

Wildkräuter & Wildpflanzen

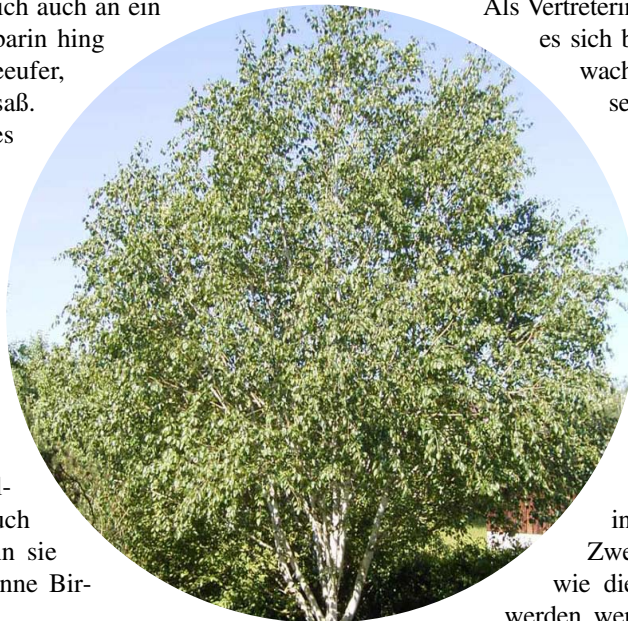
Die Birke

(Betula pendula)

Birken waren für mich als Kind Bäume, die überwiegend in Nordeuropa vorkommen. Ich hatte die Vorstellung, dass in Skandinavien ganze Birkenwälder stehen. Wälder, die hell und licht waren, die einladend wirkten.

Andererseits erinnere ich mich auch an ein Bild, das bei unserer Nachbarin hing mit einer Birke an einem Seeufer, an deren Fuss ein Mädchen saß.

Im Grunde genommen war es ein unauffälliges, fast farbloses Bild, aber es ist mir im Gedächtnis geblieben. Birken gab es in meiner Heimat nur vereinzelt, so dass sie schon etwas Besonderes darstellten. Schon als Kind war ich fasziniert von der weißen Rinde, die sich abschälen ließ wie Papier. Der selben Faszination war wohl auch meine Tochter erlegen, denn sie schleppte immer wieder dünne Birkenrinde als Trophäe an.



Wenn die Birke früh im Jahr ihre ersten Blättlein austreibt, dann ist ein Hauch von Frühling spürbar. Es ist, als wäre der Winter besiegt. Die Tage werden wieder sichtbar länger und das Licht hat gegenüber der Dunkelheit gewonnen. Nicht umsonst signalisiert die Birke einen Neuanfang. Sie ist der Baum der Wiedergeburt, des Neubeginns, der bedingungslosen Liebe. Sie wird auch mit Reinheit assoziiert und sie gehört zum Frühjahrsritual. So hat sie auch einen Bezug zu *Brigid*, der Lichtgöttin, die zum Lichterfest (Imbolc oder auch Lichtmess) gefeiert wird. Die Birke ist der erste Baum im Baumalphabet der Kelten. Sie setzt in Bewegung und ordnet. Die Birke stellt keine besonders hohen Ansprüche an den Boden. Sie ist gegen Frost und Dürre unempfindlich, einzig zu viel Hitze mag sie nicht gut aushalten. Diese Anspruchslosigkeit macht sie auch zur Pionierpflanze, die es schafft, sich an gänzlich unwirtlichen Stellen anzusiedeln. So kommt es schon häufiger vor, dass sich eine Birke in einer Dachrinne oder einer Mauerritze ansiedelt. Vor Jahren fiel mir eine Birke auf, die auf einem alten Fabrikdach wuchs. Auf dem Weg von Zürich in Richtung Chur stand neben der Autobahn dieses Gebäude mit dem ungewöhn-

lichen Untermieter. Inzwischen ist die alte Fabrik abgerissen worden und somit auch die Birke entfernt, die doch schon eine beachtliche Größe erreicht hatte.

Als Vertreterin der Birkengewächse handelt es sich bei ihr um einen sehr schnellwachsenden Baum, der ausgewachsen Höhen bis zu 30m erreichen kann. Die Krone der Bäume ist licht, was ihr die Bezeichnung des Lichtboten eingebracht hat. Die Pflanze ist einhäusig, das heißt auf einem Baum kommen sowohl weibliche wie männliche Blüten vor. Die männlichen Blütenstände sind schon im Winter sichtbar, denn sie werden im Herbst gebildet. Sie hängen in Gruppen an den Enden der Zweige. Die weiblichen Kätzchen, wie die Blütenstände auch genannt werden, werden im Herbst in Knospen angelegt und blühen aufrecht stehend. Die Blüte ist

jedoch erst im Frühjahr mit dem Blattaustrieb. Nachdem die weiblichen Kätzchen ausgeblüht haben, neigen sie sich nach unten. Da die Bestäubung meist vom Wind übernommen wird, geben die Blüten enorm viel Blütenstaub ab, was häufig den Allergikern zum Verhängnis wird. Die Früchte der Birke sind Nüsschen, die an beiden Seiten Flügelchen besitzen. Diese „Flugobjekte“ haben die Fähigkeit in die winzigsten Ritzen zu fliegen, wo sich dann auch mitunter eine Birke aus dem kleinsten Mauerspalt entwickeln kann oder eben in der Dachrinne eines abbruchreifen Hauses. Die Blätter der Birke sind herzförmig, mit einem gesägten Rand und einem Stiel. Sie sind ständig in Bewegung, so dass sie den anderen Blättern keine Sonne wegnehmen. Kurz nach dem Austrieb sind sie leicht klebrig. Die Herbstfärbung der Blätter ist ein sattes Gelb. Die Besonderheit der Birken ist die weiße Rinde mit tiefen Furchen. Die weiße Farbe kommt zustande durch mikroskopisch kleine Luftbläschen, die sich in der Rinde befinden und so das Sonnenlicht reflektieren. Dadurch ist der Baum vor intensivem Sonnenlicht geschützt. Genauso trotz er Temperaturen bis -40°C dank der „Luftpolsterung“ in der Rinde und der weißen Farbe der Rinde. Nicht



umsonst gedeiht die Birke als einziger Baum in unwirtlichen Gegenden wie Spitzbergen oder Grönland. Die äußere Schicht lässt sich mit zunehmendem Alter abschälen. Diese Schicht wird auch Bast genannt.

Mitunter sieht man in den Kronen der Bäume runde Knäuel, die Misteln ähneln oder wie grosse Vogelnester aussehen. Diese Erscheinungen werden durch einen Pilz hervorgerufen. Schlauchpilze regen die Äste zu einem vermehrten Wachstum an, wodurch es zu diesen Hexenbesen, wie sie auch genannt werden, kommt.

Die Birke hat einen sehr hohen Wasserverbrauch, so dass in ihrer Umgebung andere Pflanzen am Wachstum gehindert werden. Dieser Tatsache, dass sie so viel Wasser benötigt, bedient man sich im Landschaftsbau, indem man feuchte Standorte „entwässert“.

In der Nähe von Birken findet man verschiedene Pilze, wie den Birkenpilz oder den Steinpilz, aber auch der giftige Fliegenpilz ist sehr häufig in der Nähe von Birken zu finden.

Vor einigen Jahren war ich im Zuge meiner Ausbildung auf einer Praxiswoche, in der gekocht wurde. Wir waren etwa 30 Leute und hatten nur zwei Herde mit jeweils vier

Feuerstellen. Es konnte also mitunter sehr hektisch und eng werden. Da passierte es, dass manche Menschen sich bedrängt fühlten. Unser Ausbilder empfahl diesen Leuten, ein paar Birkenblätter zu kauen, da die Birke bei Beziehungsproblemen hilft, die Distanz zum Partner zu wahren und Gelassenheit zu finden. Am Ende dieser Woche war der Baum, der vor dem Gebäude stand, in den unteren Bereichen kahlgezupft.

Die Kelten verehrten die Birke als Baum der Einweihung, so wurden die Schüler von den Druiden mit einem Birkenzweig geweiht. Die germanische Rune *Berkana* ist nach der Birke benannt. Hexen reiten zu Walpurgis auf einem Birkenbesen zu ihren Treffen auf den Blocksberg. Birkenreisig wird mit Weidenrinde um einen Stiel aus Eschenholz gebunden, so dass ein Besen entsteht – wohl auch einer jener Sorte, den die Hexen zum Fliegen verwenden. Diese Art Besen erfreut sich heutzutage wieder zunehmender Beliebtheit. Der Besen wird auch noch für kultische Handlungen benutzt. In vielen Religionen entfernt der Priester symbolisch mit dem Birkenbesen die bösen Geister vom Heiligtum.



Birkenblätter und die Rinde waren bei den Indianern wichtiger Bestandteil von Tabakmischungen. Räucherungen mit Birkenrinde sollen reinigend wirken und die Kreativität fördern.

Im Mittelalter wurden Birkenzweige über Fenster und Türen gehängt, um herumstreunenden Dämonen den Eintritt zu verwehren. Aus der Rinde wurden Amulette gefertigt, um den bösen Blick und Schadenszauber abzuwehren.

Wurde der Mutterkuchen am Fuß einer Birke begraben, so holten die Elfen das Kind nicht mehr.

Die Birke wird als Lebensbaum betrachtet. Dies spiegelt sich in der Verwendung als Maibaum wieder, wie auch in gewissen ländlichen Gegenden der *Mai*, eine junge Birke verziert mit bunten Bändern, von jungen Männern ihrer Angebeteten in der Nacht zum ersten Mai gesteckt wird. Sie ist ein Symbol für Reinheit.

Birkenholz ist ein sehr helles Holz, das besonders weich und elastisch ist. Es wird für Furniere, für Parkettböden, als Sperrholz, aber auch als Schnitz- und Drechselholz und für Gebrauchsgegenstände verwendet. Die Indianer lagern Ahornsirup in Birkenfässern, um zu verhindern,



dass er schimmelt. Die ätherischen Öle, die in der Rinde enthalten sind, zeichnen dafür verantwortlich, dass keine Schimmelbildung möglich ist. Als Kaminholz ist es sehr beliebt, da es sich durch einen geringen Funkenflug auszeichnet. Selbst in nassem Zustand lässt sich das Holz problemlos entfachen und eignet sich dadurch auch für ein Lagerfeuer bei Regenwetter. Eigentlich ist es aber viel zu schade, um einfach verbrannt zu werden.

Die Rinde zeichnet sich durch viele gute Eigenschaften aus. So hat sie antiseptische und antibakterielle Wirkung, ist atmungsaktiv und reguliert die Feuchtigkeit. Dank dieser Eigenschaften konnten selbst Dokumente aus dem 11.

Jahrhundert gut erhalten in Sibirien ausgegraben werden. Birkenrinde ist ein sehr guter Ersatz für Papier. In Russland werden Behältnisse für trockene Lebensmittel wie Tee oder Reis hergestellt, und es gibt sogar Kleidungsstücke aus geflochtener Rinde. In Skandinavien werden heute noch Dächer mit Birkenrinde gedeckt, denn das darin enthaltene *Betulin* macht sie besonders witterungsfest. Die Indianer in Kanada bauten aus der Rinde Kanus, die schwere Lasten tragen konnten. Auch im Kunsthandwerk wird Birkenrinde verarbeitet, speziell in Schweden und in Russland wird es auch heute noch praktiziert.

Destilliert man die Rinde, erhält man Birkenteer, der sich als Kleber eignet. Schon in der Steinzeit wurde er so angewandt, z.B. zum Fixieren der Pfeilspitzen im Schaft. In winzigen Mengen kann man Birkenteer sogar als Würz-

stoff in der Küche verwenden.

Auf Island wird Fisch und Schafffleisch mit Birkenholz geräuchert, was dem Fleisch eine besondere Note verleiht.

Das Öl aus der Rinde der Pflanze wurde in Russland zum Ein fetten von Lederwaren benutzt, was ihnen den unnachahm-



lichen und gewöhnungsbedürftigen Geruch des „Russisch Leder“ verleiht. Zum Färben von Wolle kann man abgekochte Birkenrinde verwenden. Der Farbton, den man erzielen kann, variiert von gelb über grün und grau bis rotbraun, je nach Beize und Konzentration.

Die Heilwirkungen der Birke sind vielfältig. Die Blätter sind reinigend für Nieren und Blase, ohne zu reizen, wie es z.B. beim Wacholder der Fall ist. So kann man mit dem Tee aus Birkenblättern eine Durchspülungstherapie gegen rheumatische Beschwerden oder Nierengrieß durchführen. Bei regelmäßiger Anwendung des Tees oder – noch besser – des Saftes können sich sogar Nierensteine auflösen. Für eine Frühjahrskur ist der Saft oder Tee hervorragend geeignet und mit seiner Unterstützung kann man auch Hautkrankheiten lindern. Die Gerbstoffe sind geeignet, um Magen-Darmbeschwerden zu behandeln. Ein Auszug aus der Rinde der Birke ist fiebersenkend. Haarshampoos aus Birkenteer wirken vorbeugend und abwehrend gegen Kopfläuse. Eine ganz neue Erkenntnis ist jene, dass Birkenrinde den Fettstoffwechsel ankurbeln soll und so gegen Übergewicht wirkt. Die ätherischen Öle der Rinde wirken hautreinigend.

In den östlichen Ländern Europas werden auch heute noch Birken angezapft zur Gewinnung von Saft. Zwischen März und Mai, wenn die Säfte steigen, werden die Bäume regelrecht zur Ader gelassen. Der süßliche Saft enthält Invertzucker, Inulin und Xylit, was sich gut zur Behandlung von Diabetes eignet. Durch seinen hohen Vitamin C-Gehalt ist der Saft auch wertvoll bei Vitaminmangel und zur Immunstärkung. Er hat eine entschlackende Wirkung. Aus dem Saft kann man Sirup, Wein und Essig herstellen. Äußerlich hat der Saft heilsame Wirkung bei eiternden Wunden, Brandwunden und Schnitt- oder Stichverletzungen. Er findet auch noch Anwendung in Haarpflegemitteln aufgrund der stärkenden Wirkung auf die Haare und ihre Wurzeln.

Mit dem Reisig der Birke wird beim Schwitzbad der Körper, ähnlich einer Massage, geschlagen. Dies regt den Kreislauf an, löst Verspannungen, und lockert die Muskulatur.

Das Wesen der Pflanze ist Polarität von Jugend und Alter, Flexibilität, Anmut.

Für die Astrologen:

Die Birke ist der **Venus** zugeordnet, wegen der harmonisch geformten Blätter und dem **Mond** wegen der Fülle der Samen und dem bevorzugt feuchten Standort.

Die Birke war Baum des Jahres im Jahr 2000.

Wilhelm Busch hat mit einem Gedicht ein poetisches Portrait über den Baum geschrieben:

Die Birke

Es wächst wohl auf der Heide
Und in des Waldes Raum
Ein Baum zu Nutz und Freude,
Genannt der Birkenbaum.

Die Schuh, daraus geschnitzet,
Sind freundlich von Gestalt.
Wohl dem, der sie besitzt,
Ihm wird der Fuß nicht kalt.

Es ist die weiße Rinde
Zu Tabaksdosen gut,
Als teures Angebinde
Für den, der schnupfen tut.

Man zapfet aus der Birke
Sehr angenehmen Wein,
Man reibt sich, dass es wirke,
Die Glatze damit ein.

Dem Birkenreiserbesen
Gebühret Preis und Ehr;
Das stärkste Kehrrichtwesens,
Das treibt er vor sich her.

Von Birken eine Rute,
Gebraucht am rechten Ort,
Befördert oft das Gute
Mehr als das beste Wort.

Und kommt das Fest der Pfingsten,
Dann schmückt mir fein das Haus,
Ihr, meine liebsten Jüngsten,
Mit Birkenzweigen aus.

Marie-Luise Stettler

