

## Kräuter und ihre Kräfte

### Birke

#### *Betula pendula*



**Familie: Birkengewächse  
(Betulaceae)**

#### **„Die Birke lässt Wasserströme fließen“**

Jeder erkennt die Birke leicht an ihrem weisen, borkigen Stamm und sie ist auch auf Distanz unverkennbar mit ihrer lichten Gestalt, schlankwüchsig, anmutig und lässt ihre lichtgrün belaubten Zweige bei jedem Lufthauch zittern und sich im Wind tanzend bewegen. Die Birke ist eine unserer ältesten Baumarten, die sich schon kurz nach den Eiszeiten ansiedelten. Sie ist auch ein Frühblüher, da ihre sich bereits im Vorjahr gebildeten Blütenknospen schon beim ersten warmen Frühlingswetter öffnen und ihre Pollen im Wind stäuben.

Die Birke ist der durstigste unserer einheimischen Bäume; kann eine ausgewachsene Birke doch bis zu 70 Liter Wasser an einem Tag über ihre Blätter verdunsten lassen. Für Heilzwecke verwenden wir ihre jungen, grünen Blätter, im Mai oder Juni gepflückt. Wenn sich die Birkenblätter in herbstlichen Goldfarben zeigen ist es zu spät an ihre heilbringenden Wirkstoffe zu gelangen.

Schon die alten Germanen erkannten Birkenblätter als heilwirksam gegen Gicht, aber erst Matteoli (1501-1577) erkannte die Birke als „Nierenbaum“ mit vorzüglich harntreibenden und entwässernden Eigenschaften. Die moderne Heilpflanzenkunde konnte im Birkenblatt folgende Inhaltstoffe nachweisen: Flavonoide, Aetherisches Oel, Seite 2

Gerbstoffe, Ascorbinsäure, Calcium und Kalium, Xylit, Bitterstoffe und Saponine.

Diese Wirkstoffkombination macht Birkenblätter zum äusserst effizienten Mittel mit harntreibender, entgiftender, harndesinfizierender und stoffwechsellanregender Wirkung. Birkenblätter sind absolut unschädlich und erzeugen keine Nierenreizungen, wie diese bei anderen Pflanzen, z.Bp. beim Wacholder, durch Ueberdosierung oder Langzeitanwendung, zu erwarten ist. Birkenblätterttee vermag die abgehende Harnmenge pro Tag um das 5-6 fache zu steigern.

Birkenblätter können angewendet werden als Tee, Saft oder als Frischpflanzen-Tinktur. Eine Entwässerung mit Birke ist angezeigt bei Wasseransammlungen im Körper, unterstützend zur Behandlung rheumatischer Beschwerden und Gicht, sowie auch bei Hautausschlägen. Eine Anregung der Nierenfunktion kann auch angezeigt sein bei Neigung zu Nieren-Blasensteinen. Als Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Blasenentzündung und bei Nierengriess.

Bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen der Harnwege soll täglich eine reichliche Menge Flüssigkeit aufgenommen werden. Länger anhaltende und chronische Beschwerden sollten mit dem Arzt besprochen werden.

Zweimal jährlich eine Entgiftungskur mit Birke als Gesundheitsprophylaxe während je drei Wochen, z.Bp. im Frühling und im Herbst, ist empfehlenswert, da mit der vermehrt abgehenden Wassermenge auch feste Stoffe wie Harnsäure, Salze und weitere Stoffwechselprodukte ausgeschieden werden.

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF  
sigriswil@pedro-drogerie.ch  
www.pedro-drogerie.ch