

## Die Wirkung der Birke (Betula alba L.)



Das Wort „Birke“ leitet sich von der indogermanischen Sprachwurzel *bherg* ab, was „leuchten, glänzen, strahlen“ bedeutet.

Die Birke ist der Baum des Nordens, denn sie wächst bis in den Norden Skandinaviens. Aber auch in gemässigten Breiten ist sie heimisch.

Sie unterscheidet sich durch ihre weisse Rinde von allen anderen Bäumen, so dass sogar Kinder sie leicht erkennen können. Die Rinde ist weich und glatt, hat aber, vor allem bei älteren Birken, meist dunkle, rauhe Stellen.

Im Frühjahr wachsen die eiförmigen Blätter, und die ährenähnlichen Blüten blühen. Die männlichen Blüten sind wie Kätzchen, lang und gelblich. Sie hängen an der Spitze der langen Triebe. Weibliche Blüten, die am selben Baum hängen, sind grüne Zapfen und wachsen am Ende der kurzen Seitenzweige.

Die Birke ist ein Lichtbaum. In einem dunklen Wald kann sie nicht gedeihen. Birkenwälder sind immer licht und hell, das leichte Blätterdach lässt noch genügend

Licht auf den Boden fallen. Zudem reflektiert die weiße Birkenrinde das Licht und wirkt hell und strahlend.

Von alters her gilt die Birke als heiliger Baum, der bei den Fruchtbarkeitsfesten im Frühling die jungfräuliche Göttin symbolisiert. Selbst heute noch werden in den Dörfern am ersten Mai Maibäume aufgestellt zur Feier des Frühlings.

### Heil- und Wirkstoffe

Die Birkenblätter haben einen hohen Gerbstoffgehalt. Flavonoide, Saponine, Salicylsäureverbindungen, und Vitamin C schwemmen Verunreinigungen und Wasseransammlungen aus dem Körper.

Die Birkenknospen enthalten ein wertvolles ätherisches Öl.

Die Birkenrinde enthält das Birkenrindenöl, Betulinsäure und Betularesinsäure.

Aus dem Birkenholz wird das Birkenteeröl (Oleum Rusci) gewonnen.



### Heilkräftige Pflanzenteile

Heilkräftige Pflanzenteile sind die Blätter, die Blattknospen, der Birkensaft und die Birkenrinde.

Von Bedeutung ist die Birkenkohle und der Birkenrindenteer. In der Heilkunde werden die Blätter der Birke vor allem im Nieren-Blasen-Bereich und für Haut und Haare eingesetzt.

### Anwendung

„Die Birke, die als Moorbewohnerin so gut mit dem Wasser umzugehen weiß, kann als Heilmittel auch regulierend in den Wasserhaushalt des menschlichen Körpers eingreifen. Sie regt Blase und Nieren an und hilft so bei Wassersucht, Rheuma, Gicht, Arthritis, Nieren- und Blasensteinen. Diese Eigenschaften wirken sich auch günstig zur Behandlung verschiedenster Hautkrankheiten aus, da neben Blase und Nieren die Ausscheidungstätigkeit der Haut angeregt wird. Schon bei den alten Germanen galt der Birkensaft als Schönheitstrunk.“

Zur Unterstützung empfiehlt sich auch die äußerliche Anwendung in Form von Waschungen und Umschlägen mit Birkenblätterttee und Birkenwasser. Nicht umsonst peitscht man sich in nordischen Saunen mit frischen Birkenreisern, denn dies unterstützt die Ausschwitzung der Haut.<sup>1)</sup>“

### Birkentee

Die häufigste Anwendung der Birke ist ein Tee (Aufguss) aus den Blättern oder Blattknospen.

„Diese Teeaufgüsse der Birkenblätter – der Tee darf nie gekocht werden! – wirken vor allem sehr harntreibend. Diese Entwässerung hat besonders Bedeutung, wo Wasseransammlungen sich nachteilig auswirken, wie bei Nierenentzündungen, Kreislaufstörungen und bei Lebererkrankungen. Daß durch diese gesteigerten Wasserausscheidungen die Ansammlungen von Harnsäure im Blut und in den Geweben ebenfalls zur Ausscheidung kommen, hat zur Folge, daß die rheumatischen und gichtischen Leiden mit ihren Gelenkschmerzen abklingen.“<sup>2)</sup>“

Wenn man über mehrere Wochen hinweg täglich drei Tassen Birkenblätter-Tee trinkt, können in manchen Fällen sogar **Nierensteine** aufgelöst werden.

Teemischung bei **Gicht und Rheuma**: Birkenblätter, Faulbaumrinde und Brennnesselblätter werden zu gleichen Teilen gemischt. Von dieser Teemischung 1 Teelöffel für 1 Tasse im Aufguß, 1-2 Tassen am Tag, mit etwas Honig gesüßt, schluckweise trinken.



Teemischung bei **Grieff- und Steinleiden**: Birkenblätter, Quecke (Wurzel), Ehrenpreis und Wegwarte zu gleichen Teilen mischen. Von dieser Mischung 1 Teelöffel für 1 Tasse im Aufguß, 2-3 Tassen am Tag, schluckweise und ungesüßt trinken.

Bei hartnäckigen Hauterkrankungen kann man Birkenaufguß sowohl trinken als auch für Waschungen und Bäder verwenden. Auch Abkochungen der Birkenrinde kann man für die äußerliche Anwendung von schweren Hauterkrankungen einsetzen.

Als „Frühlingskur“ empfiehlt die Volksheilkunde eine Teemischung von Birkenblättern, Schwarzen Johannisbeer- und , Himbeerblättern.

Besonders wirksam ist auch der **Birkensaft**.

Der Birkensaft wird zwischen März und Anfang Mai gewonnen. Dazu braucht man eine Birke, die einen Meter über dem Boden mindestens einen Durchmesser von 20 cm hat. Jüngere Birken kommen für die Saftgewinnung nicht in Frage.

Anleitung für die Gewinnung des Birkensaftes: <http://www.youtube.com/watch?v=iHSayZZPStA>

Von dem gewonnenen Birkensaft trinkt man täglich zwei bis drei Schnapsgläser, solange der Saft reicht.

Den Birkensaft kann man bei Hautproblemen auch äußerlich anwenden. Der frische Saft dient zur Wundheilung, zur Behandlung der Mundfäule und zur Entfernung der Sommersprossen.

Zur Förderung des Haarwuchses kann man die Kopfhaut damit einreiben.

Damit der Saft nicht gärt, muss man ihn im Kühlschrank aufbewahren. Oder man friert ihn in kleinen Portionen ein.

Alternativ kann man den Birkensaft auch mit Alkohol haltbar machen. Dazu nimmt man ein Drittel bis zur Hälfte Alkohol, je nach Prozentgehalt, und mischt ihn mit dem Birkensaft.

Wichtig! Die benutzte Birke sollte einem selbst gehören oder man braucht die Genehmigung, ihren Saft abzuzapfen. Sonst könnte man wegen Baumfrevel Ärger mit dem Waldbesitzer bekommen.

## Birkenrinde

Der harzige Inhaltsstoff der Rinde (Betulin) macht sie fast unzerstörbar, das innere Holz vermodert viel eher als die Rinde. Dieses Betulin hilft bei vielen chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte). Die aktuelle Forschung untersucht gerade dieses Betulin auf seine antitumorale Wirkung. Betulinsäure kann Krebszellen zerstören, indem sie die Apoptose, den Zelltod der Krebszellen, auslöst.

## Von der Birke durchspült - der Nierenbaum

Birkenblätter sind ein sanftes Durchspülmittel für die Niere. Für eine Grundreinigung sollten Sie etwa 2 Liter dünnen Birkenblättertée pro Tag, über mehrere Tage, trinken. Durch Birkenblättertée werden Niere und Blase so stark angeregt, dass Sie etwa 15% mehr Urin ausscheiden, als Sie Tee getrunken haben! Auch Hautprobleme bessern sich dadurch. Die alten Ärzte früher sagten: „Die Haut ist die dritte Niere“. Denn alles, was der Körper nicht über die Nieren ausscheiden kann, versucht er über die Haut los zu werden. Das führt dann zu Pickeln, Pusteln, Eiterungen, Ekzemen, Juckreiz. Bei Hautproblemen ist es immer wichtig, viel zu trinken und so die Funktion der Nieren anzuregen. Das wirkt wie ein Jungbrunnen

Die jungen Birkenblätter können Sie an den ersten Frühlingstagen ernten. Streifen Sie die kleinen, noch ein bisschen klebrigen Blätter einfach von den Ästen herunter. Sie schädigen damit den Baum nicht, denn zu diesem frühen Zeitpunkt wachsen die Blätter wieder nach. In einem Tee aus frischen Birkenblättern steckt reine Frühlingskraft!

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 24. April 2014** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch**, er findet statt in den  
In den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a  
Bitte anmelden unter : [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de), oder [info@hp-winter.de](mailto:info@hp-winter.de)
- **Samstag 31.5. und 1.Juni 2014**  
**Astrologieseminar** mit Wolfgang Bartolain  
**Die Lehre von den Sieben Strahlen auf das persönliche Horoskop**  
In den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a  
Bitte anmelden unter : [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de), (nur noch wenige Plätze frei)

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



## Literaturhinweis:

1) Buch: Blätter von Bäumen, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag

2) Buch Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

Buch: Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://www.heilkraeuter.de/>

<http://www.heilpflanzen-welt.de/2009-05-Heilsame-Baeume-Birken/>

<http://www.rumoro.de/heilkraeuter-und-besondere-pflanzen/articles/die-birke-der-urbaum-mit-seiner-vielseitigen-heilwirkung.html>