

Überlebenskünstler des Nordens

Die **Birke** gehört zu den Bäumen, die jeder erkennt. Ihre einzigartige, weiße Rinde macht sie unverwechselbar. Arzneilich werden *Betula pendula* und *Betula pubescens* genutzt.



© Sergei Popov / 123rf.com

Die weiße Rinde ist das herausragende Merkmal, das auch zum Namen der Birke geführt hat. Er ist vermutlich aus dem Sanskrit abgeleitet (bharg = glänzend, hell). Bis zu einhundert Arten gehören zur Familie der Birkengewächse (Betulaceae). Sie stellen nur geringe Ansprüche an Boden und Klima und sind als Pionierpflanzen selbst in den kältesten Regionen und in großen Höhen auf der gesamten Nordhalbkugel anzutreffen.

Hänge- und Moorbirke In Mitteleuropa kommt am häufigsten *Betula pendula* ROTH., die Hängebirke, vor. Sie bevorzugt trockene Standorte, worauf ihr Synonym Sandbirke Bezug nimmt. Ihre Zweige hängen herab und sind in jungem Zustand mit warzigen Harzdrüsen besetzt, was auch zur Bezeichnung Warzenbirke geführt hat. Die jungen Stämme des bis zu 25 Meter hohen Baumes besitzen eine weiße Rinde, die später aufreißt und eine schwarzzissige Borke hinterlässt. Damit unterscheidet sich die Hängebirke von der ebenfalls in Deutschland verbreiteten *Betula pubescens* EHRH., der etwas kleineren Moorbirke, deren Rinde mit zunehmendem Alter nicht nachdunkelt. Wie der Name verdeutlicht, wächst diese Art bevorzugt in Mooren, Sümpfen und feuch-

ten Wäldern. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal sind die aufrecht stehenden Äste sowie eine flaumige Behaarung der jungen Zweige, weshalb die Moorbirke auch als Haarbirke bekannt ist.

Brauchtum und Brauchbares Unsere Vorfahren nutzten Birkenzweige, um vor Hexen und Unwetter zu schützen oder um Gesundheit, Fruchtbarkeit und Schönheit zu erlangen. Noch heute gilt sie als Symbol des Frühlings. Junge Birkenzweige schmücken in vielen Gegenden Deutschlands Häuser und Straßen zum 1. Mai oder zu Pfingsten und lassen damit an altes Brauchtum erinnern. Zudem wurden früher vielerlei Gebrauchsgegenstände aus der Birke gefertigt. Schon in der Steinzeit wurde aus der Rinde Birkenpech, ein schwarzes, teerartiges Destillat, gewonnen, das als Klebstoff diente. Aus der leicht entflammaren Rinde stellte man Fackeln her und sie wurde aufgrund ihrer wasserabweisenden und antiseptischen Eigenschaften für

die Produktion von Dachziegeln, Kanus, Schuhen oder diversen Behältnissen eingesetzt. Drechsler schätzten das relativ weiche Holz, weil es sich gut verarbeiten lässt und Besenbindebanden die dünnen, biegsamen Zweige zu Reisigbesen.

Medizinische Verwendung Als Heilmittel findet man die Birke in den meisten Kräuterbüchern des Mittelalters. Hildegard von Bingen beschrieb sie als ein Mittel bei hartnäckigen Geschwüren und schlecht heilenden Wunden. Der italienische Arzt Matthioli lobte ihre Wirkung bei Nierensteinen, Koliken und Gicht. Noch immer wird die Birke traditionell als Frühjahrskur bei Gicht und Rheuma eingesetzt. Vor allem ist der im Frühling durch Anzapfen der Bäume gewonnene Saft ein beliebtes Getränk. Birkensaft wird traditionell auch äußerlich auf der Kopfhaut zur Förderung des Haarwuchses, gegen Schuppen und bei fettigem Haar aufgetragen. Zudem wird der in der weißen Rinde in hoher Konzentration

ALLERGENER BLÜTENSTAUB

Alle Birkenarten sind einhäusig getrenntgeschlechtlich, beherbergen also männliche und weibliche Blütenstände (Kätzchen) auf einer Pflanze. In der Blütezeit von April bis Mai schütten männliche Kätzchen große Mengen an Pollen aus, die durch den Wind getragen werden und als hochpotentes Allergen bei Birkenallergikern zu triefenden Nasen, tränenden Augen oder zu asthmatischen Beschwerden führt. Die weiblichen Kätzchen werden beim Pollenflug durch den Wind bestäubt und bilden ab August geflügelte Nussfrüchte als Samen heran, die der Wind über große Strecken verbreitet.

vorkommende pentazyklische Triterpenalkohol Betulin zur Linderung von Hauterkrankungen genutzt. Aufgrund seiner entzündungshemmenden, antibakteriellen und wundheilfördernden Eigenschaften kommt er in Form einer Emulsion beispielsweise bei Neurodermitis oder Psoriasis zur Anwendung. Am gängigsten ist heute ein Aufguss aus den Blättern, deren Qualität im Europäischen Arzneibuch beschrieben ist. Laut Arzneibuch dürfen sowohl die Blätter der Moor- als auch der Hängebirke verwendet werden. Der Tee wird zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrieß sowie unterstützend bei rheumatischen Beschwerden mehrmals täglich getrunken. Die harntreibende Wirkung ist vor allem auf die Flavonoide zurückzuführen. Unterstützt wird der Effekt durch enthaltenes Vitamin C und ätherisches Öl. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*

— Anzeige

Zeigen Sie
Trockenheit
eine lange Nase.



Feuchtigkeit für die Nase

Nisita®

- Mit wertvollen Mineralsalzen
- Schützt die Nasenschleimhaut vor dem Austrocknen
- Löst sanft Verkrustungen
- Für Säuglinge und Kleinkinder geeignet



www.nisita.de


ENGELHARD
Arzneimittel