

Drei einheimische Bäume

Birke, Linde und **Wacholder** zählen zu den wenigen Laub- und Nadelgehölzen, die in Deutschland weit verbreitet sind und deren Blätter, Blüten, Beeren oder Rinde arzneilich genutzt werden.

Die häufigste Art, Birkenblätter oder Lindenblätter anzuwenden, ist der Tee. Zudem kommt bei beiden die Rinde zum Einsatz. Beim Wacholder sind es die Beeren.

Birke Die Birke (*Betula*) aus der Familie der Birkengewächse (*Betula-*

ceae) gehört zu den Bäumen, die jeder erkennt. Da sie nur geringe Ansprüche an Boden und Klima stellt, ist sie selbst in den kältesten Regionen und in großen Höhen auf der gesamten Nordhalbkugel anzutreffen. Ihr Name, der vermutlich aus dem Sanskrit abgeleitet (*bharg* = glänzend, hell) ist, verweist auf ihre ein-

zigartige strahlend helle Borke. Von den bis zu 100 Birkenarten kommt in Mitteleuropa *Betula pendula* ROTH., die bis zu 25 Meter hohe Hängebirke, am häufigsten vor. Wie der Artname und die deutsche Bezeichnung schon andeuten, hängen ihre Zweige herab (lat. *pendulus* = hängend). Die weiße Rinde der jungen Stämme reißt später auf und hinterlässt eine schwarz-rissige Borke. Damit unterscheidet sich *Betula pendula* ROTH. von der ebenfalls in Deutschland verbreiteten *Betula pubescens* EHRH., der etwas kleineren Moorbirke, deren Rinde mit zunehmendem Alter nicht nachdunkelt. Diese Birkenart wächst bevorzugt in Mooren, Sümpfen und feuchten Wäldern. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal sind die aufrechtstehenden Äste sowie eine flaumige Behaarung der jungen Zweige, weshalb *Betula pubescens* (lat. *pubescens* = weichbehaart) auch als Haarbirke bekannt ist. Die Laubblätter beider Arten sind oberseits dunkel- und unterseits hellgrün sowie breiterherzförmig. Während die Blätter der Moorbirke weichbehaart sind, fehlt die Behaarung bei der Hängebirke. Birken beherbergen männliche und weibliche Blütenstände (Kätzchen) auf einer Pflanze (einhäusig getrenntgeschlechtlich). In der Blütezeit von April bis Mai schütten männliche Kätzchen große Mengen an allergenen Pollen aus. Die weibli-



Birke

© Leonid Ikan / iStock / Getty Images Plus



Linde

© emer1940 / iStock / Getty Images Plus



Wacholder

© HeartlandPhotobySJW / iStock / Getty Images Plus

chen Kätzchen werden beim Pollenflug durch den Wind bestäubt und bilden ab August geflügelte Nussfrüchte als Samen heran, die der Wind über große Strecken verbreitet.

Von beiden Birkenarten werden die Blätter und die vom Kork befreite Rinde arzneilich genutzt. Ein Aufguss aus den Blättern wird zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengriß 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. Die Birkenrinde kommt äußerlich bei aktinischer Keratose und Psoriasis zum Einsatz. Die entzündungshemmende, antibakterielle und wundheilungsfördernde Wirkung wird auf den pentacyklischen Triterpenalkohol Betulin zurückgeführt.

Linde Ebenso ist die Linde bei uns weit verbreitet. Die stattlichen Bäume wurden wegen ihrer großen schattenspendenden Kronen häufig als Solitär- und Alleebaum gepflanzt. Während die Sommerlinde (*Tilia platyphyllos* Scop.) gleich zu Beginn des Sommers im Juni ihre Blüten öffnet, folgt die Winterlinde (*Tilia cordata* Mill.) vierzehn Tage später im Juli. Die etwas häufiger anzutreffende Winterlinde erreicht bei einem durchschnittlichen Alter von 150 Jahren eine Höhe von etwa 25 Metern und trägt im Vergleich zur Sommerlinde kleinere Blätter mit gesägtem Blattrand. Sie haben eine Herzform, worauf auch der Artnamen der Winterlinde *cordata* (lat. *cor* = Herz oder *cordatus* = herzförmig) verweist. In den Nervenwinkeln der Blattunterseite stehen kleine rostfarbene Haare. Bei der Sommerlinde wird mit dem Artnamen *platyphyllos* auf die größeren, breiteren Blätter aufmerksam gemacht (griech. *platys* = breit und griech. *phyllon* = Blatt). Ihre Unterseite ist weiß behaart. Die Sommerlinde wird mit etwa 30 Me-

tern etwas höher und kann mehrere hundert Jahre alt werden. Beide Arten besitzen rispenartige Blütenstände mit zahlreichen Staubblättern, die am Grund mit einem einzelnen flügelartigen, gelblichen Tragblatt verwachsen sind. Während sich der Blütenstand der Winterlinde aus 3 bis 16 gestielten gelb-weißlichen Blüten zusammensetzt, bildet die Sommerlinde lediglich zwei bis acht Blüten. Aus jeder Blüte entwickeln sich kleine, rostfarbene Nüsschen. Der gesamte Fruchtstand löst sich im Herbst von den Zweigen. Dabei dient das schmale Tragblatt als Flügel, mit dessen Hilfe die Samen durch die Luft schwebend verbreitet werden. Lindenblüten werden vor allem als Tee bei Erkältungskrankheiten und zur Linderung des damit verbundenen Reizhustens getrunken (Indikation nach Kommission E), was vor allem auf die enthaltenen Flavonoide (1 %) und Schleimstoffe (10 %) zurückzuführen ist. In der Volksmedizin werden sie auch für Schwitzkuren eingesetzt. Der Lindensplint ist das helle unter der Rinde gelegene Splintholz der Linde, das volkstümlich als Antirheumatikum gilt. Die Volksmedizin nutzt zudem die Rinde zur Linderung krampfartiger Schmerzen im Verdauungstrakt und zur Bereitung von Umschlägen und Spülungen bei entzündlichen Hautkrankheiten.

Wacholder Auch *Juniperus communis* L. aus der Familie der Zypressengewächse (Cupressaceae) findet sich auf der gesamten Nordhalbkugel. Bei uns prägt er vor allem das Bild der Lüneburger Heide und der schwäbischen Alb. Die anspruchslose Pflanze ist extrem vielgestaltig. Abhängig vom Standort und den klimatischen Bedingungen wächst sie mal strauchtig auseinanderfallend flach, mal aufrecht säulenartig vergleichbar einer Zypresse, was ihr auch den Namen Zypresse des Nordens eingebracht hat. Strauchförmige Exemplare können eine Höhe von drei bis fünf Metern erreichen, baumartige Wacholder warten mit einer Höhe

von bis zu 15 Metern auf. Die blaugrünen nadelförmigen, spitzen Blätter stehen in dreigliedrigen Quirlen oder Wirteln abwechselnd übereinander. Der immergrüne Wacholder ist zweihäusig (diözisch). Seine unscheinbaren Blüten erscheinen von April bis Mai und blühen gelb-grünlich. Nach Befruchtung reifen beerenartige Früchte (Scheinbeeren) heran. Die Beerenzapfen sind im ersten Herbst zunächst noch grün und hart, reifen dann im zweiten und im dritten Jahr zu blauschwarzen, erbsengroßen Beeren heran, die durch einen Wachsüberzug nicht mehr als Zapfen erkennbar sind. An einer Pflanze treten somit unreife und reife Früchte gemeinsam auf, worauf auch der Gattungsname *Juniperus* verweisen soll (lat. *junior* = der Jüngere und *pario* = ich erscheine).

Die Beeren werden traditionell zur Durchspülungstherapie bei Harnwegentzündungen verwendet. Ihr ätherisches Öl (vor allem Terpinen-4-ol) wirkt diuretisch (aquaretisch) über eine Reizung und der damit verbundenen Mehrdurchblutung des Nierenparenchyms. Da auch das nierenreizende alpha-Pinen enthalten ist, sollen möglichst alpha-Pinen-arme Öle für die innerliche Anwendung zum Einsatz kommen. Darüber hinaus wird eine spasmolytische Wirkung auf die Kontraktion der glatten Muskulatur angenommen, was motilitäts- und sekretionsfördernde Effekte hervorruft und sich positiv auf die Verdauung auswirkt. Die Kommission E führt aufgrund des nierenreizenden Potenzials lediglich dyspeptische Beschwerden als Anwendungsgebiete auf. Die Monographie der ESCOP hat aber eine Erhöhung der renalen Wasserausscheidung als Indikation mit aufgenommen, da Untersuchungen eine Nierentoxizität nicht eindeutig bestätigen konnten. Die hautreizenden Eigenschaften des ätherischen Öls begründen seine Verwendung als Bestandteil von Einreibungen, Salben oder Linimenten. ■

Gode Chlond,
Apothekerin