



In zartem Hellgrün erscheinen die jungen Blätter der Birke im Frühling

# Das Sinnbild des Frühlings

Die Birke steht für den Neubeginn und die Rückkehr des Lichtes

## Die Birke - *Betula*

**Familie:** Birkengewächse

**Gattung:** Birken

Die Birke gehört zu den sehr schnell und hochwachsenden Bäumen und kann eine Wuchshöhe von bis zu 30 Metern erreichen und manchmal sogar noch höher werden. Es gibt über 100 Birken-Arten, die auf der gesamten Nordhalbkugel verbreitet sind. Die Hängebirke ist am meisten verbreitet und wird am häufigsten genutzt.

Die Borke ist besonders auffällig, ihre Farbe reicht von fast schwarz über dunkel- und hellbraun bis weiß. Bei jungen Bäumen ist diese glatt, später reißt die Rinde auf und es lösen sich papierartige Stücke. Der Baum ist einhäusig getrennt geschlechtlich. Die männlichen Blüten werden auch Kätzchen genannt. Diese hängen einzeln meist in kleinen Gruppen an den Enden der Zweige. Die Birken werden windbestäubt und produzieren deshalb in der Blütezeit im Frühling große Mengen an Pollen. Diese sind hochallergen. Die weiblichen Blütenstände stehen meist einzeln, sind kleiner und eher grüner als die männlichen. Die Birke ist eine Pionierpflanze und gedeiht auf allen Böden. Die Rinde der Birke hat antiseptische Wirkung, deshalb

hat man in nordischen Ländern Vorratsbehälter aus Birkenrinde hergestellt. Ötzi trug einen Becher aus Birkenrinde mit sich. Auch Besen aus Birkenreisig sind sehr beliebt. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Vitamin C, Harz, Saponin und vor allem Flavonoide.

Die Birke galt als heiliger Baum und wurde als Lebensbaum und als Symbol der Jugend, des Frühlings und der Fruchtbarkeit verehrt. In der Volksheilkunde verwendet man Blätter, die Blattknospen, Rinde und das Birkenwasser. Aus der Rinde kann man den Zuckerersatz Xylit herstellen. Die jungen Blätter werden im zeitigen Frühjahr gesammelt und für Tee getrocknet. Birkenblätter-Tee ist sehr harntreibend und hilft dadurch bei Blasenentzündungen, fördert den Stoffwechsel und die Zellerneuerung und regt die Nieren leicht an. Eine gute Wahl bei der Frühjahrskur oder zur Durchspülung des Harntraktes, so können sich dort weniger Keime festsetzen. Das kann man sich auch zunutze machen, um Wasseransammlungen im Körper zu verringern.

Der Aufguss aus den Birkenblättern kann als Tee oder Waschung auch bei Hauterkrankungen verwendet werden. Hier kann auch Birkenteer helfen. Dieser wird aus Wurzeln, Rinde und Holz

per Destillation hergestellt. Die jungen Blätter schmecken auch wunderbar im Frühlings-Salat gemeinsam mit Löwenzahn, Giersch oder Brunnenkresse. Aus den Blättern kann man ebenso eine Jauche gegen Schorf an Obstbäumen herstellen. Ein Kilo frische Birkenblätter mit zehn Litern Wasser in einem Kübel ansetzen und im Schatten für einige Tage stehen lassen. Einmal am Tag umrühren. Wenn sich Schaum bildet, ist das natürliche Mittel einsatzbereit und kann



gespritzt werden. Der im zeitigen Frühling gewonnene Birkensaft ist ein besonderer Schatz. Bereits die Germanen verwendeten das Birkenwasser als Schönheits- und Stärkungstrank. Es wirkt blutreinigend, hat viele Mineralien und Vitamine, außerdem soll er das Haarwachstum fördern und gegen Schuppen helfen. Um dieses Birkenwasser zu gewinnen, muss man den Baum anbohren, das sollte sehr zeitig im Frühjahr sein, wenn der Baum in vollem Saft steht. Sobald die Blätter austreiben ist es zu spät. Die Birke transportiert im Frühling jeden Tag rund 70 Liter Wasser von den Wurzeln bis in die Baumkrone, damit die Zweige und Blätter der Birke treiben können.

Der Baum sollte schon einige Jahre alt sein, damit es ihm nicht schadet. Man bohrt ca. auf Schulterhöhe ein Loch mit 8 mm Durchmesser, ca. 3-4 cm tief. Dann steckt man einen Strohhalm in das Loch und bindet eine Flasche so an den Baum, dass der Saft durch das Röhrchen in die Flasche fließen kann. Hat man genug gezapft, das Bohrloch wieder gut mit Baumharz verschließen, damit keine Schädlinge in den Baum eindringen können.

Den Saft kann man stamperlweise täglich als Kur trinken oder als Haarwasser verwenden. Das Birkenwasser ist im Kühlschrank einige Tage haltbar, kann aber auch eingefroren werden. Man kann es auch mit Alkohol haltbar machen. Dazu nimmt man ein Drittel bis zur Hälfte

Alkohol, je nach Prozentgehalt. Durch Zugabe von der gleichen Menge Zucker und Einkochen kann man daraus einen Birkensirup herstellen, welcher dann länger haltbar ist. Aus der Rinde kann man den Zuckerersatz Xylit gewinnen. Dieser hat den Vorteil, dass er den Blutzucker nicht beeinflusst und sogar gegen Bakterien, somit auch Karies helfen kann. Xylit hat 40% weniger Kalorien und kann auch von Diabetikern verwendet werden.

Getrocknete Birkenrinde wird zusammengerollt und zu einer wunderbar lange brennenden Fackel. Birkenholz ist leicht zu entzünden. Der Zunderschwamm ist ein Pilz, der auf altem Birkenholz wächst. Er diente früher zum Feuermachen und man kann auch wunderbar darauf Räucherwerk verglimmen lassen.

Birkenholz und Birkenrinde entwickeln beim Verräuchern einen frischen, waldigen Duft. Der Rauch wirkt ermutigend, reinigend, fördert die Kreativität und bringt einen in Schwung. Zusätzlich regt er den Stoffwechsel an und kann bei Kopfschmerzen und Fieber helfen.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

 Mag.<sup>a</sup> phil. Michaela Thöni-Kohler  
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex  
[www.zammerkraeuterhex.com](http://www.zammerkraeuterhex.com)



Die Birke hat weibliche und männliche Blüten (Kätzchen).

## REZEPTE

### Birkenöl

Eine Handvoll frischer Birkenknospen mit 100 ml gutem Olivenöl in einem Schraubglas ansetzen. Die ersten 4 Tage nur mit einem Tuch abdecken, dann verschließen. Täglich schwenken und nach 2-3 Wochen abseihen. Kann bei Rheumaschmerzen und Gicht sowie zur Hautpflege bei trockener und spröder Haut verwendet werden.

### Entschlackungstee

Getrocknete Birkenblätter, Brennnesselblätter, Löwenzahnblätter zu gleichen Teilen

Einen Esslöffel des Tees mit heißem Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Am besten vormittags trinken.

Fotos: Michaela Thöni-Kohler



Typischer schwarz-weißer Birkenstamm