



Bild: Manfred Ruckszio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



# Lindenblüte

*Tilia grandifolia*

## Familie

Die Lindenblüte stammt vom Lindenbaum, der zur Familie der *Lindengewächse* gehört.

## Beheimatet

Der Lindenbaum, einfacher Linde genannt, ist in ganz Europa beheimatet und wächst bevorzugt in den Mittelgebirgen

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blüten der Linde werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Die Lindenblüten enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Saponine und Gerbstoffe, sowie Polysaccharide (Vielfachzucker) und Zucker. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Schleimstoffe und ätherische Öle.

## Anwendung

Der Lindenbaum ist ein weit verbreiteter Baum in Europa, dessen Blüten positive Auswirkungen auf den Körper haben können. Schon die alten Griechen sahen die Linde als Heilpflanze und nahmen sie als Symbol für Frieden. Und das zu Recht – die Linde verfügt über zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften. Durch das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe soll es zum Beispiel schmerzlindernd wirken und somit hilfreich bei Rheuma, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Krämpfen sein. Zudem sollen die Blüten auch beruhigend und schlaffördernd sein, was bei Schlafproblemen oder innerer Unruhe unterstützen kann. Auch bei Erkältungssymptomen ist die Linde geeignet. Denn sie soll Hustenreiz lindern, schweißtreibend wirken und Entzündungen im Rachen- und Halsbereich hemmen. Nicht nur für die innere Anwendung ist die Lindenblüte beliebt, sie soll auch mit einer besonderen Wirkung auf die Haut punkten. Schon Hildegard von Bingen sah in den Blüten besonderes Potenzial als Schönheitsmittel. So sollen die enthaltenen ätherischen Öle antibakteriell und antimikrobiell auf die Haut wirken und die Gerbstoffe in den Blüten die Haut straffen.