

# Pflanze der Saison



Sommer

## Die Linde

Die Linde zählt zu den beliebtesten Haus- und Dorfplatzbäumen. Dies ist nicht nur heute so, sondern die Liebe und Verbundenheit zur Linde geht auf eine uralte mythologische Bedeutung des Baumes zurück



Linden waren sozusagen der Mittelpunkt des kulturellen und politischen Dorflebens in keltischen und germanischen Zeiten. Die Linde war der Göttin Freya, welche in ihrer Symbolik die Liebe, die Mütterlichkeit und die Fruchtbarkeit vereinbart, geweiht. Die Dorflinde war der Treffpunkt von Liebenden, Tanzenden und Festgesellschaften. Sie war jedoch auch ein Ort von Vertragsabschlüssen, Bündnissen und Gerichtssprechungen. Leider wurde der Baum auch als Hinrichtungsbaum ausgewählt. Viele heutige alte und sehr alte Linden verbinden durch ihre Geschichte, den darunter gelebten Bräuchen und Ritualfeiern die Gegenwart mit der Vergangenheit. So soll im Allerheiligen in Schaffhausen eine Stufenlinde gestanden haben. Im

17. Jahrhundert beschreibt der Chronist Johann Jakob Rüeger diesen Lindenbaum, welcher seinen Todesstoss durch ein Gewitter im August 1738 erhielt. Seine Beschreibung lautete folgendermassen: "Dise linden ist ein zierlicher und von Natur wunderbarer boum, mit sinen nesten uf ein zimmertes gerüst, welches mit einem boden belegt und uf 12 steinigen sülen stat. Uf dieser linden, so in die 36schuch wit und breit, mögend in die 18 tisch an einanderen und in die 13 tisch von einanderen ston." Diese grossen und alten Tanzlinden sind aus unserer heutigen Welt leider verschwunden.

In unserer Gegenden wachsen vor allem Sommer-Tilia platyphyllos, Winter- Tilia cordata und Silberlinden Tilia tomentosa. Bei uns kennen wir die Linde als Solitärbaum in Dorf und Stadtzentren und manchmal auch in Alleen. Linden bevorzugen nährstoffreiche und gut wasserversorgte Böden. Unterscheidungsmerkmale von Sommer- und Winterlinde sind zum einen ihr Blühbeginn. Sommerlinden blühen ungefähr 2 Wochen vor den Winterlinden. Weiter sind die Blätter der Sommerlinde grösser als diejenigen der Winterlinde. Die Blätter sind an der Unterseite behaart. Bei der Sommerlinde finden wir weisse Härchen, bei der Winterlinde sind sie rostfarben. Ein weiteres Unterscheidungs-

merkmal ist die Borke. Sommerlinden haben eine grobe rissige und schwärzliche Borke. Winterlinden dagegen einen grauen und glatten Stamm.



In der Baumheilkunde wird die Linde Menschen empfohlen, welche unruhig und gehetzt sind. Die Linde soll diesen Menschen helfen ihre innere Ruhe wieder zu finden. Innerlich zerrissenen Menschen empfiehlt René A. Strassmann sich für einige Minuten unter eine Linde zu setzen. So soll in regelmäßiger Begegnung mit dem Baum das innere Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Ruhe und Entspannung breiten sich im Körper aus.

Zu Heilzwecken werden nur die Blüten der Sommer- und Winterlinde gepflückt. Diejenigen der Silberlinde nicht. Der Wirkstoffgehalt der Lindenblüten ist in den ersten 3-4 Tagen nach dem Erblühen am grössten. Dann ist der optimale Sammelzeitpunkt. So tragen Sommer- wie Winterlinde mit ihren Lindenblüten massgeblich zu unserem heimischen Kräuterschatz bei. Die Inhaltsstoffe der Lindenblüten, wie ätherische Öle, Schleimstoffe, Saponin, Gerbstoffe, Gummi, Farbstoffe, Vitamin C und andere, lassen sie zu einem bewährten Mittel bei Erkältungskrankheiten, Grippe, und Katarrh werden. Lindenblütentee wirkt schweisstreibend, krampfstillend und beruhigend.

Durch die leicht beruhigende Wirkung des Tees, kann dieser hilfreich bei nervösen Störungen von Babys, welche den Schlaf nicht finden, eingesetzt werden. Auch bei älteren Menschen, welche an

Schlafstörungen leiden, kann ein Lindenblütentee die Schlafqualität unterstützen.

Das in den ätherischen Ölen enthaltene Farnesol wird in der Kosmetikindustrie in Deodorants verarbeitet. Farnesole verhindern, dass Körperschweiss in unangenehmen Geruch umgewandelt wird. Lindenkohle wird bei Durchfallerkrankungen als Aktivkohle eingenommen und filtert Giftstoffe aus dem Körper heraus.

Violette Tanner

### Quellenangaben:

- ▶ Baumheilkunde René A. Strassmann AT Verlag
- ▶ Natürliche gesund mit Heilpflanzen mit Bruno Vonarburg
- ▶ Unter den Eichen wachsen die besten Schinken Christian Kuchli AT Verlag

