



BIRKENBLÄTTER

Betulae folium



Anwendungsgebiete

- Erkrankungen des Blutes
- Harnwegserkrankungen, Blasenentzündung, Nierensteine
- Hauterkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Frühjahrsmüdigkeit
- Haarausfall

Familie

Birkengewächse (Betulaceae)

Beheimatet

Asien, Europa, Nordamerika

Verwendete Pflanzenteile

Blätter, (von der Birke können außerdem auch noch die Knospen, Rinde und der Baumsaft verwendet werden).

Inhalstoffe

Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Kalzium, Phytosterine, Saponine, Terpene und Vitamin C.

Anwendung/Indikation

Birkenblätter (Betulae folium) stammen überwiegend von der Hänge- oder Sandbirke (Betula pendula) sowie der Moorbirke (Betula pubescens). In der Pflanzenheilkunde werden sie traditionell aufgrund ihrer harntreibenden, durchspülenden und stoffwechsellanregenden Eigenschaften geschätzt. Verantwortlich dafür sind vor allem Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe und ätherische Öle.

Birkenblätter kommen vor allem bei Harnwegsbeschwerden, zur unterstützenden Behandlung von Blasenentzündungen sowie zur Durchspülungstherapie bei Nierengrieß zur Anwendung. Zudem werden sie begleitend bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt, da die verstärkte Ausscheidung von Stoffwechselprodukten zur Entlastung beitragen kann. In der Volksheilkunde gelten Birkenblätter außerdem als „Frühjahrskraut“ zur sanften Ausleitung und Aktivierung des Stoffwechsels. Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während der Anwendung. Bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit sollte jedoch keine Durchspülungstherapie erfolgen.

Nebenwirkungen/Kontraindikation

Birkenblätter sind meist gut verträglich. Selten können leichte allergische Hautreaktionen oder vermehrtes Wasserlassen auftreten. Bei eingeschränkter Nieren- oder Herzfunktion, starkem Flüssigkeitsmangel oder Birkenallergie sollten sie vorsichtig oder nur nach Rücksprache verwendet werden.

Gut zu wissen



Birkenblätter enthalten von Natur aus Flavonoide, die ihre stark durchspülende Wirkung unterstützen, wirken dabei aber sanft und führen nur selten zu einem Verlust wichtiger Mineralstoffe. Genau diese milde, aber effektive Wirkung macht sie bis heute zu einer der klassischen Pflanzen für Frühjahrskuren.

LITERATURVERZEICHNIS

1. Hiller, Karl; Melzig, Matthias F.: Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen. Band 1: A bis K; Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg, 2000
2. Bayrische Landesanstalt für Wald- und Forstwirtschaft: Beiträge zur Sandbirke, LWF-Wissen 28 (Abruf: 20.11.2019), https://www.lwf.bayern.de/mam/cms04/service/dateien/w28_beitraege_zur_sandbirke_gesamtheft_gesch.pdf
3. Merk, Daniel; Schubert-Zsilavec, Manfred: Triterpenoid als Hoffnungsträger, in: Pharmazeutische Zeitung, Ausgabe 01/2012, PZ
4. Król, Sylwia Katarzyna; Kiełbus, Michał; Rivero-Müller, Adolfo; Stepulak, Andrzej: Comprehensive Review on Betulin as a Potent Anticancer Agent, in: BioMed Research International, 2015: 584189., <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4383233/#>
5. Alakurtti, S.; Mäkelä, T.; Koskimies, S.; Yli-Kauhaluoma J.: Pharmacological properties of the ubiquitous natural product betulin, in: European Journal of Pharmaceutical Sciences, 29(1): 1-13, September 2006, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16716572?dopt=Abstract>
6. Rödiger, Mirko: Behandlung aktinischer Keratosen mit Birkenoleogel- eine klinische Phase 2a- Studie mit histologischen Untersuchungen, Inauguraldissertation zur Erlangung des Medizinischen Doktorgrades der Medizinischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg im Breisgau, 2008, <https://freidok.uni-freiburg.de/fedora/objects/freidok:6206/datastreams/FILE1/content>