

Inhalt

Vorwort	3
Gedanken von Wolf-Dieter Storl	6
Die Linde – ein Baum für Frieden und Lebenskraft	9
Einleitung	10
Eine historische Betrachtung	12
ON TOUR Wolframslinde	16
ON TOUR Blutlinde am alten Thingplatz	22
Spirituelle Aspekte	25
EXKURS Meine Lindenmeditation	30
Zur Botanik	32
ON TOUR Kaiser-Lothar-Linde	34
Die Blüten	36
Die Früchte und Samen	38
Über das Alter	41
ON TOUR Luise-Tanzlinde	42
Unterschiede Sommer- und Winterlinde	44
Die Linde als Bienen- und Insektenweide	47
ON TOUR »1000-jährige« Linde	50
Linden selbst anpflanzen	53
Wie gelingt es?	56
ON TOUR Linner Linde	58
Gesund und fit mithilfe der Linde	61
Die Inhaltsstoffe der Linde	62
Die Blüten – ein dickes Plus für Seele und Gemüt	62
Die Blätter – Viren- und Bakterienkiller	67
Die Samen und Lindenfrüchte – Schutz vor freien Radikalen	73
Die Wirkstoffe der Knospen	75
EXKURS Gemmotherapie: Wie Lindenknospen heilen	79
Lindenholz und Lindenkohle	85
Lindenrinde und Lindenbast	89

Das sagt die Wissenschaft	94
Gegen Ängste und Depressionen	94
Hilfe bei Schlaganfall	97
Ein Plus an antioxidativem Potenzial	99
Das Beste fürs Immunsystem	100
Ein Hoch auf die antibakterielle Wirkung	100
Stark gegen Entzündungen	101
Hilfe bei Diabetes	102
Unterstützende Kraft bei Krebs	102

Krankheitsbilder und Gesundheitsthemen von A-Z 106

Akne	106	Husten	111
Ängste	106	Immunsystem	111
Augen	106	Insektenstiche	112
Bakterien	107	Krebs	112
Blähungen	107	Mundfäule	112
Bluthochdruck	107	Pilze	113
Depressive Verstimmungen	108	Schlafstörungen	113
Diabetes	108	Schlaganfall	114
Durchfall	108	Schmerzen	114
Entzündungen	109	Seele	114
Erkältung	109	Übersäuerung	115
Fieber	109	Verbrennungen	115
Freie Radikale	110	Verdauungsprobleme ..	115
Geburtsvorbereitung ..	110	Viren	116
Hautprobleme	110	Wunden	116
Herz	111	Zahnpflege	116

Lindenanwendungen und -rezepte 119

Rezepte für die Gesundheit	120
Innerliche Anwendungen	120
Äußerliche Anwendungen	125

EXKURS Die Linde in Homöopathie und Bachblüten-Therapie

Kosmetik	132
Für eine gesunde und schöne Haut	133
Pflege fürs Haar	135

Die Linde in der Küche	138
Die Lindenblüten	138
Die Lindenblätter	142
Samen oder Lindenfrüchte	146

Ein paar Worte zum Schluss ..	150	Endnoten	154
Literaturempfehlungen	152	Register	158