



HEIL-
PFLANZE
DES JAHRES
2025

BARBARA
SIMONSOHN

DIE LINDE

BAUM DER HEILUNG
UND HARMONIE

Rezepte und Anwendungen für Gesundheit,
Kosmetik und Küche

man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

Die Linde

Baum der Heilung und Harmonie

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-756-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-755-8, 1. Auflage 2025)

Mankau Verlag GmbH

Pfarrgasse 1, D-82497 Unterammergau

kontakt@mankau-verlag.de

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: lydiakuehn.de, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

© Laurin Lenk 7; © Lydia Kuehn (Landkarte/Pin): 16 ff.

© [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com) 4, 8–9: Soloviova Liudmyla; 4, 5, 60–61: Leart; 5, 118–119: encierro; 10 ff. (Lindenblatt): Annika Gandelheid; 11: Wolfilser; 14: Dirschl; 17: Stefan; 21: designnatures; 23: Blickfang; 24: Klaus Epele; 27: Winfried; 29: Carola Vahldiek; 31: physyk; 35: Martina Berg; 37: HeinzWaldukat; 39: Sulamith Sallmann; 40: Fotokon; 43: fotograupner; 45: Thorsten Schier; 49: Ronald Rampsch; 51: ahubalek; 52: tanjareimann.de; 55: Bill Ernest; 57: Good Studio; 59: FABIAN HÜSSER; 65: Hein Nouwens; 71: Janis; 74: M. Schuppich; 77: christiane65; 81: mates; 85: JPC-PROD; 86: pit3dd; 87: Ondej; 88: Jintana; 90: Gummy Bear; 99: Andy Nowack; 105: daffodilred; 109: guy; 113: PIXATERRA; 117: yanadjan; 123: Annett Seidler; 129: Annelaure; 132: tunedin; 134: Olena Rudo; 137: pwmotion; 138: hkama; 140: Madeleine Steinbach; 144: Maryana

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Die Linde ist einer unserer schönsten Laubbäume. Alles an diesem Baum strahlt Harmonie aus, die Form der Krone und der Blätter und besonders der herrliche Duft der Blüten. Dass dieser Baum nicht nur ein Augenschmaus ist, zeige ich Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, in diesem Büchlein. Alle Pflanzenteile wirken seelisch harmonisierend und sind ein potentes Stärkungs- und Gesundheitsmittel, mit dem Sie so mancherlei körperliche Beschwerden lindern können.

Ihre

Barbara S.M.

Inhalt

Vorwort	3
Gedanken von Wolf-Dieter Storl	6

Die Linde – ein Baum für Frieden und Lebenskraft 9

Einleitung	10
Eine historische Betrachtung	12

ON TOUR Wolframslinde	16
------------------------------------	----

ON TOUR Blutlinde am alten Thingplatz	22
Spirituelle Aspekte	25

EXKURS Meine Lindenmeditation	30
--	----

Zur Botanik

ON TOUR Kaiser-Lothar-Linde	32
--	----

Die Blüten	36
------------------	----

Die Früchte und Samen	38
-----------------------------	----

Über das Alter	41
----------------------	----

ON TOUR Luisen-Tanzlinde	42
---------------------------------------	----

Unterschiede Sommer- und Winterlinde	44
--	----

Die Linde als Bienen- und Insektenweide	47
---	----

ON TOUR »1000-jährige« Linde	50
---	----

Linden selbst anpflanzen

Wie gelingt es?	56
-----------------------	----

ON TOUR Linner Linde	58
-----------------------------------	----

Gesund und fit mithilfe der Linde 61

Die Inhaltsstoffe der Linde

Die Blüten – ein dickes Plus für Seele und Gemüt	62
--	----

Die Blätter – Viren- und Bakterienkiller	67
--	----

Die Samen und Lindenfrüchte –	
-------------------------------	--

Schutz vor freien Radikalen	73
-----------------------------------	----

Die Wirkstoffe der Knospen	75
----------------------------------	----

EXKURS Gemmotherapie: Wie Lindenknospen heilen	79
---	----

Lindenholz und Lindenkohle	85
----------------------------------	----

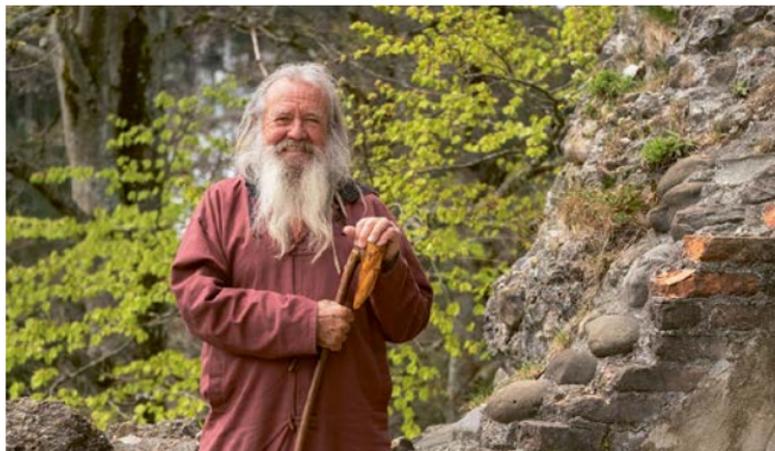
Lindenrinde und Lindenbast	89
----------------------------------	----

	Das sagt die Wissenschaft	94
	Gegen Ängste und Depressionen	94
	Hilfe bei Schlaganfall	97
	Ein Plus an antioxidativem Potenzial	99
	Das Beste fürs Immunsystem	100
	Ein Hoch auf die antibakterielle Wirkung	100
	Stark gegen Entzündungen	101
	Hilfe bei Diabetes	102
	Unterstützende Kraft bei Krebs	102
	Krankheitsbilder und Gesundheitsthemen von A-Z	106
Akne	106	
Ängste	106	
Augen	106	
Bakterien	107	
Blähungen	107	
Bluthochdruck	107	
Depressive Verstimmungen	108	
Diabetes	108	
Durchfall	108	
Entzündungen	109	
Erkältung	109	
Fieber	109	
Freie Radikale	110	
Geburtsvorbereitung	110	
Hautprobleme	110	
Herz	111	
Husten	111	
Immunsystem	111	
Insektenstiche	112	
Krebs	112	
Mundfäule	112	
Pilze	113	
Schlafstörungen	113	
Schlaganfall	114	
Schmerzen	114	
Seele	114	
Übersäuerung	115	
Verbrennungen	115	
Verdauungsprobleme	115	
Viren	116	
Wunden	116	
Zahnpflege	116	
Lindenanwendungen und -rezepte	119	
Rezepte für die Gesundheit	120	
Innerliche Anwendungen	120	
Äußerliche Anwendungen	125	
EXKURS Die Linde in Homöopathie und Bachblüten-Therapie	128	
Kosmetik	132	
Für eine gesunde und schöne Haut	133	
Pflege fürs Haar	135	
Die Linde in der Küche	138	
Die Lindenblüten	138	
Die Lindenblätter	142	
Samen oder Lindenfrüchte	146	
Ein paar Worte zum Schluss ..	150	
Literaturempfehlungen	152	
Endnoten	154	
Register	158	

Gedanken von Wolf-Dieter Storl

Barbara Simonsohn hat uns viele Bücher über Heilpflanzen geschenkt, sachliche Bücher mit genauen Angaben zu ihren Wirkungen und Anwendungen. Diesmal hat sie sich die Linde vorgenommen, einen Baum, der zur Sommersonnenwende blüht und überall die Herzen erfreut. Seinen herrlichen honigartigen Blütenduft kann man über weite Strecken wahrnehmen, und da die Blüten von ganzen Scharen von Bienen besucht werden, klingt es so, als summe der Baum ein Lied. In früheren Zeiten weihte man den Baum mit den herzförmigen hellgrünen Blättern der Göttin der Liebe und des Friedens, etwa der holden Freya oder der westslawischen Libussa. Sie selbst ist es – so glaubte man –, die da singe und ihren segensreichen Duft verströme. Später weihte man den Baum der Gottesmutter Maria; aus dem weichen, geschmeidigen Holz schnitzten im Mittelalter berühmte Künstler wie Tilman Riemenschneider anmutige Marienstatuen.

Die Linde hat eine harmonische, wohltuende Ausstrahlung. Gern pflanzte man bei der Gründung eines Hofes eine Hoflinde. Oder in des Dorfes Mitte die Dorflinde, unter der die Dorfbewohner ihre Feste feierten, tanzten, schmausten und manchen Minnetrunk tranken. Die Alten saßen gern auf der Bank unter dem ausladenden Geäst des Baumes und träumten dem Himmel entgegen; junge Menschen verliebten sich unter der Linde.



All das hat zu tun mit der »gelinden« Heilkraft, welche die Linde besitzt. Und noch im kalten, nebligen Spätherbst, wenn wir uns leicht erkälten, spendet sie Gesundheit. Dafür sind nicht nur die besonderen Wirkstoffe verantwortlich, nein, sie erinnert unsere Seele an die wonnigen Tage des Mittsommers, wenn die Sonne lacht und das Leben leicht ist.

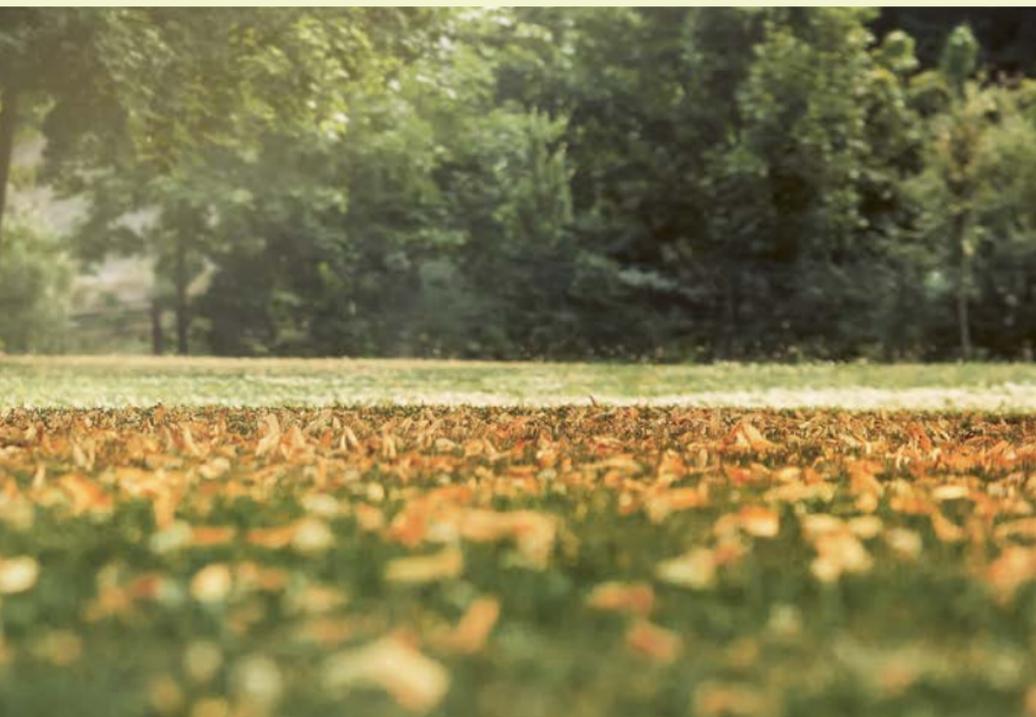
Für viele – nicht nur in Mitteleuropa – ist die Linde der Inbegriff von Heimat. Städte und Orte sind nach ihr benannt, und viele Volkslieder – etwa *Am Brunnen vor dem Tore, da steht ein Lindenbaum* – besingen diesen Baum des Friedens.

Ich bin froh und dankbar, dass Barbara Simonsohn sich der Linde und ihrer Heilkraft in diesem Buch angenommen hat und uns darüber mehr erzählt.

Wolf-Dieter Storl



Die Linde – ein Baum für Frieden und Lebenskraft



Einleitung



»Sieh dieses Lindenblatt.

Du wirst es wie ein Herz gestaltet finden.

Darum sitzen die Verliebten

auch am liebsten unter Linden.«¹

Heinrich Heine

Mein Herz hüpfte, als ich hörte: Die Linde wird die Heilpflanze des Jahres 2025. Warum? Ich liebe diesen Baum, er ist für mich der Schönste unserer Laubbäume mit einer wunderbaren Bedeutung: Die Linde ist der Baum des Friedens.

Der süß schmeckende Lindenblütentee gehört zu meinen Lieblingstees; meine Mutter sammelte und trocknete die Blüten selbst, und meine Schwester und ich bekamen daraus Tee gebraut, wenn wir erkältet waren oder an der Grippe litten. Junge Lindenblätter sind die Hauptzutat in vielen meiner grünen Smoothies, und zwar bis zum Herbst, weil aus Linden immer wieder neue Zweige mit lindgrünen Blättern sprießen.

Wie sieht es aber mit der Studienlage aus? Meine Bücher über Heil- und Arzneipflanzen sind bekannt dafür, nicht nur volksmedizinische Anwendungen aufzuzählen, sondern auch die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft zu benennen. Was für eine Erleichterung, dass es ausreichend viele aussagefähige Studien zum Thema gibt. Also konnte ich loslegen mit der Recherche! Was

mich dabei berührt hat, war, welche emotionale Bindung wir Deutschen traditionell an die Linde haben, früher und auch heute. Diese Perle der Laubmischwälder, Tanz-, Gerichts-, Dorf- und in alter Zeit der Thing-Baum, der Baum der Liebe, des Friedens, der Heimat und der Gemeinschaft hat sich wie kein anderer tief in unser Gedächtnis eingegraben. Die Linde ist ein Kult-, Sagen- und Mythenbaum. Ihre Heileigenschaften – ob in Blüte, Blatt, Bast, Knospe, Rinde oder Samen – scheinen wie gemacht für unsere moderne Welt, in der immer mehr Menschen – leider auch schon Kinder – unter Schlaf- und Angststörungen, Nervosität und Überforderung leiden. Die Linde lindert nachweislich all diese Probleme

Die Linde – ein wahrhaft stattlicher Baum



und noch viele mehr. Für mich ist sie daher eine göttliche Pflanze und ein Geschenk des Himmels für den krisengeschüttelten Zivilisationsmenschen.

Die Linde ist nicht nur Heilpflanze des Jahres 2025, sondern war bereits 2016 von der *Baum des Jahres Stiftung*, in der auch der NABU einen Sitz hat, und 2021 durch das *Kuratorium Wald* zum »Baum des Jahres« gekürt worden. Aus der Begründung des Kuratoriums: »Den Germanen und Slawen galt der bis zu 30 Meter hohe Baum mit breit ausladender Krone als heiliger Ort. Später war in Mitteleuropa an fast jedem Dorfplatz ein Lindenbaum zu finden als Mittelpunkt des Gemeinschaftslebens und als Versammlungsort.«²

Die Linde ist anmutig und wunderschön, obendrein ökologisch ein dickes Plus als Schattenbaum, Insektenweide, Schallschlucker und Staubfänger.

Eine historische Betrachtung

Kein anderer Baum hat europäisches Denken, Handeln und Fühlen so tiefgreifend beeinflusst und gestaltet wie die Linde, keiner wurde so viel besungen und bedichtet. Und kein anderer europäischer Baum ist so tief im Gedächtnis verwurzelt. Doris Laudert drückt es so aus: »Im Herzen des Volkes jedoch hat sie (die Linde) sich längst den besten Platz erobert und nimmt seit Menschengedenken als Hausbaum in Hof, Dorf, Kloster und Burg den ersten Platz ein.«³

Schon unsere Vorfahren in der Bronze- und Eisenzeit pflanzten in einem nachhaltigen Niederwald neben Eiche, Esche, Hasel, Erle und Stechpalme auch Linden. Jüngere Bäume wurden alle vier bis zehn Jahre dicht über dem Boden abgeschnitten, das nennt man Rotation. Viele Arten wie die Linde und der Haselbaum treiben umso vitaler wieder aus, die Lebensdauer der Bäume wird auf diese Weise um ein Vielfaches erhöht. Schon etwa viertausend Jahre vor Christi Geburt bauten die Menschen über Torfmooren und Feuchtgebieten Wege aus Holz und verwendeten dafür auch das Holz der Linde.⁴

Im alten Griechenland gab es viele Baumorakel. Man verehrte Bäume als Wohnorte von Gottheiten, Nymphen oder Naturgeistern; bei der Linde war es Philyra. In einem Zustand verzückter Eingebung könne man der Nymphe, dem Wesen des Baumes, begegnen, so glaubte man. Die Germanen verehrten die Linde als Baum, welcher der Göttin Freya gewidmet war. Freya galt als Göttin der Liebe, der Fruchtbarkeit, des Friedens, der Schönheit, des Glücks, der Mütterlichkeit und des guten Hausstands. Die als heilig betrachteten »Freya-Linden« waren meist Sommerlinden und wurden von den Germanen als Sitz der guten Geister angesehen.⁵

Im germanischen Volksglauben nimmt die Linde daher einen wichtigen Platz ein. »Das beweisen schon die vielen Ortssagen, in denen die Linde als heiliger oder sonst irgendwie bemerkenswerter Baum genannt wird.«⁶



Die stattliche Hoflinde im niederbayerischen Kriering ist rund 300 Jahre alt und lädt zum Verweilen und Bestaunen ein.

Die alten germanischen Krieger nahmen Lindenholz als leichtes Schild, bedeckten es mit Lindenbast und bemalten es bunt mit Geistern als magischem Schutz. Unsere Vorfahren sahen eine Wesensgleichheit von Baum und Mensch. In der Siegfried-Sage als bedeutendes nordisches und deutsches Kulturgut taucht die Linde wiederholt auf: In Kriemhilds Garten blühte eine Linde, in deren Schatten fünfhundert Frauen Platz fanden. Zwölf Helden, der berühmteste von ihnen war Siegfried, bewachten sie. Als Siegfried den Drachen Fafnir besiegt und in seinem Blut badet, um unverwundbar zu werden,

fällt ein Lindenblatt zwischen seine Schulterblätter. Genau an dieser ungeschützten Stelle und wiederum unter einer Linde durchbohrt sein Mörder Hagen Siegfrieds Herz mit einem Speer.

Bei den Germanen diente die Linde als Mittelpunkt der Gemeinschaft für Treffen, aber auch für den Empfang von Signalen aus der Geisterwelt. Der Baum galt als Manifestation von Wahrheitsliebe, Gerechtigkeit, Klarheit, Entschlossenheit, Mitgefühl und göttlichem Wissen.

INFO

HIER WIRD RECHT GESPROCHEN

Die Linde stand bei den Germanen am Ort der Gerichtsbarkeit, den sogenannten Thingstätten. Das Thing, auch Schrannegericht genannt, war die Gerichtsversammlung. Der zu Verurteilende musste vorher »thingfest« gemacht werden (daher die Redewendung »jemanden dingfest machen«), und manche Urteile noch bis in die Neuzeit enthalten die Schlussformel »gegeben unter der Linde«. ⁷ »Wo die Götter wohnen, kann das Böse, die Lüge nicht bleiben; die Wahrheit kommt an den Tag, die Gerechtigkeit und das Gute siegen.« ⁸

Das letzte bekannte Gericht unter einer Linde im deutschsprachigen Raum fand 1870 auf der jetzigen Wüstung Volkmanrode im Harz statt. Berühmte Gerichtslinden waren die Kunigundenlinde bei Kasberg in Bayern (siehe Bild, S. 21) und die Linde von Staffelstein im selben Bundesland, mit 1200 Jahren eine der ältesten Linden Europas. ⁹

Wolframslinde

Ortsmitte von Ried am Haidstein bei Bad Kötzting,
Bayerischer Wald (D)



Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*)



Stammumfang: ca. 16 Meter



Durchmesser: ca. 5 Meter



Höhe: ca. 13 Meter



Alter: ca. 800 Jahre

BRUNNEN

Die Hauptkrone der Linde wurde 1950 durch Stürme schwer beschädigt. Seit den 1960er-Jahren wird der bizarre und knorrige Baum abgestützt, um ihn auch für die Zukunft zu erhalten. Obwohl die Wolframslinde nahezu vollständig ausgehöhlt ist und nur noch auf ihrem Rindenkranz steht, ergrünt und blüht sie jedes Jahr aufs Neue. Benannt wurde sie nach dem bekannten mittelalterlichen Dichter Wolfram von Eschenbach, der sich um das Jahr 1200 auf der nahegelegenen Burg Haidstein aufhielt.

