

Birke *Betula pendula*

Volksnamen:	Besenbaum, Sandbirke, Weißbirke
Drogenname:	Betulae folium, pix, liquor
Pflanzenart – Höhe:	Birkengewächs (Betulaceae), mehrjährig, Laubbaum, 20 Meter
Boden & Standort:	jede Bodenqualität, auch in kalten Lagen, Sonne, Halbschatten
Aussaat:	Samen im Herbst oder Frühling
Vermehrung:	durch Samen
Blütezeit:	April bis Mai
Sammelzeit:	Frühling
Verwendete Teile:	Knospen, junge Blätter, Rinde, Saft,
Inhaltsstoffe:	Betulin (Birkenampfer), Säuren, Gerbstoff, ätherisches Öl, Farbstoff, Natron, Bitterstoff, Harz, Flavonoide, Saponine
Eigenschaften:	wassertreibend, steinlösend, rheumawirksam

Volksglaube und Mythologie:

Die Birke galt früher als ein Symbol des Frühlings und der jungen Mädchen. Die von der Axt verletzte Birke soll jammern und weinen wie ein menschliches Wesen. Damit Kohl nicht von Erdflöhen befallen wird, steckte man Birkenreiser, über die der Segen gesprochen wurde, ins Kohlfeld. Zum gleichen Zweck wurde der Kohl mit Birkenruten geschlagen. Gegen Warzen brach man von einer Birke neun kleine Zweige und schlug damit die Warzen, wenn es zur Kirche läutete. Mit einem Holzsplitter von der Fronleichnamprozession stocherte man in einem schmerzenden Zahn und vergrub den Splitter am Kreuzweg.

Um verlorene Manneskraft wiederzuerlangen, urinierte man auf einen Kranz aus Birkenzweigen. Drei vor dem Johannistag geholte Birkenzweige, von denen der erste seine Rinde behält, der zweite halb und der dritte ganz geschält wurde, wurden unter ein Kopfkissen gelegt. Ein heiratswilliges Mädchen sollte blind ein Reis ziehen. Je nachdem, welchen Zweig sie auswählte, würde sie einen reichen, feinen mäßig bemittelten oder armen Mann heiraten.

Sammeln in der Natur:

Die Gattung *Betula* umfasst 60 Arten, 4 davon sind in Mitteleuropa heimisch. Die beiden Arten, welche uns ihre Heilstoffe liefern, sind die Hängebirke (*Betula pendula [verrucosa]*) und die Moorbirke (*Betula pubescens [alba]*), die man an ihren unterschiedlichen Standorten leicht erkennt. Moorbirken wachsen überwiegend auf staunassen Boden, Hängebirken überall auf eher sauren Sand-, Stein- und Lehmböden. Die Birke ist einhäusig, d.h. weibliche und männliche Kätzchen wachsen auf demselben Baum. Man sammelt Knospen und Blätter im zeitigen Frühjahr.

Konservieren/Aufbewahren:

Birkensaft gewinnt man, indem man eine bereits einige Jahre alte Birke etwa 3 bis 4 cm tief anbohrt, ein dünnes Röhrchen in das Bohrloch setzt und den Saft in ein Auffanggefäß aus Glas oder Porzellan leitet, das am Baum befestigt sein muss. Aus einem Bohrloch fließen, je nach Größe der Birke, bis zu 4 Liter pro Tag. Man gebe sich mit kleineren Mengen zufrieden, der Baum leidet unter dem Eingriff! Das Bohrloch anschließend mit Baumwachs verschließen, damit der Baum nicht noch zusätzlich durch eindringende Schädlinge verletzt wird. Birkenwasser wird entweder sofort zu Essenz und Haarwasser weiterverarbeitet oder wird einige Wochen im Kühlschrank aufbewahrt und nach und nach verbraucht.

Die Blätter werden getrocknet und in Säckchen gelagert, ebenso die Rinde.

Kommission E:

Spülung der Harnwege Frische junge Birkenblätter eignen sich als Salatersatz. Im Frühjahr sollen sie im Frühlingsalat aus Löwenzahn, Garten- und Brunnenkresse, etc., nicht fehlen.

unterstützende Edelsteine:

Tigerauge, Malachit, Saphir, Wasserachat

Anwendungen:

Birkenblätter-Tee ist ein gutes harntreibendes Mittel, hilft bei Wassersucht, hartnäckigem Blasenkatarrh, Gichtleiden, Nierensteinen und Nierengries. Der Tee stärkt die großen Drüsen, er fördert den Stoffwechsel, die Zellerneuerung und vitalisiert den ganzen Körper. Er regt die Nieren sanft an und durchspült die ableitenden Harnwege ohne Nebenwirkungen, deshalb ist er auch für Schwangere und für alte Menschen eine gute Wahl.

Die Nieren haben die Aufgabe, das Blut von überflüssigen Stoffwechselprodukten und von Nahrungsgiften zu befreien. Diese Blutwäsche benötigt viel Flüssigkeit. Nieren- und Blasensteine bilden sich immer dann, wenn bestimmte Inhaltsstoffe des Harns zu konzentriert auftreten, der Grund liegt oft in falscher Ernährung und zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, es gibt aber auch eine angeborene Nierenfunktionsschwäche.

Die Birke vergrößert die Harnmenge auf das 5- bis 6-fache. Ein weiterer Vorteil ist die Herabsetzung der Keime in den ableitenden Harnwegen. Die Durchspülung sorgt dafür, dass sich weniger Keime im Harntrakt festsetzen. Die entwässernde Eigenschaft der Birke wird bei Ödembildung (Wassersammlungen im Körper), bei rheumatischen Erkrankungen, bei Schwellungen in den Gelenken und bei Zellulitis geschätzt. Die Niere ist ein komplexes Organ mit vielen unterschiedlichen Funktionen. Stärkt man sie mit einem »Aquaretika« (Wassermittel), wie es eine Birkenblätter-Teekur (3 Wochen 3 Tassen Tee täglich) ist und erhöht damit die Menge des ausgeschiedene Harns, tut man sehr viel für die Gesundheit dieser wichtigen Drüse. Die Verabreichungsform ist der Wasserauszug!

Reinigende und nierenstärkende Vollbäder werden mit 2 Hand voll frischer Blätter bereitet, die man mit ca. 10 l kochendem Wasser übergießt.

Tee:

2 Teelöffel Blätter werden mit 1/4 l kochendem Wasser übergossen und nach ca. 10 Minuten abgeseiht. 3 Tassen pro Tag sind ausreichend.

Tee aus Rinde, Knospen und Blättern kann bei Fettsucht, Hautausschlag Flechten und Fußschweiß wärmstens empfohlen werden.

Teilbäder oder Sitzbäder benötigen die Hälfte der Blätter. Man muss diese Mischung ca. 20 Minuten ziehen lassen. Erst dann mit kaltem Wasser auffüllen Eine gute Methode, das Bad direkt in der Badewanne anzusetzen, ist es, Blättern gefüllte Leinensäcke unter das einlaufende Wasser zu hängen.

Der im Frühjahr abgezogene Saft der Birke ist blutreinigend, fördert Haarwuchs und hilft gegen Schuppen, er ist ein vorzügliches Mittel Vitaminmangel und Hautausschlägen und kann alljährlich zur Frühjahrskur verwendet werden. Um den Saft vor Gärung zu schützen, legt man pro 4 bis 5 Gewürznelken hinein.

Haarwasser:

1 Hand voll Brennnesselblätter, 1/4 l Birkensaft und 1/2 l hochprozentiger Rum werden vermischt und zugedeckt 10 Tage an einen warmen Ort gestellt.

Man kann zusätzlich etwa 100 g Klettenwurzel dazugeben.

Abfiltern und täglich in die Kopfhaut einmassieren.

Dieses Haarwasser können Sie auch trinken, wenn Sie Lust darauf haben.

TCM:

Die thermische Wirkung von Blättern, Rinde und Harz ist kühl. Die zugeordneten Organe sind die Blase, das Herz, Leber und Niere. Die Pflanze löst Leber-Qi-Stagnationen auf und leitet feuchte Hitze aus der Blase.