

DIE HEILKRAFT DER BIRKE

TIPP DES MONATS



Der Monat April symbolisiert das Aufbrechen der Knospen, das Austreiben des frischen Grüns, das Wiedererwachen der Natur. Wörtlich übersetzt aus dem Lateinischen ist er „der die Erde aufbrechende Monat“.

Einer der ersten Bäume, der „aufbricht“, ist die Birke. Sie erfreut nicht nur unsere Sinne mit ihrem frischen, leuchtenden Hellgrün, in ihr steckt auch geballte Naturkraft. Die jungen, zarten Blätter bereichern Salat

und Smoothie. Als Tee aufgebrüht durchspülen sie die Niere, wirken lindernd bei Blasenentzündung, entgiften und stärken das Immunsystem mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Ihre entzündungshemmende Eigenschaft hilft bei Rheuma und Gicht. Das Betulin in der Rinde ist hautpflegend und fördert die Wundheilung. Der frische Saft, der vor allem in den Birkenwäldern des Nordens geerntet wird, ist ein belebendes Elixier. Die Birke ist wirklich ein perfekter „Allrounder“, um die Winterschwere aus unserem Körper zu vertreiben.

Auch unsere Psyche profitiert von diesem Baum des Neubeginns, der alles Verhärtete und Erstarrte zum Fließen bringt. Das lichterfüllte zarte Grün der Birkenblätter fördert spielerische Leichtigkeit, Lebensfreude und Zuversicht.

Vitalisierende Birken-Meditation:

Suchen Sie sich eine möglichst junge Birke und betrachten sie zunächst aus einigem Abstand in ihrer gesamten Schönheit. Nähern Sie sich nun diesem Baum der Jugend und streichen Sie sanft über die meist schneeweisse Rinde, vielleicht mögen Sie auch Ihre Wange an die Rindenhaut schmiegen. Atmen Sie ihren Duft ein, mit der Vorstellung Altes loszulassen und Neues aufzunehmen. Lehnen Sie sich an den Stamm an, umarmen ihn oder setzen sich an seine Wurzeln. Atmen Sie einige Mal tief ein und aus. Die Birke hilft, wieder zu sich selbst zu kommen, nehmen Sie sich Zeit dafür. Schließen Sie die Meditation mit einem Dank an diesen Baum ab.

Vielleicht mögen Sie „Ihre“ Birke öfter besuchen und ihre Kraft aufnehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

Christine Hack (Naturheilkundeberaterin, Kursleiterin Waldbaden, Meditationskursleiterin)