

Lindert Beschwerden von Erkältung bis Grippe

In früheren Zeiten, als das klassische mitteleuropäische Dorf im Ortskern einen Brunnen hatte und daher auch einen Dorfplatz, da schmückte oft eine Linde diesen Platz. An ihren Ästen wurden die Missetäter gehängt und in ihrem Schatten feierten die Leute Hochzeiten, tauschten Klatsch aus oder versammelten sich, wenn der Steuereintreiber kam. Damals war allgemein bekannt, dass die Blüten bei Grippe, Katarrh und Husten helfen und Fieber senken. Die große Zeit des Dorf-Lindenbaums ist vorbei, geblieben sind seltene Zeugnisse dieser großen Vergangenheit (wie die malerische Allee von Himmelkron in Franken) – und nicht zuletzt der gute Ruf der „lindernden Linde“ als Heilpflanze. Die Schweiß treibende Wirkung ist erstaunlich und so lieben viele Menschen den Tee einfach als allgemeinen Gesund-Erhalter.

Unser Tipp: Lindenblüte

Bereits Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) bedauerte, dass junge Leute kaum noch Lindenblüten sammeln, und setzte auf die Schweiß treibende Wirkung eher der Dämpfe als des Tees. Er fand nämlich, dass Schwitzkuren schwer kranke Menschen viel zu sehr anstrengen – und hatte völlig recht damit. Lindenblütentee verdoppelt vorübergehend die Schweißmenge und kühlt dadurch den Körper; wer es also einsetzt, sollte vorsichtig dosieren. Lindenblütentee soll auch Grippe vorbeugen und die Heilung unterstützen, Katarrhe der Atemwege und trockenen Reizhusten lindern. Moderne Heilpflanzenfirmen mischen die Blüten gern mit passenden Mitstreitern wie Holunder, Pfefferminz und Thymian und verkaufen das als Erkältungstee.

**„Möge sich ein jeder wie die Pflege der Seele,
so auch eine richtige Pflege des ganzen leiblichen Organismus
angelegen sein lassen!“ (Sebastian Kneipp)**

Tipp am (Weges-)Rande: Raucherhusten, der oft morgens auftritt und einen heiseren, trockenen Klang hat, kann ebenfalls durch Lindenblütentee gelindert werden. Eine Lösung ist das natürlich nicht – letztlich hilft gegen diesen Husten nur eins: Aufhören zu rauchen. Die Symptome lassen sich aber damit lindern.

***Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin***