



# Die Linde in der Naturkosmetik:

## Baum der Geborgenheit und sanfte Pflanze für die Haut

---

Die Linde ist trotz ihrer Größe, die sie erreichen kann, ein lieblicher, besänftigender Baum. Sie blüht in unseren Breiten zu Beginn des Sommers. Unter ihrem Blätterdach fühlt man sich geborgen, sie ist ein wohltuender Schattenspender und verbreitet gute Energie.

### Die Linde und der Mensch

Nicht umsonst traf man sich früher zum Tanz unter der Linde, denn fast in oder an jedem Dorf gab es einen Lindenbaum. In der germanischen Tradition ist die Linde Göttin Freya geweiht. Man glaubte unter ihr die Wahrheit zu finden – so galt die Linde auch als Gerichtsstätte. Linden können sehr alt werden, immer wieder hört man von 1000 jährigen Linden. Die Linde ist im deutschen Sprachraum eng mit den Menschen verwoben, viele Namen zeugen davon: Lindau, Lindner, Lindenbergl, Gerlinde, Sieglinde. Das Lindenholz ist seit jeher geschätzt bei Schnitzern, Instrumentenbauern oder Bildhauern ob seiner Weichheit und hellen Farbe.



### Sommerlinde und Winterlinde

Am bekanntesten sind für uns die Sommerlinde (*Tilia platyphyllos* – breitblättrig herzförmig) und die Winterlinde (*Tilia cordata* – kleinblättrig herzförmig). Die Blüten beider Arten mit ihren Hochblättern können von Juni bis Juli geerntet werden. Vor allem Bienen lockt ihr süßlicher Duft an und löst ein emsiges Geseum im Baum aus.

Jenes auffällige, zungenförmige Hochblatt, das jedem Blütenstand anhaftet, ist ein verlässliches Erkennungsmerkmal und wird mitgepflückt. Heilkundlich genutzt werden bei uns vor allem diese beiden Arten. Es gibt aber weltweit viele Lindenarten; die spätblühende Silberlinde (*Tilia tomentosa*) und die Krimlinde (*Tilia x euchlora*, welche eine Kreuzung aus *Tilia cordata* (Winterlinde) und *Tilia dasystyla* (Kaukasische Linde) ist) verlängern mit ihrer späten Blüte die Lindensaison bis in den Hochsommer und sind als nektarreiche Bienenweide besonders geschätzt.



## Die Linde als bewährte Heilpflanze

Was wir botanisch und kulturell an der Linde lieben, findet in der Pflanzenheilkunde ihre Entsprechung. Als Arzneidroge tragen die getrockneten Blütenstände samt Hochblatt den Namen *Tiliae flos* und gehören zu den ältesten und vertrautesten Drogen der europäischen Phytotherapie.



Ihren Wert verdanken die Lindenblüten einem fein abgestimmten Zusammenspiel ihrer Inhaltsstoffe: bis zu rund zehn Prozent Schleimstoffe, etwa ein Prozent Flavonoide – darunter unter anderem Quercetin, Hyperosid und Tilirosid, weiters Gerbstoffe sowie ein zartes ätherisches Öl, dem das charakteristische, süßlich-honigartige Aroma entspringt.

Traditionell kennt man die Lindenblüte vor allem bei Erkältungen, Fieber, Schwere und Müdigkeit. Der Lindenblütentee wird gern mit dem Holunder als „Schwitzkur“ bei fieberhaften Infekten getrunken. Die enthaltenen Schleimstoffe wirken reizlindernd und legen sich wie ein feiner Schutzfilm über gereizte Schleimhäute und besänftigen so trockenen

Reizhusten und kratzenden Hals. Die Flavonoide wirken entzündungshemmend und antioxidativ.

Das Europäische Arzneibuch führt die Lindenblüte als anerkannte Droge, und der HMPC (Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der Europäischen Arzneimittel-Agentur) bestätigt ihren überlieferten Gebrauch: als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungen und als beruhigender Tee bei leichter innerer Unruhe und nervöser Anspannung.

## Wirkprofil und Hautnutzen

Was die Linde für die Haut so wertvoll macht, ist weniger ein einzelner Stoff als das fein abgestimmte Zusammenspiel ihrer Inhaltsstoffe. Drei Stoffgruppen arbeiten dabei Hand in Hand.

### Feuchtigkeit bewahren

Die in den Lindenblüten enthaltenen Schleimstoffe – Polysaccharide - legen sich wie ein zarter, unsichtbarer Film auf die Haut. Sie binden Feuchtigkeit und mildern den



transepidermalen Wasserverlust – eine Wohltat besonders für trockene, spannende und empfindliche Haut.

### **Beruhigen und schützen**

Die Flavonoide Quercetin, Hyperosid und Tilirosid wirken stark antioxidativ und entzündungshemmend. Sie fangen freie Radikale ab und beruhigen die Haut – ideal für irritierte und zu Rötungen neigende Haut.

### **Klären und tonisieren**

Die Gerbstoffe wirken mild adstringierend. Sie ziehen das Gewebe leicht zusammen, verfeinern das Hautbild und geben ein Gefühl von Spannkraft. Nach intensiver Sonneneinwirkung empfindet man die Linde als angenehm beruhigend und kühlend.

Drei Stoffgruppen mit einem gemeinsamen Ziel: die Haut beruhigen, schützen und geschmeidig halten.

## **Die Linde in der Naturkosmetik**

Jene zarte und sanftmütige, wohlwollende Ausstrahlung der Linde ist es, die ich in der Naturkosmetik schätze. Die Eigenschaften, die die Linde zur hilfreichen Begleiterin bei Erkältungen machen, machen sie auch wertvoll in der Hautpflege. *Susanne Fischer-Rizzi* schreibt in *Das große Buch der Pflanzenwässer*: „Trockene Haut schreit nach Lindenblütentee, schreibt Pfarrer Weidinger in seinem Buch *Sprich mit deiner Haut* (1986)“ ... und weiter... „Lindenblütenwasser verleiht der Haut spürbar Feuchtigkeit und Entspannung und wirkt wie eine wohltuende, lindernde und sanfte Berührung.“

Wie diese drei Stoffgruppen tatsächlich auf der Haut ankommen, entscheidet allerdings das Auszugsmittel. Die beruhigenden Schleimstoffe, die antioxidativen Flavonoide und die mild adstringierenden Gerbstoffe sind wasserlöslich; die feinen, duftgebenden Stoffe der Blüte dagegen fettlöslich. Je nachdem, womit wir die Lindenblüte ausziehen, holen wir also einen anderen Teil ihrer Kraft heraus.

### **So lassen sich in der Naturkosmetik viele Arten von Lindenblütenessenzen nutzen:**

Das duftende **Hydrolat** entsteht durch Destillation und trägt vor allem die flüchtigen, fein duftenden Anteile der Blüte – schön in einem Gesichtswasser oder in der Wasserphase von Cremes.

Das **Glycerit**, ein Auszug in Glycerin und Wasser, holt dagegen die wasserlöslichen Stoffe heraus – Schleimstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe – und schenkt seine beruhigende,



feuchtigkeitsbewahrende Kraft an Cremes, Tonics und Reinigungsprodukte für z.B. trockene Haut.

Der alkoholische Auszug, die **Tinktur**, löst Flavonoide und Gerbstoffe besonders gut, während die Schleimstoffe dabei zurückbleiben, was sie wiederum prädestiniert für antioxidative, klärend-erfrischende Tonics und Gesichtswässer beispielsweise bei reifer oder leicht fettiger Haut.

Das **Mazerat**, ein Auszug in feinem Öl (z.B. Mandelöl, Jojobaöl, Traubenkernöl), nimmt die zarten fettlöslichen Anteile auf (die ätherischen Öle sind in Lindenblüten in so geringen Spuren vorhanden, dass das Mazerat nur bedingt nach dem typischen Honigduft der Linde riecht) und bleibt dabei mild und sanft – als Massageöl, Gesichtsol oder in Cremes und Lotions.

Und der **Lindenblüten-CO2-Extrakt** schließlich konzentriert die fettlöslich-aromatischen Stoffe zu einem feinen Wirkstoff für Cremes und Lotionen oder für Parfums.



## Die Linde – auch von innen

Die Linde ist von der Blüte bis zur Frucht ein essbarer Baum.

Ihre jungen, zarten Blätter schmecken mild und angenehm süßlich; bei der Sommerlinde bleiben sie sogar bis in den Sommer hinein weich genug zum Verzehr. Roh wandern sie in den Salat, ins Pesto oder in den grünen Smoothie – ein sanfter Einstieg auch für alle, die Wildgrün sonst

noch skeptisch beäugen. Getrocknet lassen sie sich für später aufbewahren oder sich fein vermahlen, um Vorrat für den Smoothie im Winter zu haben.

Ein kleines **Wildküchen-Abenteuer** sind die Früchte: Die Lindenfrüchtchen (was nach der Ernte am Baum bleibt) werden von den Stielen befreit, in der Pfanne ohne Fett geröstet und anschließend fein vermahlen. Das Pulver lässt sich wie Kakao mit heißer Milch oder Pflanzendrink aufkochen, dann etwas nachziehen lassen; es schmeckt zart nussig, mit einer leichten schokoladigen Note. Das Pulver hält sich im Glas gut 6 Monate.



---

## Was ich an der Linde liebe

Ihre Großzügigkeit ist es, die ich an der Linde am meisten schätze: ihr Schatten an heißen Tagen, das Gefühl der Geborgenheit, wenn man unter ihr sitzt und dem Sumsen der Bienen lauscht, ihr Duft für die Seele, die Nahrung für die Bienen, Hilfe bei Erkältung, Pflege für die Haut und etwas für die innere Stärkung. Ein wertvoller und geschätzter Baum seit vielen Generationen.

Wenn ich im Frühsommer unter einer blühenden Linde stehe und das satte Summen über mir höre, verstehe ich, warum sich die Menschen seit jeher an ihr versammelt haben. Sie ist ein Baum, der verbindet – mit der Natur, mit den Generationen vor uns und ein wenig auch mit uns selbst.

Hast du selbst eine Linde in deiner Nähe – vielleicht eine, unter der schon Generationen vor dir Schatten gesucht haben?