

Birke - *Betula* i.S.

auch Sandbirke, Besenbaum, Weißbirke genannt.

Vorkommen: Europa, Asien, Nordamerika

Pflanzenbeschreibung:

Bis zu 50 verschiedene Birkenarten sind bekannt. Sie ist ein schnell wachsender Baum, der in den ersten vier Jahren bis zu 7 m hoch schießen kann. Es gibt auch Arten, die im Hochgebirge, in Mooren und in der arktischen Zone beheimatet sind und strauchförmig oder niederliegend wachsen. Sie zählt zu den Sommerbäumen und wächst nicht nur einzeln, auch gerne in dichten Gruppen, oft drei Stämme beieinander. Die Borken sind weiß, manchmal auch dunkelbraun bis schwarz und beim jungen Baum noch glatt. Später löst sich die dünne Rinde ab. Die Birke ist einhäusig und hat männliche (unten) und weibliche (oben) Kätzchen, die am selben Baum wachsen, kleine Samen bilden und in der Blütezeit im April große Pollen fliegen lassen. Diese sind für Allergiker sehr unangenehm. Die Samen reifen im Herbst.

Blütezeit: März bis April

Sammeln: Knospen, junge Blätter, Rinde, Saft

Inhaltsstoffe: Betulin (Birkenampfer), Säuren, Gerbstoffe, ätherische Öle, Harze, Flavonoide, Saponine, Natron.

Wirkung und Anwendung

Die Birke ist blutreinigend, harntreibend und hilft gut gegen Rheuma und Stoffwechselerkrankungen, Bäder und Waschungen bei Hauterkrankungen. Aus den zarten, jungen Blättern kann man einen Salat zubereiten oder einen Tee, der harntreibend ist und sehr gut bei Nierenbeschwerden und Blasenerkrankungen hilft. Er stärkt den Stoffwechsel und sorgt für eine Zellerneuerung in unserem Körper. Birkensaft ist blutreinigend und wird gern als Haarwuchsmittel und gegen Schuppen angewendet. Außerdem wird ein Umschlag bei Hauterkrankungen aus abgekochter Rinde empfohlen. Durch Destillation der Rinde und der Wurzel wurde ein Teer hergestellt für die Behandlung von Ekzemen. Vollbäder aus Birkenblättern reinigen die Haut und stärken die Nieren. Bachblüte: Baumblüte Birch zur Stärkung des Selbstvertrauens.



https://de.wikipedia.org/wiki/Himalaya-Birke#/media/File:Brzoza_nadrzeczna_Betula_utilis_var_jacquemontii_RB1.JPG

Historisches

Die Birke ist jedem Kind durch ihre Rinde bekannt, die sich löst und gerne auf Waldspaziergängen abgezupft wird. In Nordrussland, Sibirien und ganz Skandinavien hat man aus der Birkenrinde Küchenutensilien wie Töpfe und Schüsseln hergestellt, diese verflochten und mit Teer ausgepinselt, damit sie dicht halten. Schuhe, Taschen, Zierwerk es gibt fast nichts was aus der Rinde nicht hergestellt wurde. Es wurde sogar alte handbeschriftete Birkenrinde gefunden und Ötzi trug einen Topf aus Birkenrinde um seine Habseligkeiten zu transportieren. Die Birkenrinde war sozusagen die „Dose der Frühzeit“, denn sie hielt frisch und auch Aromastoffe wurden bewahrt. In Nordamerika wurden sogar Boote aus ihr gebaut. Als Heilmittel war die Birke mit ihren Knospen, Blättern und der Wurzel in allen Ländern, in denen sie wuchs, bekannt und wurde sehr geschätzt. Sie ist heute noch das Symbol des Frühjahres und wird am 1. Mai, zu Hochzeiten und anderen Feierlichkeiten gerne als Schmuckbaum mit bunten Bändern verziert. Das Wesen der Birke als Tinktur bringt jugendlichen Schwung ins Leben, wenn Erstarrung droht und schützt die Nieren.

Rezept eines Haarwuchs- und Haarstärkungsmittels

Wurzel einer Brennnessel ausgraben, gut waschen, klein schneiden
Zusammen mit Birkenblätter auskochen und abseihen Ein Espresso hinein
und im Kühlschrank aufbewahren Täglich ins Haar einmassieren - hilft
wirklich!

Quellenangabe: www.sagan.de

Text: Barbara Wallochny im Februar 2016