

Auf der nördlichen Erdhalbkugel kommt die Birke (*Betula*) häufig vor. Wir finden sie einzeln wachsend oder in Gruppen, sowohl in Laub- als auch Mischwäldern, in Heide- und Mooregegenden, in Parks und Gärten. Verschiedene Birkenarten sind auf trockenem, kargem Boden ebenso heimisch wie auf feuchtem, moorigem Boden.

In Deutschland wachsen die einander sehr ähnlichen Arten Weißbirke (*Betula pendula*) — auch Hänge-, Mai- oder Sandbirke genannt — und Moorbirke (*Betula pubescens*). Letztere bevorzugt, wie der Name schon sagt,

# Die Birke in der Naturheilkunde

feuchte Standorte. Im Unterschied zur Weißbirke besitzt sie keine hängenden Zweige, und die jungen Triebe sind nicht mit kleinen hellen Warzen besetzt. Ihre Blätter sind einfach gezahnt (die der Weißbirke dagegen doppelt) und weniger spitz zulaufend. Wichtiger als die Bodenbeschaffenheit ist Licht für das

Wachstum der Birke, in dunklen Wäldern wächst sie nicht.

## Siebter Beitrag von Jörg Pantel in der Reihe Heilkräfte der Bäume

Die **Weißbirke** wird bis zu 30 m hoch, zunächst mit spitzem, bei älteren Bäumen mit rundem Wipfel. Die Rinde des Stammes ist zunächst glänzend gelbbraun, später weiß mit quer liegenden schwarzen

Korkleisten. Häufig ist der Stamm gekrümmt. Von ihm stehen nur wenige starke Äste ab, aus denen die am Ende überhängende Zweige herauswachsen. Ihre wechselständigen Blätter sind 3-7 cm lang, ziemlich breit mit langer Spitze, am Rand doppelt gezahnt. Die Blüten der einhäusigen Birke erscheinen im April/Mai mit dem Laubaustrieb. Die männlichen Kätzchen sitzen an der Spitze der Langtriebe, sind ungestielt und von rötlichgelber Farbe. Die weiblichen sind dickere und kürzere, am Ende der neuen Kurztriebe herauswachsende grünliche Zapfen. Die Früchte der Birke erscheinen in der Zeit von Juni bis August. Es handelt sich um braune Fruchtzapfen, in denen die Samen, geflügelte Nüsschen, sitzen.

## Mythologie

Die Birke symbolisiert die Jugend, das Wachsen und Entstehen, und ist somit der Frühlingsbaum schlechthin. Noch heute existieren diesbezüglich zahlreiche Bräuche, von denen der des Maibaums am bekanntesten ist: Am 1. Mai holen die Dorfbewohner eine große Birke aus dem Wald, die sie aufstellen, mit Bändern und Leckereien schmücken. So steht sie als Teil der nun erwachten Natur auf dem Dorfplatz, auf dass die Frühlingsgöttin die Bewohner segne. Teilweise ist es sogar Sitte gewesen, den Baum mit Frauenkleidern zu behängen und somit zur „leibhaftigen“ Frühlingsgöttin zu machen.

Ein weiterer Brauch war das „Pfeffern“ oder „Schmackostern“: Junge Männer zogen mit frischen Birkenzweigen durchs Dorf und schlugen damit die Bewohner, insbesondere die jungen Mädchen. Wer von der Birkenrute eins „übergepeffert“ bekam, war für das nächste Jahr vor Krankheit geschützt.

Als Zeichen ihrer Zuneigung und symbolischer Heiratsantrag stellten die Jünglinge ihren Angebeteten ein Birkenbäumchen vor das Haus, und zwar in der Nacht zum 1. Mai. Dies geht darauf zurück, dass in dieser Nacht die Urmutter, die in Form einer Birke verehrt wurde, und mit ihr die gesamte Erde Hochzeit mit dem Himmel feierte. Denn für den Neuanfang, das Wiedererwachen der Natur, ist es wichtig, dass sich Himmel und Erde zusammentun.

*„Ein Königs- und Priesterpaar vollzog diese Hochzeit stellvertretend im Tempel, um die Fruchtbarkeit des Landes neu zu erwecken. In Prozessionen trug man die frohe Botschaft des Neubeginns durch das Dorf und auf die Felder hinaus. Hochzeiten, die in diesen Tagen geschlossen wurden, galten als besonders glücklich.“<sup>1</sup>*

Bräutigam der schönen Frühlingsgöttin war der Grüne Georg, der als geschmückte Strohuppe oder als ein ganz in Laub und Moos gehüllter Mann bei der Prozession mitgeführt wurde. Dieser Vegetationsdämon war für die Fruchtbarkeit der Haustiere und für's Regenmachen zuständig, symbolisierte aber auch die Notwendigkeit des Sterbens für die Entstehung neuen Lebens. Aus diesem Grünen Georg wurde später der Heilige Georg, der noch heute am St. Georgstag die Pferde segnet. Die Kirche bemühte sich später, diese Bräuche zu verbieten, bei denen die alten heidnischen Götter neu zum Leben erweckt wurden. Doch ist ihr dies nicht gelungen — noch heute kennen wir den Maibaum und machen viele Menschen einen Maigang. Die Kirche wandelte dann den alten Maibrauch zum Fronleichnamstag um (auch als Vatertag bekannt), und fortan durften die Straßen wieder mit Birkenzweigen geschmückt werden. Auch die Väter, die an diesem Tag

mit dem Bollerwagen in die Natur ziehen, schmücken diesen mit Birkenzweigen, ebenso werden auch heute noch bei den Schützenfesten kleine Birken im Dorf aufgestellt und die Schützenhallen mit Birkenzweigen geschmückt.

1) S. Fischer: Blätter von Bäumen. Zweitausendeinsverlag 1982.

### **Alltäglicher Gebrauch**

Aufgrund ihres hohen Gerbstoffgehaltes wurde die Rinde der Birke zum Gerben eingesetzt, so behandelte Felle zeichneten sich durch einen intensiven, würzigen Geruch aus. Die sich in dünnen, papierähnlichen Querstreifen abschälende Rinde war früher als billiges Schreib-, „Papier“ in Gebrauch. Aufgrund der besonders hohe Wasserundurchlässigkeit deckte man in den nördlichen Breiten die Häuser mit Birkenrinde ab, wodurch die Dächer dicht wurden und die Häuser eine ausgezeichnete Kälteisolation erhielten. Wegen ihrer luftgepolsterten Rinde ist die Birke der winterhärteste Laubbaum.

Die Indianer Nordamerikas bauten aus der Rinde ihre leichten Kanus. Außerdem stellten sie aus der getrockneten zarten, gelben Innenrinde (Cambium) durch Zerstoßen Birkenmehl her, aus dem kleine Pfannkuchen gebacken wurden.

Die Rinde junger Birken ist weich und geschmeidig wie Leder und lässt sich auch wie Leder bearbeiten. In Lappland bereiteten die Menschen sogar Umhänge und Gamaschen aus ihr. Aus den dünnen Zweigen können Reisigbesen gebunden werden. Das Holz der Birke ist zwar nicht von überragender Qualität, dient aber vereinzelt zu Möbeln, Furnieren und Sperrhölzern. Das Parfüm „Russisch Leder“ wird aus einem Birkenteer hergestellt, der bei der Lederverarbeitung zum Einsatz kommt. Aufgrund des eingelagerten Birkenteers brennt das Birkenholz auch in feuchtem Zustand. Deshalb braucht es nicht gelagert zu werden und ist von daher ein begehrtes Kaminholz, zumal es mit einer sehr hellen Flamme verbrennt.

### **Inhaltsstoffe<sup>2</sup>**

Die Blattdroge enthält eine Vielzahl von Flavonderivaten, anhand deren Zusammensetzung die jeweilige Birkenart identifiziert werden kann. Der Gehalt von Flavonoiden ist abhängig von Jahreszeit und Standort — die Blätter im Gebirge wachsender Birken enthalten bis zu 2,6mal soviel Flavonoide wie die der Niederungen. Weiterhin wurden das Glucosid Roseosid und verschiedene Monoterpenglucoside isoliert. Die Blätter enthalten nur geringe Anteile an ätherischen Ölen, ihr Triterpengehalt ist jedoch beträchtlich. An weiteren sekundären Inhaltsstoffen werden angegeben: Methylpentosane (8-9 %), Pyrocatechingerbstoff (5.9 %) 197 mg/100 g Vitamin C, , Inosit, Methylsalicylat und Methylsalicylsäure, daneben noch verschiedene Substanzen in geringen Anteilen Die Rinde enthält Guajacylpropan und sehr Xylane. Weiterhin wurden acht Triterpene und ein Steroid isoliert, ebenso Betulosid und Gerbstoffe (bis zu 10 %) Das Holz enthält eine Reihe höherer Isoprenalkohole sowie verschiedene Zucker, Myo-Inosit und Oligosaccharide.

Der im Frühjahr gewonnene Birkensaft enthält neben Zuckern Zitronen- und ähnlich Säuren sowie die Aminosäure Citrulin. Der arzneilich verwertete Birkenteer (Pix betulina) wird durch trockene Destillation von Rinde und Holz gewonnen. Er enthält die Pyrolyseprodukte der ganzen oben angeführten Palette der Inhaltsstoffe, ca. 6 % Phenole wie Uresol, Guajacol etc.

Die Birkenknospen (Gemmae Betulae) wurden hauptsächlich unter chemotaktischen Gesichtspunkten untersucht. Sie enthalten eine ganze Reihe seltener Methoxyflavonoidglyka mit wachstumshemmenden Eigenschaften, daneben als Wuchshormon Abscisinsäure. Neben Salzen weisen die Knospen 4-6 % ätherisches Öl vom Caryophyllentyp auf.

## Medizinische Verwendung

Beginnen möchte ich mit dem **Birkensaft**, der seit alters her zur **Blutreinigungskur** im Frühjahr empfohlen wird. Die günstigste Zeit, eine Birke anzuzapfen, ist das Frühjahr, wenn in ihr den Lebenssaft ansteigt. Für den Fall, dass Sie eine Birke im Garten haben: In ca. 1 m Höhe ein Loch von ca. 1/2 cm Durchmesser und 3 cm Tiefe bohren, ein Glasröhrchen in die Öffnung stecken und darunter zum Auffangen einen Behälter (kein Metall) befestigen. Nach dem Abzapfen von ca. 2—3 l Saft den Baum mit Bienenwachs oder Pech wieder gut verschließen. Von diesem klaren, etwas süßen Saft nimmt man täglich zwei Schnapsgläser voll zu sich, bis der Vorrat aufgebraucht ist. Der Saft sollte im Kühlschrank aufbewahrt oder portionsweise eingefroren werden, weil er schnell verdirbt.

Dieser Saft ist ein **Stärkungsmittel** für alte und schwächliche Menschen und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit und Skorbut (Vitamin C!). Er wirkt blutreinigend, appetitanregend und belebend.

**Äußerlich** wird er angewandt bei Mundfäule und Zahnfleischentzündungen, ebenso zur Behandlung von Hautausschlägen und schlecht heilenden Wunden. Die Volksmedizin verwendet den Saft auch als haarwuchsförderndes Mittel (Birkin -Haarwasser), ebenso gilt er als Mittel gegen Sommersprossen und für einen rosigen Teint.

Ein **Tee** aus den harntreibenden **Blättern** wirkt günstig bei der Behandlung von Nieren- **und Blasen-leiden**, **Rheuma, Gicht und Wassersucht** und ist ein hervorragendes Blutreinigungsmittel, wofür insbesondere seine diuretische Wirkung ausschlaggebend ist.

In den wissenschaftlichen Literatur wurde von WINTERNITZ u.a. im Selbstversuch eine starke Hormonausscheidung ohne Nierenreizung und Abnahme von Eiweiß im Urin festgestellt. MEXER bezeichnet Birkenblätter als bestes pflanzliches Diuretikum zur Anwendung bei Nephrose und chronischer Nephritis, insbesondere wegen fehlender Reizwirkung auf das Nierenparenchym. JÄNICKE stellte fest, dass eine Tinktur mit Birkenblätterttee mehrere Monate Nierensteine löst, die Disposition zur Bildung neuer Steine jedoch bestehen bleibt.

Junge **Knospen** bereitet man als **Tee**, um den Gallefluss anzuregen, außerdem gilt er als verlässlicher Trank bei **Husten**.

Die jungen Blätter sind reich an Saponinen; sie enthalten diuretisch wirksame Flavonderivate, Sesquiterpene und Gerbstoff. **Äußerlich** verwendet man die Abkochung bei **Hautleiden**, insbesondere Grind und Milchschorf, und gegen die Krätzemilbe.

Eine Abkochung der **Rinde** (Cortex Betulae) wird zu Bädern bei langwierigen Hautleiden empfohlen. Die Rinde enthält Betulin und das Glykosid Betulosid.

Für **Blätter- oder Knospentee** bereitet man mit 1 El. Droge auf 1 Tasse Wasser einen Aufguss zu, ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Frische Birkenblätter werden auf schlecht heilenden Wunden, Abszessen und Geschwüren festgebunden, diesen Verband alle drei Stunden erneuern.

Aus den **Rinde** wird das Birkenöl gewonnen. Mit ihm macht man Einreibungen bei **Rheuma und Gicht**. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Birke die Ausscheidungs- und Entgiftungsfähigkeit des Körpers anregt und so insbesondere Blase, Nieren und Haut als Ausscheidungsorgane unterstützt.

In den **Homöopathie** spielt die Birke keine Rolle, wird zumindest in den gängigen Arzneimittellehren nicht erwähnt. Dennoch erhalten wir die potenzierte Betula bei den bekannten Herstellern homöopathischer Arzneimittel und können die niedrigen Potenzen bei Indikationen wie in den Phytotherapie einsetzen.

## Bach-Blüentherapie

Auch in den Bach-Blüentherapie (BBT) spielt die Birke keine Rolle. Zur Familie der Birkengewächse gehört jedoch die **Hainbuche** (Carpinus Betulus), die, ich möchte es betonen, **keine** Buche ist, sondern ihnen

Namen nur den Ähnlichkeit ihrer Blätter mit denen der Buche verdankt. Männliche und weibliche Blüten der Hainbuche, auch Weißbuche genannt, finden in der BBT Verwendung unter dem englischen Namen

### **Hornbeam.**

Den negativen Hornbeam- Zustand kennt sicherlich ein jeder von uns. Er tritt ein, wenn wir uns auf geistigen Ebene überanstrengt haben. Wir haben uns die Tage zugebaut mit Terminen, erledigen 'zig Kleinigkeiten zwischendurch, führen noch „mal eben“ 20 Telefongespräche, und wenn wir dann zu Hause angekommen sind, haben wir nur noch die Kraft, uns drei Stunden vor den Fernseher zu setzen. In solchen Zeiten lässt es sich schlecht einschlafen, wirre Träume schrecken uns schließlich aus dem Schlaf, und am nächsten Morgen werden wir mit einem elenden Gefühl wach: den Kopf dröhnt, wir fühlen uns saft- und kraftlos und werden überhaupt nicht richtig wach. Dazu bedarf es mindestens einer kalten Dusche und einer Kanne Kaffee. Aber selbst danach schreckt uns den Tag, der nun folgen wird; wir können uns nicht vorstellen, wie wir ihn bewältigen sollen. Aber irgendwie klappt es dann doch.

Der Begründer der BBT, Edward Bach, zählte Hornbeam zu den Blüten für Leute, die an Unsicherheit leiden. Er schreibt:

„Für jene, die der Ansicht sind, sie hätten weder die seelische noch die körperliche Energie, die Bürde des Lebens zu tragen. Die Tageslast erscheint ihnen zu groß, obwohl sie ihr Tagewerk normalerweise zu bewältigen vermögen.“

Hornbeam wirkt wie eine energetische Dusche, verhilft uns zu inneren Lebendigkeit, geistiger Frische und bringt uns unsere Lebensfreude zurück.

Hornbeam ist häufig gemeinsam mit „Elm“ für diejenigen indiziert, denen die Verantwortung über den Kopf gewachsen ist; oder auch mit „White Chestnut“ für diejenigen, deren Gedanken pausenlos im Kopf kreisen, ebenso wie mit „Olive“ für diejenigen, die aufgrund von Erschöpfung auf allen Seinsebenen darnieder liegen.

### **Indianermedizin**

In den USA kommen zwölf Birkenarten vor, davon drei als Sträucher. Das im Herbst mit Ölen angereicherte Holz von Stamm und Ästen wurde von vielen Indianerstämmen während des Schwitzbades in dünnen Scheiben auf glühend heiße Steine gelegt und der entstehende **Rauch** eingeatmet. Dies diente der Vorbeugung und Heilung von Atemwegserkrankungen, in Verbindung mit der Einnahme eines Kaltauszuges aus Weißbirkenrinde als Heilmittel bei Bronchitis, Pneumonie und sogar Lungentuberkulose.

Die **Birkenholzasche** heilte englische Seeleute von Krätze und bakteriellen Hauterkrankungen. In Quarantänebehausungen diente das Verräuchern von Weißbirkenrinde der allgemeinen Desinfektion der Luft. Gekochte und zerquetschte **Birkenrinde** wurde auf entzündlich geschwollene, äußere Verletzungen aufgelegt, sowohl zur Schmerzlinderung als auch zur Abschwellung und Verhinderung von Eiter.

Dicht unter der Oberfläche liegende **Wurzeln der Papierbirke** wurden in kleinen Mengen als Trockenpulver zu Mundhygiene- Spülungstees vermischt, die gegen Mundgeruch, Karies und Parodontose wirksam waren. Das gleiche Pulver, mit Ahornsirup erhitzt, wurde bei **Magenkrämpfen** verwendet, außerdem wurde es der Einlauf-Flüssigkeit bei **Verdauungsstörungen** zugesetzt.

Der **Tee** aus getrockneter Rinde und getrockneten Blättern galt bei zahlreichen Indianerstämmen als **fiebersenkend, schmerzstillend, krampflösend** (besonders bei Nierensteinen), als Mittel gegen Blähungen, als harntreibend, blutreinigend, gleichzeitig desinfizierend und als mildes Wurmmittel.

Andere Stämme gewannen aus jungen Ästen ein Öl mit hohem Vitamin C-Gehalt. Aus den warzigen Harz-drüsen wurde ein Tee für menstruierende Frauen gewonnen und auch als Tonikum unmittelbar nach einer Geburt verabreicht.

Die Irokesen stellten aus **Birkenöl**, das sie durch Kochen von Holz und Rinde in Wasser gewannen, eine Salbe zur Behandlung von allergischen und parasitären Hauterkrankungen her. Ebenso wie oben beschrieben, zapften Indianer im Frühjahr Birken, insbesondere die Schwarzbirke, an, um ihren Saft zur allgemeinen Stärkung und Entgiftung zu trinken.

Aus der inneren Rinde und den Ästen wurde das so genannte „**oil of wintergreen**“ gewonnen, das einen Wirkstoff ähnlich der uns bekannten Azetylsalicylsäure enthält. Dieses gaben sie weißen Freunden gegen

**Herzkranzverengung** und **Arteriosklerose**, außerdem verwendeten sie das Öl bei Rheuma, Gicht, Kopf- und Zahnschmerzen, äußerlich auch zur antiseptischen Wundbehandlung. Indianerheiler behandelten mit reichlichen Gaben von Rotbirkenöl auch Gonorrhöe und Anämie, äußerlich wurde es bei Gangrän angewendet.<sup>3</sup>

**Der nächste Teil dieser Serie wird sich mit der Linde beschäftigen.  
(Literatur beim Verfasser)**

3. Zusammengestellt aus Heinz J. Stammel:  
Die Apotheke Manitous. Rowohlt Verlag 1986.

© 2001 by Jörg Pantel