

Zucker-Birke

(*Betula lenta*)

Familie: *Betulaceae* (Birkengewächse)

Der frische Kick für steife Glieder. Der Frühjahrsputz für neue Gedanken. Das ist die Zuckerbirke. Wenn die letzten Wintertage noch in den Knochen stecken und es schon nach Frühling riecht, so zieht sie uns hinaus in die Natur. Sie ist die Motivation, der neue Schwung für Körper, Geist und Seele. Für den einen oder anderen mag sie etwas hyperaktiv erscheinen und sie ist nur in Maßen zu genießen.

Die Zuckerbirke ist in der Aromakultur nicht so häufig anzufinden. Ihr lateinischer Name *Betula lenta* heißt übersetzt „hartes Pech“. Im Sanskrit wird *Betula* aus dem „*bhurja*“ abgeleitet, was soviel heißt wie „Glanz“. Im Norden der USA und in Kanada, wo die Zuckerbirke hauptsächlich kultiviert wird, ist Sie wegen ihres Saftes sehr beliebt. Es wird daraus nicht nur Sirup und Bier produziert. Das Holz ist für die Möbelindustrie von hohem Wert. In der Geschichte der Indianer wurden aus der Zuckerbirke Kanus gebaut. Das ätherische Öl enthält einen hohen Anteil von Methylsalicylat (ca. 98%), welches auch in synthetischer Form in Aspirin enthalten ist. Sie sollte aber nicht als Aspirinersatz eingenommen werden. Die Zuckerbirke wird oft mit der Pflanze Wintergrün verwechselt. Sie ist ihr von den Inhaltstoffen sehr ähnlich. Beide dienen der Industrie als Vorlage für Zahnpasten, Kaugummi und Mundwasser. Auch dies wird heute eher synthetisch hergestellt.

Tipp: 5 Tropfen Birkenöl auf einen Messbecher Basen-Badesalz und das Ganze in die Badewanne geben. 10 - 20 min. darin baden. Das unterstützt die Entschlackung und mobilisiert müde und steife Gelenke.

Text: © 2011 Tina Böhm - Rodenberg

Standort: Die Zuckerbirke ist im Nordosten der USA und Kanada beheimatet. Ihre Hauptverbreitung liegt in den Appalachen (bis 1800 m ü. NN). Sie gehört zu den wertvollsten Holzarten für die Holzindustrie.

Aussehen: Die Zuckerbirke ist ein Baum. Die Rinde ist dunkel glänzend und duftend aromatisch. Die Blätter sind nach vorne zugespitzt und gezahnt. Die Fruchtart bezeichnet man auch als Flügelnuss.

Destilliertes Organ: Das ätherische Öl wird aus den Blättern durch Wasserdampfdestillation gewonnen.

Ertrag: Es werden ca. 400 kg Blätter benötigt um 1 Liter ätherisches Öl zu erhalten.

Anmerkung: Nur in geringer Menge und äußerlich verwenden. Kindern und Schwangeren wird empfohlen, auf andere Öle zurück zu greifen. Fragen Sie einen Fachmann.

Sprüche wie:

Mir fehlt der Sinn für neue Ideen ...

Ich bewege mich auf der Stelle ...

Die Gedanken stauen sich im Kopf ...
führen zur Birke.



Ziellos, fast gedankenlos, erscheint mir die Welt
Umständlich bewege ich mich auf der Stelle
Chaos, ja, Chaos sitzt in meinem dicken Kopf fest
Kopflös und kraftlos bleibe ich hier stehen
Eine Stagnation wandert durch meinen Körper
Regungslos oder orientierungslos stehe ich jetzt hier
Blicke der Ideen, der Zukunft zeigen sich mir auf
Immer weiter und weiter fließen die Bilder
Rastlos oder Ruhelos sprudeln die Vorstellungen
Kommt mit dir oder mit mir der neue Weg? –
Ein neues bewegtes Leben gibt mir die Kraft.

Illustration „Birkenelfe“: © 2011 Klaus Böhm