



© Anna Chudinovskykh / shutterstock

Lindenblüten (Flores Tiliae)

Fiebersenkend und schweißtreibend ■ für die sedierende Wirkung steht der Beleg noch aus

Sigrun Chrubasik-Hausmann

Zubereitungen aus Lindenblüten werden seit dem Mittelalter bei Erkältungskrankheiten, fieberhaften Erkrankungen, Rheuma, Nephritis, zur Behandlung von Krämpfen, Magenbeschwerden, Unruhezuständen und Migräne eingesetzt.

Botanischer Steckbrief

Die Hauptachse des gelbgrünen Blütenstandes ist bis etwa zur Hälfte mit einem fast kahlen Hochblatt verwachsen. Der Blütenstand besteht bei der Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*) aus 2 bis 5, bei der Winterlinde (*Tilia cordata*) aus 4 bis 15 Einzelblüten. Die Kelchblätter sind auf der Außenseite meist kahl, an den Rändern und der Innenseite dicht behaart. Die Winterlinde blüht einige Wochen später.

Inhaltsstoffe

Lindenblüten enthalten etwas über 1% Flavonoide, v.a. Isoquercitrin, aber auch Quercetin, Kämpferol, Quercitrin und andere

Quercetin-Derivate wie Rutosid und Hyperosid, Astragalin, Afzelin, Kämpferitrin, Lespedin und Tilirosid. Zu den phenolischen Verbindungen zählen p-Cumarsäure, Kaffeesäure, Chlorogensäure. Neben verschiedenen Coumarinderivaten enthalten die Blüten ca. 2% Gerbstoffe, Leukoanthocyane, die Procyanidine B2 und B4, etwa 10% Schleimstoffe, 0,02% ätherisches Öl (die Sommer- und Winterlindenblüten unterscheiden sich in der quantitativen Zusammensetzung der Ätherischölbestandteile), freie Aminosäuren wie Cystein, Cystin und Phenylalanin, Alanin, Isoleucin, Leucin und Serin. Der Kaliumgehalt beträgt 240 mg/l, der Natriumgehalt 6 mg/l.

Wirkungen

Ein wässriger Lindenblütenextrakt (z.B. Tee) soll antitussiv, adstringierend, diaphoretisch, diuretisch, sedierend, schmerzstillend, antimikrobiell und immunstimulierend wirken. Doch ist die experimentelle Datenlage (In-vi-

tro-Untersuchungen, Tierversuche) für diese Wirkungen unzureichend. Eine kürzlich bei Ratten durchgeführte Studie zeigte nach Gabe von wässrigem Lindenblütenextrakt im alkoholinduzierten Stresstest eine geringe hepatoprotektive und eine geringe antioxidative Wirkung.

Wirksamkeit

Ob die schweißtreibende Wirkung des Lindenblütentees auf speziellen Inhaltsstoffen beruht oder auf der Zufuhr heißer Flüssigkeit, wird seit langem kontrovers diskutiert. In einer Studie mit explorativem Studiendesign erhielten je 15 Patienten mit unkomplizierten Erkältungskrankheiten eine Wasserdampfinhalation mit Zusatz von Lindenblüten oder gefärbtem Wasser. Ob die Dampfinhalation mit Lindenblüten wirksamer ist als die Wasserdampfinhalation muss nun in einer Studie mit konfirmatorischem Studiendesign geprüft werden. Weitere Studien liegen derzeit nicht vor.

Indikationen

Erkältungskrankheiten mit Husten, leichte Stresssymptome.

Nebenwirkungen / Interaktionen

Unerwünschte Wirkungen: keine bekannt.
Wechselwirkungen: keine bekannt.

Kontraindikationen

Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe.
Kinder mit Erkältungskrankheiten unter 4 Jahren. Kinder unter 12 Jahren mit geringen Stresssymptomen. Schwangerschaft und Stillzeit, weil dazu keine Untersuchungen vorliegen.

Akute Toxizität

Präklinische Untersuchungen zur Toxizität und zur Sicherheit liegen nicht vor.

Zubereitungen / Dosierung / Darreichung**Aufguss oder Abkochung**

Einzeldosis für Erwachsene: 1,5 g Droge pro 150 ml, 10 min ziehen lassen, zwei- bis viermal täglich möglichst heiß trinken. Maximal 6 g Droge pro Tag.

Tinktur

Tinktur (DEV 1 : 5, Lösungsmittel 45 % Alkohol): Einzeldosis 1 ml, maximal 2 ml pro Tag.

Flüssigextrakt

Flüssigextrakt (DEV 1 : 1, Lösungsmittel 25 % Alkohol): Einzeldosis 2 ml, maximal 4 ml pro Tag.

Für Kinder (4 bis 12 Jahre) beträgt die Einzeldosis 1 g pro 150 ml, Tagesdosis: maximal 4 g.

Fazit

Für die sedierende Wirkung fehlt derzeit noch der Beleg. Obwohl die fiebersenkende und schweißtreibende Wirkung des Lindenblütentees auch nicht belegt ist, weist das Spektrum der Inhaltsstoffe auf eine anti-phlogistische / fiebersenkende / analgetische (Flavonoide) und auch auf eine hustenreizlindernde (Schleimstoffe) Wirkung, was mit den Erfahrungen der Hausmedizin konform geht. Dennoch wäre es wünschenswert, das Ausmaß der Wirksamkeit bei Erkrankungen der oberen Luftwege gegenüber Placebo in einer beweisend angelegten Studie zu quantifizieren. ■

Interessenkonflikt: Die Autorin erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Online zu finden unter

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0042-119761>

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik-Hausmann
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Spezielle Schmerztherapie
Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg

Research-Koordinatorin des Schwerpunkts „Phytotherapie“

Albertstr. 9, 79104 Freiburg

sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de

Anzeige



DÄGfA

**Kompetenz und Erfahrung
in Akupunktur und
Chinesischer Medizin**

- Qualitätsstandard seit 1951
- Gemeinnützig
- Authentische Dozenten
- Wissenschaftsförderung
- Für die tägliche Praxis
- Rund 130 Qualitätszirkel
- Zertifiziert durch ÄK
- Patientenzeitschrift
- ... und viele andere Gründe

Ärztliche Akupunktur

Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V.

Zusatzbezeichnung Akupunktur in Berlin, Hamburg, Leipzig, Düsseldorf, Bad Nauheim, München, Nürnberg, Stuttgart, Freudenstadt, Baden-Baden

Beginn neuer Reihen: 10.02.17 Berlin | 25.02.17 Stuttgart | 18.03.17 Leipzig | 31.03.17 Freudenstadt
06.05.17 Nürnberg | 22.05.17 Bad Nauheim (Kursortwechsel jederzeit möglich)

„Meister der Akupunktur DÄGfA“

Die besondere Qualifikation in der Akupunktur · Beginn neuer Ausbildungsgänge:

11.03.2017 München | 22.05.2017 Bad Nauheim | 07.10.2017 Berlin | 28.10.2017 Baden-Baden

„Meister der Ost-Asiatischen Medizin DÄGfA“

Qigong · Tuina · Chin. Diätetik · Kampo-Medizin · Chin. Arzneitherapie · Jap. Akupunktur

Sämtliche Kurse/Kursreihen sind auch einzeln und unabhängig von der Meisterausbildung buchbar

12. Internationale Münchner Akupunktur-Tage

30.03.- 02.04.2017 · 4-Tage-Intensivkurs

Akupunktur · Triggerpunkte · Mikrosysteme · ESA · Japanischer Kiiko Style · Integrative Anwendung im Bedside Teaching in Kleingruppen · In Kooperation mit Harvard Medical School, Boston, USA