

## Pflanze des Monats März

### Huflattich

*Tussilago farfara* (Asteraceae)



Huflattichblüten, Foto: privat

An Weg- und Straßenrändern, Bahndämmen, Bachufern, auf Schuttplätzen und in Steinbrüchen findet man ab März, bei guter Witterung sogar schon im Februar, die kleinen Blütensonnen. Die kleinen Blüten gehören neben den Weidekätzchen und den Kätzchen der Haselnuss zur ersten Bienenweide. Der Huflattich ist eine sogenannte Zeigerpflanze und deutet auf einen basischen, verdichteten Boden hin. Die Blüten erscheinen, lange bevor die an einen Hufabdruck erinnernden Blätter sich entwickeln. „Filius ante patrem“ nannte man im Mittelalter den Huflattich, der Sohn vor dem Vater.

## **Name**

Der Huflattich verrät mit seinen Namen, zumindest mit seinem botanischen gleich seine Heilwirkung! „*Tussis*“ bedeutet Husten und „*ago*“ wird mit „ich vertreibe“ übersetzt. „*Farfara*“ ist die Bezeichnung für Mehl. Kurz: Ich vertreibe Husten und habe mehlig Blätter! Da die Blätter des Huflattichs in ihrer Form an Pferdehufe erinnern, ist die deutsche Bezeichnung der Pflanze schnell erklärt. Andere Namen sind Hustenkraut, Brandlattich, Tabakskraut oder Brustblümle.

## **Geschichte**

Der Pferde- oder Eselsfuß ist eine alte Heilpflanze und war einst der keltischen Pferdegöttin Epona geweiht. Schon die Heilkundigen der Antike lobten die Heilkraft der kleinen Pflanze. Unter der Bezeichnung „*bechion*“ empfahlen Dioskurides, Plinius und Galen die Pflanze. Plinius (1. Jh. n. Chr.) gib dazu genaue Anweisungen: „Bei veraltetem Husten sollen wir Huflattichwurzeln auf glühende Zypressenkohlen legen und den entstehenden Rauch durch einen Trichter einatmen.“ Üblich war, aus den Blättern Asthmazigaretten zu drehen und diese zu rauchen. Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle empfahl dazu eine Mischung aus Huflattich, Spitzwegerich, Minze und Waldmeister. Diesen Pfeifentabak verwendete Künzle zur Behandlung von Asthma. Der Rauch regeneriert die Atemwege und reinigt die Lunge von Schadstoffen. Tabak entzieht der Lunge Feuchtigkeit, Huflattich dagegen befeuchtet die Lunge.

## **Verwechslung**

Huflattich kann mit Pestwurzarten (*Petasites hybridus*) verwechselt werden. Pestwurzblätter sind dunkler grün, können bis zu 90 cm groß werden und unterseits nur schwach silbrig. Die Stängel sind gefurcht.

## **Inhaltsstoffe**

Schleim, Inulin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Saponine, Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Salpetersäure, Schwefel und Silizium, Pyrrolizidinalkaloide (PA).

Huflattich (vor allem die Blüten) enthält in Spuren das Alkaloid Pyrrolizidin, dass in hohen Konzentrationen leberschädigend und krebserregend ist. Neueste Forschungen jedoch

belegen, dass diese Alkaloide zum allergrößten Teil ungiftig sind. Wer dies grundsätzlich vermeiden möchte kauft entweder in der Apotheke PA-freie Ware oder sammelt nur die Blätter und trinkt den Tee lediglich 4-6 Wochen im Jahr.

### **Heilwirkungen**

Huflattich wirkt schleimfördernd und schleimhautschützend, er lindert den Hustenreiz, wirkt krampflösend und entzündungshemmend.

### **Nebenwirkungen**

Huflattich sollte **nicht** während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei kleinen Kindern eingesetzt werden

### **Anwendungen**

Huflattich ist eines der wichtigsten Hustenmittel. Sein Einsatzgebiet reicht von Heiserkeit, über Reizhusten bis hin zu chronischer Bronchitis. Die in der Pflanze enthaltenen Schleimstoffe legen eine hauchdünne Schleimschicht über die gereizten Schleimhäute und lindern so den Hustenreiz und nehmen auch den Schmerz. Bedingt durch den hohen Gerbstoffgehalt festigt der Huflattich die Schleimhäute und stärkt sie. Die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe regen das Immunsystem an und unterstützen so die Heilung. Huflattich weist einen hohen Salpetergehalt auf. Dieser bewirkt, dass die Krampfbereitschaft der Bronchien gesenkt wird und sich festsitzender Schleim lösen kann. Zu guter Letzt wirkt der hohe Schwefelgehalt der Pflanze antiseptisch und entzündungshemmend.

### **Tagesdosis**

Tee 4-6g Blätter (*Farfarae folium*)

Teezubereitungen:

Bei Bronchitis: 1 TL getrocknete Blätter für 200 – 250 ml heißes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen.

Bei Reizhusten: 1 TL getrocknete Blätter für 200 – 250 ml lauwarmes Wasser, ca. 60 Minuten bedeckt ziehen lassen, immer wieder umrühren und danach schluckweise trinken.



Huflattich Blätter und Blüten Foto: Privat

## **Heilsames**

### **Huflattich-Gesichtswasser**

Ein Weißglas mit Huflattichblüten befüllen und mit 40%igem Alkohol übergießen. Glas verschließen und nach 3 Wochen abgießen und mit der gleichen Menge Rosenwasser (Apotheke/Reformhaus) mischen. Das Gesichtswasser eignet sich für unreine, fettige und entzündete Haut.

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; [www.naturwerkstatt-artemisia.de](http://www.naturwerkstatt-artemisia.de)