

Nicht nur als Frühlingsbote geniesst die Birke besondere Wertschätzung. Blätter, Knospen, Saft und Rinde des Baums werden in der Volksmedizin bei vielerlei Beschwerden eingesetzt. Birkenblättertees sind für Frühjahrskuren beliebt.

Jürg Lendenmann

Die Birke

Kultbaum, Nutz- und Heilpflanze



Birken (*Betula sp.*) sind Pionierpflanzen, die wenig Ansprüche an Boden und Klima stellen: Nach der Eiszeit gehörten sie zu den ersten Bäumen, die ihre angestammten Lebensräume wieder besiedelten. Der Gattungsname leitet sich vom Gallischen *betu* (= Harz, Gummi, Leim) her und weist auf ein Bitumen hin, das die Gallier aus Birkensaft herstellten. «Birke» geht in vielen Sprachen auf das indogermanische Wort *bherek* (= glänzend,

weiss) zurück und verweist auf die weiss schillernde Rinde, ein charakteristisches Merkmal der meisten *Betula*-Arten. Dank der weisse Farbe – sie verhindert im Winter, dass das Holz bei Sonneneinstrahlung sich zu stark erwärmt und reisst – sowie der guten Lichtausnutzung können Birken auch in arktischen Regionen gedeihen.

In der Schweiz weitverbreitet sind die Hänge- oder Weissbirke (*Betula pendula*)

und die Moorbirke (*B. pubescens*). Birken sind Windbestäuber und blühen zwischen Mai und Juni. Erstaunlich: Ein männliches Birkenkätzchen setzt rund fünf Millionen Pollen frei, auf die die Hälfte aller Pollenallergiker reagiert.

Wichtiger Kult- und Nutzbaum

Da im Frühjahr die Birken als erste Laubbäume grünen, gelten sie als Sinnbild des Frühlings und seiner Lebenskraft. Bei den Kelten wie auch andern Völkern der Nordhalbkugel hatte die Birke grosse kultische Bedeutung; sie wurde zum Lichterbaum der Sonnenwende, zum Maibaum, Lebens-, Fruchtbarkeits- und Weltenbaum. Birken bieten Nahrung und Unterschlupf für eine Vielzahl von Lebewesen. Auch vom Menschen lassen sie sich auf vielfältige Weise nutzen, beispielsweise zum Herstellen von Schuhen, Kleidern, Trinkgefäß, Fackeln, Birkenleder und Besenreisern. Rindenteer ist ein gutes Konservierungsmittel für Holz und Leder.

Bis 400 Liter Wasser pro Tag können im Frühling im Stamm einer Birke hochsteigen. Wird er angebohrt, kann zuckerhaltiger Saft gewonnen werden; er galt u.a. als Schönheitstrunk und, oft zu Birkenwein vergoren, als Mittel gegen Impotenz.

Die Birke – der «Nierenbaum»

Den Griechen und Römern scheint die Birke als Heilmittel noch nicht bekannt gewesen zu sein. Die Äbtissin und Universalgelehrte Hildegard von Bingen

Pendant les grandes chaleurs estivales, jusqu'à 400 litres d'eau par jour peuvent remonter dans le tronc d'un bouleau. Il suffit alors de percer un petit trou pour récupérer un suc sucré auquel on attribuait des vertus de beauté et, sous forme de vin, il était utilisé pour soigner l'impuissance.

Le bouleau – bon pour les reins

Il semblerait que les Grecs et les Romains ne connaissaient pas encore les vertus médicinales du bouleau. L'abbesse et éruditte Hildegarde de Bingen (1098–1179) désignait le bouleau comme «le bonheur»; elle utilisait l'écorce de bouleau râpée pour soigner des maladies de la peau. Les vertus diurétiques et antiseptiques ne furent découvertes qu'à la fin du Moyen Age.

En 1788, le chimiste Johann Tobias Lowitz extrait pour la première fois le colorant blanc imperméable de l'écorce de bouleau: la bétuline. Plus tard, on découvrit ses vertus soignantes et antivirales. Aujourd'hui, ce sont avant tout les feuilles de bouleau (*Betulae folium*) qui sont utilisées en médecine pour «des thérapies dépuratives des voies urinaires, surtout en cas d'inflammation et de néphropathie». Les flavonoïdes, acides phénoliques, glycosides de saponine et tanins sont les principaux agents actifs.

Pour renforcer l'effet des feuilles de bouleau, on les combine avec d'autres plantes diurétiques, comme la gerbe d'or ou la prêle des champs. Outre les feuilles, les bourgeons, le jus frais et l'écorce de bouleau sont également utilisés comme remèdes naturels.

Cure de printemps appréciée

La médecine populaire connaît de nombreuses autres utilisations du bouleau: thérapie dépurative pour légers troubles des voies urinaires, traitement d'œdèmes et de maladies de la peau, stimulation du métabolisme, traitement contre la cellulite ou cure de printemps en cas de goutte, de rhumatismes, et pour purifier le sang.

En médecine anthroposophique, le bouleau est utilisé en application externe pour les maladies cutanées dégénératives et les eczémas, ainsi que par voie orale pour atténuer les douleurs rhumatismales. Le charbon de bouleau (*Carbo betulae*) issu du bois de bouleau est, entre autres, employé contre les diarrhées, y compris sous forme de préparations combinées. En homéopathie, *Carbo vegetabilis* est produit à partir de bois de bouleau ou de hêtre carbonisé et principalement destiné au traitement de signes cliniques impliquant les organes digestifs ou respiratoires, la peau et les vaisseaux sanguins. En cosmétique, les feuilles de bouleau sont utilisées pour les soins capillaires et le suc pour masser le cuir chevelu. Les remèdes à base de bouleau ne devraient pas être utilisés en cas de problèmes urinaires accompagnés de fièvre, d'inflammation aiguë de la prostate, de rétention d'eau due à une faiblesse rénale ou cardiaque, ou en cas d'allergie au pollen de bouleau.

«Nettoyage de printemps»

Tisane: verser de l'eau bouillante sur deux cuillères à soupe de jeunes feuilles de bouleau, laisser infuser dix minutes. Boire un à deux litres de tisane par jour pendant au moins trois à quatre semaines pour une cure de printemps.

Le saviez-vous? Les jeunes feuilles de bouleau sont délicieuses dans les mets au séré, les salades et les soupes.