmittel
Populäre Rezeptur mit Verdünnung (D1)	1 : 200	1 : 10 Verdünnung des Mutter-Mazerats

Vereinfachte Rezeptur (Mutter-Mazerat)	1 : 5,7	3,5 Teile Frischknospen : 20 Teile Extraktionsmittel
Vereinfachte Rezeptur mit Verdünnung (D1)	1 : 57	1 : 10 Verdünnung des Mutter- Mazerats

** Bei Henry und Tétau bleibt das TS-bezogene Ausgangsverhältnis 1 : 20; die angegebenen Bereiche ergeben sich ausschließlich aus dem unterschiedlichen Wassergehalt der Frischdroge*

Mutter-Mazerat und DH 1 – unterschiedlich dosieren?

Bei den Dosierungsempfehlungen für Gemmo-Mazerate besteht keine einheitliche Praxis. In der klassischen französisch-schweizerischen Gemmotherapie wird die unterschiedliche Konzentration teilweise berücksichtigt: Bei konzentrierten Mutter-Mazeraten, wie sie von Philippe Andrianne propagiert werden, nimmt man dann beispielsweise etwa 5–15 Tropfen täglich, für die 1 : 10 verdünnten DH 1-Mazerate werden dagegen 50–150 Tropfen täglich genannt. Somit steigt die Dosierung ungefähr im gleichen Verhältnis, in dem das Mutter-Mazerat verdünnt wurde.

In der heutigen deutschsprachigen Ratgeberliteratur und bei Handelspräparaten finden sich häufig Dosierungsempfehlungen in Sprühstößen. Dabei wird teilweise unabhängig von der Konzentration eine Anwendung von 2–3 Sprühstößen pro Gabe, meist mehrmals täglich, empfohlen. Dabei wird nicht immer klar zwischen Mutter-Mazerat und verdünntem Mazerat unterschieden. Für die verdünnten Mazerate wäre eine höhere Dosierung durchaus sinnvoll. Ein weiteres Problem bei den Dosierungsangaben besteht darin, dass sich Sprühstöße und Tropfen nicht allgemein ineinander umrechnen lassen. Die pro Sprühstoß abgegebene Flüssigkeitsmenge hängt vom verwendeten Sprühkopf ab; auch die Tropfengröße ist nicht konstant. So können bei einem Präparat beispielsweise sieben Sprühstöße 1 ml entsprechen, während andernorts etwa neun Sprühstöße je Milliliter angegeben werden. Eine allgemeingültige Umrechnung ist daher nicht möglich.

Die Dosierungsangabe „2–3 Sprühstöße“ sagt also ohne Kenntnis von Konzentration des Mazerats und Sprühvolumen des Sprühkopfs nur wenig darüber aus, welche Menge an Pflanzenextrakt tatsächlich verabreicht wird. Bei Handelspräparaten sollte deshalb die jeweilige Produktinformation beachtet werden.

Grundsätzlich ist es schwierig für alle Gemmo-Pflanzen eine pauschale Dosierungsempfehlung zu geben, denn dies hängt sowohl von den einzelnen Pflanzen als auch von den Beschwerden ab. Als ungefährender Anhaltspunkt könnte für die von mir empfohlene „vereinfachte Rezeptur“ (3,5 g Frischknospen auf 20 g Extraktionsmittel) eine Dosierung von 3 mal 6 Tropfen täglich gewählt werden, also eine Tagesdosis von ca. 1 ml. Falls ein Pumpzerstäuber verwendet wird, entspricht das etwa zweimal 3 Sprühstößen täglich. Das ist aber keine exakte Umrechnung!

Gemmotherapie – Phytotherapie oder Homöopathie?

Historisch enthält die Gemmotherapie Elemente aus beiden Bereichen. Ausgangspunkt sind pflanzliche Extrakte aus frischen Knospen und anderen jungen Pflanzengeweben. Pol Henrys konzentrierte Mutter-Mazerate stehen damit grundsätzlich phytotherapeutischen Frischpflanzenzubereitungen sehr nahe.

Max Tétaus Einführung der Dezimalverdünnung (DH 1) orientiert sich am homöopathischen Arzneimittelsystem, auch wenn eine Dynamisierung durch Verschütteln nicht ausdrücklich vorgeschrieben ist. Anders als bei hohen homöopathischen Potenzen handelt es sich bei DH 1 jedoch lediglich um eine zehnfache Verdünnung. Sie enthalten weiterhin messbare Mengen an Pflanzeninhaltsstoffen. Aus pharmakologischer Sicht lassen sich deshalb auch verdünnte Gemmo-Mazerate als besondere Form der Phytotherapie betrachten.

Rudi Beiser

info@rudibeiser.de

Der Wild- und Heilpflanzenexperte Rudi Beiser beschäftigt sich seit über 45 Jahren intensiv mit Heilpflanzen. 20 Jahre lang betrieb er die La Luna Kräutermanufaktur, die hochwertige Kräutertees herstellte. Sein Wissen über Pflanzen und seine Erfahrungen gibt er heute als Dozent an verschiedenen Instituten und als Buchautor weiter.