



Die Birke (Betula) als Basisheilmittel für die Haut





**Natürliche Heilerin: Die Birke als Symbol für Schönheit
und Gesundheit** Seite 3

Produkte aus Birkenrinde für die Hautgesundheit Seite 4

**Indikationsgebiete von Birkenrindenprodukten
für die äußere Anwendung** Seite 4

Art und Häufigkeit der Anwendung Seite 5

**Wissenschaftliche Nachweise zur Wirksamkeit
von Birkenrindenprodukten** Seite 6

Weiterführende Literatur Seite 7

Kontakt Seite 8

Natürliche Heilerin: Die Birke als Symbol für Schönheit und Gesundheit

Selbst in den unwirtlichsten Gegenden leuchtet die Birke hell und zart und ist von Weitem sichtbar. An den wechselnden Farben der Birke im Jahreslauf erkennt man die besondere Verbindung der Birke zum Licht. In jeder Jahreszeit wirkt der Baum – der in verschiedensten Kulturen immer mit dem Weiblichen, wie den Göttinnen Freya und Aphrodite, assoziiert wurde – schön und elegant.

Die Birke vereinigt viele Gegensätze in sich: Die strahlend weiße Rinde steht im lebhaften Kontrast zur braunschwarzen, besonders im unteren Stammbereich dunkel aufspringenden Borke. Die schneefarbige Rinde lässt sich in dünnen, papierartigen, fast durchsichtigen Schichten abziehen und enthält wertvolle Inhaltsstoffe, die insbesondere bei Hauterkrankungen ein breites Wirkungsspektrum besitzen.

Die elastisch-biegsamen, jungen weißen Stämme verwandeln sich mit der Zeit in schwarz-weiß gefärbte Bäume mit wulstig aufbrechender, schorfiger Rinde. Ehemals frische Triebe werden zu brüchigem Reisig. Die weiße Korkschicht der Birke ist blütenartig und erinnert in Duft und Farbe an eine Frucht – was bei reinem Betulin, dem Leitinhaltstoff, noch deutlicher zutage tritt. Darüber erreicht sie nahezu mineralische Qualitäten, indem sie ausdauernd und ausfällbar ist.

Birkenlaub ist reich an antioxidativ wirkenden Flavonoiden und Vitamin C. Im Herbst leuchtet die luftige Birkenkrone in

einem sanften Goldgelb. Im Winter überwiegt das Rotbraun der Zweige. Ist die Birke mit Raureif oder Schnee bedeckt, erstrahlt der Baum in hellem Weiß.

Traditionell verwendete man Birkenzweige, um Besen zu binden – der reinigende Charakter des Besens wird durch die Birke symbolisch verstärkt. Als Maibaum galt die Birke seit jeher als Kün der des Sommerbeginns und des neu beginnenden Lebens.

In der traditionellen europäischen Medizin sind folgende Einsatzmöglichkeiten bekannt:

- Der Saft des lichten Baumes wurde im Frühling abgezapft und zur Reinigung des Stoffwechsels und der „Winterschlacken“ getrunken.
- Als Teeaufguss zubereitet, sind Birkenblätter ein ausgezeichnetes Mittel zur Reinigung des Verdauungstraktes und der Blase.
- Kaltauszüge von Birkenblättern unterstützen das Nerven-Sinnes-System und sollen Ohrgeräusche mildern.
- Die äußerste, dünne weiße Schicht der Birkenrinde wurde abgezogen und zur Unterstützung der Wundheilung äußerlich aufgelegt.



Produkte aus Birkenrinde für die Hautgesundheit

In der anthroposophischen Medizin wird das Potenzial des wunderbaren Baumes differenziert genutzt. Produkte und Arzneimittel werden aus den Blättern, der Holzkohle, dem Saft und der Birkenrinde bzw. deren lipophilem Hauptbestandteil hergestellt – Letzterer wird insbesondere zur Beschleunigung der Wundheilung und bei verschiedenen Haut- und Schleimhauterkrankungen eingesetzt.

Dr. Rudolf Steiner (1861–1925), der Begründer der Anthroposophie, wies bereits 1920 in zwei Vorträgen vor Ärzten auf die Anwendung der Birkenrinde bei Hautausschlägen hin. Außerdem sprach er über die Verwendung von heiß zubereiteten

Birkenrindenextrakten zur Wundheilung.¹ Derzeit sind verschiedene Produkte aus Birkenrindenextrakt (Salben, Gele, Balsame, Cremes, Emulsionen) zur äußeren Anwendung erhältlich.

Wichtig ist es, bei der Auswahl darauf zu achten, dass als Hauptbestandteil BIRKENRINDENEXTRAKT (auch BETULA CORTEX EXTRACTUM bzw. BETULA BARK EXTRACT genannt) enthalten ist und/oder BETULIN, die Leitsubstanz der Birkenrinde, in der Kennzeichnung (Inhaltsstoff- bzw. „Ingredients“-Liste) angeführt ist. Die Kombination mit anderen pflanzlichen Wirkstoffen ist gut möglich und kann die Anwendungsgebiete erweitern.

Indikationsgebiete von Birkenrindenprodukten für die äußere Anwendung

Die Produkte mit Betulin eignen sich hervorragend zur Versorgung von Wunden und tragen als Pflegeprodukt zu einer optimalen Hautgesundheit bei. Birkenprodukte bieten in der äußeren Anwendung vielfältige Möglichkeiten und können unter anderem eingesetzt werden:

- zur Vorbeugung gegen Wundliegen
- bei Ekzemen und Hautausschlägen unterschiedlichster Art
- bei oberflächlichen Wunden und Schürfwunden
- zur Prophylaxe gegen Sekundärinfektionen bei Ekzemen oder Neurodermitis
- bei Rissen und Schrunden an Lippen, Mundwinkeln, Ohrläppchen, Fußsohlen etc.
- bei Intertrigo (Hautwolf)
- für Fieberblasen und Blasen durch Herpes (Schutz vor der Austrocknung)
- bei Verbrennungen und Verbrühungen, auch nach einer Strahlentherapie

¹ Rudolf Steiner (1961): Geisteswissenschaft und Medizin, GA 312. Vortrag vom 4.4.1920. Dornach: Verlag der Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, 290–292.

Art und Häufigkeit der Anwendung

Das jeweilige Produkt (Salbe, Gel, Balsam, Creme, etc.) wird bei größeren Verletzungen und Verbrennungen in einer dünnen Schicht (1 mm dick) auf die Wunde aufgetragen und dann mit einem Wundverband abgedeckt. Bei jedem Verbandswechsel sollte die Schicht erneuert werden. Die Zubereitung kann über einen Zeitraum von bis zu vier Wochen verwendet werden, bis die Wunde verheilt ist. Bitte achten Sie bei der Anwendung auf

Wunden und Schleimhäuten darauf, ein Produkt ohne künstliche Zusätze zu verwenden.

Bei kleineren Wunden sowie bei Ekzemen wird die Zubereitung direkt ohne Salbenverband aufgetragen und einmassiert. Bei trockener Haut und zur Vorbeugung gegen Wundliegen kann das Produkt auch großflächig dünn aufgetragen und sanft einmassiert werden.



Wissenschaftliche Nachweise zur Wirksamkeit von Birkenrindenprodukten

Verschiedene Forschergruppen beschäftigen sich mit dieser besonderen Pflanze. Es wurden mehrere klinische Studien durchgeführt.

Ebeling S. et al.² (2014) stellten fest, dass Wirkstoffe aus der Birkenrinde die Heilung verschiedener Wunden fördern können, etwa bei Gürtelrose, Verbrennungen zweiten Grades oder Hauttransplantationen. Die Forschenden untersuchten die molekularen Wirkmechanismen und analysierten, in welchen Phasen des Wundheilungsprozesses und an welchen Stellen die pflanzlichen Inhaltsstoffe aus der Birkenrinde ihre Wirkung entfalten. Die Forschung konzentrierte sich dabei auf sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte pentazyklische Triterpene – chemische Verbindungen, die der Pflanze als Schutz vor Schädlingen und UV-Strahlung dienen. Für den Menschen haben solche sekundären Pflanzenstoffe ein medizinisches Potenzial – viele Triterpene weisen beispielsweise antimikrobielle Eigenschaften auf.

Unter den Triterpenen mit therapeutischer Relevanz nimmt Betulin eine besondere Stellung in der Chirurgie ein, insbesondere bei plastisch-chirurgischen Eingriffen. Bei der topischen (äußerlichen) Anwendung von Betulin-Zubereitungen zeigt sich eine beschleunigte Abheilung oberflächlicher Wunden. Klinische Erfahrungen und kontrollierte Lang-

zeitstudien belegen signifikant, dass Betulin-Produkte das Risiko von Wundinfektionen durch eine schnellere Reepithelisierung senken. Dadurch werden auch entzündliche Schmerzen sowie die Bildung unansehnlicher Narben, die durch eine gestörte Wundheilung entstehen können, verringert. Aktuelle international vergleichende Studien zeigen zudem, dass Betulin die Wiederherstellung der Hautbarriere bei oberflächlichen Wunden um mehrere Tage verkürzt, was häufig zu einem besseren ästhetischen Langzeitergebnis im Vergleich zu herkömmlichen Okklusivverbänden führt.³

Zentrale Nachweise wurden in zwei klinischen Studien mit insgesamt 217 Patient:innen erarbeitet. Darin wurde die Wirksamkeit von Betulinsalbe zur Behandlung oberflächlicher Wunden, die infolge von Hauttransplantationen entstanden sind, eingehend untersucht.⁴

Dabei wurde die Wundfläche in zwei Hälften unterteilt, die unterschiedlich behandelt wurden: Eine Hälfte wurde mit der Salbe zusammen mit einem speziellen Wundverband versorgt, während die andere Hälfte mit einem Standardwundverband behandelt wurde. In der ersten Studie schloss sich die mit der Salbe behandelte Wundfläche im Durchschnitt um 1,6 Tage schneller als die Kontrollfläche. In der zweiten Studie wurde eine durchschnittliche Verkürzung der Wund-

² Sandra Ebeling et al. (2014): From a Traditional Medicinal Plant to a Rational Drug: Understanding the Clinically Proven Wound Healing Efficacy of Birch Bark Extract. In: PLoS One 9(1). (22. Januar 2014), doi:10.1371/journal.pone.0086147

³ Armin Scheffler (2019): The Wound Healing Properties of Betulin from Birch Bark from Bench to Bedside. Planta Med, 85(7), 524–527. doi: 10.1055/a-0850-0224

⁴ Ebd.

heilung um einen Tag beobachtet. Besonders hervorzuheben ist das schnelle Abklingen der Wundrötung, das nicht nur optisch beeindruckt, sondern auch zu einer spürbaren Schmerzlinderung führt.

Langzeitergebnisse zeigen weitere bedeutsame Vorteile: Drei Monate sowie ein Jahr nach der Behandlung wurden die Wunden erneut evaluiert. Die Untersuchung konzentrierte sich auf die Hauttextur, Rötung und Pigmentierung im Vergleich zur umliegenden gesunden Haut. Alle überprüften Parameter zeigten eine Verbesserung um 10 bis 30 % auf der mit Betulin behandelten Seite gegenüber der Standardwundauflage.

In einer dritten Studie zur Wirkung einer Betulin-Salbe bei Verbrennungen wurden 57 Patient:innen mit Verbrennungen ersten und zweiten Grades behandelt. Auch hier erfolgte eine geteilte Behandlung der Wundfläche: Eine Seite wurde mit der Salbe behandelt, die andere mit einem Standarddesinfektionsgel, wobei beide Bereiche mit einem Wundverband abgedeckt wurden. Der Anteil der Patient:innen mit beschleunigter Wund-

heilung war bei der mit Betulin behandelten Fläche signifikant höher (85,7 %, $n = 30$) als bei der Kontrollgruppe (14,3 %, $n = 5$, $p < 0,0001$). Die überwiegende Mehrheit der Prüfenden (87,0%) sowie der behandelten Personen (84,8 %) bewerteten die Wirksamkeit der Salbe im Vergleich zum Desinfektionsgel als „besser“ oder „wesentlich besser“.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Birkenextrakt äußerlich die Wundheilung signifikant beschleunigt und dadurch sowohl die Krankheitslast als auch das Infektionsrisiko deutlich reduziert. Besonders bei Patient:innen mit schwer behandelbaren oberflächlichen Wunden stellt die beschleunigte Wundheilung einen erheblichen therapeutischen Vorteil dar. Die positive Bewertung durch über 80 % der Anwender:innen unterstreicht die hohe Zufriedenheit sowie die lang anhaltenden ästhetischen Vorteile in Bezug auf ein möglichst normales Hautbild.

Zusätzliche weiterführende Literatur finden sie im nachfolgenden Literaturverzeichnis.

Weiterführende Literatur

- 1) Barbara Scheffler (2005): Heilende Kräfte der Birke. Antroposophie heute, info3 09/05, 32–36.
- 2) Armin Scheffler et al. (2004): Zur Heilprozessidee von Birkenrinde und Hautkrankheiten. Der Merkurstab, 57(6), 453–466.
- 3) Hans-Robert Metelmann (2016): Topisches Betulin-Gel zum beschleunigten Wundverschluss bei plastischen Operationen. Zeitschrift für Phytotherapie, 37(2), 54–58.
- 4) Karin Kraft (2016): Phytotherapie in der Wundheilung. Zeitschrift für Phytotherapie, 37(2): 48–53.

Kontakt

Dr. Mario Mayrhofer
Jaques Lemans Platz 1
A-9020 Klagenfurt a. W.
help@zentrumanthromed.at

