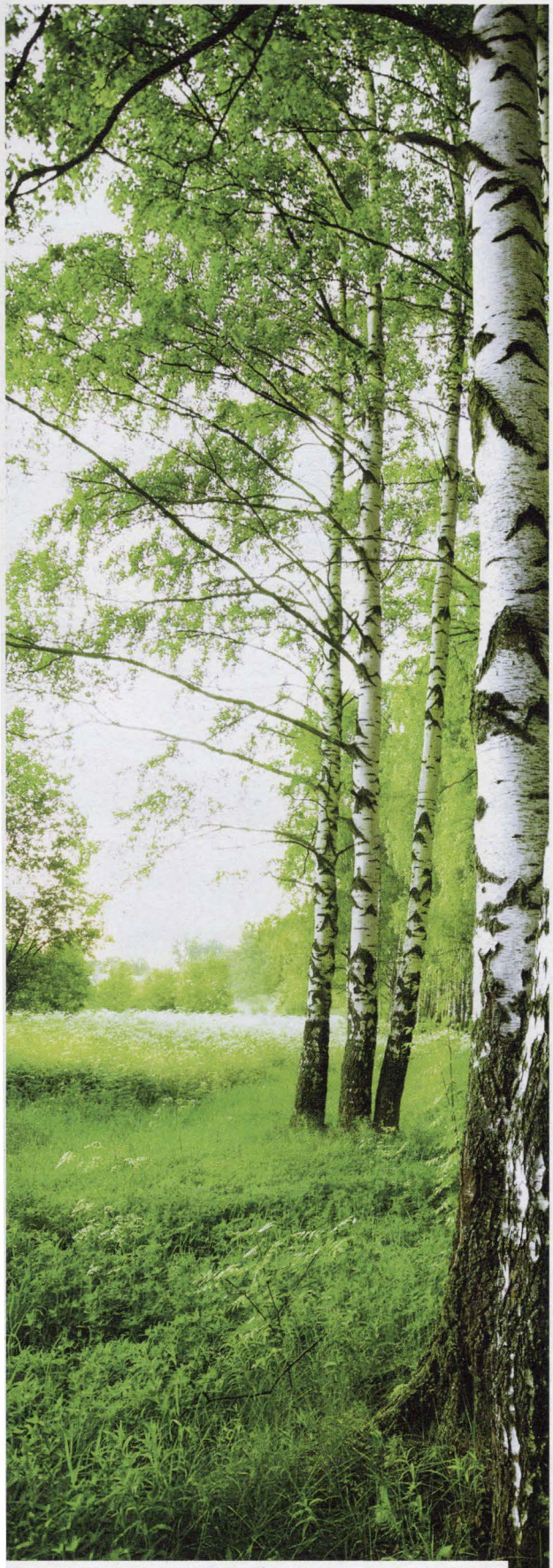

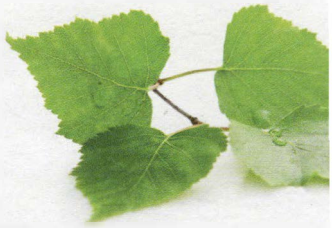

Birkenblätter

Betulae folium

Dr. Caroline Seyfang

Die Birke gilt als Baum des Lebens, der Fruchtbarkeit sowie der Weisheit und steht für den Anfang bzw. Neubeginn.

Als Sinnbild des Frühlings und der wiedererwachenden Natur läutet sie das landwirtschaftliche Jahr ein. Beim Maibaum, der in Mittel- und Nordeuropa am 1. Mai oder am Vorabend zum Dorffest aufgestellt wird und um den junge Leute tanzen, handelt es sich je nach Region um eine geschmückte Birke. Sie steht aber auch für den Beginn einer neuen Liebe und so sollen verliebte junge Männer zur Maienzeit bereits in vorchristlichen Zeiten grüne Birkenzweige bzw. kleine geschmückte Birkenbäume vor das Haus der Angebeteten platziert haben. Zu Ehren der Liebesgöttin Freya, begrub man früher sogar den Mutterkuchen nach der Geburt eines Kindes als Dankesopfer unter einer Birke und darüber hinaus sollte die Wiege des Neugeborenen aus Birkenholz geschnitzt worden sein.

Die Birke gilt jedoch auch als Baum des Schutzes. Besonders im ländlichen Raum pflanzte man Birken nämlich als Straßenmarkierungen zum Unfallschutz an wenig beleuchteten und stark befahrenen Straßen, da die helle Rinde der Birken bei Dunkelheit gut sichtbar ist.

Bereits in der Steinzeit hatten Menschen die Birke genutzt, indem sie Pfeilspitzen mit Birkenteer am Schaft befestigten und Schuhe oder Behälter aus Birkenrinde – die wasserundurchlässig und damit vor Verwesung und Fäulnis geschützt ist – schnitzten, so auch der Steinzeitmensch 'Ötzi', der 1991 in einer Gletscherspalte in den Ötztaler Alpen gefunden worden ist und ursprünglich aus der Jungsteinzeit bzw. Kupfernsteinzeit stammte. Die Gletschermumie Ötzi trug neben einem Birkenrindenbehälter auch sogenannte Birkenporlinge bei sich; dabei handelt es sich um einen auf Birken wachsenden Pilz (*Piptoporus betulinus*), der nicht nur entzündungshemmende und damit wundheilende Eigenschaften, sondern als Aufguss zudem eine desinfizierende Wirkung bei Würmern aufweist. Des Weiteren fand man in seinen Taschen das Mineral Pyrit und 'Zunder'. Der auf Birken wachsende Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*) eignet sich zum Feuer machen und hatte in Kombination mit Pyrit die Funktion eines steinzeitlichen Feuerzeugs. Später nutzten Heiler diesen Schwamm als Brennkegel in der 'Moxibustion' (Erwärmung von speziellen Punkten des Körpers aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und weiterentwickelt im japanischen Raum), um kleine Stückchen davon auf schmerzenden Stellen abzubrennen. Die Heilige und Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098–1179) griff auf diese Methode zurück und empfahl Brennkegel aus Birkenrinde bei Rücken-, Glieder- sowie Eingeweideschmerzen, um Gifte bzw. Krankheiten aus den Brandwunden auszuleiten. Diese 'Moxa-Therapie' wird heute noch mit Kegeln, Hütchen oder Zigarren allerdings aus Beifuß durchgeführt.

Die Birke gilt als **Baum des Schutzes**

Der Botaniker und Mediziner Jacob Theodor (1522–1590), genannt **Tabernaemontanus**, schrieb in seinem 1588 erstmalig erschienenen Kräuterbuch 'Neuw Kreuterbuch' über die Heilkraft der Birke Folgendes (hier in der Fassung von 1731) :

„Im Anfang des Lentzen reißt man die Rinden mit einem Messer auf / so fleußt ein süsses Wasser darauss / [das man Birckenwasser nennet / darmit die Hirten offtmals ihren Durst löschen /] welches gut soll seyn / den Stein der Nieren und Blasen zu brechen und auszutreiben / wann man darvon trincket [...] [Der Safft wird im Anfang des Mayens gesamlet / an die Sonnen gesetzt / welcher dann pflegt zu jähren wie ein Most / und auf diese Weiß kan man ihn fast das gantze Jahr über gut behalten. Er wird auch gelobt in der Wassersucht / offt mit Holderblühtwasser getruncken. Etliche pflegen diesen Safft mit Fleiss zu distillieren.] [...] Gemeldtes Wasser / (so aus diesem Safft distilliert wird /) wird auch sehr gebraucht / die Flecken und Zittermähler darmit zu vertilgen / ist auch gut wider die Fäule des Mundes / (so man den Mund darmit aussschwencket / wird auch als eine gute Reinigung und Heylung der Wunden gehalten / solches thut auch das Wasser aus dem grünen Laub gebrandt. [...] Etliche schlechte Leuth lassen diß Laub sieden in einem Wasser / und baden darinnen für die Räude.) Es haben die Alten diese weisse Rinde gar sehr an statt des Papeyrs gebraucht / und darauf geschrieben."

Er kannte also nicht nur die arzneiliche Wirkung, sondern auch den Gebrauch von Bir-kenrinde als Papiervorläufer. Infolge Papiermangels nutzten Soldaten im Ersten Weltkrieg für das Verfassen von Feldpostkarten Birkenrinde sogar wieder als Papierersatz.

Birkenrinde als Papierersatz

Noch heute findet Birkenblättertee – neben Brennnesselkraut oder Ackerschachtelhalm – Anwendung in der Durchspülungstherapie bei Blasen- und Nierenerkrankungen, Nierensteinen und Nierengries, wobei die Wasserdiurese Resultat einer verstärkten Nierendurchblutung ist. Eine heilende Wirkung ist ferner bei Rheuma und Gicht überliefert, da entzündungshemmende Substanzen ausgeschwemmt werden können.

Der bei Tabernaemontanus erwähnte Birkensaft wird heutzutage vor allem noch in Osteuropa mittels 'Abzapfen', also dem Anbohren der Rinde, im Frühjahr gewonnen und gegen Rheuma sowie Gicht angewendet. Der traditionelle Gebrauch des Birkensaftes als Haarwuchsmittel in Form von Haarwasser ist wissenschaftlich hingegen nicht bewiesen. Als Hauptinhaltsstoffe sind Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe und wenig ätherische Öle zu nennen. Das in der Birkenrinde enthaltende Betulin fördert die Wundreinigung, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Es wird daher in speziellen Hautpflegeprodukten in Apotheken angeboten. Dort findet man wie auch im Reformhaus weitere Körperpflegeprodukte mit Birkenblätterextrakt (Hautöle, Haarwaschmittel etc.) sowie den innerlich anzuwendenden Birkenblättertee, Birkensaft und sogar Birkenzucker als kalorienarmer Zuckeraustauschstoff. Da die Pollen der Birke jedoch ein hochallergenes Potential aufweisen, sollen Personen mit einer Birkenpollenallergie diese Produkte jedoch meiden, ebenso – aufgrund der ausschwemmenden Wirkung – Menschen mit Herzschwäche oder Niereninsuffizienz. ■

Dr. Caroline Seyfang
Apothekerin & Pharmaziehistorikerin
2009 für ihre Dissertation mit dem internationalen »Prix Carmen Francés« ausgezeichnet; zahlreiche Publikationen.
www.cs-pharmahis.de