

**K**aum ein Baum begegnet uns fröhlicher als die Birke, ist sie doch der Inbegriff des Frühlings. Durch ihre weiße Rinde ist sie einfach unverwechselbar. Die Birke ist fast überall verbreitet. Hat man sie deswegen als Heilpflanze ignoriert?

Nach den Eiszeiten waren die Birken die ersten Bäume, die zur Wiederbewaldung führten. So darf man sie ruhig auch heute noch als Mutter des Waldes ansprechen. In Skandinavien, dem Baltikum und in Russland genießt die Birke als Baum eine große Wertschätzung. Die Menschen haben es verstanden, ihre Säfte zu nutzen, die Knospen, die Blätter, die Rinde, das Reisig und das Birkenpech. Die Birke gehörte zu den heiligen Bäumen unserer Vorfahren.

### Vitale Kämpfernatur

In Mitteleuropa haben die Förster sie lange als Forstunkraut bekämpft. Heute schätzen sie den vitalen Baum als Pionier, der kahlgeschlagene oder durch Windbruch freie Flächen schnell besiedelt, den Boden vor Erosion bewahrt und durch seine lichten Kronen den aufkommenden Waldbäumen Schutz gewährt. An den lichten Waldrändern wirkt die elastische Birke als wichtiger Windbrecher.

So ist die Birke bei ihrer scheinbaren Leichtigkeit eine Kämpfernatur, die sich wohl behaupten kann, aber auch stärkeren Kräften elastisch ausweicht. Sie kommt auf extremen Lagen zurecht, kann sogar in Felspalten oder auf Mauerkronen existieren. Als Baum des Nordens und als winterhärtester Laubbaum überhaupt, hält sie selbst der eisigen Kälte der Tundra stand.

### In der Heilkunde ignoriert

Die Medizin hat sie lange Zeit ignoriert, und erst moderne Forschungsergebnisse konnten die Wirkungsprinzipien erklären, die die Erfahrungsmedizin schon längst wusste. Die Blätter der meisten Birkenarten enthalten vor allem Flavonoide, außerdem Saponine, Gerbstoffe, ätherische Öle und Vitamin C. Die Rinde enthält Phytosterine sowie Terpene wie Betulin, Betulinsäure und Lupeol; der Rindensaft enthält Invertzucker, so dass dieser auch vergoren werden kann.

Vor allem die Flavonoide, sie sind in den Blättern und in der Rinde enthalten, erhöhen die Harnmenge und verbessern die Durchströmung der Harnwege, so dass es zu einer vermehrten Wasserausscheidung kommt.

Birkenblätter werden zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkran-

kungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengriß angewendet. Birke gilt als besonders gut verträglich für das Nierengewebe. Ferner wirken Birkenblätter unterstützend bei allen rheumatischen Beschwerden. Birke wird zur Anregung der Niere und zur Erhöhung der Harnmenge eingesetzt. Wasseransammlungen im Körper kann sie aber nicht austreiben. Zur Ausschwemmung von Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme) werden Birkenblätter darum meist kombiniert mit Brennnesseln, Ackererschachtelhalm, Löwenzahn oder Queckenwurzeln.

### Birke in Voliere und Schlag

Mit Birkenblättern, ebenso mit Knospen und Rinden von jungen Zweigen, steht uns ein wichtiger Helfer bei Rheumatismus, Gicht und Nierenleiden zur Verfügung. Getrocknete Blätter im Futter, als Tee oder auch als frisches Laub verfüttert, kann die Birke vielen Tieren helfen, die wegen einseitiger Fütterung mit trockenen Körnern oder Pellets oder an ständiger Austrocknung leiden und dadurch Probleme besonders mit dem Stoffwechsel, den Gelenken und der Haut haben.

## Heilpflanzenporträt: Die Birke



Die Blütenstände (Kätzchen) der Birke enthalten wertvolle Aminosäuren FOTO: WOLFGANG BECKER  
OBEN: MAJA DUMAT (PIXELIO)

Wenn Birkenbäume zurückgeschnitten oder gar gefällt werden, sollten Tauben-, Hühner- und auch Kaninchenhalter ihren Tieren die Zweige zum Picken und Kleinragen geben. Gerade jetzt im Frühjahr ist das Reisig mit den entwickelten Kätzchen eine wertvolle Futterergänzung. Die saftige Rinde ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Die männlichen und weiblichen Blütenstände (Kätzchen) enthalten wertvolle Aminosäuren.

Es lohnt sich unbedingt, Birkenzweige anzubieten, gerade im Frühjahr sind die Wirkstoffgehalte in Rinde, Blütenkätzchen und in den jungen Blättern am höchsten.

Es ist jetzt die beste Zeit, die Kräfte der Birke auszuprobieren. Knabbern Sie ruhig selbst einmal an den Knospen der Kätzchen, und, wenn die Birke ausgeschlagen hat, probieren Sie die jungen Birkenblätter im Salat. Gönnen Sie sich und Ihren Tieren diese Frühjahrskur. Als Ergänzung zur Birke bieten sich besonders junge Brennnesseln, Girsch oder Löwenzahnblätter an. Lassen Sie sich mal überraschen!

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, beratung@pernaturam.eu, Internet: www.pernaturam.eu. MANFRED HESSEL