



Die Birke (Betula Alba)

Man zapfet aus der Birke sehr angenehmen Wein, man reibt sich, dass es wirke, die Glatze damit ein.
(Wilhelm Busch)

de mit Baumharz oder Pech, danach muss der Baum 2 Jahre in Ruhe gelassen werden.

Das Wasser kann als Frühlingskur mit vielen guten Nährstoffen getrunken werden. Er wirkt entzündungshemmend und entgiftend. Dadurch, dass im Birkenwasser Saponine, die Vorstufe von Zucker, enthalten ist, ist es ein gesundes Erfrischungsgetränk für Leute, die auch noch auf ihre Figur achten wollen. Aber eigentlich ist es toll, weil es lecker ist! Kalt in den Kühlschrank stellen, sonst fängt es an zu gären! Und nach einigen Tagen aufbrauchen, sonst wird es schlecht.

Sammelgut/Sammelzeit:

Im Frühjahr von März bis Mai zapfen des Birkenwassers und sammeln der jungen Blätter und Knospen, aber auch die Rinde ist nutzbar.

Standort:

Auf nährstoffarmen sauren Böden. In Eichenwäldern, Heiden und Magerrasen, aber auch auf Schutt und Brachen anzutreffen.

Merkmale:

Die wohlbekannte weiße Rinde mit den frischen grünen Blättern, die doppelt gesägt und ca. 5 cm lang sind.

Magenfahrplan & Heilmittel:

Tee: Sammeln der Blätter und Aufgießen mit Tee zu einer Trinkkur. Er wirkt stark harntreibend und hilft bei Rheuma und Gicht und anderen Stoffwechselerkrankungen.

Birkenwasser: Nur Bäume mit einem Durchmesser von mind. 20cm in einer Höhe von einem Meter anzapfen. Nimm dir ein kleines Behältnis, dass du an dem Ast darunter hängen kannst, schneide den Ast ab und häng das Gefäß drunter. Zapfe nie mehr als 3l pro Baum. Wenn du fertig bist mit dem Zapfen, verschließe die Wun-

Eure Kräuterhexe
Eva

