

Sommer-/Winter-Linde (*Tilia platyphyllos/cordata*)

Familie: Malvaceae, Malvengewächse

Wussten Sie schon:

Die Linde ist die Baumart der deutschen Rekorde!

Der älteste Baum Deutschlands ist eine Sommerlinde in Hessen, Experten schätzen ihr Alter auf über 1200 Jahre.

Eine Sommerlinde in Niedersachsen hält den Rekord in der Kategorie „Dicke“. Ihr Stammumfang misst ca. 18 m, somit sind mindestens 12 Erwachsene notwendig um den Baum zu umfassen.

Linde	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter												
Blüten												
Früchte												

Standortansprüche und Verbreitung:

Die gemäßigte Zone der Nordhalbkugel. Bevorzugt luft- und bodenfeuchte Laub-Mischwälder wintermilder bergiger Regionen bis in 1000m Höhe.

Verwendung als Nahrung:

Blätter: Junge Lindeblätter übertreffen in Zartheit und mildem Geschmack alle anderen Baumblätter. Roh eignen sie sich bestens als Grundlage für einen Salat oder für ein mildes Pesto. Sie können natürlich auch als Gemüse gekocht oder als Füllung zum Beispiel für Teigtaschen oder Knödel verwendet werden. Getrocknet und pulverisiert eignen sich Blätter als auch Knospen zum Strecken von Mehl. Durch die enthaltenen Schleimstoffe kann dieses Pulver auch wunderbar zum Andicken von Saucen verwendet werden.

Früchte: Die noch unreifen Früchte können wie Kapern eingelegt werden, aus reifen Früchten kann ein Kaffeersatz zubereitet werden.

Blüten: Die Blüten eignen sich als heilsamer Tee oder zum Aromatisieren von Süßspeisen, Getränken und Sirup.

Heilwirkung:

Schweißtreibend, fiebersenkend, krampflösend, entzündungswidrig, schlaffördernd. Somit findet die Linde Anwendung bei Erkältungskrankheiten, Fieber, Rheuma, bei Stress- oder Angstzuständen und Kopfschmerzen meist in Form von Tee aus den Blüten. Als Waschung, Umschlag oder Auflage wird sie bei leichten Hautentzündungen und bei entzündeten Augen eingesetzt. Ihre Holzkohle findet Einsatz bei Sodbrennen, Magen-Darm-Infektionen, Durchfall, zum Binden von Giftstoffen und zur Zahnpflege.

Inhaltsstoffe:

Blätter: Bitterstoffe (Tiliacin), Xantophyll, Kohlenhydrate, Flavonoide, Gerbstoffe, Vitamin C.

Blüten: ätherisches Öl (Farnesol), Hesperidin, Schleimstoffe (Arabinogalactane), Gerbstoff, Saponin, Flavonoide (Kämpferol, Quercetin, Tilirosid, Astragalin), organische Säuren.

Früchte: Phytosterine, Gerbstoffe, Zucker, Aminosäuren.

Medizinische Rezepte:

Kalter Lindenblütentee:

Anwendung: Ein, besonders nach körperlicher Anstrengung oder an heißen Tagen, erfrischend wirkender Tee. Auch hilft er bei Hitzewallungen in den Wechseljahren und unterstützt die Ausscheidung.

Rezeptur: Für die Zubereitung eine gute Handvoll Lindenblüten in einen Liter kaltes Wasser geben und über Nacht ziehen lassen. Dann abfiltern und kalt trinken. Im Gegensatz zu dem „Lindenblütentee zum Schwitzen“ und dem „Lindeblütentee gegen Husten“ welche eine gelbliche Farbe erhalten färbt sich dieser Auszug durch das lange ziehen rötlich.

Lindenblütentee zum Schwitzen:

Anwendung: Dieser Tee wird bei Erkältungskrankheiten eingesetzt, kann Kopfschmerzen lösen und wirkt Schlaffördernd.

Rezeptur: Dazu einen Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Blüten und Blätter mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Dann abfiltern und gegebenenfalls je nach Geschmack süßen. Die beste Wirkung erzielt der Tee, wenn er möglichst heiß getrunken wird und man anschließend sofort ins Bett geht, sich zudeckt und ruht – das fördert das heilsame Schwitzen. Mehrmals täglich anwenden.

Lindenblütentee gegen Husten:

Anwendung: Bei dieser Art der Anwendung möchte man besonders von den enthaltenen Schleimstoffen profitieren welche sich über die entzündeten und gereizten Schleimhäute in Hals und Rachen legen sollen. Da die Schleimstoffe hitzeempfindlich sind wählt man die Zubereitung eines Kaltauszugs.

Rezeptur: Dafür einen Esslöffel frische oder einen Teelöffel getrocknete Blüten mit 250 ml kaltem Wasser übergießen und 30-60 Minuten abgedeckt ziehen lassen, und abfiltern. Bei Bedarf kann der Tee vor dem Trinken vorsichtig auf eine milde Temperatur erwärmt werden.

Knospenauszug (Gemmotherapie):

Anwendung: bei Schlafstörungen, Angst, Depressionen und Stress wird 3-mal täglich 2-3 Sprühstöße in den Mund verabreicht und gut eingespeichelt. Im Akutfall kann über den Tag verteilt bis zu 10-mal jeweils ein Sprühstoß genommen werden. Nach der Einnahme sollte eine halbe Stunde nicht gegessen oder getrunken werden. Für Kinder empfiehlt sich eine Dosierung von 3-mal täglich 1-2 Sprühstöße.

Rezeptur: Für die Herstellung von 450 ml Flüssigkeit wird nur 1 g Knospen benötigt. Desweiteren 150 g pflanzliches bio-Glyzerin, 150 g Ethanol mit 90Vol-% und 150 g destilliertes (oder abgekochtes und abgekühltes) Wasser. Die Knospen werden im Frühjahr kurz vor dem Austreiben geerntet und müssen dann sofort frisch weiterverarbeitet werden.

Jeweils 15 g der Flüssigkeiten werden in folgender Reihenfolge gut miteinander vermischt: zuerst das Wasser mit dem Ethanol und dann das Glycerin beimischen. Dann die ganz feingeschnittenen Knospen begeben und vermengen. In einem Schraubglas bei Dunkelheit und max. 20°C drei Wochen ziehen

lassen, dabei am besten täglich bewegen oder vorsichtig schütteln. Nach drei Wochen den Auszug durch ein Gazetuch oder Kaffeefilterpapier seihen.

Dann jeweils 135 g der folgenden Flüssigkeiten miteinander vermischen, wieder in der Reihenfolge Wasser, Ethanol, Glycerin und anschließend den Knospenauszug begeben und 30-mal leicht schütteln. Dann in dunkle (Sprüh-) Flaschen füllen und dunkel bei Zimmertemperatur lagern und innerhalb von 3 Jahren verbrauchen. Für die Einnahme und Dosierung bitte Sprühflaschen verwenden, die feinen Tröpfchen sind notwendig um von der Mundschleimhaut besser aufgenommen werden zu können.

Link zur Übersichtsseite:

<https://www.hnee.de/de/Hochschule/Einrichtungen/Forstbotanischer-Garten/Rund-um-den-Garten/Essbare-und-heilsame-Bume-und-Strucher-Lehrpfad-E11266.htm>