

Zwei für den Frühling – Birke und Brennessel

VON JOSI

Gerade bin ich auf dem Balkon gestanden, und ein bisschen konnte ich ihn schon ahnen – den Frühling. Die Sonne blinzelte durch und die Sträucher sahen einen Moment lang so aus, als würden sie nur drauf warten, endlich wieder „loszulegen“. Das mag auch mit meiner Ungeduld zusammenhängen: Im Januar hängt mir der Winter schon buchstäblich zum Hals raus und ich würde am liebsten jedem Spitzchen von Osterglocke oder Schneeglöckchen, das ich entdecke, „Geburtshilfe“ leisten. Für mich ist momentan auch grade die Zeit eines inneren Hausputzes angesagt, und zu diesem Zweck mache ich eine Trinkkur mit Brennessel und Birke. Und die beiden werde ich Euch heute vorstellen.

Die Birke

Volksnamen: Besenbirke, Frühlingsbaum, Hängebirke, Maibaum, Warzenbirke



Sie gehört zur Familie der Birkengewächse (Betulaceae). Birkenwälder finden wir bis an die arktische Baumgrenze, selbst härteste Winter vermag dieser Baum zu überstehen. Birken können sich gut an alle ökologischen Bedingungen anpassen und es gibt sie in vielen Arten weltweit. Im mitteleuropäischen Raum gibt es sie überwiegend in 2 Erscheinungsformen: *Betula pendula*, die Hängebirke und *betula pubescens*, die Moorbirke. Die Hängebirke ist größer als die Moorbirke und bevorzugt trockene Standorte. Ihre Zweige hängen herab und sind in jungem Zustand mit warzigen Harzdrüsen besetzt, auch sind ihre Blätter größer. Die Moorbirke besitzt hingegen behaarte junge Zweige (deshalb auch der Name Haarbirke) und sie wächst lieber in feuchten Wäldern, Mooren und Sümpfen. Beide Bäume werden arzneilich genutzt. Als Inhaltsstoffe der Blätter findet man hauptsächlich Flavonoide, die durch ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine und Vitamin C ergänzt werden. In diesem Beitrag und im Rezeptteil wird es ausschließlich um die Blätter gehen, obwohl es auch einige Überlieferungen über Verwendung von Birkenrinde und vor allem von Birkensaft gibt, dieser

wird im Frühjahr, wenn die Säfte aufsteigen, durch Anbohren oder Anschneiden der Bäume gewonnen. Wer näheres darüber wissen will, darf mich gerne anmailen.

Die Birke ist der Baum des Frühlings, als erster Baum treibt sie nach dem Winter neue Blätter. Sie ist ein Lichtbaum, in einem dunklen Wald kann sie nicht gedeihen. Sie singt uns das Lied von der Geburt des Frühlings, des Anfangs und bereitet die Erde, wie auch unsere Seele auf den Neubeginn. Sie ist der Baum der Freude über die Wiedergeburt und die Hochzeit von Himmel und Erde. Für die Germanen war die Birke ein heiliger Baum und Frigga, der Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit geweiht. Im Keltischen Baumkalender steht Beth, die Birke, für den Zeitraum vom 24.12. bis 20.1., sie steht am Anfang und soll alles in die richtige Reihe bringen.

Nach altem Zauberglauben bergen die Zweige der Birke magische Kräfte, die sich auf alles Lebendige, das mit ihnen in Berührung kommt, überträgt. Traditionell sind die Hexenbesen aus Birkenholz gemacht. Man schreibt diesem Holz die Kraft psychischen Schutzes zu. Aus diesem Grund wurde es auch für Wiegen verwendet. Ein gälischer Name für Birke ist „slat chaoil“ – „Stab aus Zweigen“, ein Hinweis auf den magischen Stab aus Birkenholz. Ein Birkenstab symbolisiert den Willen der Hexe und stärkt den Willen, um Dinge neu zu beginnen oder zu erledigen.



In der Naturheilkunde werden überwiegend die Blätter der Birke verwendet. Birkenblätterttee ist einer der besten Tees zur Wasserausscheidung. Er reizt die Niere nicht, sorgt aber dennoch für vermehrte Harnbildung. So eignet er sich zu Durchspülungstherapie der Harnwege bei bakteriellen, entzündlichen Erkrankungen, auch verbunden mit krampfartigen Zuständen. Er hilft bei der Ausleitung von Giftstoffen und Ausscheidung von harnsauren Salzen. Eine kurmäßige Anwendung ist hilfreich bei der Behandlung von Gicht. Birkenblätter sind Bestandteil von zahlreichen Teemischungen

...über Kraut und Stein

gegen Stoffwechselkrankheiten, zur Frühjahrstrinkkur für den „Hausputz von innen“, gegen Rheuma und Gicht. Besonders gern wird er auch mit Brennessel gemischt – und deshalb jetzt zu ihr.

Die Brennessel

Volksnamen: Donnernessel, Hanfnessel, Nessel, Saunessel, Senznettel, Teufelskraut, Tissel, Tittenkölbel, Dudelkolbe, Zingel

Aus den Volksnamen ergeben sich schon Hinweise auf die Bedeutung, die die Brennessel hatte und hat. Hanfnessel deutet darauf hin, dass man aus den Fasern der Brennessel Stoffe weben kann. Im Märchen von Hans-Christian Andersen „Die wilden Schwäne“ muss die Königin 7 Hemden aus (Brenn)Nesseln anfertigen, um ihre Brüder zu erlösen. Heute wird wieder zunehmend Bekleidung aus Brennessel gefertigt, leider ist diese sehr teuer. Donnernessel hieß sie in Anspielung auf den Schutz vor Blitzschlag, den sie angeblich gewährt. Man vermutete häufig in der Brennessel den Sitz eines dämonischen Wesens, das brennende Pfeile verschießt, daher der Name Teufelskraut. Nur eine wahrhafte Jungfrau konnte angeblich eine Brennessel anrühren, ohne sich zu verbrennen. Weil die Brennessel unter anderem durchblutungsfördernd wirkt, wurde das Auspeitschen mit ihr schon im Mittelalter gegen Rheuma angewandt – und auch zum „Liebesgeißeln“. Sie galt als Aphrodisiakum. In einem alten Rezept heißt es: „Nesselblätter in Wein gesotten und getrunken, machen zur Liebe feurig, locken zur Unkeuschheit.“ Ein anderes empfiehlt: „Wenn sie wollen eheliches Werck treiben, essen sie den samen mit zwiebeln und eys dotteren und Pfeffer.“ Hildegard von Bingen nennt die Brennessel „dudelkolbe“, vergleicht also den Kolben mit der weiblichen Brustspitze (=Tute), wie es auch der Volksname Tittenkölbel ausdrückt.

Mit Brennesseln haben wir wohl schon alle Bekanntschaft gemacht, jeder hat sich an ihr wohl schon gebrannt. Bei uns gibt es überwiegend 2 Arten von Brennesseln: *Urtica urens* ist die kleinere und zartere, doch auch die aggressivere der beiden Brennesselarten, häufiger verwendet wird jedoch *urtica dioica*, die große Brennessel. Nur diese beiden werden auch arzneilich genutzt. Die Brennessel hat einen sehr hohen Mineralstoffgehalt (Kalium, Calcium, Kieselsäure), ansonsten sind die Flavonoide, Chlorophyll, Eisen, Carotinoide, und viel Vitamin C und B2 im frischen Kraut erwähnenswert, sowie Amine (Histamin, Serotonin) in den Brennhaaren. Die Brennessel regt den Stoffwechsel an, es wird ihr sogar eine blutzuckersenkende Wirkung nachgesagt, da sie einen guten Einfluß auf die Bauchspeicheldrüse nimmt. Brennesselblätter gehören in Teemischungen gegen Harnwegsinfekte ebenso, wie in solche gegen Galle- und Leberbeschwerden, gegen Rheuma und Gicht und allgemein wieder in die Anwendung für die Frühjahrstrinkkur und den inneren Hausputz. Aber auch aus Brennesselblättern und -wurzeln alleine kann man einen Tee kochen, der die Harnausscheidung anregt und bei Männern gegen Prostatabeschwerden wirksam ist. Insgesamt wirkt die Brennessel hauptsächlich diuretisch, entzündungshemmend und antirheumatisch.



Ich sehe die Brennessel immer als eine Wächterin, die oft gerade da ihre Schutzwälle bildet, wo ich sammeln will (z.B. um Holunderbüsche!!!!!!) Da ich ihr mit großer Ehrfurcht begegne, habe ich mir angewöhnt, mit ihr zu sprechen. So bitte ich Brennesseln immer um Durchlass und auch um ihre Stärke und Energie. In aller Regel habe ich auch ein Geschenk in meinen Taschen, das ich an sie gebe, Nüsse oder kleine Halbedelsteine. Manchmal singe ich ihr auch ein Lied. Seit ich so verfare, kann ich mich kaum erinnern, mich einmal an ihr verbrannt zu haben, obwohl ich manchmal recht ungeschützt durchs Dickicht gehe (und ich bin wahrhaftig keine Jungfrau mehr!). Und wenn wir schon mal dabei sind: Wenn ihr Pflanzen und Kräuter sammelt, tragt ihnen immer Euer Anliegen vor und bedankt Euch bei ihnen dafür, dass sie Euch zur Verfügung stehen, lasst vielleicht auch eine Gabe für die Pflanzen, Tiere und fürs kleine Volk in der Natur – die Wirkung wird eine ganz andere sein. Auch mit gekauften Kräutern kann man erst Kontakt aufnehmen und sie in einem kleinen Ritual ehren, wer's noch nicht versucht hat sollte es unbedingt mal ausprobieren.

Gesammelt wird übrigens bereits ab März. Die noch ganz zarten Spitzen, fast ohne Nesselhaare eignen sich wunderbar für Salate und Gemüse. Die Hauptsammelzeit für Tee ist im Mai, dann kann man

...über Kraut und Stein

sich gut mit seinem Jahresvorrat eindecken. Die Blätter werden einfach an der frischen Luft getrocknet, aber bitte nicht in der Sonne.

Und hier noch ein paar Rezepte:

Brennesseltee/Birkenblätterttee: 2 gehäufte Teelöffel Blätter mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, 15 min ziehen lassen, etwas abgekühlt in kleinen Schlucken trinken. Morgens und abends diese Menge über mindestens 4 Wochen. Beide Teesorten haben die gleiche Zubereitungsweise, können auch gemischt werden.

Frühjahrstrinkkur: Eine Teemischung aus 40 g Brennesselblättern, 30 g Birkenblättern und 30 g Löwenzahn (Blätter und Wurzeln) mischen oder mischen lassen. Davon morgens 8 – 10 Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen, 15 min ziehen lassen, und über den Tag verteilt trinken. Zusätzlich auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten, vorzugsweise 2l Quellwasser zusätzlich und eine ausgewogene, leichte Kost – das macht fit und reinigt den Körper.



Fitnessdrink: Ein bisschen aufwendig, aber sehr lecker und gesund! Möhren und Äpfel zu gleichen Teilen entsaften und dazu reichlich pürierte Brennesselblätter, nach Geschmack Honig und 1 Spritzer Zitronensaft. Letzteres hilft dem Körper, das enthaltene Eisen zu verwerten.

Brennesselspinat: Die jungen Blättchen lassen sich genau wie Blattspinat verwenden, also mit etwas Butter, Salz und Pfeffer und, wer das mag (ich empfehle es unbedingt), ein bisschen Knoblauch. Man kann die Brennessel auch durch den Fleischwolf drehen und hat dann seinen feinen Spinat. So können Brennessel auch hervorragend eingefroren werden.

Brennesselnocken „Brennende Liebe“: 100 g gekochte Brennessel mit 30 g Zwiebeln mixen. 200 g gekochte, passierte Kartoffeln, 1 Ei, 75 g Mehl und Salz Hinzufügen. Aus dem Teig Nocken formen und in Salzwasser kochen. Mit zerlassener Butter und geriebenem Käse (evtl. Parmesan) servieren. Dazu paßt ein grüner Salat, oder Salat mit Wildkräutern wie jungem Löwenzahn, Brennessel und Gänseblümchen. Mmmh...lecker!

Alles muß raus

VON THOMAS

. besonders Heiden und der Dreck ,der sich über Winter bei uns eingenistet hat. Wer das nicht schon im Winter mittels Sauna etc. getan hat kann seine Birken- und Brennesselkur mit einigen Steinchen unterstützen. Nun, Steine, die entgiften gibt es viele – eigentlich tun es alle, auf die eine oder andere Weise. Da ich hier zu wenig Platz habe alle zu beschreiben (eigentlich bin ich nur zu faul, das würde ich aber nie zugeben), will ich mich auf zwei beschränken. Damit der Körper keinen Stress durch die Heilsteine kriegt (die kriegt er hoffentlich durch anderes . . . – schließlich ist Frühling !) zwei nahe Verwandte, und zwar Magnesit und Gaspeit (Zitronen-Chrysopras). Ersteres ist ein Magnesium-Carbonat, zweiteres ein Magnesium-Nickel-Eisen-Carbonat. Zitronen-Chrysopras ist ein Gaspeit-Chalcedon-Gemenge. Nach meinen Erfahrungen entgiften Carbonate dadurch, daß sie Muskulatur entspannen und dadurch die Ver- und Entsorgung dieser Bereiche verbessern. Bei hartnäckigen Fällen ist vielleicht ein Cerrusit (Blei-Carbonat) angebracht. Sie entgiften also durch das Blut, welches in den Nieren gefiltert wird. Der „Müll“ wird dann mit dem Urin ausgeschieden. Also viel trinken, vorzugsweise Birkenblätter- und Brennesseltee. Oder klares (Quell-) Wasser.

...über Kraut und Stein

Natürlich entspannen diese Steine auch das Gemüt. Schließlich verspannen sich die Muskeln nicht von selbst sondern wir tun das, nur meist unbewußt. Also können wir die Steine-Kraut-Kur aktiv unterstützen indem wir uns unsere Verspannungen bewußt machen und ihnen keine Energie mehr geben. Mit welcher Art meditativer Verrichtung wir das bewerkstelligen ist eine Frage der persönlichen Vorlieben. Aber um unseren Körper auf die Sommersonne vorzubereiten, würde ich mir ein lauschiges uneinsichtiges Plätzchen suchen und mich in die Sonne legen. Das sollte aber an einem windstillen Platz sein, weil der Körper sich durch Kälte und Zugluft wieder verkrampft.

Hier sei noch bemerkt, daß Entgiften und Abhärten zwei entgegen gerichtete Prinzipien sind: durch Abhärten verschaffen wir uns einen Schutzpanzer, welchen wir aber beim Entgiften herunterfahren müssen um den Körper durchlässiger für die Schlackenstoffe zu machen, die wir ja auswaschen wollen. Zwar werden wir auch nach dem Entgiften widerstandsfähiger, aber eben *danach*, während dieses Prozesses sind wir oft sensibler, das heißt auch anfälliger. Auch ist die Widerstandsfähigkeit nach dem Entgiften eine andere: sie ist dadurch bedingt, daß die Körpersäfte wieder ungehindert fließen können, also eine Widerstandskraft von innen, die keinen Schutzpanzer braucht. Ein äußerer Schutzpanzer wird nur benötigt, wenn eben dieser innere Fluß gestört ist.

Magnesit ist in allen möglichen Varianten erhältlich, als Knolle, (angeschliffener) Rohstein, (gebohrte) Kugel und natürlich als Donat (bis zu 6 cm \otimes !), Anhänger etc. . Zitronen-Crysopras und besonders Gaspeit ist schon schwieriger zu haben, aber auch nicht teuer. Während man bei ersterem die Qual der Wahl hat ist man bei den letztgenannten meist froh überhaupt was zu kriegen. Da Magnesit universaler einsetzbar ist, isses nicht weiter gravierend: man arbeitet einfach so lange mit ihm bis man einen passenden Gaspeit oder Z.-C. gefunden hat. Da der Magnesit meist viel zu arbeiten hat, ist es günstig ein entsprechend großes Stück zu erwerben, zu verwenden als Heilstein mit Hautkontakt.

Für Edelstein-Essenzen zum Entgiften würde ich eher zu Steinen greifen die tendenziell eher Geist und Seele durchputzen, also Smaragd, grüner Opal oder grüne Jade oder was zur jeweiligen Persönlichkeit passt.

