

Pflanzenporträt: Die Birke

Die Birke ist der einzige einheimische Baum mit weißer Rinde. Dies und die typischen hängenden Zweige sind so charakteristisch, dass man sie nicht verwechseln kann. Pharmazeutisch genutzt werden die Birkenblätter. Ihr wichtigster Inhaltsstoff sind die Flavonoide. Daneben ist Vitamin C und etwas ätherisches Öl enthalten. Das Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt von 1,5% Flavonoiden. Zu therapeutischen Zwecken sollen mindestens 150 mg Flavonoide täglich aufgenommen werden. Das entspricht 10 g Birkenblättern.

Die Flavonoide werden aus dem Darm ins Blut aufgenommen und erhöhen dort die Konzentration des „atrialen natriuretischen Peptids“. So heißt das Hormon, das die Ausscheidung von Wasser und Natrium durch die Nieren fördert. Dazuhin verringert es die Rückresorption des Primärharns ins Blut, so dass sich eine größere Menge Sekundärharn bildet, der dann schließlich als Urin ausgeschieden wird.

Birkenblätter fördern also nur die Ausscheidung von Wasser und geringen Mengen Natrium, sie steigern aber nicht die Ausscheidung von anderen Stoffwechselprodukten wie z.B. Harnstoff. Daher bezeichnet man sie als „Aquareticum“ = wassertreibender Stoff.

Solche wassertreibenden Teezubereitungen werden vor allem zur Durchspülungstherapie bei Blasenentzündungen eingesetzt. Diese werden durch Bakterien verursacht, die sich an der Innenwand der Blase festsetzen. Durch die größere Urinmenge



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

werden sie ausgespült. Um ein erneutes Auftreten einer Blaseninfektion zu vermeiden, sollte eine solche Durchspülungstherapie mindestens zwei, besser vier Wochen durchgeführt werden. Dazu werden zwei gehäufte Teelöffel Birkenblätter mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen und nach 10 Minuten abgeseiht. Der Tee soll mäßig warm getrunken werden. Drei Tassen pro Tag sind die richtige Dosierung. Nach Ende der Kur wird der Tee abgesetzt.

Eine solche Therapie darf aber auf keinen Fall zum „Auschwemmen“ von Ödemen angewendet werden. Solche Wassereinlagerungen, insbesondere am Knöchel können sich bilden, wenn die Pumpleistung des Herzens nicht ausreichend ist oder die Nieren nicht richtig funktionieren. Dadurch wird zu wenig Urin produziert und nicht ausgeschiedene Flüssigkeit sammelt sich im Gewebe. Dies ist ein Fall für den Arzt!

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**