

# Nicht nur gut für die Haare

Heilanwendungen der Birke – *Betula*

Birken gehören aufgrund ihrer auffälligen weißen Rinde zu den bekanntesten Bäumen unserer heimischen Flora. Während Pollen-Allergiker keine Freude mit den Birken haben, ist die Heilanwendung von aus Saft und Blättern erzeugten Birken-Präparaten seit dem Mittelalter belegt. Birkensaft-hältige Haarwasser sind dabei wohl bekannter als die pharmazeutische Nutzung der Blätter.

## Botanisches zur Birke



Erscheinungsbild, Blatt- und Blütendetails der Hänge-Birke

In Österreich kommen vier Birken-Arten vor. Die baumförmig wachsenden Arten Hänge-Birke (*Betula pendula*) und Moor-Birke (*B. pubescens*) sind im Österreichischen Arznei-Buch gelistet, die Strauch-Birke und die Zwerg-Birke wachsen strauchförmig und sind sehr seltene Arten auf moorigen Standorten.

## Verwendete Pflanzenteile

Die am weitesten verbreitete Anwendung basiert auf im Mai/Juni geernteten und nachfolgend getrockneten jungen Blättern (*Folium Betulae*). Birkenwasser bzw. Birkensaft wird aus den im Frühjahr in den Bäumen aufsteigenden Säften gewonnen. Dazu wird die Rinde eingeschnitten oder der Baumstamm direkt angebohrt.

## Inhaltsstoffe

Wirkstoffe der Blätter sind hauptsächlich Flavonoide. Deren Konzentration in den Blättern wird

zur Standardisierung der Droge herangezogen. Aber auch ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine und Vitamin C sind enthalten. Chemische Bestandteile des Birkenwassers sind Invertzucker, organische Säuren, Salze und Eiweißstoffe.

## Heilwirkungen und Anwendung

In Reinform kommt der Birkenblätter-Tee bei bakteriellen, entzündlichen Erkrankungen, auch verbunden mit krampfartigen Zuständen, zum Einsatz. Dieser Tee wird in der Anwendung besonders geschätzt da er keine nierenreizenden Nebenwirkungen zeigt. In Teemischungen finden Birkenblätter bei Stoffwechselerkrankungen, zur Entschlackung bei Herbst- und Frühjahrs-Tee-Kuren ihren Einsatz.

Birkenwasser wird Haarwasser-Präparaten zugesetzt. Das Wirkungsspektrum deckt alles ab, was bei Haaren Probleme machen kann: Haarausfall, Schuppenbildung und zu fettes Haar.



Erscheinungsbild, Blatt- und Blütendetails der Moor-Birke

B. Knickmann 2012

**LITERATUR:** Pahlow, M. (1993): Das große Buch der Heilpflanzen.  
**ABBILDUNGEN:** Rothmaler W., Jäger, E.J., Werner, K. (2000): Exkursionsflora von Deutschland, Band 3: Gefäßpflanzen, Atlasband  
Information erstellt im Rahmen der GSPC-Umsetzung in Österreich.