



► BEWÄHRTES DER NATUR: Birke

Leicht wie der Wind

Sanfte Hilfe für mehr Wohlbefinden und Vitalität

Saftige grüne Blätter, ein wirkstoffreiches, weißes Rindenkleid, fragile Äste, die in der Frühlingsbrise tanzen – entdecken Sie die Birke neu! Sie hat so viel zu bieten.

Schmetterlinge lassen sich im Frühling den leicht süßlichen Saft schmecken. Etwa ab März bis zum Blatt austrieb im Mai können sie das an den Birkenstämmen austretende Lebenselixier aufsaugen: Invertzucker, organische Säuren, Salze, Eiweißstoffe sowie pflanzliche Wuchsstoffe nähren und stärken die kleinen Falter. Die Birken selbst pumpen ihren Saft mit den im letzten Sommer gespeicherten Nährstoffen aus den Wurzeln hoch in ihre Knospen. Leicht süßlich, nicht besonders intensiv im Geschmack, ist er in Finnland seit jeher ein gesundheitsförderndes Getränk.

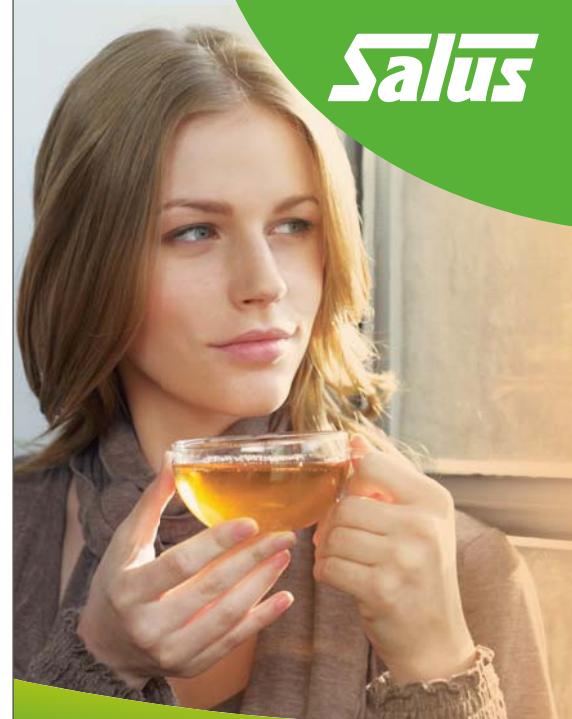
Birkensaft aus Stamm und Blättern kann bei Gicht und Rheuma helfen

Der abgezapfte Saft – von einem Baum darf man maximal drei Liter raustropfen lassen, mehr würde ihm schaden – kann pur getrunken werden. Bei Harnblasenentzündungen, Nierenschwäche oder Nierensteinen, Gicht, Rheuma und Bronchitis sollen drei Esslöffel täglich bereits gesundheitsfördernd, also entwässernd, reinigend und damit entgiftend sein. In Haarwasser, Shampoo und als Tonikum für die Kopfhaut hat er sich hierzulande bewährt, weil er die Kopfhaut stärkt und das Haarwachstum fördern kann.

Wer keine Birke anzapfen kann oder möchte, kann sich genauso gut mit Presssäften und Tee aus den jungen Blättern oder Knospen etwas Gutes tun. Denn ihre Inhaltsstoffe sind wertvoll in jeder Frühjahrskur. Das Gemisch aus Flavonoiden, Bitterstoffen, Vitamin C, ätherischen Ölen, Gerbstoffen und >



Wertvolles Elixier. Birkensaft besser nur an Bäumen zapfen, die einem selbst gehören. Danach die Wunde bzw. das kleine Bohrloch mit einem Ppropfen aus Baumwachs verschließen.



Trinken Sie ausreichend und basisch!

- **Salus Basen-Aktiv Tee® No. 1**
„harmonisch kräuterig“
- **Salus Basen-Aktiv Tee® No. 2**
„mediterrane Note“

Ausgewählte, basenreiche Kräuter fördern das Säure-/Basen Gleichgewicht – die ideale Ergänzung zu jeder Diät oder Fastenkur.



Unser Tipp:
Für mehr Power im Frühjahr!

Klosterkräuter Energie-Tee:

Aromatisch würzig, mit bewährten Kräutern aus der traditionellen Klosterheilkunde



Das **Salus Bio-Siegel** garantiert die Herkunft der Zutaten aus ökologischem Landbau + deren Kontrolle im eigenen Labor – weit über die gesetzlichen Vorgaben hinaus.

Salus Haus GmbH & Co. KG · 83052 Bruckmühl
www.salus.de

**Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.**

木
火
金
水
土

Salus



5 Elemente Teeserie

Nach TCE – Traditioneller Chinesischer Ernährung

5 köstliche Teesorten mit jeweils ganz eigener Note und Charakteristik stimulieren den freien Fluss der Lebensenergien, geben Kraft und fördern die Ausgeglichenheit.



SALUS 5 Elemente Teeserie: Mit TCE-Experten entwickelt

SALUS Haus GmbH & Co. KG · 83052 Bruckmühl
www.salus.de

Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

natürlich gewachsen



Siegfried Bäumler.

Facharzt für Allgemeinmedizin
Buchinger-Klinik sowie Autor von
»Heilpflanzenpraxis heute«



EXPERTENTIPP

Gutes aus der Birkenrinde für die Haut

Aus dem Birkenkork der Birkenrinde wird durch gezielte Extraktionsverfahren der Inhaltsstoff Betulin gewonnen. Das ist eine pflanzliche Substanz mit vielfältiger und außerordentlicher Heilkraft, insbesondere bezogen auf die Haut. Betulin wirkt entzündungshemmend und antiallergisch sowie juckreizlindernd. Es zeigen sich wundheilungsfördernde Eigenschaften. Die Regeneration der Oberhaut (Epidermis) wird gefördert. Eine angegriffene Schutzbarriere der Haut wird wieder auf-

gebaut. Betulin besitzt zudem eine ausgeprägte antioxidative Kapazität. Darauf hinaus liegt eine keimhemmende Wirkung, u. a. gegen Herpesviren, vor. Auch innerlich weist Betulin vielfältige nützliche Wirkungen auf. Aktuell ist eine Nutzung bei Hauterkrankungen gängig. Birkenrindenextrakte können bei Neurodermitis, Psoriasis (Schuppenflechte), Kontaktallergien oder extrem trockener Haut eingesetzt werden. Ihre Zubereitungen weisen eine sehr gute Hautverträglichkeit auf.

Saponinen regt die Nierenfunktion intensiv an, sodass es zu vermehrter Ausscheidung des Harns kommt, und das, ohne die Nieren zu reizen. Die Harnsäurekonzentration im Blut wird dadurch verringert.

Mit Birkenblättern die Nieren sanft unterstützen

Überschüssige Harnsäure im Blut kann sich im Gewebe und vor allem in den Finger- und Zehengelenken sowie den Nieren ablagern. Schmerzhafte Gelenktzündungen bzw. Rheuma oder Gicht können die Folge sein. Die Substanzen der Birkenblätter wirken aber nicht nur entwässernd, blutreinigend und entgiftend, sie haben zudem einen entzündungshemmenden Effekt. Das macht sie auch zu einem Mittel gegen Blasenentzündungen,

Nierensteine und rheumatische Erkrankungen. Für einen Teeaufguss kann man die jungen Blätter von Mai bis Juni vom Birkenast abstreifen. Den Baum schädigt man damit nicht, denn zu diesem frühen Zeitpunkt wachsen die Blätter wieder nach: 70 Gramm Blätter oder Knospen in einen halben Liter kochendes Wasser geben, fünf Minuten köcheln lassen und zum Ziehen zehn Minuten zur Seite stellen. Abseihen und bis zu vier Tassen täglich trinken. Birkenprodukte meiden sollten allerdings Patienten mit Ödemen, die auf Herz- und Niereninsuffizienz zurückgehen.

Neben den medizinisch offiziell anerkannten Birkenblättern wird für Forscher zunehmend auch die weiße Rinde der Birke interessant. Sie enthält Betulin. Forschern der Chinesischen Akademie der Wissenschaften in Shanghai zufolge könnte es gegen Übergewicht, Diabetes und Arteriosklerose helfen.

WUSSTEN SIE SCHON?

Die Birke ist Lebensraum für zahlreiche Pilze, Flechten und Moose sowie für Insekten und Säugetiere. Einige leben als Parasiten oder in Symbiose in, an und auf ihr. Fast hundert Schmetterlingsraupenarten siedeln auf der Birke.

Am Zentrum für Komplementärmedizin der Universität Freiburg wurde die wachstumshemmende Wirkung von Betulin auf verschiedene Krebszellen nachgewiesen, z.B. bei Tumoren wie dem Leberzellkarzinom.

Xylit hat 40 Prozent weniger Kalorien als Zucker

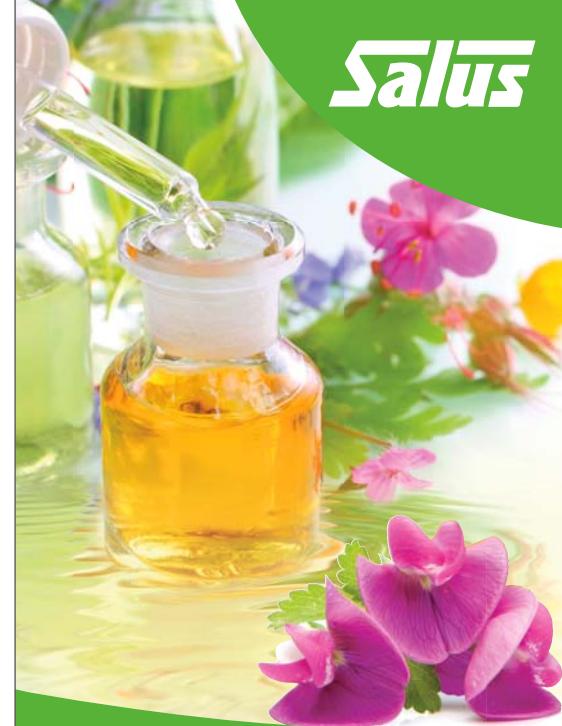
In der weißen, hauchdünnen Rinde steckt zudem etwas, das uns jeden Tag das Leben ohne Sünde versüßen kann. Eine Substanz, die nach der Verarbeitung zu einem Zuckeraustauschstoff wird: Der Birkenzucker, chemisch auch Xylit genannt, ist ein süßes, weißes, kristallenes Kohlenhydrat. Es vermindert Plaques, hemmt Karies, wirkt sich bei Zahnstein positiv auf die Mundflora aus, ist für Diabetiker geeignet, soll Hungergefühl mindern und ist kalorienärmer als Zucker. 100 Gramm Zucker haben etwa 400 Kilokalorien, die gleiche Menge Xylit hat nur 240 Kilokalorien. Verlockende Frühlingsangebote, die uns die Birke da macht, oder? Wir müssen sie nur annehmen. ☺ abr



Frühjahrsfreuden für den Körper

MAIBAUM-ESSENZEN FÜR STOFFWECHSEL, HAUT UND ZÄHNE

- ① Schoenenberger »Naturreiner Heilpflanzensaft Birke«: Presssaft aus frischen Birkenblättern aus ökologischer Wildsammlung wird zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden und zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrieß angewendet. www.schoenenberger.com
- ② Weleda »Birkenblätter-Elixier«: Zur Aktivierung der natürlichen Entwässerung des Körpers. Enthält einen wässrigen Auszug getrockneter Birkenblätter, aus ökologischer Wildsammlung Bio-Zitronensaft, Bio-Honig und Rohrzucker. www.weleda.de
- ③ Styrums »Fin Finesse Birkenzucker«: Der Birkenzucker Xylit aus der Rinde finnischer Birken ist genauso süß wie herkömmlicher Zucker, hat aber 40 Prozent weniger Kalorien, 85 Prozent weniger Kohlenhydrate und gilt als besonders zahnfreundlich. www.styrums.de
- ④ Dr. Hauschka »Pflegeöl Birke Arnika«: Aktivierendes Körperöl nach dem Sport oder der Sauna. Regt den Hautstoffwechsel und die Durchblutung an. Enthält Sonnenblumenöl, Auszüge aus Arnika, Birkenblättern, Brennessel und Klettenwurzel, Jojobaöl u.a. www.dr.hauschka.com



Bio Bachblüten-Tee

Wohlschmeckende Kräutertee-Kompositionen mit ausgewählten Bio Bachblüten-Essenzen

- Ruhe & Gelassenheit
- Kraft & Energie
- Für alle Fälle



Essenzen auch im Tropfenspender erhältlich.

SALUS Haus GmbH & Co. KG
83052 Bruckmühl • www.salus.de

**Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.**