

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 7: Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Linde

Baum der Liebenden, der Gerechtigkeit, der Fruchtbarkeit – die Linde ist all das und zugleich mehr: hochgerühmte Heilpflanze, heißgeliebter Schattenspender, sturmfester Waldbodenregenerator. Die Sommer- und Winterlinde, die beiden bei uns vorkommenden, in ihrer Heilwirkung identischen Lindenarten, werden 30 bis 40 Meter hoch und blühen in den Monaten Juni/Juli. In dieser Zeit ziehen sie scharenweise Bienen an, die sich am Nektar laben. *Tilia platyphyllos* und *Tilia cordata* heißen die Sommer- und Winterlinde auf lateinisch. Der Ausdruck *Tilia* stammt aus dem griechischen *Ptilon* (= Flügel) und verweist auf die charakteristischen flügelartigen



Deckblätter der Blütenstände. Die Blüten sind es denn auch, deren Heilkraft bei Grippe und Erkältungskrankheiten genutzt wird. In der Volksmedizin kennt man weitere Anwendungen, etwa bei Schlaflosigkeit oder zur Beruhigung von Magen und Darm. Die Teezubereitung ist denkbar einfach: Eine Handvoll getrockneter Blüten mit einem Viertel siedendem Wasser übergießen und zehn Minuten gedeckt ziehen lassen. Auf Erkältungen kann man dann, wenn die Linden in schönster Blüte stehen, gewiss verzichten. Aber man kann im kühlen Schatten des Baumes einige Blüten pflücken und sie für später aufbewahren. • CU

## Gut zu wissen:

### KURSE, SEMINARE, VORTRÄGE:

**9.8. Füssen (D):** Schüssler Salze, Vortrag, Info: Bayerische Gesellschaft für Ganzheitl. Medizin, Tel. D 08362/92 11 97  
**22. – 25.8. Freiburg (D):** 3. Regionmesse für Wein, Brot und Kunsthandwerk, Info: Silberdistel, c/o Klein-Koob, D 79115 Freiburg, Tel. D 0761/4734 24

### FERIEN:

**28.7. – 3.8. Breiten VS:** Homöopathie für die Familie, Einführungskurs mit Urs Schrag, Info: Badehotel Salina, CH 3983 Breiten VS, Tel. CH 028/2718 17

**3. – 10.8. Goms:** Heilfastenwoche mit Atemtherapie und Rückenschulung, Info: Lydia Arnold, Schattdorf, Tel. CH 041/870 62 53

**4. – 10.-8. Breiten VS:** Homöopathie für Fortgeschrittene, Fortsetzungskurs für Laien mit Urs Schrag, Info: Badehotel Salina, CH 3983 Breiten VS, Tel. CH 028/27 18 17

## Bäume

Kennen denn die Leute wirklich jene Stille, die aus baumbestandener Erde wächst? Besonders die Stille solch mächtiger alter Baumgestalten, die nichts von Zeit wissen und über Epochen hinweg dastehen. Wenn ich die verschiedenartigen Erscheinungen der Naturwelt bedenke, empfinde ich immer Stille. Ersehnte Ruhe überkommt mich. Aber am innigsten spüre ich dies, wenn ich Bäume betrachte. Oder wenn ich den Wald schaue und darüber nachsinne. In der Stille von einzelnen Bäumen gibt es irgendwie Helligkeit. Es gibt Weichheit. Der Wald hingegen wirft etwas kühtere Schatten. Um so mehr vertieft sich die Stille. Leise, ganz leise dringt der Widerhall verschiedenster Vogelstimmen an mein Ohr.

Wakayama Bokusui  
Jap. Dichter (1885-1928)

## Jahrtausendbäume

Sequoia National Park, USA

