**Kraft und Freundlichkeit vereint – die Linde als Heilpflanze**

Mittelpunkt der Gesellschaft

Schon immer fühlten sich Menschen zu ihr hingezogen. Trotz ihres stattlichen Wuchses und teils Ehrfurcht gebietenden Alters, strahlt die Linde stets auch etwas Behagliches, Sanftes und Liebenswertes aus. Die Germanen hielten Things (Volks- und Gerichtsversammlungen) unter Linden ab. Später pflanzten die Menschen sie bewusst in die Mitte ihrer Ortschaften, vor Kirchen oder Burgtore, wo sie heute als beeindruckende Naturdenkmale zu bestaunen sind. In ihrem Schatten suchte man nach Gerechtigkeit und Gemeinschaft. Nur scheinbar besteht ein Widerspruch zwischen ihrer Nutzung als Gerichts- und als Tanzlinde. Zusammenhalt kann nur dort sein, wo ein Jeder sich gerecht behandelt und geachtet fühlt. Aussprache und Konsensbildung sind Voraussetzung für ein entspanntes Miteinander.

Erstaunliche Lebenskraft

Sind die Lichtverhältnisse optimal, treibt die Linde zweimal im Jahr1. Ihr Drang zu wachsen sorgt dafür, dass am Stamm und sogar aus der Wurzel immer wieder neue Zweige sprießen. Selbst ein komplett gefällter Baum wird innerhalb kurzer Zeit „zu neuem Leben erwachen“. Linden vermehren sich daher nicht nur über ihre Samen, sondern auch auf vegetative Art.

Da ihr Holz schnell fault, bildet die Linde im Innern hohler Stämme Adventivwurzeln2, welche sich, gleich Luftwurzeln, aus dem gesunden Holz nach unten ausbreiten, im Erdreich verwurzeln und dem Ganzen neuen Halt geben. Diese Vitalität sichert ihr ein Leben von bis zu 1.000 Jahren.

Die Heilpflanze

Bezüglich ihrer pharmakologisch relevanten Inhaltsstoffe gleichen sich Sommer- und Winterlinde (*Tilia platyphyllos & Tilia cordata*) so, dass die Europäische Arzneimittelagentur eine Monografie für beide gemeinsam herausgegeben hat3. Diese beschreibt die Blüten inklusive ihrer Stiele und des angewachsenen pergamentartigen Flugblattes als Arzneidroge. Bekannt sind bisher um die 60 verschiedene Inhaltsstoffe4. Flavonoide, ätherische Öle sowie Schleim- und Gerbstoffe gelten als Ursache für die Wirksamkeit bei fieberhaften Erkältungen, Husten und Katarrhen der oberen Atemwege. Die beruhigenden, krampf- und schleimlösenden, leicht blutdrucksenkenden und entzündungshemmenden Effekte haben mit Sicherheit auch an anderen Stellen Einfluss auf unsere Gesundheit. Traditionell eingesetzt wurde die Heilpflanze unter anderem bei Appetitlosigkeit, Darmentzündungen, Schlaflosigkeit und Kopfschmerz. Dabei muss betont werden, dass die Linde – ganz ihrem Wesen entsprechend – zu den Pflanzen zählt, welche nicht prompt und heftig anschlagen. Sie lindert Beschwerden sanft und behutsam, sodass sie vorrangig in Kombination mit anderen Pflanzen oder vorbeugend zur allgemeinen Vitalisierung genutzt wird.

Von ausgezeichneter Art

Bereits 1991 wurde die Sommerlinde zum „Baum des Jahres“ ernannt, 2016 folgte die Winterlinde5. Mit der Kür zur „Heilpflanze des Jahres“ 20256 will der NHV Theophrastus e. V. aufmerksam machen auf eine Heilpflanze der – trotz ihrer Größe – eher unscheinbaren Art. Ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften geraten aufgrund sehr ähnlicher und stärkerer Wirkungen anderer Pflanzen (wie dem Holunder) in Vergessenheit. Dabei hat sie den Menschen schon immer auch auf der emotionalen Ebene angesprochen und sollte daher wieder mehr Aufmerksamkeit bekommen – gerade auch in Bezug auf ihre nervenstärkenden Eigenschaften und ihr verbindendes Wesen. Schließlich setzt die Linde unserer Hektik Ruhe entgegen und lässt uns freier atmen.

*November 2024, NHV*

1 [https://www.uni-goettingen.de/de/allgemeines+zur+biologie%2c+%c3%96kologie+und+morphologie/41752.html vom 08.10.2024](https://www.uni-goettingen.de/de/allgemeines%2Bzur%2Bbiologie%2C%2B%C3%96kologie%2Bund%2Bmorphologie/41752.html%20vom%2008.10.2024)

2 [https://www.uni-goettingen.de/de/regenerationsf%c3%a4higkeit/41757.html vom 08.10.2024](https://www.uni-goettingen.de/de/regenerationsf%C3%A4higkeit/41757.html%20vom%2008.10.2024)

3 [https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-tilia-cordata-miller-tilia-platyphyllos-scop-tilia-x-vulgaris-heyne-or-their-mixtures-flos-first-version\_en.pdf vom 23.10.2024](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-tilia-cordata-miller-tilia-platyphyllos-scop-tilia-x-vulgaris-heyne-or-their-mixtures-flos-first-version_en.pdf%20vom%2023.10.2024)

4 <https://www.lwf.bayern.de/mam/cms04/wissenstransfer/dateien/w78_die_linde_ein_bewaehrter_heilmittellieferant.pdf> vom 24.10.2024

5 <https://baum-des-jahres.de/baeume-seit-1989/> vom 30.10.2024

6 <https://www.nhv-theophrastus.de/pressemitteilung-linde-ist-heilpflanze-des-jahres-2025> vom 30.10.2024

[https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/202302/unsere-heilpflanze-5 vom 07.02.2024](https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/202302/unsere-heilpflanze-5%20vom%2007.02.2024)