

# Die Linde in der Naturheilkunde

*Der Name Linde ist sehr alt und geht zurück auf das indogermanische Adjektiv lento-s, später dann lint oder lind, was soviel bedeutet wie biegsam, beweglich. Damit beschreibt es die Eigenschaften des Holzes und auch des Astes. Der botanische Name »Tilia« ist abgeleitet vom griechischen Wort ptilon (=Flügel) und weist auf das flügelartige Deckblatt der Blüte hin.*

## **Botanik: Die Familie der Lindengewächse**

Die Linden bilden die eigene Familie der Lindengewächse (Tiliceae). Von den circa 400 meist tropischen Lindenarten kommen vier bei uns natürlicherweise vor. Sie kreuzen sich gern untereinander und sind oft schwer auseinander zu halten.

Am häufigsten sind die Sommer- und die Winterlinde (*Tilia cordata/parvifolia*). Diese beiden Arten unterscheiden sich folgendermaßen: Die Winterlinde hat einen sehr kurzen Stamm mit oft knolligen Auswüchsen. Sie wird nicht ganz so hoch (30 Meter) wie die Sommerlinde, ihre Blätter sind etwas kleiner und an den Nervenachsen bräunlich behaart, die Sommerlinde weißlich. Die Winterlinde besitzt einen Blütenstand von 3 bis 16 Blüten, die Sommerlinde 3 bis 9. Die Winterlinde blüht etwa zwei Wochen später als die Sommerlinde. Sie wächst in Niederungen und Auenwäldern, aber auch in Höhen bis etwa 1800 Meter.

Die Sommerlinde erreicht eine Höhe von bis zu 40 Metern und wird annähernd 1000 Jahre alt, wobei sie einen Stammdurchmesser von fünf bis sechs Metern erreicht. Eine der ältesten bekannten Linden mit einem Stammumfang von 17 Metern steht in Staffelstein im Frankenland. Eine Linde in Upstedt bei Hildesheim wurde um 850 gepflanzt und ist in einer Urkunde aus dem Jahre 1100 erwähnt. Heute beträgt ihr Stammdurchmesser in eineinhalb Metern Höhe sieben Meter. Die aufstrebenden Äste der Sommerlinde und die dichte Verzweigung bilden eine ausladende Krone. Die Blätter sind bis zu 15 Zentimeter lang, schiefherzförmig zugespitzt, lang gestielt, am Rand gesägt, die Unterseite weich behaart und in den Nervenachsen mit weißen Haarpolstern versehen.

Die Holländische Linde (*Tilia vulgaris / europea*) ist höchstwahrscheinlich eine natürliche Kreuzung von Sommer- und Winterlinde. Sie wird mit bis zu 46 Metern einer der höchsten Lindenbäume und wird häufig als Alleebaum gepflanzt. Von Nachteil ist, dass rundum im Boden ständig Schösslinge hochkommen.

Des weiteren finden wir bei uns *Tilia moltkei*, eine Kreuzung aus amerikanischer und Hänge-Silberlinde. Sie ist ein kräftiger Baum mit hängender Krone. Besonders auffallend sind ihre bis zu 25 Zentimeter großen Blätter.

Diese Linden haben alle den Schwachpunkt, von Blattläusen befallen zu werden, die die Blätter während des ganzen Sommers mit einem Zuckersaft überziehen. Dieser tropft klebrig vom Baum herunter und lockt zudem HonigtauPilze an, welche die Blätter schwarz färben. Häufig wird die Krim-Linde (*Tilia euchlora*) mit ihren glänzenden Blättern als Straßenbaum vorgezogen, da sie sich als resistent gegen Blattlaus- und Insektenbefall erwiesen hat. Diese wiederum hat den Nachteil, dass ihr für Bienen unwiderstehlicher Duft ganze Schwärme anlockt, die dann aber betäubt und vergiftet werden. Dadurch ist der Boden unter diesen Bäumen häufig von sterbenden Tieren übersät.

Sozusagen fehlerfrei hingegen ist *Tilia oliveri* aus China, die etwa seit der Jahrhundertwende bei uns eingeführt ist. Sie gilt als besonders hübsche Linde mit ihren apfelgrünen und rosafarbenen Trieben und Knospen sowie den großen und sehr flachen Blättern. Mit offener, aufrechter Krone wächst sie bis zu einer Höhe von 23 Metern.

## **Mythologie Baum der Liebe und Unsterblichkeit**

Es wundert nicht, dass die Linde von jeher der Baum der Liebe gewesen ist, wenn man ihre Blätter betrachtet, die die Form des menschlichen Herzens haben. Im Altertum war sie der Liebesgöttin Aphrodite geweiht, der man unter einer Linde opferte. Die Germanen verehrten in ihr die Liebesgöttin Freya, aus den Freya-Linden wurden später die Maria-Linden. Mit

Kreuz und Marienfigur versehen stellten sie keine heidnische Gefahr mehr dar und durften weiterhin als Mittelpunkt des Dorfes und auch des dörflichen Lebens bestehen: Sowohl für Tanzfeste als auch für Gerichtsverhandlungen, zur Urteilsvollstreckung und als allgemeiner Treffpunkt war der Platz unter der Linde vorgesehen. Der Baum habe die Kraft, die Wahrheit an's Licht zu bringen, so glaubte man. Sie galt gleichzeitig als Schutz- und Familienbaum, der der Gemeinde oder Familie Glück und Gesundheit bescherte.

Unter der Linde fanden im Mittelalter besonders viele Trauungen statt, denn der Eid der ehelichen Treue sollte an keinem Ort besser abgelegt werden können als unter dem Baum der Liebe.

Die Linde spielte eine wichtige Rolle in vielen Geschichten und Sagen. Beispielsweise besiegte Siegfried den Lindwurm Fafnir unter einer Linde, und als er in dessen Blut badete, um Unsterblichkeit zu erlangen, fiel ein Lindenblatt zwischen seine Schultern. Diese einzig verwundbare Stelle nutzte viel später Hagen, um ihm den Todesstoß —wiederum unter einer Linde — zu versetzen.

Aufgrund ihrer Nähe zu den Göttern galt die Linde als wundertätig. »Lindenbarst« gab Schutz vor Zauberwerk, Lindenasche auf den Äckern bewahrte vor Ungeziefer, und war das Vieh verhext, so schlug man es mit Lindenruten, die auch die Hexe treffen sollten.

Weiterhin galt die Linde als Blitz abwehrend und sollte bei Berührung Krankheiten auf sich nehmen.

### **Nutzung der Linde: gestern und heute**

Nur noch selten finden wir in der Mitte eines Dorfes diesen mächtigen Baum, die Sommerlinde (*Tilia platyphyllos* oder auch *grandifolia*). In früheren Zeiten traf man sich unter seiner Krone, um Gericht oder Landsgemeinde (Ratssitzung) zu halten, um Gesetze zu verkünden oder auch zu Plausch, Spiel und Tanz.

Als Treffpunkt des Dorfes spielt die Linde heute keine Rolle mehr. In der Stadt findet man sie in Parkanlagen und als Alleebaum, allerdings ist sie recht empfindlich gegen Abgase und wird nur noch selten gepflanzt. Als Überbleibsel aus alten Zeiten sieht man jedoch Zufahrten zu Schlössern mit Linden gesäumt, galt die Linde doch besonders im 17. Jahrhundert als Prunkbaum der Mächtigen. Am Tage der Geburt eines Stammhalters pflanzten die Schlossherren in ihrem Garten eine Linde.

Auch in den Wäldern finden wir heute nur selten alte Linden, ist ihr Holz doch nicht sehr gefragt. Es ist sehr weich und kann daher kaum zum Möbelbau gebraucht werden. Allerdings lässt es sich gut schnitzen, viele Marien- und Heiligenbilder sind aus ihrem Holz entstanden. Heute findet das Holz außer für Schnitzereien Verwertung für Zündhölzer, Pinselstiele und insbesondere für Klaviertasten.

Auch Holzkohle wird aus der Linde gewonnen, und das Holz der Winterlinde gilt als die beste Zeichenkohle. Aus den Bastfasern einiger Lindenarten wurden und werden noch heute Fußmatten, Bastschnüre, Körbe und sogar Schuhe geflochten. Die Linden sind für die Imker wichtige Bienenweiden, bis zu 60000 Blüten mit ihrem süßen und duftenden Nektar locken die Bienen an.

### **Medizinische Verwendung von Holz, Blüten und Blättern**

Aus dem zarten, hellen Holz der Linde stellt man *Kohle* her, die, da sie Giftstoffe an sich bindet, unterstützend bei Vergiftungen eingesetzt wird. Kohle wirkt heilend bei Blähungen, Sodbrennen, Magenentzündungen und Darminfektionen. Ein Teelöffel Lindenholzkohle auf eine Tasse Salbeitee wird bei nächtlichen Schweißausbrüchen empfohlen. Pulverisiert und mit gleichem Anteil Salbeiblätter vermischt ergibt die Lindenholzkohle ein Mittel zur Pflege des Zahnfleisches und der Zähne, das reinigt, desinfiziert, das Zahnfleisch stärkt und Mundgeruch beseitigt. Man gibt einfach etwas Pulver auf die Zahnbürste und massiert damit das Zahnfleisch. In der Tierheilkunde wird die Lindenkohle ebenfalls eingesetzt, um Blähungen und Durchfall zu lindern. Von der Lindekohle nimmt man etwa einen Teelöffel mit etwas

Wasser und gegebenenfalls nach einer Stunde ein Abführmittel. Inhaltsstoffe sind Cumarine und Polyphenole.

Aus dem Blütenstand der Linde, einschließlich der lederigen Blütenblätter, wird *Lindenblütentee* hergestellt. Geerntet wird der Blütenstand unmittelbar nach dem Aufblühen, noch vor der völligen Entfaltung der Blüte, im Juni. Im allgemeinen nimmt man ein bis zwei Teelöffel Droge auf eine Tasse kochendes Wasser und lässt sie etwa zehn Minuten ziehen. (Beachten: Nach ungefähr einem Jahr lässt die Heilwirkung stark nach, deshalb immer wieder frische Lindenblüten besorgen.)

Inhaltsstoffe der Blüten sind Flavonolglykoside, Katechin-Gerbstoffe, das ätherische Öl Farnesol (gibt ihnen ihren angenehmen Geruch), Hesperidin sowie pflanzlicher Schleim und Vitamin C.

Alte Kräuterbücher empfehlen diesen Tee zur Behandlung von Epilepsie und schweren Nervenleiden. Diese Krankheiten werden wir heute sicherlich anders behandeln, doch hat der Tee in der Tat eine beruhigende Wirkung und sollte bei der Behandlung von nervösen Menschen, insbesondere hyperaktiven Kindern, ausprobiert werden. Des Weiteren hat der Tee krampflösende Eigenschaften und wirkt bei Anfälligkeit zu Muskelkrämpfen.

Bekannteste Wirkung ist jedoch die als Fieber- und Grippemittel. Der Patient wird in warme Decken gehüllt und erhält mit Honig gesüßten Tee, der sehr schweißtreibend wirkt und die Entgiftung des Körpers fördert. Ferner wird der Tee empfohlen bei Husten und Verschleimung der Atemwege, Nieren- und Blasenleiden, Rheuma und allgemeinen Erschöpfungszuständen sowie Arteriosklerose.

Lindenblüten sind häufig in Teemischungen enthalten, insbesondere in Abführ- und Abmagerungstees.

Äußerlich angewandt zu Kompressen und Waschungen heilt der Tee Flechten, Wunden und Hautentzündungen. Er gilt als gutes Heilmittel bei entzündeten und ermüdeten Augen (abgekühlt als Kompresse auflegen.) Lindenblütenwasser stärkt und reinigt die Haut und ist ein mildes Gesichtswasser für empfindliche Haut. Ein Lindenblütenbad dient als sanftes und harmloses Schlafmittel, ebenso zur Entspannung nach geistiger Überanstrengung.

## Die Linde in der Homöopathie

*Tilia Europaea* (entspricht *T. cordata* und *T. platyphyllus*) zeigte bei der Prüfung folgende Symptome:

**Kopf:** Neuralgie (erst rechts, dann links) mit Schleier vor den Augen, Verwirrung mit Trübsehen. Viel Niesen mit Laufschnupfen. Nasenbluten.

**Augen:** Schleier vor den Augen. Binokulares Sehen gestört. Augenmuskelschwäche.

**Weibliche Genitalien:** puerperale Metritis. Sehr wundtes Gefühl um den Uterus. Nach-unten-Drängen mit heißem Schweiß, aber ohne Erleichterung. Viel schleimiger Weißfluss beim Gehen. Wundheit und Röte der äußeren Genitalien.

**Haut:** Urtikaria. Heftiges Jucken und Brennen wie Feuer nach Kratzen. Kleiner, roter juckender Pickelausschlag. Schweiß warm und reichlich, sogleich nach Einschlafen. Zunahme des Schweißes mit den rheumatischen Schmerzen.

**Modalitäten:** Verschlimmerung nachmittags und abends, im warmen Zimmer, bei Bettwärme. Besserung bei kaltem Zimmer und Bewegung. Verwendet werden Urtinktur und niedrige Potenzen. 1

## Die Linde in der Indianermedizin

Klaffende Wunden wurden bei einigen Indianerstämmen mit Pflanzenfasern, etwa der der Amerikanischen Linde, zusammengenäht. Teilweise benutzten sie Pflanzenschneiderameisen als Hautklammern, indem sie die großen Ameisen an den Wundschnittflächen ansetzten, diese fest zusammenpressen ließen und ihnen dann die Köpfe abzwickten. So entstanden perfekte Hautklammern, die in Verbindung mit inneren und äußeren Anwendungen die Wunden rasch verheilen ließen.

Die Lindenrinde (verschiedener Arten) galt als hervorragendes Mittel bei Verbrennungen. Lindenblütentee wurde von den Indianern, genau wie in unseren Breiten, bei Fieber, Erkältungen und Blasenkatarrhen getrunken, darüber hinaus bei diversen Magenbeschwerden, die jedoch nicht näher beschrieben sind.

© 2001 by Jörg Pantel

.

<sup>1</sup> Das Arzneimittelbild wurde dem »Boericke« entnommen. In der Bach-Blüten-Therapie wird die Linde nicht verwendet.