

Barbara Simonsohn

Die Linde

Baum der Heilung und Harmonie, Heilpflanze des Jahres 2025

Rezepte und Anwendungen für Gesundheit, Kosmetik und Küche

Mankau-Verlag, 1. Aufl. 2025

159 S., Klappenbroschur, Format 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig

ISBN-978-3-86374-755-8

Preis 12,- €



Zugegeben, ich bin Fan der Autorin Barbara Simonsohn und Fan dieser Serie von Taschenbuch-Kompaktratgebern im Mankau Verlag. An der Serie liebe ich, dass die kleinen, handlichen und durchgängig farbig gestalten Bücher immer unglaublich gut strukturiert und sehr ansprechend gestaltet sind. An Frau Simonsohn, dass sie eine Tiefenrecherche zu den Pflanzen und Themen betreibt, die das Herz erblühen lässt.

Die Linde, Baum des Jahres 2025, ist wieder besonders spannend. Nicht nur, dass sie historisch und gesellschaftlich schon immer ein wichtiger Baum war, es unglaublich viele schöne Gedichte gibt, wovon die Autorin einige zitiert, auch die Heilkraft ist einfach bezaubernd. Sie ist ein Friedensbaum - und bringt Frieden - was benötigen wir mehr in dieser Zeit?

Zuviel möchte ich nicht verraten: Es gibt vier große Kapitel, im ersten betrachtet Simonsohn die Botanik und historische Sicht und erklärt, wie eine Linde selbst angepflanzt werden kann. Im zweiten Kapitel widmet sie sich den Inhaltsstoffen der einzelnen Bestandteile des Baumes, denn alles kann verzehrt werden. Im dritten Kapitel erläutert sie Wissenschaftserkenntnisse und die Krankheitsbilder und zum Abschluss gibt es wieder sehr viele Rezepte für Gesundheit, Kosmetik und Küche.

Diese Büchlein sind im Grunde für alle Menschen wertvoll, für die Phytotherapeut*innen, um nochmal in die Tiefe zu gehen, für Lai*innen, um die Freude an der Linde zu erleben und allemal eignen sie sich als tolles Geschenk oder als Preis für ein Quiz bei einer Praxiseröffnung.