Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Artikel: Birke
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557807

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Birke

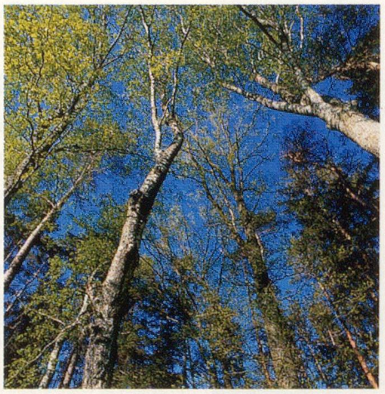
Peitschen Sie sich am Ostermorgen gründlich aus, am besten vor Sonnenaufgang – und natürlich mit einer Birkenrute! Glaubt man der (in dieser Beziehung etwas zweifelhaften) Überlieferung, so gibt es nichts Besseres, um sich das ganze Jahr über gesund und frisch zu fühlen. Betula pendula R., die Weiss- oder Hänge-Birke, ist eine der rund 40 Arten der Gattung Birkengewächse und gilt in der Heilkunde aufgrund seiner Wirkung auf die Ausscheidungsorgane traditionell als «Baum der Nieren».

Ein graziler, ein weiser Baum ist die Birke: Ihr französischer Name «arbre de la sagesse», Baum der Weisheit, belegt es. Unverwechselbar sind die weisse, manchmal weissgrau schimmernde Rinde und die überhängenden Zweige. Der Maienbaum oder einfach Maien wird ca. 90 bis 120 Jahre alt. Er ist in vielem äusserst anspruchslos und genügsam. Nur eines behagt ihm gar nicht: Trockenheit.

Aber sich gleich auspeitschen ...? Nein, das soll keine Empfehlung sein! Unbestritten hingegen ist: Die Birke gehört zu den das Gemüt wunderbar erhellenden, fröhlichen, beinahe blindes Vertrauen stiftenden Gewächsen.

Vorkommen

Mit Ausnahme von Nordskandinavien und dem tiefen Süden Europas findet man die flachwurzelnden Birken in unseren Gegenden fast überall bis in eine Höhe von 1900 Meter. Die Birke ist ein Pioniergehölz und auf Kahlschlägen, Brachflächen und Trümmergelände ebenso zu Hause wie in lichten Wäldern und – der Name Moorbirke *(Betula pubescens L.)* sagt es – an Mooren. Sie bevorzugt feuchte, nährstoffreiche Lehm-, Sand- und Steinböden und wird bis zu 30 Meter gross.



Moorbirke im Frühling

Geschichtliches

In Nordeuropa sowie bei den Slawen kam und kommt die Birke immer wieder zu mystischen Ehren. Für die Germanen lieferte sie einen Schönheits- und Stärketrank, und die Druiden weihten ihre Schüler mit einem Birkenzweig.

Zur Birke gehört symbiotisch der Fliegenpilz, ein Halluzinogen namens Muscarin, mit dem sich Druiden und Schamanen in Trance versetzten, worauf sie angeblich die Stimmen der Gottheiten vernehmen konnten – ein Brauch, der bei sibirischen und altaiischen Schamanen noch heute in Gebrauch sein soll.

Rinde einer Moorbirke

Als Heilpflanze wurde die Birke erst im Mittelalter entdeckt. Hildegard von Bingen, Lonicerus und Matthiolus wiesen als erste auf ihre Heileigenschaften hin, darauf dass die Blätter, die Knospen, der Saft sowie die Rinde Schmerzen lindern und den Körper reinigen können. Von Bedeutung sind auch die Birkenkohle, das Birkenteeröl und der Birkenrindenteer.

Blütenkätzchen (Hängebirke)

Heilkräfte

Als «Baum der Nieren» wird die Birke oft bezeichnet – und das zu recht. Birkenblätter wirken harntreibend und entwässernd, und eine Kur mit dem Aufguss der Blätter zeitigt im Frühling wahre Wunder bei der Entschlackung des Körpers. Bei Blasenkatarrh, Nierenentzündungen, Kreislaufstörungen, Lebererkrankungen sowie, äusserlich angewandt, bei Hautbeschwerden, besitzen die Birken ebenfalls eine lange und bewährte Tradition. Birkenblättertee wird auch bei Gicht und Leiden wie Arthritis und Gallensteinen zur erhöhten Wasserausscheidung empfohlen. Darüber hinaus sollen die Blätter Zuckerkranken im Anfangsstadium gut tun; diejenigen der in nördlichen Gebieten vorkommenden Zwergbirke *(lat. Betula nana L.)* sollen am besten wirken.

Schliesslich wird aus den jungen, frischen Frühlingsblättern sowie aus dem Saft der Birke das 100 Prozent natürliche A.Vogel Birken-Haarwasser hergestellt. Es bekämpft Haarausfall, fördert die Durchblutung der Kopfhaut, gibt dem Haar schönen Glanz und kräftigt es.

Tipp bei Magen- und Darmkolik:

2–3 EL frischen Birkensaft mit ⅛ Liter gutem Weisswein vermischen, erwärmen (aber nicht kochen) und in kleinen Schlückchen trinken.

Tipp für die Küche:

Probieren Sie einmal die kleingeschnittenen jungen Blätter zu Quarkspeisen, in einem frischen Wildsalat oder in einer Frühlingssuppe. • CU