



Alte Heilkräuter neu entdeckt: Die Birke

Mein Name ist Rosi, als Kräuterpädagogin und Bäuerin werde ich oft auf den Wanderungen gefragt, was man bei jenem oder diesem machen kann. Deshalb stelle ich gerne manche Pflanzen in den Mittelpunkt, da sie vielseitig verwendet werden können, vor allem vorbeugend und aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz heraus, kann ich so manche kleine Anwendung aus meiner Familie erklären. Ob es dann zum Einsatz kommt ist jedem selbst überlassen. Jetzt wo alles beginnt zu sprießen, sollte man sich generell entschlacken und das klappt mit der Birke sehr gut.

Die Birke

Jeder kennt sie, denn durch ihre unverkennbare Rinde ist sie leicht zu erkennen. Sie ist wohl ein Baum, den man schon sehr früh für diverse Verwendungszwecke entdeckt hat. Unsere Vorfahren benutzten sie nicht nur als Heilmittel. Die Birkerinde diente zusätzlich für den Hausbau, der Herstellung von Behältern, Kleidung, Schuhwerk und als Lebensmittel. Unser bekanntester Südtiroler, der Ötzi, trug einen Rucksack aus Birke bei sich. Die Kelten und Germanen vergötter-

ten diesen Baum, denn durch die weiße Rinde, welche im Februar die wiederkehrende Sonne reflektiert, war er der Frühlingsgöttin Birgit geweiht. Man feierte am 1. Februar das Fest Imbolc. Bei diesem Frauenfest wurden Lichter und Feuer entzündet und das heranahende Licht begrüßt. Heute feiern wir es in der katholischen Kirche als Mariä Lichtmess (2. Februar). Christliches Attribut: Maria als Herrin des Frühlings.

So mancher alte Brauch aus diesen Zeiten hat zum Teil bis heute überdauert, wie z.B. der Reisigbesen, mit welchem wir allen Unrat fortfeigen.

Die Birke wirkt wundheilend, desinfizierend, kräftigend, fiebersenkend, schmerzstillend und blutreinigend. Man kennt vor allem ihre harntreibende Funktion. Deswegen wird sie sehr häufig bei entschlackenden und entgiftenden Anwendungen verwendet. Dass sie aber auch bei schmerzenden Gelenken oder Muskelschmerzen Linderung bringen kann, ist den Meisten unbekannt. Man kann sie aber auch zum Baden und Haare waschen verwenden. Sie unterstützt das Bindegewebe und kräftigt dieses. Bei einem Saunagang sollte man sich mit einem nassen, beblätterten Reisigbüschel ein wenig „auspeitschen“, dies wirkt durchblutungsfördernd.

In der Küche werden vor allem im zeitigen Frühjahr die Jungblätter vom Baum genommen. Diese kann man in Salaten, Suppen oder Quark einarbeiten. Sie schmecken etwas bitter, aber das ist ja bekanntlich der gesündeste Inhaltsstoff, den wir einnehmen können. Sie unterstützt Leber und den Verdauungsapparat.

Ansonsten haben wir immer wieder vom sogenannten Birkenwasser gehört. Dies ist kein Tee, wie viele meinen. Es wird beim Anbohren des Stammes gesammelt und weiterverarbeitet. Die Kelten haben daraus eine Art Zuckersirup hergestellt, oder das Birkenwasser vergoren und daraus ein Bier gebraut, welches zum Frühjahrsbeginn bei den diversen Festlichkeiten genossen wurde. Dieses Birkenwasser ist der Zucker unserer Vorfahren. Heute kennen wir ihn als Xylit-Zucker. Der gesündeste Zucker, den wir haben. Zahnfreundlich, da er den Säurehaushalt im Mund reduziert und Karies hemmt. Man sollte davon nicht zu viel verwenden, da er auch abführend wirkt. Zudem ist er für Hefeteig ungeeignet, da die Hefebakterien gehemmt werden und der Teig nicht aufgeht. In den Kräutermischungen Passer, Gantelln und Foschtroot verwende ich Birkenblätter, um die oben genannten Wirkungen zu erzielen.