

Lindenblütentee



Lindenblütentee



Seit dem Mittelalter werden die Lindenblüten in der Naturheilkunde eingesetzt. Es sind kleine, weiß-gelbliche Blüten und sie verströmen einen süßlichen Duft. In der Blütezeit summt der ganze Baum wie ein Bienenstock, denn er ist eine wichtige Nahrungsquelle für viele Insekten. Lindenblütentee kann bei jeglichen Erkältungskrankheiten getrunken werden.

Verwendung: Pro Tasse etwa 1 TL getrocknete Blüten (etwa 2 bis 3 zerdrückte ganze Blüten mit Blatt). Mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Auf Wunsch mit Honig oder Holunderblütensirup süßen (unterstützt die Wirkung).

Zutaten: Lindenblüten aus Wildsammlung.

Heilwirkung: Die Blüten werden hauptsächlich bei Fieber und Erkältungskrankheiten eingesetzt. Sie helfen aber auch bei Blasenentzündung, Kopfschmerzen und schlecht heilenden Wunden, Abszessen und Geschwüren (hier als Umschläge). Sie enthalten u.a. ätherische Öle, Gerbstoffe und Schleimstoffe, die ihre volle Wirkung bei Halsschmerzen und gereizten Schleimhäuten entfalten. Der Tee soll zudem beruhigend auf Geist und Magen wirken und somit bei Verdauungsbeschwerden helfen. Der warme Dampf der Lindenblüten kann auch inhaliert werden. Ein Lindenblütenbad ist entspannend und belebend. Ein aus Lindenblüten hergestelltes Gesichtswasser hilft bei entzündlicher Haut und Hautunreinheiten.

Lagerung: Trocken und dunkel lagern.
Ein Jahr haltbar.

Verbrauch: Innerhalb eines Jahres aufbrauchen, da die ätherischen Öle sich zunehmend abbauen.