

Die Birke für den Frühlingsputz

Kein anderer Baum wirkt so anmutig, hell, beschwingt und fröhlich wie die Birke. Sie symbolisiert mit ihrer weissen Rinde Reinheit, Frische und Licht sowie mit ihren biegsamen, schnell wachsenden Zweigen und dem zarten Grün den Neubeginn, den Frühling und die Jugendlichkeit.



Auch heute noch reinigen im Frühling viele Menschen ihr Haus.

Alles wird entrümpelt und wieder blitzblank geputzt. Genauso sollten auch wir unseren Körper nach dem Winter, wo alles stagniert ist, gründlich reinigen und so wieder «Platz» für neue Energie schaffen.

Die Birkenblätter reinigen das Gewebe, indem sie Abfallprodukte über eine erhöhte Nierentätigkeit ausscheiden und unterstützen so wieder normal ablaufende Stoffwechselprozesse. Sie bringen aber genauso jugendlichen Schwung auf der seelischen Ebene und fördern die Flexibilität in Gedanken und Gefühlen.



Birke – Betula pendula

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:

Lat. betula = Birkenbaum, pendula = hängend
althochdt. birhha, bhargas = leuchtend weiss, bhurga = „Baum, dessen Rinde zum Schreiben ist“, bherek = hell glänzend

Andere Namen:

Hängebirke, Weissbirke, Sandbirke, Warzenbirke, Trauerbirke, Nierenbaum (früherer Name)

Familie:

Birkengewächs

Drogeteil:

Blätter (Ernte: April-Mai), Rinde, Saft (Ernte: März-Mai)

Signatur:



Standort: Hell und sonnig, sehr anpassungsfähig, in Nähe von Wasser, nimmt im Frühling mit flachem Wurzelsystem bis zu 70 l/Tag aus dem Boden. Aussergewöhnlicher Wachstumstrieb (in 5 Jahren 20-30 m).

Form: Äste flexibel, dehnbar, hängend, Aussehen grazil, schlank und doch robust, widerstandsfähig bis minus 40°C.

Blätter: Dreieckig, Rand gesägt, gestielt und wechselständig, dünn, beidseitig kahl. Im Jungstadium beidseitig mit Harzdrüsen besetzt. Im Frühling helles Grün, im Sommer sattgrün, im Herbst goldgelb.

Rinde: Äussere Schicht (=Birkenkork) ist abgestorben, weiss und glatt, entsteht durch Abbauprozesse und Einlagerung von Betulin.

Blüten (Kätzchen): Einhäusig, weibliche (aufrecht) und männliche (hängend) von April bis Mai. Sehr viele Samen, bis 7 Mio pro Kätzchen. Samen im September haben die Form von geflügelten Nüsschen.

Thema: Bewegung, Flexibilität, Jugend und Alter, Jungbrunnen, Symbol der Reinigung, des Wiedererwachens, des Frühlings und des Neuanfangs. (R. Kalbermatten)

Das biegsame und frische Wesen der Birke unterstützt die Flexibilität in Körper, Geist und Seele, damit der jugendliche Schwung und die kindliche Fröhlichkeit erhalten bleiben. Erstarrte Prozesse kommen wieder ins Fliesen. Fördert Inspiration und Kreativität.

Inhaltsstoffe:

Blätter: Flavonoide (z.B. Hyperosid, Quercetin), Gerbstoffe, Phenolsäuren, Triterpenverbindungen = Betuline (Betulinsäure, Oleanolsäure, Ursolsäure v.a. im Birkenkork), ätherisches Öl, Steroidsaponine, Gerbstoffe, Mineralstoffe (Kalium, Calcium), Vitamin C, Salicylate
Rinde: v.a. Triterpenverbindungen (Betuline und Lupeol)

Wirkungen:

Blätter: harntreibend, mild entwässernd ohne das Nierengewebe zu reizen, ausleitend, Harnsäure mobilisierend

Birkenkork: entzündungshemmend, schmerzstillend, hautregenerierend, juckreizlindernd, keimhemmend, wundheilend, keratolytisch

Saft: haarwuchsfördernd, ausleitend

Indikationen:	<p>Traditionellen Anwendung:</p> <p>Entzündungen der ableitenden Harnwege (Durchspülungstherapie)</p> <p>Ausleitung, Reinigung, Frühjahrskur</p> <p>Nierengriess</p> <p>Rheumatische Beschwerden, Gicht (Adjuvans)</p> <p>Ödeme bei Veneninsuffizienz</p> <p>Hautkrankheiten (Neurodermitis, Psoriasis, Intertrigo, Hautpilzkrankungen)</p> <p>Wunden</p> <p>Sonnengeschädigte Haut</p> <p>Durchfall (Birkenkohle)</p> <p>Volksheilkunde:</p> <p>Haarwuchsmittel (Birkensaft, Blätter)</p> <p>Gicht</p> <p>Fiebrige Erkrankungen (Rinde)</p>
Gegenanzeigen:	Ödeme durch Herz- und Niereninsuffizienz (Blätter)
Anwendung und Dosierung:	<p>Tee: 1 TL/Tasse, Aufguss, 15 Min. ziehen lassen (bei einer Durchspülungstherapie muss täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit getrunken werden!)</p> <p>Urtinktur: Anwendung nach Hersteller</p> <p>Presssaft, Birkensaft (z.B. von Weleda)</p> <p>Fertigarzneimittel (z.B. Dr. Dünner Birken-Kapseln, Betulacur-Tabl., Birkenkohle Weleda)</p> <p>Salben (z.B. Imlan®, Episalvan®)</p>
Hinweise:	<p>Birkentee wirkt vor allem bei mangelnder Harnausscheidung, bei Gesunden lässt sich nur ein geringer harntreibender Effekt erzielen.</p> <p>Betula pubescens (Moorbirke): Blätter behaart, kleinerer Baum, Zweige abstehend, wächst am Wasser. Gleicher Einsatz.</p> <p>Früher: Salben aus Birkenholztee (Destillat aus Pflanzenmaterial). Heute Salben aus Betulin des Birkenkorkes.</p>

Rezepte

Frühlings-Reinigungstee

- Zur Stärkung und Ausleitung
- 1-1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren

50 g Birkenblätter
20 g Löwenzahnkraut
10 g Brennnesselblätter
5 g Pfefferminzblätter
10 g Schlüsselblumen
5 g Malvenblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-8 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen!

Reinigungstee bei rheumatischen Erkrankungen

- Verbessert rheumatische Gelenkschmerzen
- 1 TL/Tasse für Erwachsene

40 g Birkenblätter
30 g Löwenzahnkraut
20 g Brennnesselblätter
10 g Pfefferminzblätter

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-8 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, 3mal täglich schluckweise warm trinken, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen. Nach zwei Wochen Pause wiederholen. Später noch 1mal täglich über eine längere Zeit.

Täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen!

Reinigungstee bei Gicht

- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene

30 g Birkenblätter
20 g Brennnesselblätter
20 g Löwenzahnkraut
20 g Hauhechelwurzeln, fein
5 g Malvenblüten
5 g Pfefferminzblätter

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 8-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen. Nach zwei Wochen Pause wiederholen. Später noch 1mal täglich über eine längere Zeit.

Täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen!

Reinigungstee bei chronischen Hauterkrankungen

- Entlastet das Hautgewebe von innen und wirkt Entzündungen entgegen
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene

30 g Birkenblätter
20 g Brennnesselblätter
10 g Erdrauchkraut
20 g Stiefmütterchenkraut
10 g Ringelblumenblüten
10 g Pfefferminzblätter

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 8-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen. Bei Bedarf nach zwei Wochen Pause wiederholen. Später noch 1mal täglich über eine längere Zeit.

Täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen!

Blasentinktur

- Bei chronischer Blasenentzündung zur Stärkung des Blasengewebes
- 20-25 Tr. in wenig Wasser für Erwachsene

30 ml Birken-Urtinktur
60 g Goldruten-Urtinktur (echte Goldrute)
10 g Kapuzinerkresse-Urtinktur

schluckweise als Kur 3mal täglich einnehmen, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen. Bei Bedarf nach zwei Wochen Pause wiederholen. Dann absetzen.

Täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen!

Blasentee

- Bei akuter Blasenentzündung
- 1 TL/Tasse für Erwachsene

20 g Birkenblätter
30 g Echtes Goldrutenkraut
30 g Bärentraubenblätter
20 g Schwarze Johannisbeerblätter

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, Täglich 4-5 Tassen. Nach spätestens zwei Tagen sollte eine Besserung eintreten. Ist die Entzündung nach 4 Tagen trotz eingehaltener Therapie nicht vollständig abgeklungen, muss ein Arzt aufgesucht werden.

Täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen!

Hinweis: Die Teerezepte und Tinkturen können Sie in der Drogerie mischen lassen