Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 4: Bunte Vielfalt der Natur

Artikel: Der Baum des Lichts und des Wassers
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554596

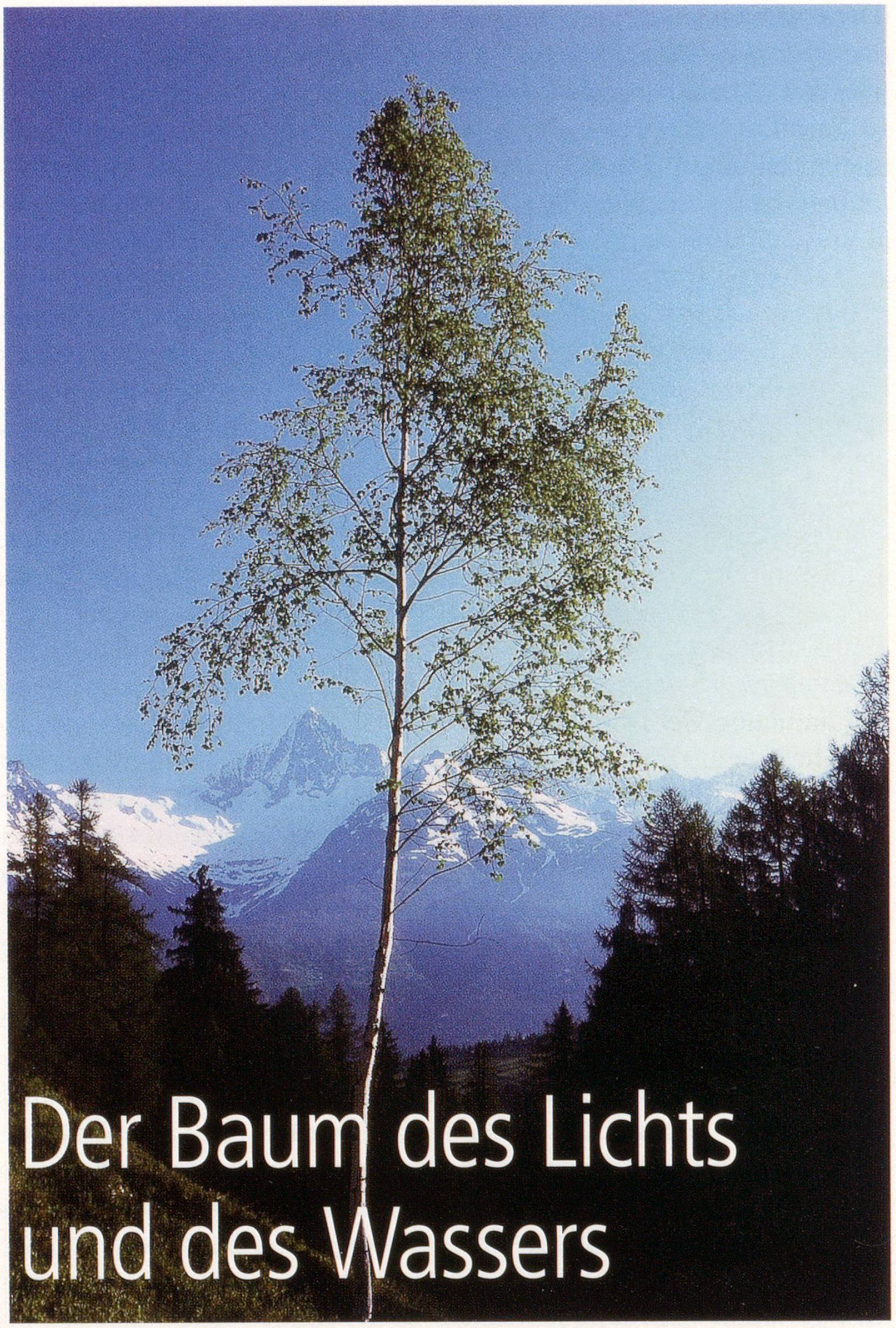
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 14.12.2025

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



Der Baum des Lichts und des Wassers

Die Birke ist aufgrund ihres charakteristischen weissen Stammes einer der bekanntesten und auffallendsten Bäume. Birken werden gern gepflanzt, da sie während der ersten 25 Jahre schnell wachsen. Andererseits gehören sie zusammen mit der Eberesche zu den kurzlebigsten Bäumen unserer Breiten und werden maximal nur 90 bis 120 Jahre alt. Sie erreichen dann eine Höhe von 20 bis 30 Metern.

Mit der Birke verbindet man Frühling, Frische und Gesundheit. Sie ist ein Symbol für die erwachende Natur, für Leben und Fruchtbarkeit, Glück, Weisheit, Licht und Widerstandskraft. Auffallend mit ihrem weissen Stamm, anmutig mit ihren hängenden Zweigen, kennt die Birke jedes Kind. Ihre Wahl zum «Baum des Jahres 2000» wurde damit begründet, dass sie als Pionierbaum auf unwirtlichen Brachflächen für andere, weniger robuste Bäume das Terrain bereite. Ausserdem biete sie vielen Tieren, Pilzen und Flechten einen Lebensraum. Auch in der Volksmedizin und in der modernen Pflanzenheilkunde spielt die Birke eine interessante Rolle.

Die Hängebirke (*Betula pendula*), die auch Sand- oder Warzenbirke genannt wird, ist ein bei uns häufiger Vertreter der etwa 60 Arten umfassenden Gattung Betula, die auf der nördlichen Halbkugel weit verbreitet ist. Als Nutzbaum spielt sie im Norden seit jeher eine ähnlich grosse Rolle wie die Kokospalme in Ozeanien. Unter anderem wurde die wasserundurchlässige Rinde von den Bewohnern des Nordens als Belag für Dächer verwendet. Kanadische Indianer fertigten aus der wasserdichten Birkenrinde Kanus, Beingamaschen und Babywiegen, aus dem Holz wurden Trommeln, Bögen, Schneeschuhe und Kanupaddel hergestellt.

Das Holz enthält Birkenteer. Wer bei regnerischem Wetter ein Lagerfeuer entfachen möchte, sollte dies mit Birkenholz tun, denn wegen des Teers brennt das Holz auch im frischen und nassen Zustand. Der Teer ist es auch, der dem Birkenrauch den beim Räuchern beliebten Geschmack verleiht. Birkenteer diente zum Abdichten von Gefässen oder Desinfizieren von Wunden des Viehs.

Birkenblätter sind ein traditionelles Heilmittel bei Nierenleiden. Der Tee wird bei Nieren- und Stoffwechselleiden sowie bei Rheuma getrunken. A. Vogel empfahl auch, Birkenblätter zu quetschen oder zu mixen und als rohen Brei auf die Nierengegend zu legen. Frische, junge Birkenblättchen sind eine gesunde Zutat zu einem Frühlingssalat.

Die Botin des Lichts

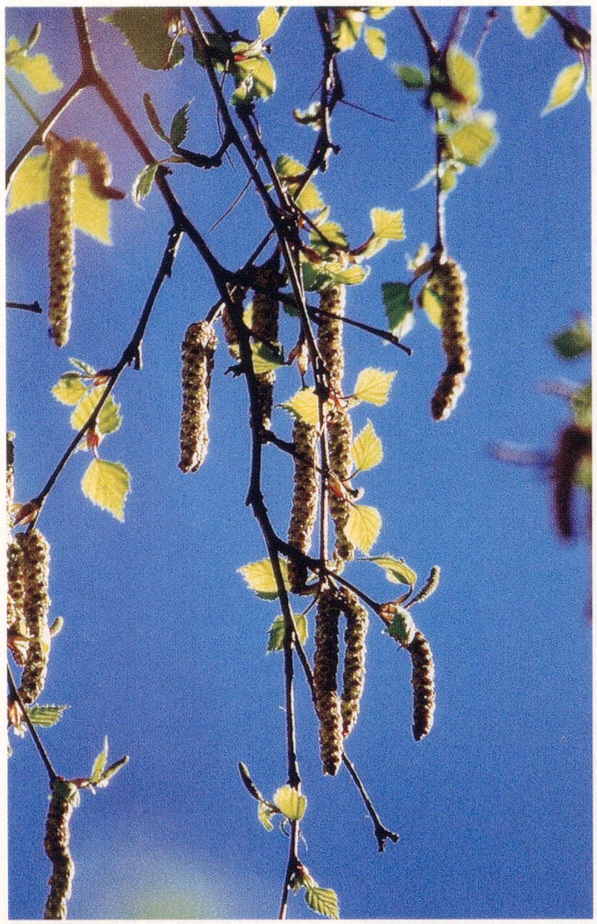
Wie Lärche, Kiefer und Pappel gehören Birken zu den Lichthölzern: Sie brauchen viel Licht und wo sie wachsen, bleibt es sogar am Boden hell. Selbst die Blätter der Birke sind so angeordnet, dass der Wind sie ständig bewegt und sie sich dadurch gegenseitig keine oder kaum Sonne wegnehmen. Wenn die Zweige im Wind peitschen und dabei den Nachbarbäumen die Äste beschädigen, kann sich die erwachsene Birke auch selbst einen Lichthof schlagen.

Der Baum des Wassers

Birken entwickeln ein weites, flaches Wurzelsystem und entziehen dem Boden viel Wasser. Im Landschaftsbau macht man sich das teilweise zunutze und setzt sie als «Wasserpumpen» zur Drainage von feuchten Standorten ein. Der Wasserverbrauch von Birken ist extrem hoch. Eine 12 Meter hohe, 28-jährige Hängebirke transpiriert bis zu 140 Liter Wasser pro Tag, während es bei einer vergleichbaren Buche nur 32 Liter sind. Daraus ist zu ersehen, dass durch den riesigen Umsatz von Saft auch besonders viele Spurenelemente, die dem Stamm als Kraftreserve im Winter dienten, gelöst werden. Der Saft ist daher für unsere Gesundheit sehr bedeutsam.

Hart im Nehmen

Die Birke dringt bis in subarktische Zonen vor, denn sie verträgt Temperaturen bis minus 40 Grad ohne Probleme. Nicht nur die Wurzeln sind ausserordentlich frosthart, auch die Blätter erfrieren erst bei Temperaturen von sechs Grad unter Null. Im Gewebe der Zweige und Knospen wird Stärke in Öl umgewandelt, das als «Frostschutzmittel» dient. Die Wider-



Pro Kätzchen werden über fünf Millionen Pollenkörner freigesetzt. Kein Wunder, dass der Birken-Pollenflug vielen Allergikern ein Begriff ist.

standskraft gegen Kälte und Frost verdankt die Birke aber auch der luftgepolsterten Rinde.

An sonnigen Standorten schützt die hellleuchtende Rindenfarbe, die durch den Stoff Betulin hervorgerufen wird, aufgrund der vermehrten Reflektion der Sonnenstrahlen vor Überhitzung. Das harzige Betulin sorgt nicht nur für die Wasserundurchlässigkeit von Borke und Rinde, sondern schützt auch gegen Tierfrass.

Vom Leben und Weiterleben

Die Hänge-Birke wächst in lichten Laub-, Nadel- und Mischwäldern, in Mooren, Heidegebieten und auf Magerweiden. Man findet sie auch in Gärten, Parkanlagen oder als Strassenallee-Baum. Nach dem 2. Weltkrieg gehörte die Birke zu den wichtigsten Besiedlern der Trümmer.

Der Boden kann feucht bis trocken sein. Auf sandigen Lehmböden, Sand- und Steinböden, die mässig nährstoffreich und eher sauer sind, kann sie sich gegen andere Baumarten durchsetzen. Empfindlich reagiert sie auf längere Trockenheit.

Birken sind einhäusig, denn am gleichen Baum wachsen männliche und weibliche Kätzchen. Während die männlichen Kätzchen überwintern, erscheinen die weiblichen erst im Frühjahr mit dem Laub. Obwohl Selbstbefruchtung möglich ist, strebt der Baum danach, sich mit einem anderen Baum zu kreuzen. Deshalb wachsen die weiblichen Blüten stets über den männlichen. Eine Selbstbefruchtung soll nur stattfinden, wenn weit und breit kein Baum der gleichen Art vorhanden ist.

Ein Birkenbaum kann bis zu anderthalb Millionen Früchte bilden, die sich mit dem Wind verbreiten. Die kleinen und leichten Nüsschen besitzen Flügel und können, da sie gut schwimmen, auch mit fliessendem Gewässer verdriften.

Birkenwein

Ältere Bäume werden im Frühjahr zwei bis fünf Zentimeter tief angebohrt. 50 Baumstämme von 40 bis 50 Zentimeter Durchmesser liefern in vier Tagen ungefähr eine Menge von 175 Kilo Birkensaft. Aus vergorenem Saft entsteht Birkenwein. Er hat ca. 7%vol. Alkohol. Nauturreiner Birkenwein enthält die gleichen wertvollen Wirkstoffe wie frischer Birkensaft, ist aber jahrelang haltbar. Das alkoholische Birkenwasser soll – neben den Indikationen, die auch für den Saft gelten – die Verdauung ankurbeln. In Kanada und Russland gab man früher alten Menschen Birkenwein zur Steigerung der Lebenskraft. Fastenden ist der Genuss von alkoholhaltigen Getränken nicht anzuraten.

Bezugsquelle für Birkenwein, Gebinde von 6 Flaschen: Birkenforschungsgemeinschaft, CH 3938 Ausserberg, Tel. CH 027 945 11 35

Die Birke in der Pflanzenheilkunde

Als Medizinaldrogen sind Birken schon lange bekannt. Genutzt werden der Birkenteer, die Birkenblätter und die Rinde, seltener auch die Wurzeln. Der grünbraune Birkenholzteer (*Pix Betulinae* oder *Oleum rusci*) gilt als mildes pflanzliches Mittel, das für viele chronische Ekzeme besonders geeignet ist. Allerdings kann er bei überempfindlicher Haut unerwünschte Reizungen hervorrufen.

Wegen ihrer harntreibenden und entwässernden Eigenschaften wird die Birke auch als «Nierenbaum» bezeichnet. Birkenblättertee wirkt schweisstreibend, reinigt und belebt, spült durch und erhöht die Wasserausscheidung, ohne die Niere zu reizen. Deshalb gelten sowohl der Tee als auch der Saft als Heilmittel bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, bei Nierengriess, Blasen- und Nierenleiden sowie zur unterstützenden Behandlung bei rheumatischen Beschwerden.

Der vom Stamm abgezapfte Birkensaft gilt seit jeher auch als Bestandteil von Frühjahrskuren, als Heil- und Schönheitsmittel für die Haut sowie als haarwuchsfördernd und haarpflegend.

Birkenknospentinktur ist ein reinigendes und die Genesung förderndes Wundheilmittel. Ihre Zubereitung ist einfach: Im März oder April pflückt man die Birkenknospen, legt sie in Feinsprit und lässt sie 10 Tage an der Sonne oder an einem warmen Orte ziehen. Dann wird in Flaschen abgefiltert. Im Bedarfsfalle wird die Wunde zweimal täglich mit der Birkentinktur ausgewaschen. Mit Wasser verdünnt kann sie auch unterstützend zur äusserlichen Wundbehandlung als blutreinigende Medizin getrunken werden. • RB/IZR

Birkenblätter-Tee

2 TL fein geschnittene Birkenblätter oder 1 TL getrocknete Birkenblätter mit einem Viertel Liter heissem Wasser überbrühen. Den Tee ein paar Minuten ziehen lassen und anschliessend absieben. Je nach Geschmack mit etwas Honig süssen. Für eine Kur morgens und abends je zwei Tassen über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen trinken.

Frisch gezapfter Birkensaft für Fasten-Wanderer

Im Walliser Dorf Bürchen – der Name Bürchen kommt vom Wort Birken – darf im Frühling während ganz kurzer Zeit der Saft von ausgewachsenen und starken Bäumen zur Reinigung und Stärkung wintermüder Städter gewonnen werden. Dieses Birkenwasser, das wussten unsere Ahnen bereits, ist ein ideales Blutreinigungs- und Heilmittel bei Hautproblemen und Erkrankungen der Harnwege. Es entschlackt den mit Abbaustoffen belasteten Körper, belebt die Stoffwechselprozesse und bewirkt eine verstärkte Ausscheidung. Die Birkensaftkur steigert das Wohlbefinden und ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und schöne Haut.

Als Exklusivität dürfen die Fasten-Wanderer unter der Leitung von Regi Brugger den frisch abgezapften Birkensaft geniessen.

Vom 18. Mai bis 7. Juni 2003 finden Fasten-Wanderwochen in und um Bürchen statt, bei denen mit Bewilligung des Försters die Birken angestochen werden. Der Saft schmeckt süsslich und geht schnell in Gärung über. Es ist also ein grosser Vorteil und eine einmalige Gelegenheit, den frischen Birkensaft an Ort und Stelle zu geniessen.

Ein exklusives Programm für das Wohlbefinden echter Naturfreunde in einem komfortablen Drei-Sterne-Hotel mit täglichen Wanderungen durch Birkenhaine, Lärchenwälder und über die Alpweiden.

Weitere Informationen:
Fasten-Wandern mit Regi Brugger
CH-3938 Ausserberg VS
Telefon CH 027-945 11 33
Fax CH 027-945 11 34
Sekretariat CH 071-244 30 82
www.gleichgewicht.ch
E-mail: regi@gleichgewicht.ch