1. Jahrgang
1 · 2021

Heilpflanzen

Waldapotheke

Entdecken: Die Vielfalt der Lindenbäume

Gesunden: Mit der Heilkraft der Fieberbäume

Genießen: Vom heimischen Waldbüffet kosten

Haug

RUDI BEISER

Sommer- oder Winterlinde?

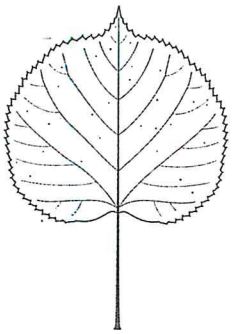
© 2021 Thieme. All rights re

Linden erkennen und verwenden

© nmelnychuk/stock.adobe.com

In unseren Wäldern wachsen vor allem Sommer- und Winterlinde. Sie lassen sich anhand typischer Merkmale der Blätter gut voneinander unterscheiden.

© nmelnychuk/stock.adobe.com



Schon im Mittelalter wurden Zubereitungen aus Pflanzenteilen der Linde gegen Durchfall, Brandwunden und Geschwüre eingesetzt. Heute verwendet man vor allem ihre Blüten bei Erkältungskrankheiten und Unruhe. Linden eignen sich aber nicht nur für medizinische Zwecke. Schon in der Steinzeit wurde Lindenbast genutzt, um Textilien herzustellen. Die Blätter, Blüten und Samen des Baumes sind außerdem eine Bereicherung für die Küche.

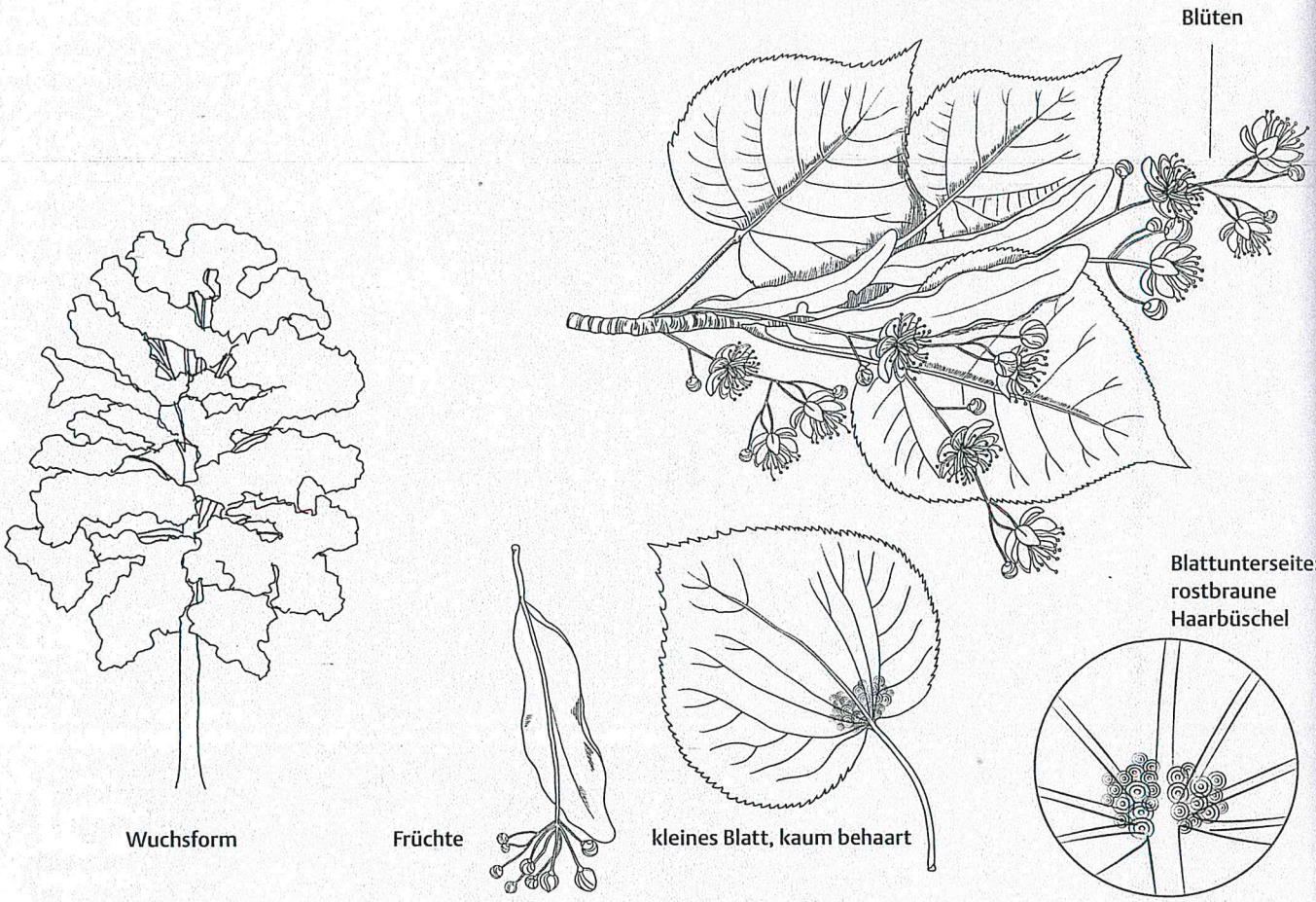
Die Gattung der Linden *(Tilia)* gehört zur Unterfamilie der Lindengewächse *(Tilioideae)*, welche der Familie der Malvengewächse *(Malvaceae)* zugeordnet wird. Eine gemeinsame Eigenschaft aller Malvengewächse ist die Neigung zur Schleimbildung.

Weltweit gibt es etwa 45 Lindenarten. Bei uns sind jedoch vor allem zwei Arten heimisch: die Sommerlinde *(Tilia platyphyllos)* und die Winterlinde *(Tilia cordata)*. Zwei weitere Arten werden als Straßenbäume in den Städten gepflanzt, da sie sehr widerstandsfähig gegenüber Abgasen und Streusalz sind: die südosteuropäische Silberlinde *(Tilia tomentosa)* und die Holländische Linde *(Tilia x vulgaris)*, eine Kreuzung zwischen Sommer- und Winterlinde. In Arzneibüchern sind nur drei Lindenarten geführt, deren Blüten für Heilzwecke verwendet werden: Sommerlinde, Winterlinde und Holländische Linde. Für die Gemmotherapie, bei der nur die Knospen verwendet werden, nutzt man allerdings ausschließlich die der Silberlinde. Die Knospen werden kurz vor dem Aufspringen geerntet.

Beiser R. Sommer- oder Winterlinde? Heilpflanzen 2021; 1: 8–14 | © 2021. Thieme. All rights reserved.

Steckbrief Winterlinde

TILIA CORDATA



Name
Winterlinde, Tilia cordata
Familie
Lindengewächse (Unterfamilie der Malvengewächse)
Synonyme
Steinlinde, Spätlinde
Alter
600–800 Jahre, bis 1000 Jahre möglich
Wuchshöhe
30–40 m
Stammumfang
10–12 m möglich
Blätter
Herzförmig und zugespitzt, 5–7 cm lang, oberseits kahl, nur unterseits und nur auf den Adern behaart, rostbraune Haarbüschel in den Nervenwinkeln (bei Blattentfaltung noch weißlich!), Blattstiele kahl
Blüten
Juni–Juli, 5–12 Blüten je Blütenstand, blüht 2 Wochen später als Sommerlinde, Blütenstand mit flügelartigem Tragblatt
Früchte
Oval-kugelig, zwischen den Fingern zerdrückbar, kaum kantig
arzneilich verwendete Bestandteile
Blütenstände mit Hochblatt (Tiliae flos)
Darreichungsformen
Tee, Tinktur, Kohle
Dosierung Tee
Mittlere Tagesdosis 3–6 g Lindenblüten/ 2–4 Tassen
Wirkungsbestimmende Inhaltsstoffe
Flavonoide (zum Beispiel Quercetin- und Kämpferolglykoside), Schleimstoffe (zum Beispiel Arabinogalactane), Gerbstoffe (zum Beispiel Catechine, Gallocatechine), ätherisches Öl, Phenolcarbonsäuren (zum Beispiel Kaffeesäure), Alkaloide
Indikationen
Erkältungen, Reizhusten, Unruhezustände, leichte Stresssymptome
Erntezeit
Während der Vollblüte (Juni–Juli)
Kontraindikationen / Nebenwirkungen / Wechselwirkungen
Keine bekannt
Verwendung des Holzes
Für Bildhauerei, Tischlerei oder als Zeichenkohle. Früher: als Lindenbast für Matten, Körbe und Seile, Lindenkohle zur Erzeugung von Schießpulver

© 2021. Thieme. All rights reserved.

Gemeinsames Merkmal: herzförmige Blätter

Sommer- und Winterlinde entwickeln sich zu 30–40 Meter hohen Bäumen. Typisch für alle Linden sind die herzförmigen Blätter, was sich bei der Winterlinde sogar im Artnamen *cordata* niedergeschlagen hat (lat. cor = Herz). Die zwittrigen blassgelben Lindenblüten hängen rispenförmig an einem flügelartigen Hochblatt, das sich pergamentartig anfühlt. Ein großer Lindenbaum kann bis zu 60.000 nektar- und pollenreiche Blüten ausbilden. Es ist also nicht verwunderlich, dass ihn während der Blütezeit unzählige Bienen und Hummeln umschwirren.

Verschieden: Blatthärchen, Blüte und Früchte

Zwar haben Sommerlinde und Winterlinde dieselbe Blattform. Sie lassen sich am besten aber auch anhand der Blätter unterscheiden: So sind die großen Blätter der Sommerlinde sowohl am Blattstiel als auch an den Blättern feinflaumig behaart. Die kleinblättrige Winterlinde weist dagegen nur unterseits an den Blattadern Härchen auf. Auch hat die Sommerlinde an der Blattunterseite in den sogenannten Nervenachseln weißliche Achselbärte (Härchen), während bei der Winterlinde dort rostbraune Haarbüschel zu sehen sind. Zudem ist der Blütenstand der Sommerlinde meist nur mit 2–5 Blüten besetzt, während die Winterlinde 5–12 Blüten je Blütenstand trägt. Auch die Blütezeit unterscheidet sich: Die Sommerlinde blüht in manchen Regionen schon Anfang Juni, die Winterlinde kommt dagegen erst zwei Wochen später zur Blüte. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal der Linden findet man bei den Früchten (Nüsschen): Die dünnwandigen, kugeligen Nussfrüchte der Winterlinde sind leicht zwischen den Fingern zerdrückbar. Dagegen sind die dickwandigen und deutlich gerippten Nussfrüchte der Sommerlinde steinhart.

INFO: Der Name der nichtheimischen Silberlinde kommt nicht von ungefähr: Sie unterscheidet sich von Sommer- und Winterlinde durch eine silbrig glänzende, dichtfilzige Behaarung auf der Blattunterseite. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist die Blütezeit, denn die Silberlinde blüht meist erst ab Mitte Juli.

Ab Juni: Sammelzeit der duftenden Blüten

Die weiß-gelblichen Blüten der Linden *(Tiliae flos)* sind die arzneilich verwendeten Pflanzenteile. Sie werden im Juni und Juli zusammen mit dem pergamentartigen Hochblatt geerntet und schonend im Schatten getrocknet. Die Ernte erfordert volle Konzentration, damit man nicht in eine der unzähligen Bienen greift, die den honigsüßen Duft und Nektar der Blüten lieben. Vor allem spätnachmittags, zwischen 16 und 18 Uhr, ist der liebliche Duft besonders intensiv und somit die beste Sammelzeit. Die Blütenernte an warmen Sommerabenden ist schon für sich gesehen ein heilsames Erlebnis.

Die Linde in der Volksmedizin

Erstaunlicherweise waren die heutigen Anwendungen der Lindenblüte den antiken und mittelalterlichen Heilkundigen gänzlich unbekannt. In der damaligen Volksmedizin wurden vor allem Blätter, Lindenbast und Lindenkohle verwendet. Hildegard von Bingen zum Beispiel empfahl über Nacht frische Lindenblätter als Auflage für die Augen, damit diese „klar und rein" werden. Gegen Herzbeschwerden verordnete sie pulverisierte Lindenwurzel.

Mittelalterliche Ärzte wie Leonhardt Fuchs, Hieronymus Bock oder Pietro Andrea Mattioli kannten ebenfalls keine Blütenrezepte. Sie empfahlen Blätterauflagen gegen Kopfschmerzen und zur Wundversorgung. Auch sollten die Blätter bei „Bauchgrimmen" und „Mundfäule" helfen und „um den Harn zu treiben". Ein Absud aus Lindenbast wurde als Auflage bei Brandwunden und Geschwüren angewendet. Aus heutiger Sicht ist die lindernde Wirkung hier durchaus nachvollziehbar. Denn: Der Absud entwickelt sehr viel Schleim, der schützend, einhüllend und reizmildernd wirkt. In der Volksmedizin Frankreichs spielt der Tee aus Bastholz und Splintholz (aubier de tilleul) noch heute eine Rolle als Aquaretika (harntreibendes Mittel). Diese Wirkung erklärt sich durch den hohen Kaliumgehalt des Lindenholzes. Zerstoßene Lindensamen nutzte man im Mittelalter gegen Durchfall und um Nasenbluten zu stillen. Dem Saft aus der Bastrinde traute man zu, die Haare wachsen zu lassen, den Harn zu treiben und den Frauen „ihre Zeit" (die Menstruation) zu bringen. In der Volksmedizin war außerdem Lindenholzkohle sehr beliebt: Man streute sie auf Geschwüre und verabreichte sie durch Schwindsucht ausgezehrten Menschen. Auch bei Lungenleiden, Magenübersäuerung, entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen und Durchfall wurde die Kohle verordnet. Sie war außerdem als Zahnpulver sehr verbreitet und wurde für diesen Zweck mit fein pulverisierten Salbeiblättern gemischt.

Rezeptur

Lindenholzkohle gegen Durchfall

Die gepulverte Lindenholzkohle hat die Eigenschaft, das 50- bis 90-Fache ihres Eigengewichtes an Fremdstoffen zu binden. Sie nimmt nicht nur überschüssiges Wasser im Darm auf, sondern bindet auch durchfallauslösende Bakterien und deren Toxine.

Dosierung 2- bis 3-mal täglich 1 gestrichenen TL Lindenholzkohle in etwas Wasser aufgelöst einnehmen.

Lindenblüten in der Phytotherapie

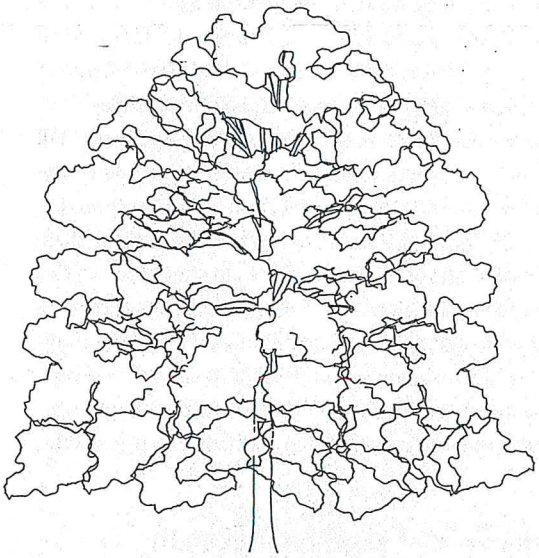
Erst ab dem 18. Jahrhundert traten die heilsamen Lindenblüten in den Vordergrund. Heute sind sie der einzige arzneilich verwendete Pflanzenteil der Linden. Sie enthalten ätherisches Öl, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren und viele Flavonoide. Auf diesen Wirkstoffen beruht die schweißtreibende, abwehrsteigernde und reizlindernde Wirkung von Lindenblüten. Als Tee zubereitet, am besten mit Honig gesüßt, eignen sie sich daher wunderbar bei Erkältungen und Reizhusten. Vor allem zu Beginn einer Erkältung lässt sich die Krankheit durch den schweißtreibenden Lindenblütentee förmlich „herausschwitzen". Wie kürzlich erst von Professor Andreas Hensel von der Universität Münster entdeckt wurde, befinden sich in den Blüten wohl bis zu sechs verschiedene Alkaloide, die möglicherweise zentralnervös wirken und somit die beruhigende Wirkung eines Lindenblütentees erklären. Denn sie sind wasserlöslich und gehen somit auch in den Tee über.

INFO: Vermutlich spielen bei der beruhigenden und sanft sedierenden Wirkung der Lindenblüten neben den neu entdeckten Alkaloiden auch die enthaltenen ätherischen Öle eine Rolle. Da diese nicht so gut wasserlöslich sind, kommen sie in Form einer Lindenblütentinktur stärker zum Tragen.

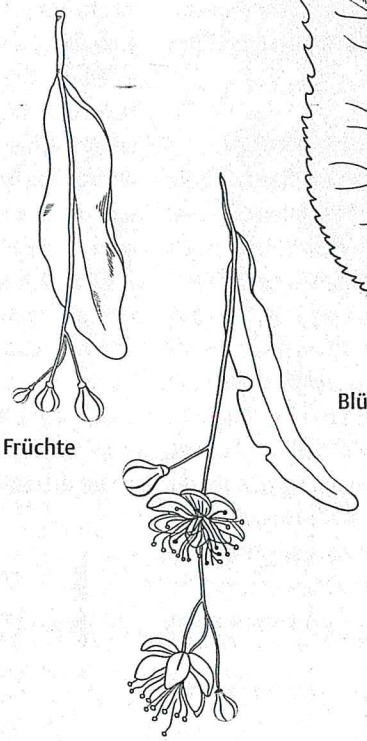
Beiser R. Sommer- oder Winterlinde? Heilpflanzen 2021; 1: 8–14 | © 2021. Thieme. All rights reserved.

Steckbrief Sommerlinde

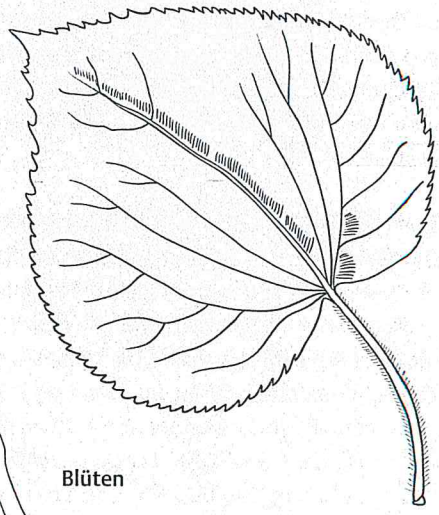
TILIA PLATYPHYLLOS



Wuchsform

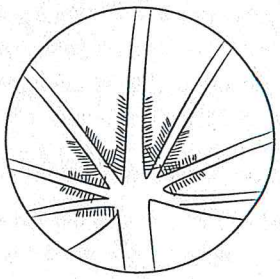


Früchte



großes Blatt, flaumig behaart

Blüten



weißliche Achselbärte (Härchen) in den Nervenachseln

Name
Sommerlinde, Tilia platyphyllos
Familie
Lindengewächse (Unterfamilie der Malvengewächse)
Synonyme
Waldlinde, Frühlinde
Alter
700–900 Jahre, bis 1200 Jahre möglich
Wuchshöhe
30–40 m
Stammumfang
10–12 m möglich
Blätter
Herzförmig und zugespitzt, 10–15 cm lang, beidseitig samtig behaart vor allem unterseits, weißliche Haarbüschel (=Achselbärtchen) in den Nervenwinkeln (ab Spätsommer bräunlich!), Blattstiele behaart

Blüten
Juni, 2–5 Blüten je Blütenstand, blüht 2 Wochen früher als Winterlinde, Blütenstand mit flügelartigem Tragblatt
Früchte
Birnenförmig, steinhart und nicht zerdrückbar, mit 3–5 kantigen Längsrippen
arzneilich verwendete Bestandteile
Blütenstände mit Hochblatt (Tiliae flos)
Darreichungsformen
Tee, Tinktur, Kohle
Dosierung Tee
Mittlere Tagesdosis 3–6 g Lindenblüten/ 2–4 Tassen
Wirkungsbestimmende Inhaltsstoffe
Flavonoide (zum Beispiel Quercetin- und Kämpferolglykoside), Schleimstoffe (zum Beispiel Arabinogalactane), Gerbstoffe (zum Beispiel Catechine, Gallocatechine), ätherisches Öl, Phenolcarbonsäuren (zum Beispiel Kaffeesäure), Alkaloide
Indikationen
Erkältungen, Reizhusten, Unruhezustände, leichte Stresssymptome
Erntezeit
während der Vollblüte (Juni)
Kontraindikationen / Nebenwirkungen / Wechselwirkungen
Keine bekannt
Verwendung des Holzes
Für Bildhauerei, Tischlerei oder als Zeichenkohle. Früher: als Lindenbast für Matten, Körbe und Seile, Lindenkohle zur Erzeugung von Schießpulver

© 2021. Thieme. All rights reserved.

In der Volksmedizin empfiehlt man den Blütentee bei Nervosität, innerer Unruhe und als sanfte Einschlafhilfe, was inzwischen Eingang gefunden hat in die Monografien von ESCOP und HMPC: Vom HMPC wurden Lindenblüten als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft, das bei Erkältungskrankheiten und zur Linderung leichter Stresssymptome angewendet wird. Nach der ESCOP ist die Anwendung von Lindenblüten bei fiebrigen Erkältungen und erkältungsbedingtem Husten, bei Katarrhen der oberen Luftwege und Unruhezuständen angezeigt. Die Kommission E empfiehlt Lindenblüten lediglich bei Erkältungskrankheiten und damit einhergehendem Reizhusten.
In der Erfahrungsmedizin verordnet man Lindenblüten mitunter auch wegen ihrer harntreibenden und krampflösenden Wirkung.

Hintergrundwissen

Warum hilft Lindenblütentee gegen Hustenreiz und beruhigt?

Bei der Linderung von Hustenreiz und Halsschmerzen entfalten die zahlreich enthaltenen Schleimstoffe (bis zu 10 %) in den Lindenblüten ihre Wirkung. Es handelt sich um Polysaccharide, die in Verbindung mit Wasser schleimige Kolloide bilden. Diese legen sich über die gereizten Schleimhäute der Atemwege und decken entzündete Regionen in Form eines Schutzfilms ab. Da die Schleimstoffe sich sehr gut in Wasser lösen, sind Teezubereitungen aus Lindenblüten ideal, um Hustenreiz zu lindern. Um die Schleimstoffe auch in einer Tinktur löslich zu machen, sind niedere Ethanolgehalte (30–40 Vol.-%) von Vorteil (Zubereitung und Dosierung s. S. 17).

Wilder Genuss mit Linden

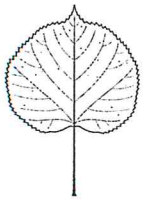
Lindenblätter sind außergewöhnlich proteinreich und enthalten sehr viel Kalium und Kalzium. Im Frühjahr (April, Mai) geerntet, eignen sich die jungen, zarten Blättchen wunderbar für Salate, Suppen oder grüne Smoothies. Fein geschnitten schmecken sie auch auf dem Butterbrot.
Die kleinen braunen Lindensamen wurden früher zu Öl verarbeitet. Um an sie heranzukommen, müssen jedoch zunächst die kleinen braunen Linden-Nussfrüchte im Mörser aufgestoßen werden, was ziemlich aufwendig ist. Der darin liegende Samen besteht zu über 20% aus Öl, das sich mit einer Ölpresse gewinnen lässt. Das zitronengelbe Lindensamenöl eignet sich gut für Salate. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und ist ernährungsphysiologisch mit Olivenöl vergleichbar. Die Samen selbst erinnern vom Geschmack her an Mandeln. In einer Pfanne ohne Fett leicht angeröstet, eignen sie sich zum Knabbern oder können über Salate gestreut werden.
Mit den duftenden Blüten lassen sich Likör, Saft, Limonade, Sirup oder Milch aromatisieren. Werden die Blüten einige Stunden in Milch oder Sahne eingelegt, kann man daraus Lindenblüten-Pudding oder -Sahne herstellen. Für ein Blütengelee werden die Aromen der Lindenblüten in Apfelsaft ausgezogen (s. Rezept S. 17).

Lindenbast für Steinzeittextilien

Aus Linden wurden seit Urzeiten Kleider, Taschen und Seile hergestellt. Bei jungsteinzeitlichen Pfahlbauten fand man Kleidungsreste aus Lindenbast. Auch der vor 5000 Jahren ums Leben gekommene „Ötzi" hatte Gewebe aus Lindenbast als Schuhfutter. Selbst die Schnürsenkel waren daraus gefertigt.

Der Bast wird aus der weichen faserigen Innenseite der Rinde gewonnen. Die Linde enthält außergewöhnlich viele Bastfasern unter der Borke. Man nutzte sie schon lange, bevor die Fasern von Hanf und Lein (Flachs) populär wurden. Vor allem Seile, Schnüre und Netze wurden daraus gefertigt. Die Bastrinde wird im Sommer von 5- bis 7-jährigen Ästen geschält und bleibt dann einige Monate in Wasser liegen, um die Bastfaserstränge freizulegen („sauberfaulen"). Die geschmeidigen Bastfasern werden dann getrocknet und weiterverarbeitet. Der botanische Name Tilia hat übrigens ebenfalls eine Beziehung zum Bast, denn das griechische Wort „tilos" bedeutet Faser. Die deutsche Bezeichnung Linde kommt vom indogermanischen „lento", was weich oder biegsam bedeutet und sich ebenfalls auf den biegsamen Lindenbast bezieht.

Hintergrundwissen



Die Kraft der Linden

Linden können ein unglaubliches Alter erreichen. Ein Sprichwort lautet: „Die Linde kommt 300 Jahre, steht 300 Jahre und vergeht 300 Jahre." Dieses sprichwörtliche Alter wird manchmal sogar übertroffen, denn es gibt einige Exemplare, deren Alter über 1000 Jahre geschätzt wird.
In der Jungsteinzeit und in der Bronzezeit von 5500 bis 2000 v. Chr. waren Linden in unseren Wäldern noch recht häufig vertreten. Heute sind sie dort sehr selten geworden und nehmen nur noch 0,5 % der Waldfläche ein. Lindenbäume sind meist im Siedlungsraum zu finden.

Signatur

Die Linde hatte in allen europäischen Kulturen eine große mythologische Bedeutung und Symbolkraft. Sie stand für Milde, Sanftmut, Schutz, Geborgenheit, Gemeinschaft und Liebe. Diese Symbolik bestätigte sich für unsere Vorfahren auch in der spürbaren Weichheit der Schleimstoffe, die sich in Blüten, Blättern und Bast befinden. Daraus schöpft die Linde die Kraft zu lindern und im heutigen Sinne gereizte Schleimhäute zu beruhigen.

Autor

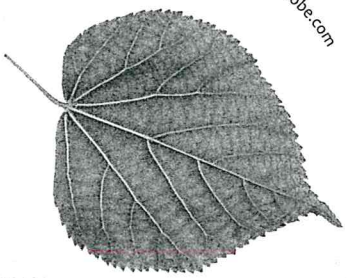
Rudi Beiser
E-Mail: info@rudibeiser.de

Der Wild- und Heilpflanzenexperte Rudi Beiser beschäftigt sich seit über 40 Jahren intensiv mit Heilpflanzen. 20 Jahre lang betrieb er die La Luna Kräutermanufaktur, die hochwertige Kräutertees herstellte. Sein Wissen über Pflanzen und seine Erfahrungen gibt er heute als Dozent an verschiedenen Instituten und als Buchautor weiter.

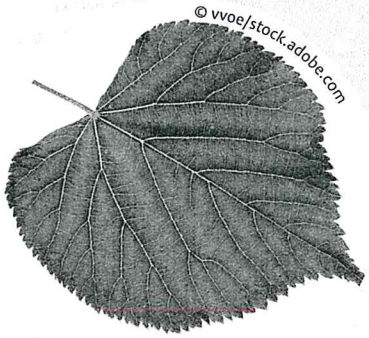
Beiser R. Sommer- oder Winterlinde? Heilpflanzen 2021; 1: 8–14 | © 2021. Thieme. All rights reserved.

Winterlinde
TILIA CORDATA

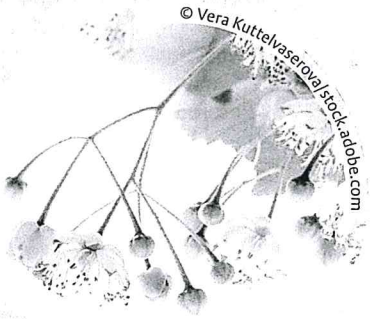
Sommerlinde
TILIA PLATYPHYLLOS



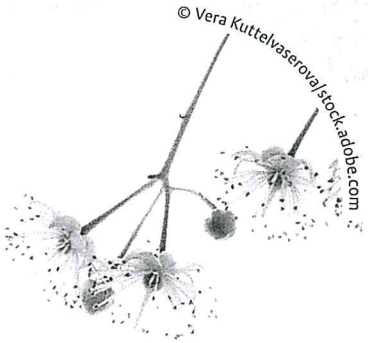
5–7 cm langes, herzförmiges Blatt
© vvoe/stock.adobe.com



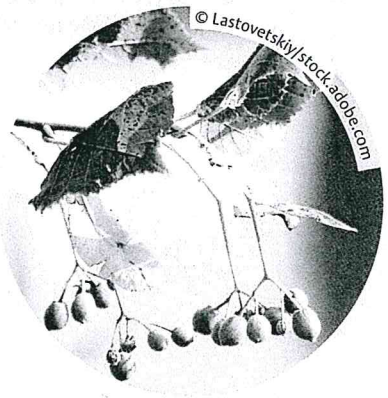
10–15 cm langes, herzförmiges Blatt
© vvoe/stock.adobe.com



5–12 Blüten je Blütenstand
© Vera Kuttelvaserova/stock.adobe.com



2–5 Blüten je Blütenstand
© Vera Kuttelvaserova/stock.adobe.com



Oval-kugelige, zerdrückbare Früchte
© Lastovetskiy/stock.adobe.com

Birnenförmige, steinharte Früchte
© Lastovetskiy/stock.adobe.com

© 2021. Thieme. All rights reserved.

RUDI BEISER

Baum der Liebe
Geschichte und Symbolik der Linde

Mit ihren herzförmigen Blättern und dem betörenden Duft ihrer Blüten, galt die Linde schon früh als Zeichen der Liebe. Unzählige Mythen und Sagen ranken sich um den Baum und machten ihn zum Inhalt zahlreicher Liebeslieder und Gedichte.

Die Linde ist in der griechischen und römischen Mythologie fest verankert. So spielt sie auch in der Geschichte des Bauernehepaars Philemon und Baucis eine wichtige Rolle: Die griechischen Götter Zeus und Hermes waren in der Welt unterwegs, um die Gastlichkeit der Menschen zu prüfen. Dabei baten sie, als arme Wanderer verkleidet um Nachtlager und Essen. Sie klopften an eine Tür nach der anderen, aber überall wurden sie abgewiesen oder verjagt. Nur bei dem hochbetagten Philemon und seiner Frau Baucis fanden sie Gastfreundschaft. Jene nahmen sie in ihre ärmliche Hütte auf und bewirteten sie mit dem Letzten, was sie hatten. Zum Abschied hielten die Götter Strafgericht über das hartherzige Volk in der Stadt und schickten eine tödliche Sintflut. Die Hütte des alten Ehepaars jedoch verwandelten sie in einen Tempel aus Gold und Marmor. Beide lebten dort noch viele Jahre als Diener des Heiligtums. Am Ende ihrer Lebenszeit erfüllten die Götter Philemon und seiner Frau Baucis ihren sehnlichsten Wunsch: durch den Tod nicht getrennt zu werden. Und so starben sie gemeinsam zur gleichen Stunde. Philemon wurde in eine Eiche verwandelt, seine Frau Baucis wurde zur Linde. Die Zweige der beiden Bäume berührten sich im Wind. Linde und Eiche wurden so zu heiligen Tempelbäumen.

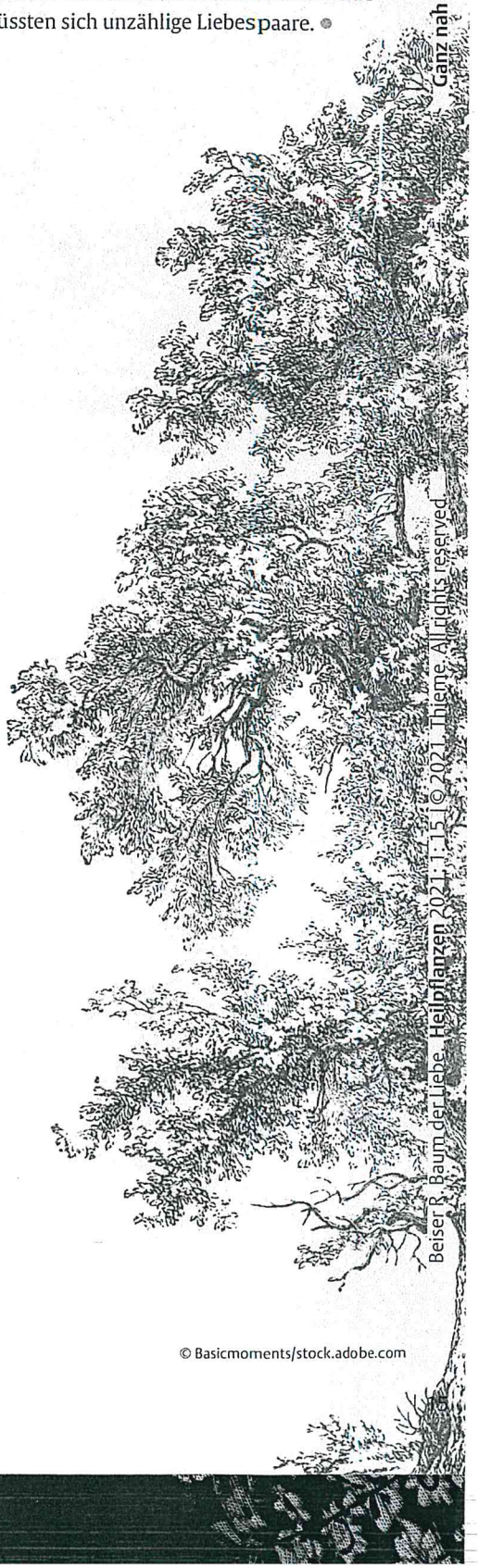
Die Linde als Sitz der Liebesgöttin

Baucis war jedoch nicht das einzige mythische weibliche Wesen, welches mit der Linde in Verbindung stand. In allen europäischen Kulturen war die Linde einer Liebes- und Fruchtbarkeitsgöttin geweiht. Die Germanen verehrten die Linde als heiligen Baum der Göttin Freya. Deshalb war der Freitag (= Freyas Tag) früher ein Glückstag, an dem man auch gerne Hochzeit hielt, nicht selten unter der Dorflinde. Freya galt als milde und gütige Göttin, Attribute, die man auch mit der Linde verbindet. Zu ihrem Baum pilgerten Frauen mit Kinderwunsch. Hier war der Sitz der Ahnengeister. Die Göttin schenkte Leben und nahm die Toten zu sich. Unter dem Schutz der heiligen Linde war somit die Wiedergeburt innerhalb der Sippe gesichert.

Auch die griechische Liebesgöttin Aphrodite stand mit der Linde in Verbindung. Ihr wurde unter Linden geopfert und ihre Priesterinnen trugen Kränze aus Myrte und duftenden Lindenblüten. Vor allem auf Kreta verehrte man die Linde als heiligen Baum.

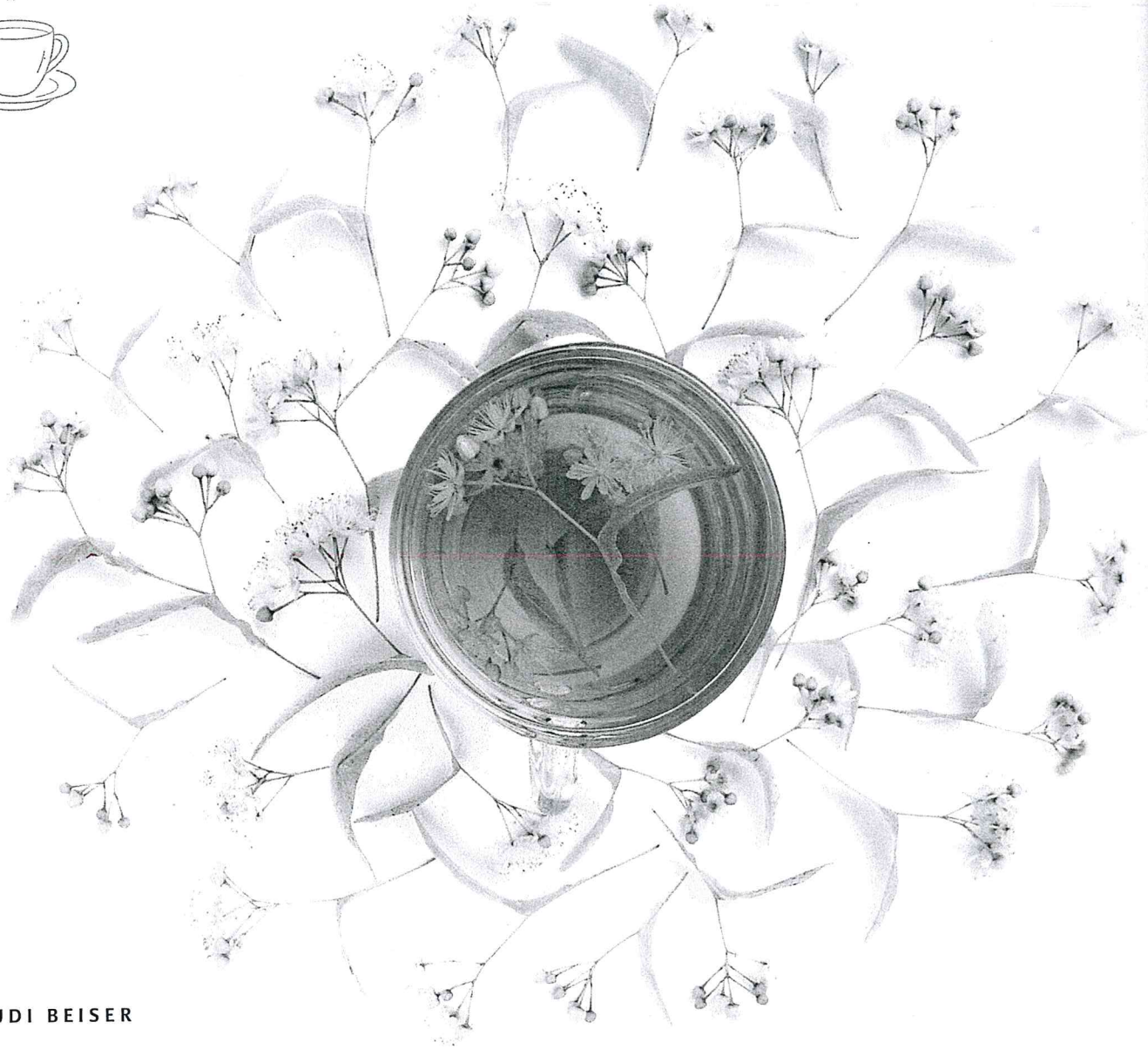
Bei slawischen Stämmen galt der Lindenbaum als Sitz der Göttin Libussa, von der sich das slawische Wort „liba" für „Linde" ableitet. Bei den Balten und Russen hießen die Linden-Göttinnen Puskaite und Krasogani. Auch sie waren für Fruchtbarkeit und Liebe zuständig.

Kein Wunder, dass unter den Linden so manches Eheversprechen gegeben wurde, denn man erwartete hier den Segen der Liebesgöttinnen. So wurde die Linde zum Baum der Liebe, und das sollte sich auch nach der Christianisierung nicht mehr ändern. Keinen anderen Baum bedachte man so sehr mit Liebeslyrik und Liebesliedern. Ihr Sommerduft und ihre herzförmigen Blätter wurden in zahllosen Liebesgedichten verarbeitet, im Schatten der Linde küssten sich unzählige Liebespaare.



© Basicmoments/stock.adobe.com

Ganz nah Heilpflanzengeschichte
Beiser R. Baum der Liebe. Heilpflanzen 2021; 15: 1
© 2021 Thieme. All rights reserved.



RUDI BEISER

Rezepturen *mit Lindenblüten*

Ob als Heilmittel oder kulinarisch, die schmackhaften Lindenblüten lassen sich einzeln und auch mit anderen Pflanzen zusammen genießen.

Erkältungstee

Diese Teemischung ist besonders wirksam, wenn sie gleich zu Beginn der ersten Erkältungssymptome getrunken wird. Lindenblüten, Holunderblüten und Mädesüßblüten wirken schweißtreibend und teilweise auch fiebersenkend, weshalb sie gerne bei fieberhaften Erkältungskrankheiten eingesetzt werden. Die ätherischen Öle der Linden- und Holunderblüten besitzen eine leicht auswurffördernde und sekretlösende Wirkung. Diese wird durch den beigefügten Thymian verstärkt, sodass sich festsitzender Husten leichter lösen kann. Zudem wirkt Thymian antibakteriell und antiviral.

Zutaten
30 g Lindenblüten (Tiliae flos)
30 g Holunderblüten (Sambuci flos)
30 g Mädesüßblüten (Spiraeae flos)
10 g Thymiankraut (Thymi herba)

Zubereitung/Dosierung 2 TL der Mischung mit 200 ml heißem Wasser übergießen, abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse Tee möglichst heiß trinken.

© 2021. Thieme. All rights reserved.

© Lastovetskiy/stock.adobe.com

Lindenblütentee für Kinder

Ein Tee aus Lindenblüten ist angenehm zu trinken. Wegen seines mild-süßlichen Geschmacks mögen ihn auch Kinder gern.

Zutaten
50 g Lindenblüten (Tiliae flos)

Zubereitung/Dosierung 2 TL (ca. 1,6 g) der zerkleinerten Blüten mit 200 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen.
Bei Erkältungen: 2–3 Tassen Tee über den Tag verteilt trinken. Der Tee sollte möglichst heiß getrunken werden, um die schweißtreibende Wirkung zu verstärken. Das Süßen mit etwas Honig, hat in diesem Fall einen wirkungsverstärkenden Effekt.
Bei Schlafstörungen: 1 Tasse Tee am Abend trinken.

Tee bei Nervosität und Schlafstörungen

Diese Teemischung ist eine wohltuende und gut verträgliche Kombination aus beruhigend wirkenden Pflanzen. Sie eignet sich bei Nervosität und Unruhe am Tag und bei Schlafstörungen.

Zutaten
20 g Lindenblüten (Tiliae flos)
20 g Melissenblätter (Melissae folium)
20 g Baldrianwurzel (Valerianae radix)
10 g Hopfenzapfen (Lupuli strobulus)
10 g Lavendelblüten (Lavandulae flos)

Zubereitung/Dosierung 2 TL der Mischung mit 200 ml heißem Wasser übergießen, abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Bei Einschlafstörungen 1–2 Tassen am Abend trinken. Bei Nervosität und Unruhe 3 Tassen über den Tag verteilt trinken.

Lindenblütenlikör

Zutaten
200 g frisch geerntete Lindenblüten
1 l Korn oder Wodka
1 Vanilleschote
200 g Zucker
150 ml Wasser

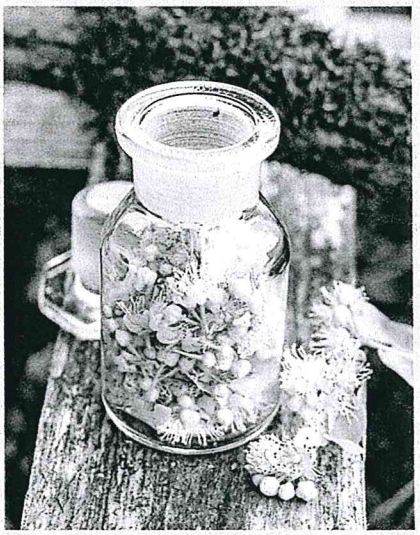
Zubereitung Blüten und zerkleinerte Vanille mit dem Korn oder Wodka übergießen und 2 Wochen verschlossen ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb gießen. Zucker in Wasser auflösen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann abgekühlt unter den Lindenblütenauszug rühren. In sterile Flaschen füllen und vor dem Genuss 3 Wochen reifen lassen.

Lindenblütentinktur gegen Erkältung und Reizhusten

Auch eine Tinktur aus Lindenblüten kann bei Erkältungen und Reizhusten eingesetzt werden. Um möglichst viele Schleimstoffe zu lösen, empfiehlt sich eine Extraktion mit einem Ethanolgehalt von 40 %. Denn: Für die gute Löslichkeit der Schleimstoffe sollte der Wasseranteil hoch sein.

Zutaten
20 g Lindenblüten (Tiliae flos)
(frisch geerntet oder getrocknet)
80 ml Ethanol (40 %)

Zubereitung/Dosierung Die gut zerkleinerten Lindenblüten in ein Glasgefäß mit Glasschliffdeckel geben, mit Ethanol 40 % V/V auffüllen und verschließen. Tinktur 2 Wochen lang an einem warmen Ort ausziehen und dabei täglich umrühren. Danach abseihen und in eine braune Tropfflasche füllen. Bei Erkältung oder Reizhusten 3-mal täglich 20 Tropfen in Wasser einnehmen. Die Tinktur kann in der gleichen Dosierung auch bei Unruhezuständen und Nervosität eingenommen werden.



Lindenblütentinktur.
Quelle: Doris Kern

Lindenblüten-Gelee

Zutaten
250 g frisch geerntete Lindenblüten
1 l Apfelsaft
1 Vanilleschote
1 Zitrone
500 g Gelierzucker (2:1)

Zubereitung Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit den Lindenblüten über Nacht im Apfelsaft ausziehen lassen. Dann abseihen und Blüten gut ausdrücken. Gelierzucker untermischen, Vanilleschote auskratzen und zugeben. Mischung aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Heiß in sterile Gläser mit Schraubdeckel abfüllen. Sofort verschließen und die Gläser 5 Minuten kopfüber hinstellen.

Linden-Blattspinat

Zutaten
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
700 g junge Lindenblätter
150 ml Sahne
1 EL Sojasoße
150 g gewürfelter Feta
50 g Sonnenblumenkerne, ohne Fett angeröstet
1 TL gekörnte Brühe (Instant-Gemüsebrühe)
Salz, Pfeffer

Zubereitung Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Lindenblätter waschen und nass dazugeben. Kurz andünsten, damit die Blätter zusammenfallen, und dann mit Sahne aufgießen. Weitere 5 Minuten dünsten. Mit Sojasoße, gekörnter Brühe, Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenkerne und Feta unterheben und servieren.

© boedefeld/stock.adobe.com

Junge Lindenblätter.
© boedefeld/stock.adobe.com

Beiser R. Rezepturen mit Lindenblüten. Heilpflanzen 2021; 1: 16–17 | © 2021. Thieme. All rights reserved.

Die Linde

Eine Heilpflanze – drei Sichtweisen

In der Gemmotherapie werden ihre Knospen verwendet. In der Baum-Meditation weiß man um ihre heilsame Energie. Die Anthroposophie setzt unter anderem auf die in Symbiose mit dem Baum lebende Mistel. Drei Experten erklären ihre Linde.

© 2021. Thieme. All rights reserved.

Rudi Beiser
E-Mail: info@rudibeiser.de

Magische Baummedizin

Eine etwas gewöhnungsbedürftige Baummedizin ist jene, die man weder kaufen noch einnehmen kann: die Baummagie und -meditation. Dabei geht es darum, dass selbst die Berührung eines Baumes heilsam sein kann.

Diese magische Medizin war bei unseren Vorfahren durchaus üblich. Denn die Heiligtümer früherer Zeiten waren oftmals prägnante Bäume – in unserem Kulturkreis vor allem Linde und Eiche. Diese heiligen Bäume waren auch Orte des Heilens. Im Fall des Lindenbaumes war es eine weibliche Muttergöttin, die dort verehrt wurde. Man suchte sie bei Krankheit auf, um sie um Hilfe zu bitten. Eine Berührung des göttlichen Baumes konnte im damaligen Denken Wunder bewirken.

Diese Art der magischen Baummedizin wirkte auch in christlicher Zeit, denn bei den Linden fand ein weitgehend harmonischer Bilderwechsel statt: Aus den Freya-Linden wurden Marienlinden. Man zerstörte die vorchristlichen Statuen, und im Schatten der Baumheiligtümer entstanden Marienkapellen. Marienbilder wurden in die Zweige gehängt oder in Baumnischen gestellt. Nun wurde in der Not Maria angerufen.

In die gleiche Richtung ging die magische Medizin des Mittelalters, in der Menschen häufig Krankheiten mittels Ritualen und Beschwörungen auf Bäume übertrugen. Den in Verehrung stehenden Bäumen traute man zu, Krankheiten aufzunehmen. So gab es auch bei der Linde Übertragungsrituale. Gichtkranke gingen beispielsweise zu einer Linde, um die Erkrankung mit folgendem Spruch abzuleiten:

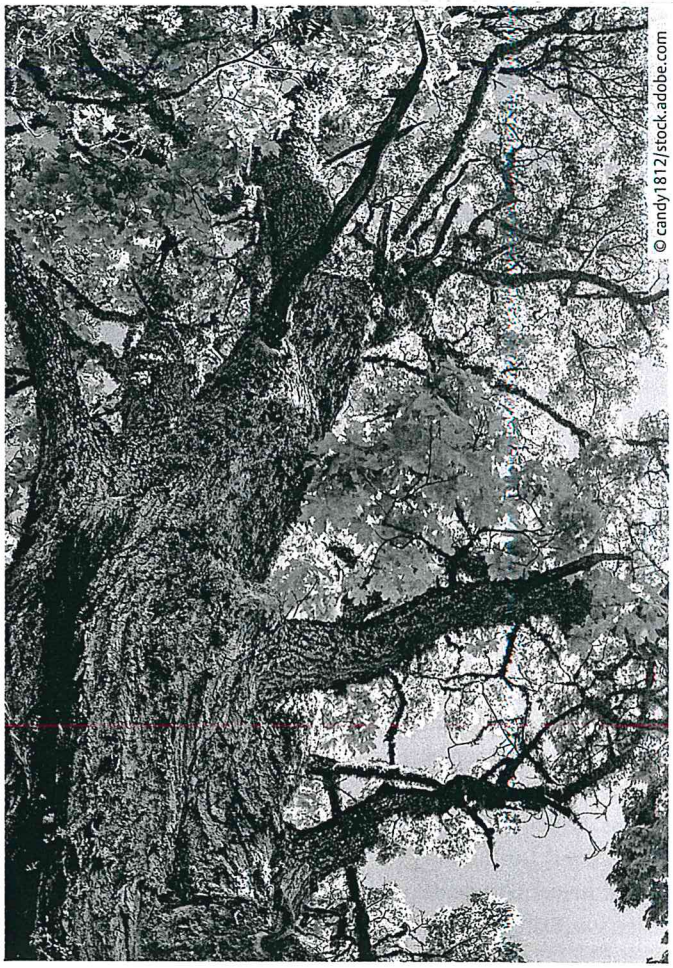
„Gichtfluss, du sollst stehen
Du sollst vergehen
Sollst verschwinden
Wie das Laub an den Linden
Bei den Toten sollst du's finden
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes."

Was ist in heutiger Zeit davon zu halten? Grundsätzlich können Rituale, von denen man selbst auch überzeugt ist, bei der Heilung von Krankheiten wirkungsverstärkend eingesetzt werden. Das alte Sprichwort „Der Glaube versetzt Berge" kommt nicht von ungefähr!

Bäume haben noch einen weiteren Trumpf auszuspielen: sie sind Teil der Natur. Und es sollte nicht unterschätzt werden, welchen Beitrag der Aufenthalt in der Natur beim Gesundwerden oder bei der Vorbeugung von Krankheiten leisten kann. Das wusste schon Hildegard von Bingen, als sie von der „Grünkraft" (Viriditas) schrieb. Diese Kraft, die der Natur innewohnt, war aus ihrer Sicht die Grundlage für alle Heilung. Dementsprechend setzt ein Spaziergang in der Natur oder der Besuch eines Baumes Heilkräfte frei. Inzwischen ist durch Studien belegt: Wer sich im Wald oder unter Bäumen aufhält, fördert die Aktivität der körpereigenen Killerzellen und senkt messbar Blutdruck, Pulsfrequenz sowie das Stresshormon Kortisol.

Da Bäume keine Hausbesuche machen, lautet die Empfehlung: Möglichst viel raus in die Natur oder in den Wald! Bäume gehören zu den ältesten archetypischen Motiven der Menschheit, sodass das Urbild Baum bei fast allen Menschen positive Emotionen auslöst. Das Verweilen oder Meditieren unter einem Baum kann uns deshalb in vielerlei Hinsicht unterstützen: Die Energie des Baumes spendet Trost, löst Spannungen, mindert Stress, bringt Klarheit und mobilisiert die Selbstheilungskräfte.

Insbesondere die Linde, die in ihrem Namen das Wort „lind" (mild, weich, sanft) trägt, kann uns mit ihrem wärmenden, freundlichen und sonnenhaften Wesen unterstützen. Kein Wunder, dass dieser Baum als Symbol für Schutz und Geborgenheit galt und deshalb auch das Zentrum der Begegnung und der Gemeinschaft war.



© candy1812/stock.adobe.com

Die Linde galt und gilt als wirkmächtiger Kraftbaum.
© candy1812/stock.adobe.com

Je nach Heilmethode wirkt die Linde auf andere Weise.
Quelle: Doris Kern

Eine Heilpflanze – drei Sichtweisen. Heilpflanzen 2021; 1: 18–21 | © 2021. Thieme. All rights reserved.

Cornelia Stern
E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzenschule.de

Mit Lindenknospen heilen

Die Gemmotherapie, die Medizin aus den Knospen, ist ein Teil der Phytotherapie. Und dennoch unterscheidet sie sich wesentlich von dem, was allgemein unter Pflanzenheilkunde subsummiert wird. Bei der Gemmotherapie aus der Linde gibt es im Vergleich vier wichtige Unterschiede.

Im Gegensatz zur Phytotherapie werden in der Gemmotherapie nicht die wunderbar duftenden Blüten gesammelt und weiterverarbeitet, sondern die Knospen kurz vor dem Aufspringen im Frühling. Verwendet wird zudem die Silberlinde *(Tilia tomenosa)*, statt wie gewohnt die Winterlinde (*Tilia cordata*) und die Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*). Die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe in den Knospen unterscheidet sich deutlich von der in den ausgebildeten Pflanzenteilen wie Blatt und Blüte. Denn sie enthalten neben den pflanzentypischen sekundären Inhaltsstoffen wie Flavonoide, ätherische Öle und Schleimstoffe Substanzen, die nur im Knospenstadium zu finden sind. Dazu gehören viele embryonale Proteine, Enzyme und Wachstumshormone. Die Knospenzellen sind zudem omnipotente Stammzellen, die die gesamte genetische Information der Pflanze im aktiven, das heißt ablesbaren Zustand beinhalten.

Silberlinden erkennen

Der offensichtlichste Unterschied zwischen der Silberlinde und den anderen Linden-Arten ist bei den Blättern erkennbar. Diese verwandeln die Silberlinde im Sommerkleid in einen Baum mit grün-silbrig glänzender Krone, denn die Unterseite der Blätter ist silbern weißfilzig behaart. Die Härchen erkennt man beim genauen Betrachten an mehreren Stellen der Silberlinde. Deutlich sieht man diese Härchen auf den Knospen der Silberlinde, während die Knospen der Sommer- und Winterlinden kahl sind. Die Knospen der Silberlinde sind breiteiförmig und wirken seitlich wie leicht zusammengedrückt. Die Endknospe ist kaum größer als die wechselständig angeordneten, vom Zweig deutlich abstehenden Seitenknospen. Der Winterschutz, die sogenannten Knospenschuppen, sind ungleich groß und weisen eine frisch-grüne bis rötliche Färbung sowie eine deutliche Behaarung auf. Findet man an den Ästen eine Blattnarbe, also eine Stelle, an der im letzten Jahr ein Blatt gewachsen und im Herbst abgefallen ist, so zeigt sich diese hufeisenförmig mit mehreren Leitbündeln, die in der Blattnarbe als Punkte zu erkennen sind.

Verarbeitung der Knospen

Zur Herstellung eines Silberlinden-Gemmopräparats werden sowohl Endknospen als auch Seitenknospen gesammelt. Wichtig dabei ist der richtige Zeitpunkt: Die Knospen sollten im Zustand kurz vor dem Aufspringen sein. Sie sind dann schon etwas am Anschwellen, weil der Pflanzensaft in die Knospen strömt. Sind jedoch bereits Blattstrukturen zu erkennen, ist es zu spät, denn dann sind bereits einige knospentypische Inhaltsstoffe abgebaut worden.

Silberlindenknospen gegen psychische Beschwerden

Die Silberlinde gehört zu den wichtigsten Mitteln mit einer tiefen Wirkung auf die Psyche. Ihre Indikationsgebiete sind praktisch durchgehend im Bereich des Zentralnervensystems zu finden. Sie erstrecken sich von Beschwerden wie Schlafstörungen (auch Durchschlafstörungen), Nervosität, Stress, Kummer, Traurigkeit bis hin zu Depressionen, Angstzuständen und Burn-out. Da sich psychische Probleme auch auf anderen Ebenen bemerkbar machen können, gehören funktionelle Herzbeschwerden wie Herzklopfen oder -rasen in Stresssituationen und Beschwerden, bei denen die Psyche „auf den Magen schlägt", ebenfalls zum Anwendungsbereich.

Rezeptur

Silberlinden-Gemmopräparat

Um die heilsame Wirkung der Silberlindenknospen auf die Psyche nutzen zu können, kann man ein Gemmopräparat durch Ausziehen in einer Mischung aus Ethanol und pflanzlichem Glycerin herstellen. Es handelt sich dabei um ein definiertes Lösungsmittelgemisch, das der Begründer der Gemmotherapie, Dr. Pol Henry, aufgrund seiner Forschungen ermittelt hat.

Zutaten
1 g frisch gesammelte Silberlindenknospen
10 ml Ethanol 70 % (V/V)
10 ml pflanzliches Glycerin 85 % (V/V)

Zubereitung/Dosierung Silberlindenknospen klein schneiden und mit oben genannter Mischung aus Ethanol und Glycerin übergießen. 3 Wochen ausziehen lassen. Danach abseihen und als sogenanntes Muttermazerat in eine Sprühflasche abfüllen. Alternativ kann das Muttermazerat im Verhältnis 1:10 mit der oben genannten Mischung aus Ethanol 70 % (V/V) und Glycerin 85 % (V/V) weiterverdünnt und in Sprühflaschen abgefüllt werden. Um eine möglichst gute Aufnahme über die Mundschleimhaut und damit einen schnellen Wirkeintritt zu gewährleisten, ist es sinnvoll, Gemmopräparate mittels einer Sprühflasche direkt in den Mund zu sprühen. Am besten nicht mit Wasser verdünnen, da sich sonst die Resorption deutlich verschlechtert.
Die Anwendung richtet sich immer nach dem Beschwerdebild: Je akuter die Symptome auftreten, desto häufiger sollte das Gemmopräparat kurzzeitig angewendet werden. Bei länger andauernden oder chronischen Beschwerden sollte die Einnahme weniger oft, dafür aber länger andauern. Für Erwachsene reichen 2–3 Sprühstöße pro Gabe aus, bei Kindern, sensiblen Menschen oder geschwächten Patienten sind oft auch 1–2 Sprühstöße pro Gabe ausreichend.

© 2021. Thieme. All rights reserved.

Natalie Rosenhauer
E-Mail: mail@naturheilpraxis-rosenhauer.de

Das sanfte Wesen der Linde

Die Anthroposophie beschreibt ein sehr differenziertes System der Natur und Naturreiche. In diesen spielen die Bäume eine besondere Rolle. Bäume werden dabei als „Persönlichkeit" wahrgenommen, sozusagen als eigener Mikrokosmos. Die Linde wird in der anthroposophischen Medizin gemäß dem anthroposophischen Verständnis und ihrer aus der Erfahrungsheilkunde bekannten Wirkweisen eingesetzt, zum Beispiel als Tee oder Öl. Zudem ist sie Wirtsbaum für die Lindenmistel, in welcher ebenfalls ihr sanftes Wesen wirkt.

Im Vergleich zu anderen Bäumen ist die Linde sehr weich in ihrer Gestalt und in all ihren Teilen, von den sanft behaarten Blättern bis ins Holz. Sie ist nicht so tief in den Mineralisierungsprozess eingebunden wie andere Bäume. Dies zeigt unter anderem auch die Bildung ihrer Schleimstoffe, die den baumtypischen Verfestigungsprozessen entgegenwirken. Das etwas aus der Mode gekommene Wort „lind" beschreibt sehr schön die Weichheit, Sanftheit und Milde, die die Linde kennzeichnen. Sie wird neben den Planetenkräften von Merkur und Jupiter eng mit denen der Venus in Zusammenhang gebracht. Die Linde vermittelt das venusische Wirkprinzip über ihre durchwärmenden, entkrampfenden und schleimlösenden Eigenschaften und ihre Süße. Um diese Wirkung zu verstärken, gibt es Empfehlungen, Lindenblütentee in einem Kupferkessel zuzubereiten oder mit einem Kupferstab umzurühren.

Mit Lindenblüten Schleim verflüssigen

In der Phytotherapie werden Lindenblüten vor allem zur Linderung von Reizhusten eingesetzt. Die anthroposophische Medizin sieht Lindenblüten dagegen indirekt als schleimlösend an. Die schleimlösende Wirkung entsteht in der anthroposophischen Sichtweise dadurch, dass die Lindenblüten durch die gespeicherte Sonnenwärme verflüssigend auf erstarrte Sekrete wirkt – so wie Sonnenwärme erstarrte Flüssigkeit (Schnee) schmelzen kann. Es geht also primär nicht um sekretolytische Inhaltsstoffe, sondern vielmehr um die innere Wärmequalität, die die Lindenblüten in sich tragen.

Die Anwendung des Lindenblütentees wird aus anthroposophischer Sicht zur Durchwärmung, Entspannung und zur Schleimlösung bei Erkältungen, Bronchitiden und begleitend bei Lungenentzündungen empfohlen. Er unterstützt auch bei nervösen Beschwerden und hilft beim Einschlafen. Dafür übergießt man 1–2 TL getrocknete Lindenblüten mit einer Tasse kochendem Wasser, lässt sie 10 Minuten ziehen und seiht sie ab. Die Wirkung des Tees lässt sich durch die Zugabe von Lindenblütenhonig verstärken. Um die Schleimlösung zu unterstützen, eignen sich auch Teerezepturen, die neben Lindenblüten beispielsweise noch Malvenblüten, Eibischwurzeln und Holunderblüten enthalten.

Lindenblütenöl: wärmt und fördert den Schlaf

Bäder oder Massagen mit Lindenblütenöl regen den Aufbaustoffwechsels bei nervöser Erschöpfung, wie in der Rekonvaleszenz, an. Das Öl wirkt umhüllend und regt die Wärmeorganisation bei Neurasthenie, Nervosität, Überarbeitung und Schlafschwierigkeiten an. Bei Säuglingen und Kleinkindern wirkt es als Wärmehülle und sollte zum Beispiel nach dem Baden in die feuchte Haut eingerieben werden.

Rezeptur

Lindenblütenöl

Das duftende Öl eignet sich für Massagen oder Bäder, wirkt durchwärmend bei Erkältungen und entspannend bei Einschlafschwierigkeiten und nervöser Unruhe.

Zutaten
getrocknete Lindenblüten (Tiliae flos)
Jojoba-, Oliven- oder Sonnenblumenöl von guter Qualität

Zubereitung/Dosierung
Lindenblüten an einem sonnigen trockenen Tag ernten und vor dem Einlegen in Öl ein paar Stunden im Schatten antrocknen lassen. Dann die Blüten in ein Schraubglas geben und vollständig mit Öl bedecken. Das Glas zunächst offen stehen lassen und die Öffnung nur mit einem leichten Mulltuch bedecken, damit die Feuchtigkeit verdunsten kann. Nach 2 Tagen das Glas verschließen und fortan jeden Tag leicht schwenken. Nach ca. 2 Wochen das Öl abseihen und in eine dunkle Flasche geben. Es hält ca. 9 Monate und eignet sich als Badezusatz oder kann 1- bis 2-mal täglich in die Haut einmassiert werden.

Lindenmistel: Anwendung in der komplementären Krebstherapie

Arzneimittel aus den einzelnen Mistelarten werden hauptsächlich im komplementären Bereich der Onkologie eingesetzt. Dr. Johannes Wilkens, ein anthroposophischer Arzt, hat sich intensiv mit Mistelzubereitungen und ihren spezifischen Wirkweisen auseinandergesetzt und dabei nach ihren Wirtsbäumen differenziert. So charakterisiert auch er die Linde als mütterlich, weich, süß und lind. Analog beschreibt er Patienten, die gut auf die Lindenmistel reagieren, als sanfte und linde Charaktere, in deren Biografien häufig belastende Familiendysfunktionen auffallen. Auf der körperlichen Ebene hat die Lindenmistel eine enge Beziehung zum Uterus, zur weiblichen Brust, zum Herzen, zur Lunge und zu den Augen. Interessanterweise dominieren häufig sogenannte B-Symptome mit starker nächtlicher Schweißneigung, Fieber und Gewichtsabnahme.

Häufige Einsatzgebiete der Lindenmistel sind Tumoren der Lunge, der weiblichen Brust und Uteruskarzinome. Die Lindenmistel gleicht sehr dem Arzneimittelbild der Küchenschelle (Pulsatilla).

Eine Heilpflanze – drei Sichtweisen Heilpflanzen 2021; 1: 18–21 | © 2021. Thieme. All rights reserved.