

Sand-Birke, Moor-Birke (*Betula pendula*, *Betula pubescens*)

Familie: Birkengewächse, Betulaceae

Wussten Sie schon?

Durch die darin enthaltenen Harze und ätherischen Öle ist Birkenrinde bestens dazu geeignet ein Feuer zu starten. Dafür muss nicht einmal der Baum verletzt werden, oft lösen sich hauchdünne Schichten von selbst vom Stamm ab.

Indianer Nordamerikas bauten aus Birkenrinde ihre berühmten leichten Kanus, welche mit Birkenrindenteer abgedichtet wurden.

Birke	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter												
Blüten												
Früchte												

Standortansprüche und Verbreitung:

Sand-Birke: In lichten Laub-, Nadel- und Mischwäldern, Magerweiden und Heiden Europas und Asiens, bis in eine Höhe von 1900 m. Sie ist eine wichtige Pionierbaumart, was bedeutet, dass sie eine der Baumarten ist die als erste unbewaldete Flächen wieder besiedeln.

Moor-Birke: In Bruchwäldern und in Bereichen Flach- und Hochmooren bis in 2200 m Höhe.

Essbares:

Blätter: Nur die ganz jungen Blätter eignen sich in größeren Mengen zum rohverzehr. Schon wenige Tage nach dem Entfalten der Blätter werden diese derber in Konsistenz und Geschmack, dann können sie trotzdem noch gut zum Kochen verwendet werden z.B. als Beigabe zu Suppen. Auch fein gehackt dienen die rohen Blätter dann noch zum Verfeinern oder Würzen allerlei Gerichte. Die getrockneten Blätter können Tabakmischungen beigegeben werden, und gemahlen dienen diese auch zum Strecken von Mehl.

Blüten: Die Blütenkätzchen eignen sich getrocknet und gemahlen zum Strecken von Mehl. Auch können sie zu Chutney eingekocht werden, oder dienen schokoliert als Nascherei.

Heilwirkung:

Innerlich: Bei Blasen- und Nierenbeschwerden, Gicht und rheumatischen Krankheiten, Entzündungen der Harnwege, Leberbeschwerden, Gallenblasenentzündung und Hautkrankheiten, außerdem wirkt die Birke Stoffwechsellanregend.

Äußerlich: Gegen Neurodermitis, Schuppenflechte und zur Wundheilung.

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Flavonoide, Bitterstoffe, Harz, Gerbstoffe, Vitamin C, Saponine.

Küchenrezept:

Birkendrink:

Die Schale von einem Apfel und eine kleine Handvoll Birkenblätter in einen Topf geben und gut mit Wasser bedecken. Eine halbe Zimtstange, ein paar Anis- und Fenchelsamen dazugeben und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen, dann abseihen. Gekühlt mit einer Zitronenscheibe servieren.

Medizinische Rezepte:

Birkenrindenbad:

Anwendung: Bei Neurodermitis, Schuppenflechte und Furunkulose.

Rezeptur: 200 g Birkenrinde (von Bleistift bis max. fingerdicken Zweigen), oder eine Mischung aus Rinde, Knospen und Blättern in zwei Liter kaltem Wasser ansetzen und über Nacht ziehen lassen. Das Wasser hat dann einen orangenen Farbton. Dann den Ansatz kurz aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser begeben.

Birkenblättertee:

Anwendung: bei Entzündungen und bakteriellen Erkrankungen der Harnwege, Blase und Nieren und unterstützend bei Hauterkrankungen 3 – 4 Tassen täglich. Eignet sich auch für eine kurmäßige Anwendung von 3 -6 Wochen. Dabei täglich 1-3 Tassen trinken. Wichtig ist für die Zeit der Anwendung zusätzlich auch viel Wasser zu trinken!

Rezeptur: 1 Esslöffel frische oder 1 Teelöffel getrocknete zerkleinerte Blätter mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Birkenblätterbad:

Anwendung: Bei trockener und zu Entzündungen neigender Haut, wirkt schmerzlindernd, entspannend und regt den Stoffwechsel an. Die Badedauer sollte nur 15 Minuten betragen bei

einer Temperatur von 38°C. Nach dem Baden gut abtrocknen und mindestens noch 30 Minuten ruhen.

Rezeptur: 200 g frische oder 20 g getrocknete Birkenblätter mit 500 ml Wasser 10-15 Minuten simmern lassen (simmern bedeutet, knapp unter dem Siedepunkt). Dann abseihen und zusammen mit 3 Esslöffeln Meersalz ins Badewasser geben.

Link zur Übersichtsseite:

<https://www.hnee.de/de/Hochschule/Einrichtungen/Forstbotanischer-Garten/Rund-um-den-Garten/Essbare-und-heilsame-Bume-und-Strucher-Lehrpfad-E11266.htm>