

## „Zaubersaft aus der Birke“

Bereits in frühen Zeiten galt die Birke als Fruchtbarkeitssymbol, Wasserbaum und Glücksbringer.

Im Mittelalter glaubte man, dass die Birke vor bösen Geistern schützt und der schnell emporschießende Baum stand für Jugend und Wachstum.

Im Winter geschnittenes Reisig wird zu Besen verarbeitet und zu Fronleichnam schmücken Birkenzweige Straßen und Altäre.

Das „Birkenwasser“, der im Frühjahr gezapfte Birkensaft, kann frisch getrunken werden (mit zusätzlicher Flüssigkeit, da er sehr entwässernd ist), als Haarwasser, zum Seifensieden und für Salben verwendet werden. Er enthält reichlich Mikronährstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamin C und mehr.

Das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe im Birkensaft regt den Stoffwechsel an, wirkt entschlackend, blutreinigend und reguliert den Harnsäurespiegel. Empfehlenswert bei rheumatischen Beschwerden, Gicht, Bluthochdruck und zur Entgiftung des Körpers.

Birkensaft enthält Betuline, die entzündlich, antibakteriell und wundheilungsfördernd wirken. Er lindert äußerlich angewandt, als Seife oder Salbe, Hautprobleme bei trockener Haut, Neurodermitis und Kontaktallergien.

## Das „Anzapfen“ der Birke

Eine große Birke auf etwa 1,5 m Höhe mit einem 5 – 8 mm Bohrer ca. 2 cm tief anbohren und mit einem Knickstrohhalmen den Saft in ein Auffanggefäß, das mit einer Schnur am Baum befestigt ist, leiten.

