

Die Linde

Familie der Malvengewächse: Malvaceae, früher Lindengewächse oder Sommerlinde

Tilia platyphyllos (blüht früher, zwei bis drei weisslich-grüne Blüten pro Blütenstand, harte Samenkapsel, grosse Blätter)

Winterlinde: *Tilia cordata* (blüht ca. zwei Wochen später, 5 – 11 weissliche Blüten pro Blütenstand.)

Zum letzten Mal setze ich mich noch einmal für die Mitteilung der Schule an meinen Schreibtisch und beende mit diesem Baumbericht auch unsere langjährige Zeit an der Schule.

Die Zeit verging sehr schnell, sie war intensiv mit vielen Hochs und vielen Tiefs.

Fest verwurzelt und mit offen Herzen war ich mit der Schule verbunden.

Oft war ich mich nicht sicher, wie es im nächsten Jahr wohl weitergehen wird und doch fand man immer neue Lösungen.

Dies verbindet die Schule für mich auf irgendeine Weise mit den Bäumen: Verwurzelt und doch verschiedenen Stürmen ausgesetzt, stehen sie immer noch da.

Nun aber zu der Linde, welche ich Ihnen heute näherbringen möchte.

Als ein Einstieg ein Gedicht von Hermann Hesse:

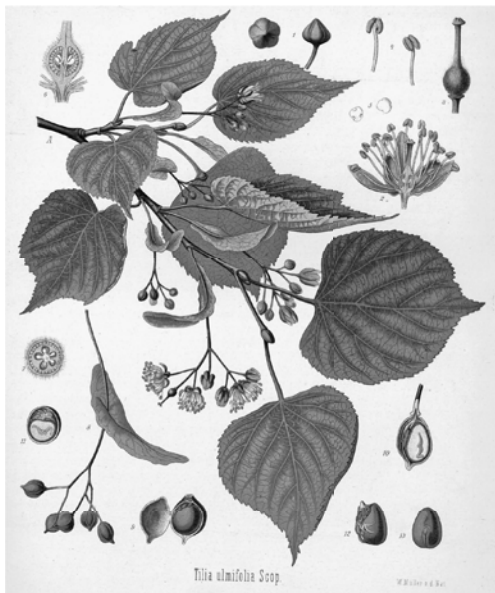
Alle Tage rauscht die Fülle der Welt an uns vorbei.

Alle Tage blühen Blumen strahlt das Licht. Lacht die Freude.

Immer umgibt uns ein Überfluss des Schönen.

Das ist das Herrliche an jeder Freude dass sie unverdient kommt

Sie ist frei an Gottesgeschenk für jedermann, wie der wehende Duft der Linde.



Die meisten von uns sassen wohl schon öfters unter einer grossen Schatten spendenden Linde, liessen sich von ihrem süssen Duft verzaubern, lauschten dem Summen der

Bienen, welche emsig Nektar sammelten und fanden sich in süßen Tagträumen wieder. Vielleicht kamen tröstende oder geborgene Kindheitserinnerungen aus der Vergangenheit auf, als uns am Krankenbett liebevoll und tröstend der *'alles wird wieder gut - Lindeblütentee'* serviert wurde.

Herkunft und Bedeutung

Der Name **'Linde'** kommt von ***lind*** aus dem althochdeutschen ***'lindi'*** und bedeutet: ***Mild sanft, weich, biegsam und wohltuend.***

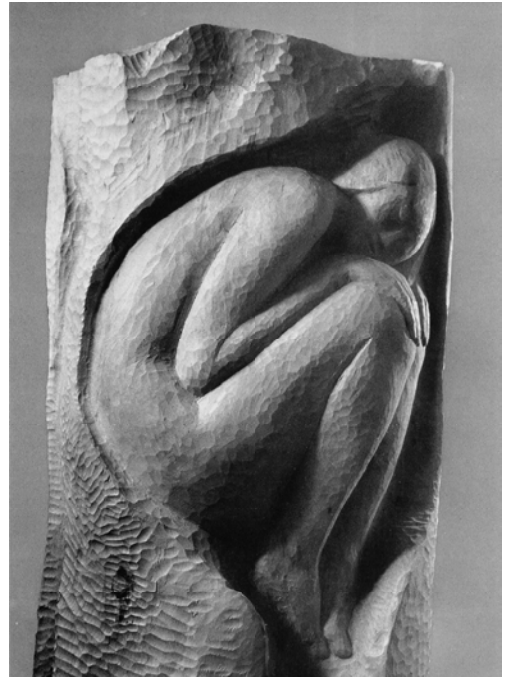
Bereits bei den Germanen war sie der Göttin Freya und später der 'Mutter' Maria geweiht und aus den Freyalinden wurden Marialinden. Bei den Griechen war die Linde der Aphrodite geweiht. Schon immer galt sie als Symbol für Frieden, Gemeinschaft, Geborgenheit, Schutz und Liebe, was sich auch in ihren herzförmigen Blättern zeigt.

In fast jedem Dorf stand im Zentrum eine Linde, wo Feste gefeiert oder Gericht abgehalten wurden. Man sagte, dass der süsse Duft der Blüten zu einem milderem Urteil verführen sollte.

Nach der Kriegszeit wurden auch Friedenslinden gepflanzt. Nach der Eiszeit war die Linde, die in unseren Breitengraden die vorherrschende Art. Sie kann bis zu vierzig Meter hoch und uralt werden: Ein altes Sprichwort sagt:

'Linden wachsen 300 Jahre, 300 Jahre stehen sie und 300 Jahre vergehen sie.'

Leider sind Lindenbäume in unseren Wäldern zur Rarität geworden, da sie nicht als Nutz- oder Brennholz verwendet werden. Heute wird ihr Holz meist nur noch für noch für einfache Sachen wie Pinselstiele benutzt. Dabei nannte man es einmal *'lignum sacrum'*: heiliges Holz, denn es entstanden manche Heiligenfiguren, weil es sich hervorragend zum Schnitzen eignete.



Auch wurde das Lindenholz lange Zeit wegen seines Bastes geschätzt.

Bereits in steinzeitlichen Pfahlbauten wurden Matten, Betten und Kleidungsstücke aus Lindenbast, später auch Seile gefertigt.

Die Lindenkohle ist ein altbewährtes Heilmittel, welches fast in Vergessenheit geraten ist. Sie wirkt desinfizierend und kann innerlich eingenommen Giftstoffe und Säure im Magen an sich binden.

Mit Salbei als Zahnpulver verarbeitet, reinigt, stärkt und desinfiziert sie das Zahnfleisch.

Anwendungen:

Pfarrer Kneipp rühmte den Lindenblütentee nicht nur als treffendes Mittel bei Husten und Verschleimung der Lunge und Luftröhre, sondern auch bei Unterleibsbeschwerden, die ihren Ursprung in der 'Verschleimung' der Nieren haben.

Hildegard von Bingen schrieb schon vor 800 Jahren:

Im Sommer soll man sich, wenn man schlafen geht, mit frischen Lindenblättern die Augen und das ganze Gesicht abdecken. Das macht die Augen klar und rein.

Noch heute werden Kompressen aus Lindenblütentee bei entzündeten und übermüdeten Augen verwendet.

Der englische Arzt Nicholas Culpeper (1616-1654) empfahl die Blüten bei Herzklopfen, Drehschwindel und als gutes Kopfmittel.

Früher verstand man noch das Herz als Sitz der Liebe, des Mutes, der Freude und der Gottesliebe, Krankheit und Gefühl wurden als Einheit gesehen. So verstand man unter herzkrank auch psychische Symptome wie Mutlosigkeit, Verzweiflung und Trübsinn.

Immer noch beliebt sind Anwendungen zur 'Linderung' der Beschwerden bei Grippe, Erkältung, Husten und Bronchitis.

Das Pflanzenwasser (sogenanntes Hydrolat), welches sehr gut auch selber hergestellt werden kann), eignet sich gut als Kissenspray oder als Fussbad vor dem Schlafen, es verleiht einen erholsamen Schlaf und schöne Träume.

Es hilft auch nervösen Kopfschmerzen und entspannt bei geistiger Überanstrengung, hilft zu trösten, besänftigen und hüllt uns in wohlthuende Geborgenheit.

Es beruhigt die Haut und wird bei leichten Entzündungen und juckenden Hautausschlägen, wie auch bei trockener Haut verwendet.

Frische, noch leicht gefaltete Lindenblätter kann man im Frühling gut aus Salat verwenden.

Lindenblüten-Sirup verleiht einem Dessert eine feine Sommersüsse.



Rezept für einen feinen Lindenblütenlikör nach Susanne Fischer-Rizzi

- 30 g getrocknete Lindenblüten
- 10 g getrocknete Rosenblätter
- 1 Vanilleschote
- 1 g Muskatblüten
- 20 g Quittenschalen, frisch oder getrocknet
- 100 g Kandiszucker
- 7 dl Birnenbranntwein

Alle Zutaten in ein Schraubglas füllen mit dem Alkohol übergießen und verschliessen, zwei Wochen ruhen lassen gelegentlich schütteln. Abseihen und im Keller noch einmal vier Wochen reifen lassen.

Zum Abschluss einen Einblick in ein persönliches Erlebnis bei der alten Linde in Allmendingen: Wundervoll steht sie da, die alte Linde und lädt mich zum Verweilen und Innehalten ein. Offen ist ihr Stamm, ich strecke meinen Kopf hinein und schon fühlt es sich geborgen, gehalten, wie eine sanfte Umarmung an. Erfreut lausche ich in den Stamm hinein. Die Worte, welche mir zugeflüstert werden, sind: *Gebären, umhüllen, neu ausrichten, schützen innen, aussen, oben unten*. Eine spiralförmige Energie umfasst meinen ganzen Körper, umhüllt mich und erdet mich ganz sanft. Sie zieht mich in ihr Wurzelwerk hinunter. Alles fühlt sich geborgen und voller Liebe an. Ihre weibliche Energie umhüllt mich wie das Gefühl der Mutter, welche ihr Kind in den Armen hält und es tröstet und heilt. Das Zulassen von Trauer und Schmerz von noch nicht verheilten Wunden darf geschehen. *‘Linden lindern’* so heisst die spiralförmige Botschaft. *‘Auch kann sich winden den Schmerze aus unserem Leib und vor meinem Augenschein der Lindwurm mit seiner vollen Kraft und Ruhe.’*

So danke ich Dir, grosse Linde, dass du mich erinnerst, wo ich in mir oder mit wem ich noch Frieden schliessen möchte und welche Wunde ich mit Deiner tröstenden Kraft und dem sinnlichen Duft noch heilen darf, damit mein Herz sich öffnen kann.

Von Herzen vielen Dank auch Ihnen, liebe Leser und Leserinnen!

Mara Germano, Schulmutter und Naturheilpraktikerin www.kraeutermanufactur.ch

BaumMedizin

BaumMedizin von Isabel Arends

Die heilende Kraft der Wald-Öle

Der Wald und seine einzigartige Atmosphäre haben den Menschen seit Urzeiten fasziniert. Vor allem seine Duftstoffe, die Terpene, die vorrangig von Nadelbäumen, wie Fichten, Tannen oder Kiefern verströmt werden, üben eine wunderbar heilsame Wirkung auf das menschliche Nervensystem aus.

Bäume verfügen mittels ihrer ätherischen Duftstoffe über eine geradezu magische Heilkraft. Bisher wurden diese wunderbaren Heilkräfte des Waldes kaum therapeutisch genutzt. In diesem Buch werden erstmals die heilsamen Wirkungen bestimmter Baumöle ihnen entsprechenden seelischen Mustern zugeordnet.

Ätherische Baumöle sind geradezu „Kraftpakete der Natur“, die Menschen bei allen seelischen Veränderungsprozessen begleiten können. Die heilsamen Öle des Waldes beruhigen, harmonisieren und stärken. Sie sind überaus effektive Helfer, um über die Seelenebene auch physische Probleme zu lösen.

Eine neue Dimension der Baumheilkunde!

ISBN: 978-3-86191-106-7, 240 Seiten

Die Bücher BaumMedizin und Pflanzenwässer wurden von Mara Germano vorgestellt.



Pflanzenwässer



Während meiner Zeit als Schülerin durften wir in unserer Ausbildung bei Susanne Fischer-Rizzi an diesem Grundlagenwerk mitwirken. Es führt durch die Geschichte der Pflanzenwässer und enthält die Anleitung zur Wasserdampfdistillation. 80 Pflanzenportraits zeigen in 200 Rezepten, die praktischen Anwendungen der Hydrolate in der Krankenpflege, im Gesundheits- und Sozialbereich sowie der kosmetischen Anwendung. Es ist sowohl ein Grundlagen-, Lese- und Anleitungsbuch für Laien und Fachleute mit Sammel- und Destillationskalender sowie umfangreichem Register der Indikationen, reichhaltig bebildert mit wunderschönen Pflanzenfotos, die das Wesen und die Kräfte der Pflanzen vermitteln.

Infos zu der Autorin auf www.susanne-fischer-rizzi.de, ISBN 978-3-03800-699-2, Verlag AT Verlag

Mit EM durchs Gartenjahr

„Die ganze Natur ist eine Melodie, in der eine tiefe Harmonie verbunden ist.“

Johann Wolfgang Goethe

Wunderbar komponiert ist auch dieses Gemeinschafts-Werk von Anne Lorich mit neuen Impulsen und vielen Tipps aus Susannes Gartenjahr.

Nach einer kurzen Einführung mit grundlegenden Informationen zur Anwendung von effektiven Mikroorganismen, welche sich sofort umsetzen lassen, führt ein Kalender durchs Gartenjahr.

Viele praxiserprobte Anregungen, wie wir den biologischen Anbau mit der Anwendung von EM kombinieren können, lassen nicht nur Pflanzen sondern auch die Freude am Säen, Pflanzen, Düngen, Pflegen, Ernten, Lagern und Überwintern wachsen. Dazu kommen herrliche Rezepte und wunderschöne Bilder sowie der Raum für eigene Notizen, welche den Ratgeber in ein Lese- und Arbeitsbuch verwandeln und ihn zur Inspirationsquelle werden lässt, die zum Träumen und Planen einlädt. Damit können wir nicht nur unsere eigene Lebensgrundlage und -qualität verbessern, sondern auch die unserer Umwelt.

„Wissen ist ein Schatz, der sich vermehrt, wenn wir ihn teilen.“

Susanne Schütz