Die Birke: (Betula Pendula, Betula pubescens)
Die Birke - der Baum des Frühlings und Neuanfanges
Eine Stoffwechsel- und Rheuma-Pflanze

Herkunft, Botanik, Standort, Pflanzenbeschreibung

Die Birke, die Namensgeberin der Familie der Birkengewächse (Betulaceae), ist ein Baum der indogermanischen Völker. Ihr Name ist im Sanskrit, im germanischen und im slawischen Sprachgebrauch zu finden.
Die Birke ist ein hübscher, schlanker Baum mit weißem Stamm und auffälliger schwarz-weißer Schichtenrinde, die sich wie Papier in Lagen abziehen lässt.
Die Birke wird ca.25 – 30 m hoch und erreicht nur ein jugendliches Alter von ca. 80 bis 100 Jahren. Sie wirkt hell, licht, luftig, aufhellend und lässt andere Gewächse unter sich gedeihen. Ihr ökologischer Charakter ist der eines Pionierbaumes, das heißt nach der letzten Eiszeit kam sie als erster Laubbaum wieder in unsere Regionen. Brachen und Windbrüche besiedelt sie andererseits als erster Laubbaum. Sie bereitet den Boden vor und verbessert ihn: „Wie der Wind, Wehen und auch wieder Vergehen, Platz für andere Bäume schaffend“. Allerdings ist sie auch der letzte Laubbaum in den Bergen, in den arktischen Breiten und am Rande von Mooren und ist geprägt von Zähigkeit gegenüber kalter und rauer Witterung.

Das Erscheinungsbild der Birke – die Signatur

Die Birke kann an den unterschiedlichsten Standorten mit dem Wasserhaushalt der Natur umgehen und bewegt das Wasser im Boden. Vor allem im Frühling transportiert sie ca.70 Liter Flüssigkeit pro Tag von den Wurzeln in ihre Baumkrone. Dann kann man mit dem Stethoskop das Wasser, wenn es aufsteigt, im Baumstamm pulsieren hören. Der Mond bewegt Flüssigkeiten in den Pflanzen und im Menschen. Als Mondpflanze wurde die Birke als Mittel betrachtet, welche Flüssigkeit im Körper mobilisieren kann und so beim Entschlacken hilft. Dem Mond werden zugeordnet auch die Lymphe und die Haut. Auch wir Menschen benötigen Wasser für viele wichtige Lebensprozesse. Die Körperflüssigkeiten regulieren Temperatur, transportieren Nährstoffe und Sauerstoff und befreien den Körper von Stoffwechselprodukten.
Gleichzeitig zeigen die lichtgrünen rauten- bis herzförmigen Blätter eine Venussignatur. Somit betrachtete man die Birke als Heilmittel für die Schönheit und Jugendlichkeit.

Mythologie / Geschichte

Die zarte, anmutige Birke ist der Baum des Neubeginns und der Wiedergeburt. In den vorchristlichen Frühlingszeremonien nahm sie als heiliger Baum einen zentralen Platz ein. Sie wurde daher als „weiße Göttin“, als jugendliche Göttin des aufsteigenden Lichtes verehrt. Zum ersten Mai werden traditionell junge Birken geschlagen und festlich geschmückt als Maibäume aufgestellt. So wird der Geist des neuen Lebens, der

Script von © Franca Bauer, Lehmstr.12, 89520 Heidenheim, Tel: 07321 - 353474
FrancaBauer@Cairn-Elen.de, www. Franca-bauer.de und www. Cairn-Elen.de

Liebe und die wieder erwachende Vegetation geehrt und ausgelassen gefeiert. Daher setzen – in vielen Dörfern noch heute – die jungen Männer ihrer Braut den Maibaum vor's Haus, und der Tanz in den Mai findet um eine bunt geschmückte Birke statt.
Die Birke ist einer der alten, druidischen Heilbäume. Das erste Oghamzeichen, im altirischen-keltischen Baumkalender ist die Birke. Sie steht im Oghamkreis für den Anfang, was auch der alte Name „beth" bedeutet. Ursprünglich wurden Wiegen und Krippen aus Birkenholz gefertigt. Ebenso wurden rituelle Auskehrungen des Alten mit Birkenreisigbesen gemacht, also eine spirituelle Reinigung vor dem Neubeginn.

Inhaltstoffe

Die Birke enthält ca. 1,5 bis 3 % Flavonoide, Triterpensaponine, ätherische Öle, Harze, Gerb- und Bitterstoffe, Salicylate, Ascorbinsäure und Mineralien wie Kalium und Calcium. Sie ist eine Pflanze zur Durchspülung (Aquaretika).

Heilwirkung

So gut wie die Birke mit dem Wasserhaushalt der Natur umgehen kann, so wirkt sie auf den Wasserhaushalt im menschlichen Körper. Tee aus jungen, frischen Blättern und Knospen sowie der berühmte Birkensaft regen Galle, Niere und Blase an. Sie wirken allgemein harntreibend, entzündungswidrig und schweißtreibend und helfen gegen Nierensteine und bei Gicht, die ja durch Harnsäureablagerungen in den Gelenken hervorgerufen wird. Auch Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme) werden durch die entwässernde Wirkung abgeleitet. Sie ist somit heilend bei Blasenentzündungen und Nierenschwäche.
Bei Blasen-und Harnwegserkrankungen wird ein Tee aus Birkenblättern und/oder Knospen angewendet. Der Tee wirkt stark harntreibend und spült dabei viele Giftstoffe aus den Nieren und den Harnwegen, löst und schwemmt Harnsäurekristalle aus den Gelenken. Dadurch kann Gicht erheblich gelindert werden. Eine Behandlung über vier Wochen mit drei Tassen Birkenblättertee täglich kann sogar in manchen Fällen Nierensteine auflösen.

Äußerlich ist die Birke ein gutes Heilmittel bei Hautkrankheiten. Sie wirkt bei Ekzemen, Hautflechten, Allergien und sogar Kopfhautschuppen. Die in den Birkenblättern enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe haben eine starke Heilwirkung auf die Haut. Einen Sud, also eine Abkochung sowohl der Blätter mit Rinde, hilft bei Milchschorf, Grind, Krätzmilbe und anderen schuppenden Hautleiden.
Zur Reinigung und besseren Durchblutung der Haut wird in der sibirischen Sauna der Körper rhythmisch mit nassen Birkenreisern geschlagen. Die verjüngende Kraft der Birke kommt auch in der Verwendung als Haarstärkungsmittel zum Einsatz.
Die nach dem Austrieb gesammelten jungen Blätter sind außerdem eine gesunde und schmackhafte Beigabe zu frischen Wildkräutersalaten. Empfohlen wird die Verwendung der Birke jedoch erst ab dem 30ten Lebensjahr, wenn man/frau eine gewisse Reife erlangt hat. Die Birke bringt Licht und Fröhlichkeit. Sie entspannt und beruhigt die Nerven und bringt wieder Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.
Von der Birke werden nicht nur die Blätter, sondern auch die Knospen, Rinde und das Birkenwasser zu heilenden Zwecken eingesetzt. Die Blätter werden im zeitigen Frühling geerntet und zu Blutreinigungskuren innerlich verwendet.

Script von © Franca Bauer, Lehmstr.12, 89520 Heidenheim, Tel: 07321 - 353474
FrancaBauer@Cairn-Elen.de, www. Franca-bauer.de und www. Cairn-Elen.de

Der Tee aus frischen jungen Blättern wird zur Unterstützung der Nierentätigkeit, bei Blasenentzündung, Gicht und Rheuma als Trinkkur verordnet. Der Tee wirkt harntreibend.
Um den Gallenfluss zu fördern, bereitet man aus jungen Knospen einen Tee zu.
Auch wird der Birkensaft wird für Reinigungs-, Entschlackungs- und Entgiftungskuren gebraucht.

Rezepte mit Birke:

Birkenblättertee

Für den Tee werden Blattknospen und/oder Blätter verwendet. Die Blattknospen zwickt man im März/ April von den Zweigen. Die junge Blätter sollte man zwischen Mai und Juni pflücken und als Heilkräutertee schonend trocknen. Nach Juni enthält das Laub nicht mehr so viele Wirkstoffe. Er ist am besten als Frischteekur anzuwenden.

Für den Birkenblättertee übergießen Sie pro Tasse 6-8 frische Blätter eventuell mit Knospen bzw. 2 TL (2g) getrocknete Blätter mit kochendem Wasser und lassen den Aufguss fünfzehn Minuten ziehen. Danach durch ein Sieb abgießen und langsam in kleinen Schlucken trinken. Die längere Ziehzeit für den Tee kommt durch den Inhaltsstoff der Flavonoide, welches sich nur langsam löst und oft als Wirkstoff bei Nieren/ Blasentees eingesetzt wird.

Die Birke, ein traditionelles Haarwuchsmittel –
eine Tinktur zum selber herstellen

Als haarwuchsförderndes Mittel ist Birkensaft wohlbekannt. Eine weitere Möglichkeit ist die stoffwechselfördernde Wirkung der Birkenblätter in einer Tinktur zu nutzen.
Ein „Haarwasser“ kann man selber herstellen:
2 Handvoll frische Birkenblätter, 1 EL Brennnesselwurzeln, 2 EL Brennnesselblätter, ½ EL Rosmarinblätter, eventuell 4 Pimentkörner, 1 l Alkohol(40 %).

Die Birkenblätter sollten frisch sein, alle anderen Kräuter können auch in getrocknetem Zustand verwendet werden. Alles in ein Schraubglas füllen und drei Wochen in einem dunklen Raum ziehen lassen. Abfiltern und tropfenweise in die Kopfhaut einreiben.

Haarkräftigung – einen kräftigen Tee oder frisches Birkenwasser ansetzen

Bei Haarausfall und zur Kräftigung des Haares empfiehlt sich der Einsatz von Birkenwasser oder einem Haarwasser aus Birkenblättern.

Theriak - Wein aus Birkenrinde

Etwa 30 - 50 g. Rinde von jungen Birkenzweigen 10 Tage in 1 l gutem Rotwein ausziehen lassen. Täglich schütteln.
Dann abfiltern und je nach Wein und/oder Geschmack nachsüßen. Kühl und dunkel lagern. Bei Bedarf täglich 1/8 l davon trinken.
Der Birkenwein wird in Frankreich als Aperitif genossen.

Script von © Franca Bauer, Lehmstr.12, 89520 Heidenheim, Tel: 07321 - 353474
FrancaBauer@Cairn-Elen.de, www. Franca-bauer.de und www. Cairn-Elen.de

Großmutterbirke im Taunus, weiße Mauer

Quellenangabe:

Fred Hageneder, Der Geist der Bäume, Neue Erde Verlag
Ursel Bühring, Praxis Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Haug Verlag

Script von © Franca Bauer, Lehmstr.12, 89520 Heidenheim, Tel: 07321 - 353474
FrancaBauer@Cairn-Elen.de, www. Franca-bauer.de und www. Cairn-Elen.de