

# Die Linde

## Serie Heilpflanze

### Tilia cordata (Winterlinde), Tilia platyphyllos (Sommerlinde)

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau mit Phytotherapie-Ausbildung

Bei den Bienen sehr beliebt und seit Jahrhunderten auch bei den Menschen gerne genutzt, kürte der Naturheilverband Theophrastus die Linde zur Heilpflanze des Jahres 2025.

Die Sommer- und die Winterlinde gleichen sich nicht nur im Aussehen wie eineiige Zwillinge, auch ihre Inhaltsstoffe sind sich sehr ähnlich. Dazu gibt es unzählige Kreuzungen und Zuchtformen, welche schwer auseinanderzuhalten sind.

Wann hast du dir zum letzten Mal die Zeit genommen, die geschäftigen Bienen während der Lindenblütenzeit zu beobachten und den süssen Honigduft tief einzuatmen? Vielleicht steht in der Nähe deines Arbeitsortes eine Linde? Wäre es nicht eine spannende Aktivität, mit den Bewohnenden die Linde für ein ganzes Jahr genau zu beobachten? Den Baum regelmässig zu besuchen, seine Veränderungen wahrzunehmen, ihn in verschiedenen Stadien zu malen oder zu fotografieren und mit seinem Material etwas zu gestalten?

#### Erscheinungsbild

Der mächtige Baum kann bis zu 1000 Jahre alt werden. Mit so vielen Jahren auf der Krone, könnte er sicher einige Geschichten erzählen. Die Linde kann bis zu 30 Meter hoch wachsen, dabei ist die Krone eher unregelmässig geformt, manchmal erinnert sie an ein umgekehrtes Herz.

Ein Unterscheidungsmerkmal der beiden Linden ist, dass die Sommerlinde auf der Blattunterseite kleine Haarbüschel trägt. Sie muss sich halt für den Winter warm einkleiden ;-). Die Winterlinde trägt kleinere Blätter und blüht ca. zwei Wochen später als die Sommerlinde.

#### Heilwirkung

Bekannt sind vor allem die Blüten mit ihren Schleimstoffen, den ätherischen Ölen und Flavonoiden. Sie lindern Reizhusten, helfen bei Erkältungsfieber und beruhigen den Geist. Ein Sud aus den Blättern kann bei Mundschleimhautentzündung und oberflächigen Wunden eingesetzt werden.

#### Kulinarik

Von den Blättern zu den Knospen, Blüten und Früchten kann alles genutzt werden. Falls du mal zu wenig Mehl oder einfache Lust auf ein anderes Brot hast, dann versuche doch die zu Pulver verriebenen Blätter dazu zu mischen. Oder stelle in der Kochgruppe mit den Bewohnenden eine Lindenblätter-Pesto her.

#### Signatur

Die Linde steht für Frieden und Eintracht. Nicht umsonst stand früher in der Dorfmitte eine stattliche Linde. Man sagte, wenn du unter der Linde dein Gericht hast, dann fällt das Urteil milde aus. Unter der Linde wurde also Gericht gehalten, Feste gefeiert und getanzt. Manchmal wurden die Äste der Linde so gezüchtet, dass diese waagrecht wuchsen und darauf ein Tanzboden gebaut werden konnte.

[www.naturspruenglich.ch](http://www.naturspruenglich.ch)



→ evang. Kirche  
→ Alter Erasthof