

## **Nierenstützer von innen, Hautschmeichler von außen**

Kinder lieben sie, weil man sich die papierartige Rinde so schön leicht merken und sie also mühelos von anderen Bäumen unterscheiden kann; Erwachsene lieben ihre Biegsamkeit und das flirrende Licht in ihrem hellen smaragdfarbenen Schatten – oder hassen sie, weil sie auf die Pollen allergisch sind. Leider nimmt die Anzahl dieser Menschen immer mehr zu. Tatsache ist jedoch, dass die Birken nicht nur dem Schamanen der Tundra, sondern auch dem Arzt unserer Breitengrade als Heilmittel bekannt ist.

### **Unser Tipp: die Birke**

Ihr Beiname „Nierenbaum“ sagt schon fast alles aus über das Einsatzgebiet der Birkenblätter in der Naturheilkunde. Sie entwässern, regen auf verträgliche Weise die Nierenfunktion an, fördern auch den Stoffwechsel und entfernen Bakterien im Rahmen einer Durchspülung aus den Harnwegen, etwa bei Blasenentzündungen. Daher ist Birke oft Bestandteil von Fertig-Blasentees. Aber auch gegen Nierengrieß wird sie verwendet, auch vorbeugend. So gibt es viele mit anderen Kräutern kombinierte Nieren- und Blasen-Tees, -Säfte, -Lösungen und -Tinkturen. Hier machen die Patienten leider oft den Fehler, zwar den Tee zu trinken, aber nichts sonst. Wichtig zu wissen: Wer harntreibende Mittel nimmt, sollte mit ausreichend Flüssigkeit spülen. Zweites Einsatzgebiet der Birkenblätter ist die äußerliche Anwendung: Salben, Badezusätze, Öle und Haarwasser sollen Haare wieder sprießen lassen (was nicht bewiesen ist), Wunden und Hautekzeme heilen und rheumatische Beschwerden lindern (was andere Pflanzen besser können).

**„Auch unsere Voreltern wussten den frischen Birkensaft  
recht wohl zu schätzen und verwendeten ihn  
bei den sogenannten Frühlingskuren als blutreinigendes Mittel.“  
(Sebastian Kneipp, 1821 bis 1897)**

**Tipp am (Weges-)Rande:** Die Birke hat in Europa und Russland eine ruhmreiche Tradition als Frühlingsbaum, Fruchtbarkeits- und Lichtsymbol. Wer in vorindustriellen Zeiten einen Heiratsantrag plante, stellte der Liebsten in der Nacht auf den 1. Mai einen stattlichen Birkenzweig in den Garten, und das bevorzugte Holz für Baby-Wiegen lieferte damals selbstverständlich ebenfalls die Birke.

***Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde  
Charité Universitätsmedizin Berlin***