

Erste Hilfe aus der Natur: Lindenblüten senken Fieber

Markus Kellenberger | Ausgabe 9 - 2008



Diese Heilpflanze gilt als schweißtreibend und entkrampfend, ist aber hauptsächlich bekannt durch ihre Fiebersenkende und beruhigende Wirkung. Sie wird aus diesen Gründen sehr häufig bei Erkältungen eingenommen, meistens als Tee (Lindenblütentee).

Innerliche Anwendung:

Innerlich wirkt Lindenblütentee besonders durch seine Wirkstoffkombination, die Schleimstoffe (Arabinogalaktane), ätherische Öle, Gerbstoffe und

Flavonoide enthält. Lindenblütentee hilft bei Fieber, Reizhusten und wirkt dank seiner beruhigenden Wirkung Einschlafstörungen entgegen.

Teezubereitung:

1 bis 2 Teelöffel Lindenblüten mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und nach Bedarf Tags oder vor dem Schlafengehen trinken. Lindenblütentee eignet sich besonders zur Behandlung kranker Kinder.

Achtung:

Bei übermässiger Einnahme kann Lindenblütentee zu leichtem Durchfall führen.

Unser Tipp: Lindenblüten selber sammeln

- Lindenblüten wachsen im Frühsommer. Geerntet werden sie im Sommer.
- Trocknen Sie die Blüten an einem schattigen, trockenen und warmen Ort.
- Bewahren Sie die getrockneten Blüten in einem gut schiessenden Gefäß an einem dunklen, trockenen Ort auf.

Lindenblütentee ist bei Grossverteilern und im Fachhandel erhältlich. Spagyrische Essensen, homöopathische Mittel sowie Kräuterkissen etc. sind im Fachhandel zu beziehen.



«natürlich» eBook-Edition

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.
[Zum Download](#)

Bild: knipseline / [pixelio.de](#)

Empfehlen Teilen { 0 }

Tags (Stichworte): [Naturheilkunde](#), [Heilpflanzen](#), [Fieber](#), [Lindenblüten](#)