

Linde *Tilia grandifolia* Sommerlinde, *Tilia cordata* Winterlinde

Volksnamen:	Bastholzlinde, Schmeerlinde, Augustlinde, Steinlinde, Hartlinde, Waldlinde
Drogenname:	Tiliae flos, folium, cortex
Pflanzenart – Höhe:	Lindengewächs (Tiliaceae), mehrjährig, Baum bis 20 Meter
Boden & Standort:	gut durchlüfteter Boden, Sonne
Aussaat:	Frühling oder Herbst
Blütezeit:	Juni bis Juli
Sammelzeit:	kurz nach dem Aufblühen
Verwendete Teile:	Blüten mit Deckblättern, Blätter, Rinde, Samen
Inhaltsstoffe:	Schleim, Gerbstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, Farnesol, Wachs
Eigenschaften:	reizmildernd, schweißtreibend, hustenlindernd, krampflösend, beruhigend, schlaffördernd, blutverdünnend, harntreibend

Volks Glaube und Mythologie:

Die Linde galt als heiliger Baum, der Wohnsitz der Göttin Freya, der Schutzherrin der weiblichen Gerechtigkeit. In früherer Zeit wurde unter der Dorflinde Gericht gehalten, aber auch die Feste fanden um sie herum statt. Die Linde sollte Mittelpunkt der Zauberrosengärten der Zwerge sein und in der Nibelungensage begann unter ihr Siegfrieds Glück und Ende. Im Baumkult wurden der Linde Opfer gebracht, weil sie den Ort, an dem sie steht, vor Schaden bewahrt und Krankheiten der Bittsteller, die zu ihr kommen, abnahm. Vielleicht gibt es deshalb so viele Gemeinde- und Kapellenlinden. »Der Baum mitten in der Welt« (Kremsmünster, Österreich) ist eine Linde. Zu Pfingsten, vor Sonnenaufgang, steckte man Lindenzweige zu Haus und Stall, um böse Einflüsse abzuwehren. Lindenbast sollte schützt vor dem Bösen schützen. Die Linde ist ein dem Menschen zugeneigter Baum mit einem lebenswürdigen Baumwesen. Sie verbindet sich wie kein zweiter mit einer Familie oder einem Ort, sie ist der Inbegriff der Heimat.

AM BRUNNEN VOR DEM TORE, DA STEHT EIN LINDENBAUM,
ICH TRÄUMT IN SEINEM SCHATTEN, SO MANCHEN SUSSEN TRAUM.
Schubertlied

Sammeln in der Natur:

Vereinzelt in Laubmischwäldern, häufiger als Alleebaum oder in Parks und als Dorfbaum anzutreffen. Von der Linde sagt man, sie würde 300 Jahre kommen, 300 Jahre bleiben und 300 Jahre gehen. Jeder von uns muss Verantwortung dafür übernehmen, wenn man sie zugunsten hässlicher städtebaulicher Maßnahmen oder für »schnelleren« Fließverkehr abholzt. Wer einen Bastler in der Familie hat, sollte sich aus einem Stück Lindenholz eine kleine Schaufel machen lassen. Lindenholz gibt seine guten Eigenschaften an alles weiter, was damit in Berührung kommt, also auch an die Heilpflanzen und Wurzeln, die man damit ausgräbt.

Konservieren/Aufbewahren:

Die Lindenblüten müssen mitsamt dem Hochblatt spätestens 3 Tage nach dem Aufblühen gesammelt und getrocknet werden. Man legt die Blüten auf Papier und trocknet im luftigen Halbschatten. Es muss dunkel und geschützt gelagert werden, am besten in einem Glas. Schon geringe Feuchtigkeit verdirbt das Trockengut, es wird schimmelig. Genauso sorgsam geht man mit der Rinde vor, die man von jungen Ästen schält, schnell trocknet und in Dosen oder Glasgefäßen aufhebt. Nach einem Jahr haben sich die Wirkstoffe weitgehend verflüchtigt, dann muss die Droge auf den Kompost.

unterstützende Edelsteine:

Magnesit, Verdit, Amethyst, Aragonit, Charoit, Chrysokoll, Gelbe Jade, Grüner Turmalin, Andenopal, Lapislazuli

Homöopathie:

Tilia D0 wird bei allergischen Hautausschlägen, bei Heuschnupfen und bei zu starker Schweißabsonderung gegeben, 3-mal täglich bis zu 15 Tropfen

Hildegard:

Die Linde hat eine Wärme, die bis in die Zweige und Blätter aufsteigt. Der Mensch, der Herzschmerzen hat, nehme die innere Wurzel und das Innere der Wurzel, pulverisiere es und essen das Pulver oft auf Brot. Wenn du schlafen gehst, dann lege frische Lindenblätter auf die Augen und über dein ganzes Gesicht, das macht die Augen klar und rein. Wer aber die Gicht hat, der hole von der Erde, die um die Wurzel der Linde liegt und gebe die Erde ins Feuer, damit sie glühend wird. Und in einem Dampfbad gieße Wasser darüber und bade darin. Das tue neun Tage lang und die Gicht wird geheilt.

Nimm vom Stamm der Linde (nicht von einem Zweig) ein Stück Rinde weg, wenn er im Sommer grünt. Schneide vom weißen Holz Späne weg und gebe die Späne durch einen goldenen Ring. Diesen Ring bedeckst du mit einem Baumwolltuch und darüber gebe ein grünes Glas, damit die Kraft des Spans nicht entweicht. Das tue 14 Tage bei zunehmendem Mond. Dann gebe den Ring an deinen Finger. Das ist eine starke Kraft gegen die gefährlichsten Krankheiten des Menschen.

Anwendungen:

All die Winterkrankheiten mit Husten, Schnupfen, Fieber, Hals- und Ohrenschmerzen werden durch diesen sommerblühenden Baum *gelindert*. Der Tee hilft bei Husten, asthmatischen Erkrankungen, als Anregung zur Schwitzkur, zur Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte und in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr. Vorbeugend getrunken erspart ein Lindenblütentee so manche fieberhafte Erkrankung, bei Erwachsenen, aber auch bei Kindern. Wer durchfroren nach Hause kommt und normalerweise am nächsten Tag zumindest einen Schnupfen hat, kann dies in Zukunft durch die vorbeugende Einnahme der Lindenblüte verhindern. Ein reiner, heißer Lindenblütentee hilft beim Herausschwitzen einer Krankheit, dazu mindestens 1/2 l hintereinander trinken.

Tee:

2 Teelöffel Lindenblüten werden mit 1/4 l kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. 3 Tassen pro Tag sind ausreichend.

1 Teelöffel Rinde mit 1/4 l kaltem Wasser zustellen und zum Sieden erhitzen, abseihen und bei Bedarf trinken

Lindenblüten kann man gut mit anderen Pflanzen kombinieren. Die Winterteemischung in Ansteckungszeiten kann aus Lindenblüten, Kamillenblüten, Malvenblüten, Hagebutte, Pfefferminze, getrockneten Johannisbeeren, Eibischblüten und Himbeer-, Brombeer-, Erdbeer-Blättern bestehen. Den Tee stellt man ganz nach Gusto und Geschmack aus höchstens 4 dieser Pflanzen zusammen, die Hälfte der Teemischung soll aber immer aus Lindenblüten bestehen. Lindenblütentee ist kein Dauergetränk, nach 2 Wochen Anwendung soll man zu anderen Heilkräutern greifen.

Als Einschlafhilfe versucht man einen Tee aus Blättern und Blüten. Menschen, die schwer einschlafen, sollten ausprobieren, ob das bei ihnen hilfreich ist. Man muss eine persönliche Sympathie zur Pflanze aufgebaut haben. Nur über einen Zeitraum von zwei Wochen nehmen, eine Pause von einigen Wochen einlegen, erst dann wieder von Neuem beginnen. Bei Magenschwäche trinkt man einen Tee, der ausschließlich aus den Blättern bereitet wird.

Der Tee aus der inneren Rinde wirkt bei schwierigem und schmerzhaftem Urinieren, er ist bei Unterleibsbeschwerden angebracht, die von einer Verschleimung der Niere (lt. Pfarrer Künzle) kommen. In Wein gekochte Lindenblüten sind ein Mittel gegen Blutarmut.

Bei Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Appetitlosigkeit, aufgeblähtem Bauch und häufigem Aufstoßen nehme man morgens und abends 1 Messerspitze Lindenholzkohle (Apotheke). Gepulverte Lindenkohle tut aber nicht nur dem Menschen gut, sie heilt auch Durchfälle bei Haustieren, vor allem, wenn sie wegen einer Vergiftung entstehen. Das Pulver, auf Wunden gestreut, heilt bösartige, übelriechende Geschwüre und beseitigt die Eiterung. Das Pulver ist auch ein natürliches Zahnreinigungsmittel.

Äußerlich ist Lindenblütenwasser (Apotheke) oder leichter, geseihter Tee eine gute Augenkompressen bei überanstrengten Augen oder ein aufbauendes Gesichtswasser für gestresste Haut. Ist bei Sommersprossen und Runzeln angezeigt.

Nervenschwache oder depressive Menschen sollen sich lange unter blühenden Lindenbäumen aufhalten, der Duft hat eine beruhigende Wirkung. Dafür verantwortlich zeichnet der Duftstoff Farnesol, der intensiv sommerlich in die Nase steigt.

Aus Lindenbast kann man feste und haltbare Seile und Pinsel herstellen oder Matten flechten, früher kannte man sogar Kleidung daraus. Unter Bast bezeichnet man die auf der Innenseite der Rinde senkrecht nach oben strebenden Safröhren. Beim Lindenbast liegen 12 Schichten Bast übereinander. Um Lindenbast zu gewinnen, legt man abgetrennte Rindenstücke (wenn z. B. ein Baum gefällt wird) einige Tage (oder länger) in Wasser und beschwert die Stücke mit einem Stein, sie würden sonst auf der Wasseroberfläche schwimmen. Die Rinde beginnt zu faulen, dadurch lockert sich der Bast und kann abgeschabt oder abgezogen werden. Feuchter (frischer) Lindebast ist ein Verbandmaterial bei Verbrennungen.

Die Lindenblätter eignen sich zum Einfärben von Wolle und Stoff. Es entstehen Gelb- bis Brauntöne. Das weiche, aber doch elastische Lindenholz hat Hunderte Künstler dazu angeregt, die herrlichsten Schnitzwerke zu hinterlassen. Prachtvolle Altäre in den alten Kirchen wurden aus dem »heiligen« Holz gemacht.

Rezept für die Gesundheit:

Lindenblütenöl:

1 Hand voll Blüten mit 1/4 l gutem Öl 10 Tage in die Sonne stellen.
Abseihen und bei Verbrennungen, Sonnenbrand, entzündeten Hautstellen im äußeren vaginalbereich und bei Hämorrhoiden verwenden.

Lindenblütenwasser:

1 Hand voll Lindenblüten in 1/4 l Wasser aufkochen, abfiltern.
Die Wirkung wird durch Beimengung von Rosenwasser noch verstärkt.
Gekühlt entsteht ein belebendes Gesichtswasser.

Zahnpulver:

1 Teil gepulverte Lindenkohle mit 1 Teil gepulverten Salbeiblättern vermischen.
Auf die feuchte Zahnbürste geben und die Zähne damit putzen.
Es desinfiziert und festigt das Zahnfleisch und macht die Zähne sehr sauber.

Lindenessenz:

1 Hand voll Gemisch aus Blüten, Blättern und der Rinde eines kleinen Astes mit Weißwein übergießen.
Das Pflanzenmaterial soll gut bedeckt sein.
Immer wieder aufschütteln und insgesamt 2 Wochen in der Wärme stehen lassen, dann abfiltern.
Ein Likörglas voll ist eine Einschlafhilfe.

TCM:

Die thermische Wirkung ist kühl, die zugeordneten Organe sind Niere, Herz und Lunge. Die Blüten bewegen das Qi und wirken krampflösend, sie vertreiben äußere Windhitze und lösen Stagnationen im Blut auf, das heißt, sie fördern die Durchblutung. Die TCM verwendet sie bei Tinnitus, bei Krämpfen, Halsentzündungen und Beginn einer Erkältung.