



Foto: © Shutterstock/Amy Johanson

# Die FRÜHLINGSBOTIN

*Im Altertum wurde die **BIRKE** als Göttin des Frühlings verehrt. Ihre Heilkraft wird auch in der heutigen Zeit sehr geschätzt.*

*Cornelia Stern*

**JEDER ERKENNT** die Birke auf den ersten Blick. Nicht nur die silbrig-weiße Färbung der Borke und die hellgrünen Blätter, die so leicht im Wind tanzen, verleihen dem Baum eine auffallende Schönheit, sondern auch ihre schlanke Gestalt mit den feingliedrigen Zweigen.

## Göttin und Nutzpflanze

Man kann sich gut vorstellen, weshalb viele indoeuropäische Völker in der Birke die Gestalt einer Baumgöttin sahen. Bei den Kelten war die Birke der Fruchtbarkeitsgöttin Freya geweiht. Die Germanen verehrten sie als Verkörperung der Frigg, Göttin der Fruchtbarkeit, Liebe und Treue. Sie galt und gilt heute noch als Baum der Jugend, des Frühlings, der Leichtigkeit und des Wachstums. Daraus ist auch der Brauch des Maibaumstellens

hervorgegangen: Eine mit bunten Bändern geschmückte Birke wird am Vorabend des 1. Mai auf dem Dorfplatz aufgestellt, um den Frühling zu feiern.

Da die Birke – wohl dank der weißen Borke – auch für Reinheit stand, wurden sakrale Orte früher rituell mit Birkenbesen ausgefegt. Noch heute findet man im hohen Norden in den Schwitzhütten Birkenruten, mit denen die Körper geschlagen werden, was als heilend und reinigend empfunden wird.

Da es nicht besonders tragfähig ist, kann man Birkenholz nicht zum Bauen verwenden. Es eignet sich jedoch bestens zum Schnitzen, weshalb früher Wäscheklammern und Holzschuhe daraus gefertigt wurden. Auch die Herstellung von Birkenbesen aus Birkenzweigen ist noch vielerorts geläufig.

Aus Birkenholz wurde ursprünglich auch der Zuckeraustauschstoff Xylit hergestellt. Der Süßstoff greift die Zähne nicht

## Namensgebung

„Birke“ ist vom althochdeutschen Wort „birhha“ abgeleitet, was „die leuchtend Weiße“ bedeutet. Bei den Ur-Indogermanen nannte man sie wohl „bherag“, was „umhüllender Glanz“ bedeutet. „Betula“ ist der lateinische Gattungsname der Birke, ihre Artnamen bedeuten „flaumhaarig“ („pubescens“) und „herabhängend“ („pendula“). Auch charakteristische Volksnamen sind für die Birke bekannt, z. B. Besenbaum, Frühlingsbaum, Raubirke, Hexenbesen oder Maibaum.

an, da er von den Bakterien der Mundhöhle nicht in Säure umgewandelt werden kann. Heute wird Xylit industriell aus anderen pflanzlichen Ausgangsmaterialien gewonnen.

## Vielgestaltige Pionierin

Die Birke gehört zu der Familie der Birkengewächse (Betulaceae), der auch die Erle und als Unterfamilie die Hasel sowie die Hainbuche angehören. Insgesamt gibt es ca. 30 Birkenarten. Sie wachsen nur auf der Nordhalbkugel.

Ihre Kreuzungsfreudigkeit macht es nicht einfach, die verschiedenen Birken zu bestimmen. In unseren Breitengraden sind die Hängebirke (*Betula pendula*), auch Weißbirke genannt, und die Moorbirke (*Betula pubescens*) am häufigsten vertreten.

## Anpassungsfähig, aber lichthungrig

Als vor ca. 10 000 Jahren die letzte Eiszeit zu Ende ging, zählte die Birke als frostunempfindlicher Baum zusammen mit der Hasel und der Kiefer zu den ersten Besiedlern der nun eisfreien Lebensräume. Daher wird sie den Pionierbäumen zugeordnet. Zudem ist sie äußerst anpassungsfähig, wächst auf sandigen, steinigen und moorig-feuchten bis sauren Böden. Sie nutzt jeden Kahlschlag und besiedelt den freien Waldboden stets als Erste. Allerdings nur so lange, bis sie von anderen Bäumen überragt wird. Die lichthungrigen Birken ertragen schattige Standorte nur schwer. Zu dichte Birkenbesiedlung führt dazu, dass die Birken ihr Stammwachstum in die Breite einstellen. So entstehen dann die für Skandinavien und Sibirien typischen lichten Birkenwälder mit dem grünen Moosboden.

Stehen Birken alleine im Licht, können sie zu mächtigen Bäumen (30 m und höher) heranwachsen. Allerdings werden sie meist nur ca. 100 Jahre, was in Baumzeiten gemessen nicht besonders alt ist. Je älter der Baum wird, umso stärker ist die Rinde von schwarzen Querstreifen durchzogen.

Bei der Hängebirke besteht die ovale Baumkrone aus herabhängenden, langen, dünnen Zweigen – im Unterschied zur Moorbirke: Bei ihr besteht sie aus straffen, besenartig nach oben gerichteten Zweigen. Die Birkenknospen sind klein, eiförmig-schmal zugespitzt (oft mit einem glänzenden Sekret an der Spitze) und besitzen mehrere Knospenschuppen. Die wechselständigen Blätter haben ein frisches Grün, sind unverkennbar dreieckig und

haben einen unregelmäßig gezähnten Rand (bei der Moorbirke doppelt gezähnt) sowie eine schlanke Spitze. Die Birken gehören zu den einhäusigen Bäumen: Die männlichen hängenden Kätzchen-Blüten werden schon im Herbst für das kommende Jahr gebildet, die weiblichen Kätzchen, aufrecht stehend, erst im Frühling.

Einerseits erfreut die Birke als Frühlingsbotin viele Menschen, andererseits ist sie von Allergikern gefürchtet: In einem Kätzchen sind bis zu 7 Mio. Pollenkörner, die bis zu 100 km weit fliegen können. Die Früchte in den hängenden Fruchtständen sind etwa 3 mm lange Nüsschen mit dünnhäutigen Flügeln, die sich leicht durch den Wind verbreiten und auf nassem Boden innerhalb kürzester Zeit keimen.

## Signatur: Hell und Dunkel – Jugend und Alter

Der lichtungshungrige Baum kann im Schatten und in dunklen Wäldern nur schwer gedeihen und ist mit seiner silbrig schimmern Rinde und den hellgrünen Blättern die Verkörperung von Licht, Jugendlichkeit und Frische. Zu ihrer jugendlichen Kraft trägt auch ihre starke Beweglichkeit bei, schon bei dem kleinsten Windhauch fangen ihre Zweige und Blätter an zu tanzen. Doch je älter eine Birke wird, umso mehr wird ihr Stamm von schwarzen, furchigen Querstreifen durchzogen, bis der Baum fast gänzlich seine typische helle Färbung verliert. Somit schlägt die Birke eine Brücke zwischen hell und dunkel, Jugend und Alter.

Wenn bei uns die Frühjahrs Müdigkeit eintritt oder die Gelenke im Alter schmerzen, dann ist es Zeit für eine Birkenkur. So wie die Birke Stoffe, die sie im Innern nicht mehr braucht, nach außen abgibt und damit die weiße Substanz der Rinde, das Betulin, bildet, so hilft sie, Schlackenstoffe und Überflüssiges im Organismus auszuleiten. Sie bringt unseren Stoffwechsel wieder in Schwung, führt uns zurück zu mehr Vitalität und hilft auch den Gelenken, ein wenig beweglicher zu werden.

## Ein Baum mit vielen Gaben

Als Heilpflanze ist die Birke sehr vielseitig (die Hängebirke wie auch die Moorbirke). Der Anbau zur Herstellung von Fertigarzneimitteln ist nicht üblich, die Birkenbestände in der freien Natur sind mehr als ausreichend. In der rationalen Phytotherapie finden die Blätter (*Betulae folium*) und die Birkenrinde bzw. der Birkenkork (*Betulae cortex*) Verwendung. Die ESCOP hat eine Positivmonografie für die Birkenblätter zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengriß erstellt. In der Kommission E-Monografie liest man noch zusätzlich „unterstützend bei rheumatischen Beschwerden“. Im Bereich „traditional use“ haben die Blätter auch eine HMPC-Monografie erhalten. Die Birkenrinde und ihr Extrakt, das Betulin, haben bis heute keine Monografie, werden aber aufgrund vieler Studien als Ausgangsstoff für Heilmittel sehr geschätzt.

In der Volksheilkunde werden die Blätter als Absud äußerlich bei Hautleiden eingesetzt. Für die innere Anwendung findet man Indikationen wie übermäßiges Schwitzen und Wasseransammlung im Gewebe. Früher wurde gerne der Birkenholztee (*Betulae pix*), der durch trockene Destillation der Rinde und Zweige ge-

wonnen wird, zur Behandlung von Hauterkrankungen eingesetzt. Heute wird er wegen seiner allergisierenden Wirkung kaum noch verwendet. In der Anthroposophie ist der Einsatz von Birkenkohle als pflanzliches Adsorbens bei Durchfallerkrankungen bekannt.

### Heilsames Grün

Die Birkenblätter sind reich an Flavonoiden (Hyperosid, Quercetin u. a.), die hauptverantwortlich für die aquaretische Wirkung sind. Zudem finden sich in ihnen Phenolcarbonsäuren, Gerbstoffe, Triterpene (z. B. Betulin, jedoch deutlich geringer als in der Rinde) sowie ätherisches Öl und Mineralien. Die harntreibende Wirkung der Birkenblätter beeinflusst den Mineralstoffhaushalt nicht.

Birkenblätter werden aufgrund ihrer aquaretischen Wirkung bei Frühjahrskuren zur Ausleitung und Entgiftung, zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, bei Nierengrieß, rheumatischen Erkrankungen, Gicht (wegen ihrer harnsäuremobilisierenden Wirkung) sowie Hauterkrankungen eingesetzt.

Zu den bekannten Darreichungsformen gehören der Teeaufguss (Birkenblätter werden als Infus zubereitet) sowie Tinkturen, Frischpflanzenpresssaft (enthält besonders viele Flavonoide) und Fertigarzneimittel.

Als Kontraindikation gelten Ödeme infolge eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion. Wechselwirkungen und Nebenwirkungen sind keine bekannt.

*Tipp: Bei einer Durchspülungstherapie sollte man mind. 2 l Wasser täglich trinken.*

### Heilsames Weiß

Für die weiße Farbe ist das sog. Betulin verantwortlich, ein pentacyclisches Triterpen, das in der Birkenrinde eingelagert ist. Bis zu 34 % des getrockneten weißen Rindenkorks bestehen aus Betulin. Es schützt den Baum vor extremen Temperaturen, Befall von Fraßfeinden und zu starker UV-Bestrahlung. In zahlreichen Studien wurde seine antientzündliche, antibakterielle und wundheilungsfördernde Wirkung nachgewiesen. Ein spezieller Betulin-Extrakt, verarbeitet in dermatologischen Applikationsformen, wird äußerlich bei trockener, entzündlicher, empfindlicher Haut sowie bei Hauterkrankungen wie aktinischer Keratose, Neurodermitis und Psoriasis eingesetzt.

### Der Saft hat's in sich

Der Heilpflanzenkundige Lonicerus schrieb in seinem Kräuterbuch: „Der süße Saft so im Lentzen aus der Birke gesamlet wirt getrunken, sol sehr gut seyn wider Stein und gelsucht. Dieser saft für sich gebraucht und zuvor destilliert heilt die Fäule des Mundes und der Flecken der Haut.“

Den heilkräftigen Birkensaft gewinnt man im Frühling, wenn täglich um die 50 l Flüssigkeit von den Wurzeln in die Baumkrone befördert werden. Dafür bohrt man den Stamm in ca. 1 m Höhe 3–5 cm tief an. Dann steckt man ein Glasrohr, einen Strohalm oder ei-

nen kleinen Schlauch hinein und befestigt darunter ein Behältnis (nicht aus Metall), um den kostbaren Saft aufzufangen. Der „Aderlass“ sollte nicht mehr als 2–3 l betragen. Danach das Loch mit Baumharz sorgfältig verschließen.

Die Anzapfung der Birken in Wald und Flur ist heute nicht mehr erlaubt, da die Bäume bei unsachgemäßer Behandlung absterben können. Daher ist die Birkensaftgewinnung nur im eigenen Garten und mit der nötigen Sorgfalt durchzuführen.

Der wohlschmeckende Birkensaft enthält Zucker, viele Mineralien und Spurenelemente sowie ätherische Öle. Er wird volkshilflich zur „Blutreinigung“, bei Melancholie, schlecht heilenden Wunden und als Schönheitstrunk eingesetzt.

### Die Knospenkraft

In der Gemmotherapie gehören Birkenknospen-Präparate zu den häufig verwendeten Heilmitteln. Ihr Einsatzgebiet ist dem der Phytotherapie ähnlich: Entgiftung und Entschlackung sind die zentralen Indikationen. Das Gemmo-Präparat erhöht die glomeruläre Filtrationsrate der Nieren bis auf das 5-Fache der normalen Menge und regt die Entgiftung über die Leber an. Zudem wirken die Knospen entzündungshemmend bei rheumatischen Beschwerden und antiallergisch, insbesondere bei pollengeplagten Menschen im Frühling.

### Fertigpräparate

- Betulacur® 450 mg Tbl. (Fa. Rodisma-Med Pharma), 3 × tgl. 1 Tbl., zur Durchspülung der Harnwege bei Entzündungen und bei Grießbildung
- Betula Urntinktur (Fa. Ceres), 1- bis 3-mal tgl. 4–6 Tr., zur Ausleitung über die Nieren bei allgemeiner Müdigkeit im Frühling und bei Hautausschlägen, zur unterstützenden Behandlung bei bakteriellen oder entzündlichen Erkrankungen der Harnwege und bei Nierengrieß



Foto: © Fotolia/photocrew

- Heumann Blasen- und Nierentee SOLUBITRAT® uro (Fa. Sanofi-Aventis)
- Salus® Nieren-Blasen-Tee N (Fa. Salus)
- Sidroga® Blasen- und Nierentee (Fa. Sidroga)
- Schoenenberger® Birken-Saft (Fa. Schoenenberger)
- Birken Aktiv Kur (Fa. Weleda), für eine 3-wöchige Kur 2 × tgl 1 EL in einem Glas Wasser, Tee oder Fruchtsaft einnehmen, zur Ausleitung und Entgiftung oder zur Begleitung einer Fastenkur
- Betula e foliis W 5 % Oleum (Fa. Wala), 3–5 ml für 1 Öldispersionsbad verwenden, bei Stoffwechselstörungen mit Ablagerungen und degenerativen Veränderungen wie Rheuma, Gicht
- Gemmo Betula (Fa. Spagyros), 2- bis 3-mal tgl. 2 Sprühstöße in den Mund geben, zur Entgiftung und Ausleitung von Schlackenstoffen, zur adjuvanten Durchspülungstherapie bei Harnwegsinfekten und bei Gelenksbeschwerden
- Imlan Lotion/Crème/Balsam (Fa. Imlan), morgens und abends auf die zu behandelnde Hautfläche auftragen, bei entzündeter und trockener Haut, bei Neurodermitis und Psoriasis
- Betula/Mandragora comp. Glob. (Fa. Wala), 2- bis 4-mal tgl. 10–15 Glob. unter der Zunge zergehen lassen, bei schmerzhaften degenerativen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1549143>



### Cornelia Stern

Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule  
79111 Freiburg im Breisgau  
E-Mail: [cornelia.stern@heilpflanzenschule.de](mailto:cornelia.stern@heilpflanzenschule.de)  
Internet: [www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Klassischer Homöopathie. Ihre Interessenschwerpunkte sind Heilpflanzenkunde und Phytotherapie. Seit 2013 ist sie Mitinhaberin und Dozentin der Freiburger Heilpflanzenschule. Als Mitherausgeberin der Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift DHZ ist sie verantwortlich für die Fachgebiete Phytotherapie, Homöopathie und Spagyrik.

## Erfolgsrezepte 2015 Bewährte Therapiesysteme

Hamburg (25.04.2015)

Stuttgart-Fellbach (09.05.2015)

Nürnberg (20.06.2015)

Senden (26.09.2015)

