

Linde

A close-up photograph of a linden flower (Linde) in bloom. The flower is white with numerous long, thin stamens extending from its center. It is attached to a green stem, and several unopened buds are visible nearby. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting foliage.

[Kraeuter-verzeichnis.de](http://kraeuter-verzeichnis.de)

LINDE

LINDENBLÜTEN

Die Linde ist ein bei uns sehr weit verbreiteter Baum, der uns wunderbaren Schatten spendet und der oft an Versammlungsplätzen wächst. In Städten wird er oft verwendet, um Straßen und Plätze zu begrünen.

Der Baum erblüht zwischen Juni und Juli, seine Blüten kann man zur gleichen Zeit sammeln. Danach trocknet man sie, und zwar so lange, bis sie eine gelbgrüne Farbe annehmen. In der Naturheilkunde wendet man Lindenblüten vorbeugend gegen Erkältungen an, ein Tee aus Lindenblüten treibt den Schweiß, regt den Appetit an, wirkt nervenberuhigend, sogar bei Rheuma kann die Linde helfen. Die Blüten der Linde sind ein wichtiges Mittel bei Grippe und Fieber.

Lindenblüten helfen zudem bei Schlafproblemen, gegen Rheuma, bei Magenverstimmungen, gegen Gicht, den Hexenschuss als auch bei Nieren- und Blasensteinen. Lindenblüten sind außerdem krampflösend.

Die hustenreizlindernde Wirkung kommt übrigens durch den Anteil von Schleimstoffen, die in den Lindenblüten enthalten sind. Daneben finden sich hohe Anteile an ätherischen Ölen, Mangan, Gerbstoffen, Vitamin C, Vitamin P (das ist wichtig für den Energiehaushalt in den Körperzellen, es hemmt Entzündungen und entgiftet den Körper).

GESCHICHTLICHES UND SAGEN UM DIE LINDE

Als Siegfried aus der Nibelungensage sich im Blut des erschlagenen Drachens unverwundbar badete, heftete sich ein Lindenblatt an seine Schulter, verhinderte den vollkommenen Schutz und unter einer Linde stirbt er von der Hand des grimmigen Hagen.

Sowohl die alten Griechen als auch die Slawen sahen die Linde als Baum der Göttin der Liebe und Schönheit Aphrodite bzw. Lada.

Homer, Horaz, Vergil und Plinius erwähnten die Linde wegen ihrer heilenden Eigenschaften.

In der römischen Mythologie war die Linde ein Symbol der ehelichen Liebe und Treue.

Die Linde war (und ist) der Baum aller Völker mit slawischer Wurzel.

Seine goldenen Zweige zieren die Präsidentenstandarte des Präsidenten der Tschechischen Republik.



Der Bast von der inneren Rinde der Linde wurde von den japanischen Ainu, einem Volk mit prähistorischem Ursprung, verwendet, um ihre traditionelle Kleidung daraus zu weben, den so genannten Attus.

Die Fasern können auch verwendet werden, um Seile, Netze und Taschen herzustellen.

"Schon um die Linde war es voll und alles tanzte schon wie toll!"
Goethe

Bei den Germanen galt die Linde als heiliger Baum, dessen Holz man bei rituellen Verbrennungen der Toten verwendete.

Häufig erscheinen Linden in Sagen als Sammelplatz der Hexen.

Das „Tilia“ im botanischen Namen entstammt dem griechischen "tilos", was so viel wie „Faser“ bedeutet. Tatsächlich enthält die Rinde viele Bastfasern.

Die griechische Mythologie kennt die Geschichte der Nymphe Philyra, die in eine Linde verzaubert wurde (griechisch "philyra"). Das geschah deshalb, weil sie den Zentauren Chiron zur Welt gebracht hatte.

VOLKSTÜMLICHE ANWENDUNGEN

In der Volksheilkunde setzt man die Lindenblüten als ein harntreibendes Mittel, als schweißtreibendes Mittel, bei Beschwerden im Magen- und Darmbereich, und auch zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft ein.

In der Volksmedizin wird die Linde wegen ihrer herzförmigen Blätter außerdem der Venus zugeordnet und deshalb bei Beschwerden verwendet, die damit in Zusammenhang standen.



So waren dies in der alten indischen Ayurveda Krankheiten wie bronchiale Beschwerden, Keuchhusten, Asthma, Verdauungsstörungen, Nervenkrankheiten, Unruhe und Irritation.

Lindenblüten sollen auch gegen Hysterie helfen, wenn man sie als Badezusatz verwendet.

Ein Kräutertee aus den getrockneten Blüten ist gut für nervlich ausgelöste Beschwerden wie Kopfschmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit und Angst.

Das britische Herbal Compendium bescheinigt der Linde eine Wirksamkeit bei Katarrhen der oberen Atemwege, Erkältungen, Reizhusten, Bluthochdruck und Unruhe.

Im Jahr 2008 bewiesen mexikanische Wissenschaftler, dass sowohl frische als auch getrocknete Lindenblüten beruhigend wirken und so gegen Angst helfen können.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

Verwendet werden die Blüten**INHALTSSTOFFE**

Ätherisches Öl, Farnesol, Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe

SAMMELZEIT

Gesammelt wird im Juni und Juli

ANWENDUNGSBEISPIELE UND ALTE REZEPTE RUND UM DIE LINDE

Tee

Lindenblütentee gehört zu den bekanntesten volksmedizinischen Rezepten. Man verabreicht ihn gegen Erkältungskrankheiten und um eine Schwitzkur anzuregen. Außerdem hat er vorbeugende Wirkung, kurbelt die Abwehrkräfte an. Wegen seiner wassertreibenden Wirkung trinkt man ihn gegen Blasen- und Nierenleiden.



Zwei Teelöffel Blüten mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und nach 10 Minuten absieben. Dreimal täglich trinken.

Ein solcher Lindenblütentee ist alternativ zum Kamillentee auch bei Magenproblemen zu empfehlen. Zudem sorgt er dafür, dass Giftstoffe aus der Niere ausgeleitet werden. Zudem hat er eine entschlackende Wirkung.

Badezusatz für eine wohltuende Wirkung auf die Nerven

Aufguss von 500 bis 1000 g Lindenblüten in 3 bis 4 Liter Wasser auf ein Vollbad

Auflage gegen müde Haut und Fältchenbildung

Drei Teelöffel getrocknete Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, danach absieben und abkühlen lassen. Morgens und abends für ca. 10 Minuten mittels eines getränkten Tuches lauwarm auf das vorher gereinigte Gesicht legen.

Lindenblütenbad zur Beruhigung, bei Depressionen, Nervenschmerzen und Nervosität

Übergießen Sie etwa zwei Hand voll Lindenblüten mit einem Liter kochendem Wasser und lassen Sie dies 20 Minuten ziehen. Danach absieben und dem Badewasser zugeben.

Lindenblütenbad

Geben Sie frische Lindenblüten in einen Leinensack und geben Sie dies dann in das Badewasser. Es wird eine schweißtreibende Wirkung erzielt, der Körper schwitzt Giftstoffe heraus.

Am Abend, vor dem zu Bett gehen, hilft ein solches Lindenblütenbad zur Entspannung.

Übrigens kann man die Lindenblüten aus dem Leinensäckchen noch zur Reinigung der Haut verwenden, indem man die Haut mit dem Leinensäckchen langsam abwischt.

Lindenblütentee bei fiebrigen Erkrankungen

Brühen Sie einen Esslöffel voll Lindenblüten mit einer Tasse Wasser auf und lassen Sie dies 15 Minuten ziehen, danach absieben. Tagsüber möglichst warm, am besten mit Honig gesüßt trinken.

Dieser Tee hilft bei Erkältung und Grippe, aber auch bei Halsschmerzen und Husten.

Wissenschaftliches

Die Kommission E nennt eine Anwendungsmöglichkeit von Lindenblüten bei Erkältungen, Erkältungskrankheiten oder trockenem Reizhusten.

