

Die Linde – der Baum der Heilung, der Harmonie und des Jahres 2025

Blüten, Blätter, Knospen, Rinde und Holz sind für Gesundheit und Kosmetik nützlich

VON ULRIKE GRIESSL

Schon von weitem kann man derzeit den zarten, leicht süßlichen Duft der Lindenblüten wahrnehmen. Er ist unverwechselbar. „Alles an diesem Baum strahlt Harmonie aus – die Form der Krone, der Blätter und besonders der Duft im späten Frühjahr“, schwärmt die Ernährungsberaterin und Heilpflanzen-Expertin Barbara Simonsohn in ihrem kürzlich erschienenen Ratgeber über die Heilpflanze des Jahres 2025.

Die Kräuterpädagogin Hannelore Kleiß aus St. Georgen an der Gusen stimmt diesem Loblied gerne zu: „Die Linde ist ein Baum für alle Sinne und erfreut die Menschen schon seit langem mit ihrer Pracht und Heilkraft.“ Früher war die Dorflinde, mitten im Ort, neben der Kirche oder beim Brunnen, ein wichtiger Treffpunkt. „Sie diente als Gerichtsstätte, Tanzboden und Schutzbau. Unter ihrem Blätterdach wurde das Leben geteilt – Freud und Leid“, erzählt Kleiß.

Gutes Heilmittel & Schnitzholz

Der Name „Linde“ kommt vom Wort „lind“, was weich und sanft bedeutet. Lindenholz ist ein beliebtes Schnitzholz. Viele Heiligenfiguren sind aus diesem Holz gefertigt, wie die Kräuterpädagogin berichtet. Früher wurden aus Lindenbast auch Seile, Schnüre, Matten, Körbe und Schuhe hergestellt.

Die Blüten des Baumes enthalten ätherisches Öl, Flavonoide sowie Gerb- und Schleimstoffe. Diese Mischung wirkt reizlindernd, schweißtreibend, beruhigend und schlaffördernd. Als Tee oder Tinktur hilft die Linde gegen Husten, Kopfschmerzen und Fieber – „und sie wärmt das Herz“, ergänzt Hannelore Kleiß. „Wenn jemand „zweimal“ ist – also schlecht gelaunt –,



Die Linde ist ein stattlicher Baum mit herzförmigen Blättern und duftenden Blüten.

Foto: dpa

kann Lindenblütentee das Gemüt besänftigen und den Unmut lindern.“

Schon unsere Vorfahren nutzten verschiedene Teile des Baumes als Hausmittel bei diversen Zipperlein und als natürliches Kosmetikum für Haut und Haare.

Sagen, Lieder und Magie

„Bereits in der Antike galt die Linde als heilig. Sie war der Göttin Freya geweiht und symbolisierte die Liebe“, erzählt die Kräuterpädagogin. Auch in der Nibelungensage spielt sie eine wichtige Rolle: Siegfried, der junge Königsohn, tötet einen Drachen und wird dadurch unverwundbar – bis auf die Stelle, die von einem Lindenblatt bedeckt war.

Im Lied „Am Brunnen vor dem Tore“ (Melodie: Franz Schubert, Text: Wilhelm Müller) steht die Linde für ewige Sehnsucht, unter ihr wohnen Liebe und Erinnerung.

Buchtipps: „Die Linde/Baum der Heilung und Harmonie/Rezepte und Anwendungen“ von Barbara Simonsohn, Mankau-Verlag, 12,40 €



REZEPTE VOM LINDENBLÜTEN-TEE BIS ZUR HAARKUR

Lindenblütentee: 1 gehäufter Teelöffel getrocknete Lindenblüten mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Warm getrunken hilft er bei Erkältungen, kalt mit Minze ist er ein erfrischendes Sommergetränk.

Lindenblütentinktur: Eine Handvoll frische Lindenblüten mit 40-prozentigem Alkohol übergießen und 6 Wochen ziehen lassen. 5–10 Tropfen bei Grippe, Unruhe oder Schlaflosigkeit.

Einschlaf-Hilfe im Glas: Eine Handvoll Lindenblüten, -blätter und -rinde mit einem halben Liter Weißwein übergießen. Zwei Wochen ziehen lassen, dabei regelmäßig schütteln. Ein kleines Glas davon am Abend wirkt laut Hannelore Kleiß wie ein Schlummerlied.

Lindenblütentinktur: 200 ml Wasser mit 200 ml Honig aufkochen, 1 Handvoll Blüten und die Schale von 2 Bio-Zitronen zugeben. Abkühlen lassen, dann mit 2 Litern Obstler mischen und 4

Wochen ziehen lassen. Abseihen und 3 Monate reifen lassen.

Lindenblütentinktur: 1 Handvoll Blüten auf 1/4 Liter Wasser als Gesichtsdampfbad oder Haarspülung verwenden. Er schenkt frische, entspannte Haut und macht das Haar geschmeidig. Als Kompressen beruhigt er gestresste Augen.



„Die Linde ist mehr als ein Baum – sie ist ein Lebensgefühl. Sanft wie ihr Name, kraftvoll wie ihre Wurzeln, heilend wie ihre Blüten.“

Hannelore Kleiß,
Kräuter-Expertin
aus St. Georgen an der Gusen