



## Birkenblätter

1 Teelöffel getrocknete Birkenblätter mit 150 ml heißem (nicht mehr kochendem) Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 bis 4 Tassen täglich über einen Zeitraum von 2 bis 4 Wochen trinken. Alternativ dazu ist auch die Einnahme vom Frischpflanzenpress-Saft (1 bis 3 Esslöffel täglich) aus dem Reformhaus möglich. Dieser wird im Verhältnis 1 zu 5 mit Wasser oder Buttermilch verdünnt.

## ● ● ● ● ● Birke – ein vitalisierender Baum

Der leuchtend weiße Stamm und die filigranen Äste machen die Birke (lat. Betula) unverwechselbar. Obwohl sie so zart und verletzlich wirkt, gehört sie zu den robustesten und genügsamsten Bäumen. Bis heute ist die Birke ein Symbol für Neubeginn, Frühling, Jugend, Liebe und Glück. Mit einer als Maibaum geschmückten Birke wird in manchen Gegenden der Frühling begrüßt. Für Negativschlagzeilen sorgen indes alljährlich die Birkenpollen, die Allergien auslösen können.

Phytotherapeutisch ist die Birke vielfältig einsetzbar. Birkenblätter mit ihrem hohen Gehalt an Flavonglykosiden, Saponinen, ätherischem Öl, Harzen und Gerbstoffen eignen sich bestens zur inneren Anwendung im Frühjahr. Sie sind vitalisierend und regen den Stoffwechsel an, was dem Körper nach den langen Wintermonaten besonders gut tut. Hervorzuheben ist zudem die blutreinigende, harntreibende, harndesinfizierende sowie die entgiftende Wirkung der Birkenblätter. Wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaft eignen sie sich zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden

Harnwege. Darüber hinaus können sie unterstützend zur Behandlung rheumatischer Beschwerden eingesetzt werden. Bei Ödemen aufgrund eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit sollte auf eine Durchspülungstherapie verzichtet werden.

Zur „Frühjahrskur“ können **Birkenblätter** gut mit anderen Heilpflanzen wie Löwenzahn oder Brennnessel kombiniert werden. Wichtig ist dabei, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, den Kaffee- und Alkoholkonsum einzuschränken und mit viel Bewegung an der frischen Luft den Körper dabei zu unterstützen. So kann die Frühjahrsmüdigkeit überwunden und das Immunsystem gestärkt werden.

Die Kosmetikindustrie hat die positiven Wirkungen der Birke längst entdeckt. Birkenextrakte werden zur äußerlichen Anwendung in Haarwasser und Shampoo gegen Haarausfall und Schuppen sowie als Körperöl gegen Cellulite eingesetzt.

### Tipp

Besonders wirkungsvoll sind die jungen, zartgrünen Birkenblätter. Man kann sie entweder dem Salat begeben oder einen milden und wohl-schmeckenden Birkenblätterttee damit zubereiten.

