



## Lindenblüte

Bereits in früheren Zeiten war allgemein bekannt, dass diese Blüten bei Grippe, Katarrh und Husten helfen und Fieber senken. Die schweißtreibende Wirkung ist erstaunlich und so lieben viele Menschen den Tee einfach als allgemeinen Gesund-Erhalter.

Bereits Sebastian Kneipp bedauerte, dass junge Leute kaum noch Lindenblüten sammeln, und setzte auf die schweißtreibende Wirkung eher der Dämpfe als des Tees. Er fand nämlich, dass Schwitzkuren schwer kranke Menschen viel zu sehr anstrengen – und hatte völlig recht damit. Lindenblütentee verdoppelt vorübergehend die Schweißmenge und kühlt dadurch den Körper; wer es also einsetzt, sollte vorsichtig dosieren.

Lindenblütentee soll auch Grippe vorbeugen und die Heilung unterstützen, Katarrhe der Atemwege und trockenen Reizhusten lindern. Moderne Heilpflanzenfirmen mischen die Blüten gern mit passenden Mitstreitern wie Holunder, Pfefferminz und Thymian und verkaufen das als Erkältungstee.

**Übrigens:** Raucherhusten, der oft morgens auftritt und einen heiseren, trockenen Klang hat, kann ebenfalls durch Lindenblütentee gelindert werden. Eine Lösung ist das natürlich nicht – letztlich hilft gegen diesen Husten nur eins: Aufhören zu rauchen. Die Symptome lassen sich aber damit lindern.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)