

Lindenblüten

Lindenblüten stärken das Immunsystem und wirken deshalb auch vorbeugend gegen Allergien

Die Linde, im Volksmund auch Leinbaum genannt, galt seit alters her als der Schutzbaum. Schutzbäume gibt es viele, doch es spricht für die Linde als Hausbaum, dass sie das Glück anziehen soll.

Lindenblüten der Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*) werden seit langem als Heilmittel eingesetzt und finden auch heute noch als solches Verwendung. Die Winterlinde (*Tilia cordata*) mit den ähnlichen Eigenschaften blüht einige Wochen später. Sie hat etwas kleinere Blätter. Als Heilmittel war die Lindenblüte schon im Mittelalter bekannt und wird auch heute noch mit gutem Erfolg verwendet. Sie zählt zu den bekanntesten Hausmitteln. Ihre Wirksamkeit wird durch die Erfahrung in der Hausmedizin belegt, andere Wirksamkeitsstudien für die Lindenblüte selbst fehlen. Es gibt jedoch Studien zu ihren Inhaltsstoffen.

Lindenblüten müssen sehr vorsichtig getrocknet und trocken gelagert werden. Denn Feuchtigkeit zerstört ihre Wirkstoffe.

Lindenblüten sind fiebertreibend. Sie heizen den Körper durch, indem sie die Gefäße öffnen und unterstützen somit das Fiebern. Zusätzlich treiben sie auch sehr stark den Schweiß, was dadurch der Reinigung des Körpers hilft. Sie wirken darüber hinaus beruhigend und entkrampfend.

Zudem stärken Lindenblüten das Immunsystem und wirken deshalb auch vorbeugend gegen Allergien. In Verbindung mit Aspirin stellt der Lindenblütentee sogar viele Antibiotika in den Schatten. Wenn eine Erkältung droht, kann man Lindenblütentee vorbeugend trinken.

Der Geruch ist schwach aromatisch, der Geschmack schwach süß und schleimig.

Inhaltsstoffe

- Flavonoide
- Ätherische Öle
- Pflanzensäuren
- Schleimstoffe
- Saponine
- Glykoside

Lindenblüten enthalten als Inhaltsstoffe so genannte Flavonoide, ätherische Öle, Pflanzensäuren und Schleimstoffe. Diese wirken bei Erkältungskrankheiten mit Husten hustenreizstillend und lindernd auf Halsschmerzen. Lindenblüten besitzen eine krampflösende, schmerzstillende, fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung. Daher werden sie bei grippalen Infekten, Rheuma, Nierenentzündung und bei Rückenschmerzen eingesetzt.

Medizinische Verwendung der Lindenblüten

Lindenblütentee wirkt bei Katarrhen der Atemwege aufgrund der Schleimstoffe hustenreizstillend und beruhigt Halsschmerzen. Die anderen Inhaltsstoffe wie die (Glykoside) geben der Lindenblüte eine

krampflösende, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung. Daher wird sie vorwiegend bei fieberhaften Erkrankungen, grippalen Infekten und Katarrhen der oberen Atemwege und in Erweiterung bei Rheuma, Nierenentzündung und Ischias eingesetzt.

Die Lindenblüte dient auch zur Behandlung von leichten Krämpfen, Migräne und Magenbeschwerden. Lindenblüten enthalten zudem beruhigend wirkende Stoffe und werden zur Linderung von Unruhezuständen verwendet.

Lindenblütenextrakte werden auch Badekonzentraten wegen der beruhigenden und einschlaflfördernden Wirkung zugesetzt.