



Die Kraft der Knospen

*Die Inhaltsstoffe der Birke verleihen uns neue Kraft
und Energie für die kalten Wintermonate.*

*Bei so manchem gesundheitlichen Leiden
verfügen sie über natürliche Heilkräfte.*

Der Volksname
»Nierenbaum« sagt viel über
die Heilkräfte der Birke aus.
Birkenblätter können die Nieren
so stark anregen, dass um zehn
Prozent mehr Flüssigkeit
ausgeschieden als auf-
genommen wird.



Reinigender Birkentee

... besonders im Frühjahr als Muntermacher willkommen.

Wirkung: Blutreinigend, antirheumatisch, gegen
Gichtschmerzen, für Haar- und Hautpflege

Zutaten:

1 TL Knospen und Kätzchen
kochendes Wasser

Zubereitung:

1. Die frischen Kätzchen und Knospen in eine Tasse geben
und mit kochendem Wasser übergießen. 5 bis 10 Min.
ziehen lassen.

Anwendung:

Innerlich als Frühjahrskur dreimal täglich über einen
Monat eine Tasse Tee genießen.
Äußerlich zur Hautreinigung und als Haar- und
Kopfhautmassage. Die überbrühten Pflanzenteile können
gegessen werden.

Aus Katjas
Naturapotheke

*Katja von Lipinski
weiß um die Heilkräfte
der Natur. Uns teilt sie
ihr Expertenwissen rund
um die Birke mit.*



Wohltuende Birkentinktur

Wirkung: Gegen Übersäuerung, blutreinigend, immunstimulierend, äußerlich zur Wundheilung

Zutaten:

- 2 EL Birkenkätzchen und Knospen,
- 1 Messer, Brett, Schraubglas
- 200 ml Alkohol (38 % bis 40 % z. B. Wodka oder Korn)

Die Birke gilt als Symbol des wiedererwachenden Lebens und des Neubeginns. In der germanischen Mythologie war sie der Göttin Freya geweiht. In den frostigen Wintermonaten steckt ihre Kraft in den Wurzeln, in den Knospen und den Kätzchen, die ungeduldig auf die ersten warmen Tage warten. Die Inhaltsstoffe der Birke sind sehr gesund. Birkensaft, -blätter, -knospen und -kätzchen wirken blutreinigend und entsäuernd.

Ab April können die zarten Blätter gesammelt werden, im Winter bleiben uns die Kätzchen und Knospen, die voller Kraft und Energie stecken. Die Knospen können ins Müsli oder in den Salat gegeben werden oder, wie auch die Kätzchen, zu einer Tinktur oder einem Tee verarbeitet werden.

Das Beste aus der Knospe

Die Knospen und Kätzchen stecken voller Kraft und Vitalität, das gesamte Wachstum der nächsten Periode ist in ihnen bereits angelegt. Das Verwenden dieser kleinen und kraftvollen Pflanzenteile hat sich die Gemmotherapie zu Nutze gemacht, ein Bereich der Phytotherapie, welche sich ausschließlich mit der Kraft und der Anwendung von Knospen beschäftigt. Das Gemmomazerat der Birke stärkt Nieren, Nebennieren und Harnwege. Es hilft bei Grippe und stärkt die Immunkraft. Außerdem hilft es bei übermäßiger Harnsäure, Rheuma, Gicht, Arthritis und Arthrose.

Text: Katja von Lipinski; Fotos: Katja von Lipinski (4), teatian/stock.adobe.com (S. 60); Hintergrund: Oleg/stock.adobe.com



Zubereitung:

1. Die Kätzchen und Knospen klein schneiden und in ein Einmachglas geben.
2. Mit Alkohol auffüllen. Auszug 3 bis 4 Wochen in der Sonne (auf der Fensterbank) ziehen lassen. Täglich schütteln, nach der Ausziehzeit in dunkle Fläschchen füllen.

Anwendung:

Als Vier-Wochen-Kur dreimal täglich 8 bis 10 Tropfen der Tinktur einnehmen, wer mag, kann die Tropfen in ein Wasserglas geben. Zur Wundheilung einige Tropfen der Tinktur auf einen Wattebausch geben und die Wunde betupfen.