



Heilen

Aus Birken lässt sich mehr als nur Nutzholz gewinnen. Ihr Saft und Tee aus frischen Blättern wirkt entwässernd und hilft beispielsweise bei Blasenentzündungen.

Text: **Marion Kaden** Fotos: **Kurt Bettler**

Mit ihrer weissen Rinde, dem schlanken Wuchs und ihrer lichten Krone steht die Birke (*Betula*) sinnbildlich für Anmut und Schönheit. Wegen der langen Zweige, die – besonders bei der Hängebirke (*Betula pendula*) – beim leisesten Windhauch hin und her schwanken, wird dem Baum in der Heilpflanzen-Signaturenlehre Beweglichkeit, Fröhlichkeit und jugendhafter Schwung zugeordnet.

Neue Kraft aus frischem Saft

Der Schweizer Chemiker Roger Kalbermatten aus Kesswil TG zieht beispielsweise in einem seiner Bücher Schlüsse von äusseren Kennzeichen der Pflanzen auf ihre Wesenhaftigkeit und schliesslich auf ihre Heilwirkung für Körper, Seele und Geist. Kalbermatten charakterisiert die Birke als Sinnbild für Flexibilität und empfiehlt sie als homöopathisches Arzneimittel, «wenn jugendlicher Schwung in Gedanken und Gefühlen nachlässt, die kindliche Fröhlichkeit und Ausgelassenheit als Belästigung empfunden werden, führt dies zu einer Erstarrung und zu Stauungen der Lebenskräfte. Dann ist die Birke ein reich fliessender Quell neuer Kräfte.»

de Schönheit

Das zeigt sich eindrücklich, wenn im Frühling im Garten eine Birke gefällt oder deren Äste geschnitten werden. Oft fliesst dabei der Birkensaft gleich literweise aus dem geschlagenen Holz. Ergibt sich diese Gelegenheit, «sollte sie unbedingt genutzt werden», sagt Regi Brugger, Fastenleiterin aus St. German VS. Der mit Hilfe von Schüsseln aufgefangene Saft bleibt allerdings nur etwa zwei Tage geniessbar, kann aber gefroren aufbewahrt werden. Dazu eignen sich kleine Pet-Flaschen. Brugger empfiehlt, pro Tag nicht mehr als einen Deziliter Birkensaft zu trinken. Das kann auf einmal oder auf mehrere Portionen verteilt geschehen –

und wer nicht fasten wolle, könne sich mit dem Birkensaft die Haare waschen.

Birkensaft fliesst nur kurze Zeit

Bei der Begleitung von Fastengruppen im Frühjahr stellt sie immer wieder fest, dass sich frischer Birkensaft aufgrund der Zusammensetzung der Inhaltsstoffe und des Aromas besonders gut zur inneren Reinigung eignet. «Birkensaft wirkt nicht nur entwässernd, sondern auch auf feinstofflicher Ebene», so Brugger. Sie beobachtet, dass Birkensaft auch auf seelischer und geistiger Ebene entschlackend und reini-

gend wirke. «Beispielsweise finden Fastenteilnehmer für unbewältigte, quälende seelische Probleme endlich eine Lösung oder alte Überzeugungen werden überdacht und verworfen, wodurch Platz für Neues entstehen kann», sagt Brugger.

Sie warnt allerdings davor, Birkensaft selber durch Anstechen von Birken gewinnen zu wollen. «Birkensaft fliesst nur zu einem bestimmten, sehr kurzen Zeitraum, der nur Sachkundigen bekannt ist. Die wissen dann auch, wie man Birken anzapft, ohne die Bäume unnötig zu verletzen», sagt Brugger. Unsachgemässes Anstechen kann Birken nämlich so stark schädigen, dass sie absterben.

Winterliche Birkenwälder: Ein Anblick, der die Seele erfrischt



Birken: Genügsame Allrounder

Birken sind mit rund 50 Arten auf der Nordhalbkugel vertreten, unterhalb des Äquators kommen sie nur in Argentinien vor. In skandinavischen Ländern gehören sie zu den wichtigen Laub- und Nutzholzarten. In der Schweiz machen Birken nur 1,3 Prozent des Baumbestandes aus. Am häufigsten ist die Hängebirke (*Betula pendula*), gefolgt von der Moorbirke (*Betula verrucosa*). Im Bestand gefährdet sind die nur rund einen Meter hoch werdenden Zwergbirken (*Betula nana*) und Strauchbirken (*Betula humilis*).

Birken wachsen hauptsächlich in den Alpen, vorzugsweise auf der Südseite, und das bis knapp 2000 Meter Höhe. Sie sind robust, kälteresistent und kommen mit nährstoffarmen und sauren Böden zurecht. Moor-, Zwerg- und Strauchbirken vertragen auch Staunässe. Die Moorbirke wird deshalb bewusst zur Renaturierung von Mooren eingesetzt. Sie kann an einem Sommertag dem Boden bis zu 400 Liter Wasser entziehen.

Birken, zu deren Familie auch die Erlen gehören, sind Pioniergehölze. Sie vermehren sich durch geflügelte Früchte, die vom Wind weitergetragen werden. Sie fördern die Humusbildung und ihre lichtdurchlässigen Baumkronen verhindern nicht das Heranwachsen anderer Pflanzen.

Vielseitig verwertbar

Wirtschaftlich wurden – und werden – Birken in nordischen Regionen für alle Lebensbereiche genutzt: Birkenrinden dienten zur Abdeckung der Häuser, zum Kanubau und zur Herstellung von Umhängen oder Gamaschen. Die Gerbstoffe der Rinden fanden bei der Gerbung von Fellen Verwendung. Das weiche, begrenzt haltbare Holz wird noch heute zum Heizen oder beim Haus- und Möbelbau eingesetzt. Birkenrinde enthält viel Teer und eignet sich getrocknet als Zunder. Auch als Nahrungsmittel dienen die Bäume. In Notzeiten wurden sie zu Mehl verarbeitet, denn die Wachstumschicht (Kambium) des Holzes enthält Zucker, Öl und sogar Vitamin C. In der Mythologie ist die Birke zuständig für Liebe, Glück, Schönheit und den Schutz vor Hexen. Als Mai- und Pfingstbaum verkörpert sie diese Eigenschaften. kel

Tee bei bakteriellen Erkrankungen

Wer keine Gelegenheit hat, an frischen Birkensaft zu kommen, braucht auf die entwässernde Kraft des Baumes nicht zu verzichten. Ein Tee aus frischen Birkenblättern hat ähnliche Wirkung. Wegen der Bitterstoffe in den frischen Blättern wird er jedoch schnell ungeniessbar. Deshalb empfiehlt Brugger auszuprobieren, mit wie viel Blättern (2 bis 5 Gramm, proportioniert auf etwa einen halben Liter heisses Wasser) der Tee noch schmeckt. «Da Bitterkeit von jedem anders empfunden wird, können nur Richtwerte gegeben werden», sagt sie. Alternativ bietet sich die Verwendung von am Schatten getrockneten Birkenblättern an, die es auch in Apotheken und Drogerien zu kaufen gibt.

Auch Schulmediziner nutzen die entwässernde Wirkung von Birkenblätterttee und verordnen ihn bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege (Blasenentzündung) oder bei Nierengriess zur Durchspülungstherapie. Eine weitere Indikation ist die Verwendung des Tees zur unterstützenden

Behandlung rheumatischer Beschwerden. Bei beiden Indikationen ist auf reichliche Flüssigkeitszufuhr zu achten, das heisst, es sind mindestens zwei Liter Wasser pro Tag zusätzlich zu trinken.

Wichtig: Birkensaft und -tee darf wegen der entwässernden Wirkung nicht während der Schwangerschaft und der Stillzeit angewendet werden. Ebenfalls nicht bei Ödemen aufgrund einer Erkrankung des Herzkreislaufs oder der Nieren.

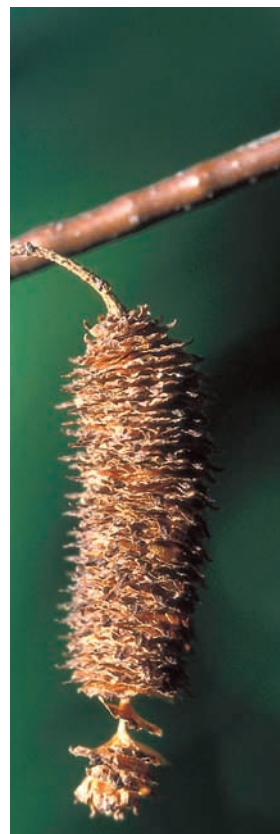
Haut-Schutz aus dem Wald

In älterer Literatur wird die Birke wegen ihrer entwässernden Wirkung häufig als «Nierenbaum» beschrieben, der in «den Wasserverkehr des Menschen» einwirkt, wie Emil Schlegel in seinem Buch «Religion der Arznei» ausführt. Weitere sinnbildliche Ausführungen beziehen sich auf die Birkenhaut selbst. Die weisse Rindenfarbe ist einmalig in der gesamten Baumwelt und hilft der Birke als Schutz gegen Verdunstung und andere Schäden. Die Farbe entsteht zusammen mit im Kork eingeschlossener Luft und dem Wirkstoff

Gefährliche Ernte: Das Abzapfen von Birkensaft verlangt viel Geschick



Foto: Regi Brugger





Rezept für eine Tasse Birkentee

Ein Esslöffel Birkenblätter (etwa zwei Gramm) mit siedendem Wasser (150 Milliliter) übergießen, zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann durch ein Teesieb geben. Mehrmals täglich eine Tasse frisch aufbereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten trinken. Die Anwendung sollte höchstens zwei Wochen durchgeführt werden.

Betulin, der in der Rinde enthalten ist. Weitere Inhaltsstoffe sind Harz, Bitterstoffe, Gallussäure, Gerbstoff und Betulosid (Glykosid).

Die Haut der Birke hat heilsame Wirkung auf das grösste Schutzorgan des Menschen – die Haut. Auch sie dient ihm zum Schutz und zur Abgrenzung gegen die Aussenwelt. In nordischen Ländern wird die Haut der Birke für die des Menschen in ganz besonderer Weise

verwendet: Mit frisch abgeschnittenen Zweigen schlagen sich Saunagänger zum Teil recht kräftig auf die Haut. Sie fördern damit zum einen durch die Reizung, zum anderen durch das Betulin die Hautdurchblutung.

Getrocknete Birkenrinde wird als Badezusatz gegen chronische Hauterkrankungen eingesetzt oder sie wird als Ausgangsmaterial zur Herstellung von Birkentee (Pix Betulae) genutzt. Allerdings mit geringer wirtschaftlicher Bedeutung. Birkentee war viele Jahre lang Bestandteil medizinischer Salben gegen Hautkrankheiten (Psoriasis). Wegen pharmakologischer Vorbehalte gegen Tee und seines allgemein hohen Schadstoffgehalts werden diese Salben jedoch immer weniger eingesetzt.

Eine haarige Angelegenheit

Birkensaft oder -extrakte finden auch in der Kosmetik Verwendung, beispielsweise in Haarwässern. Sie waren schon früher ein Verkaufsschlager, wie ein auf Haarwasser gemünztes Gedicht von Wilhelm Busch dokumentiert. Unterhaltsam macht sich der Karikaturist darin über die werbewirksam platzierten Wundermittel seiner Zeit lustig.

Besser als mancher moderner Marketingchef wussten die damaligen Verkaufsführer von Betulinwässern die vitale Birke für ihre Zwecke zu nutzen. Vollmundig versprachen sie damals: «Birkensaft verwandelt eine Glatze in einen üppigen Schopf.» Rückblickend lässt sich heute dazu sagen: Es war ein leerer Werbespruch. Gegen genetisch bedingten Haarverlust ist immer noch kein Kraut gewachsen.

Täglich verliert der Mensch rund 80 bis 100 Haare. Erst beim Verlust von deutlich mehr Haaren wird medizinisch vom Haarausfall gesprochen. Wer daran leidet, sollte die mögliche Ursache des Haarausfalls ärztlich abklären lassen. Dieser kann durch eine Grunderkrankung, schädigende Medikamente oder genetische Veranlagung bedingt sein.

Bei ausgeprägtem Haarausfall mit Glatzenbildung können Birkenhaarwässer auch nichts mehr bewirken. Ansonsten sind Haarwässer mit dem Wirkstoff Betulin eine gute Unterstützung und Pflege für Kopfhaut und Haare. Denn: Betulin regt auf natürliche Weise die Mikrozirkulation der Kopfhaut an und fördert durch verbesserte Durchblutung tatsächlich den Haarwuchs. ■



Geflügelte Früchte: Aufgereiht wie auf einer Schnur warten Birkensamen auf einen Windstoss

Infobox

Literatur

- Kalbermatten: «Wesen und Signatur der Heilpflanzen – Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen», AT Verlag 2002, ISBN: 3-85502-744-7, Fr. 46.–
- Schlegel: «Herr Gotts Apotheke – Heilkunst für jedermann», Reprint Verlag Leipzig 2002 (Reprint der Originalausgabe von 1922), ISBN: 3-8262-1923-6, Fr. 30.10
- Rushforth: «Die Bäume Europas», Kosmos 2005, ISBN: 3-440-09907-5, Fr. 17.50
- Vaude / Sparrer: «Bäume Europas», Verlag RvR Agentur 2005, ISBN: 3-938265-00-0, Fr. 39.–
- Rättsch: «Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen», AT Verlag, ISBN: 3-85502-570-3, Fr. 178.–

Internet

- www.birkenwein.ch
- www.gehoelze.ch
- www.baumkunde.de
- www.lfi.ch
- www.g-netz.de