



Hufplattich

Huflattich

Der Huflattich, der auch Brustlattich genannt wird, wächst an Flüssen und Bächen, auf sandigen Feldern, an Wegen und in Gärten. Die Blütezeit ist von März bis in den April. Die Blätter des Huflattichs werden im Mai oder im Juni gesammelt.

Wenn im Frühjahr der Schnee schmilzt, steht der Huflattich quasi schon bereit - zusammen mit dem Schneeglöckchen ist er eine der ersten Pflanzen, die man im Frühjahr sieht.

Für viele Menschen stellt der Huflattich leider nur ein schwer zu vertreibendes Unkraut dar, das es zu vernichten gilt. Tatsächlich ist der Huflattich aber auch eine Heilpflanze, die schon seit langer Zeit zum Beispiel beim Husten verwendet wird. Man kann den Huflattich als schleimlösendes Mittel auch bei Verschleimungen der Lunge verwenden, bei Asthma, bei Katarrhen oder als Brusttee.

Der botanische Name des Huflattich, *Tussilago farfara*, bedeutet so viel wie "Hustenvertreiber", und auch Volksnamen wie "Brustlattich" und "Hustenkraut" weisen auf die wohltuende Wirkung bei Husten hin.

Äußerlich angewendet, z. B. in Bädern und als Umschlag, hilft der Huflattich gegen hartnäckige Wunden, gegen Hautgeschwüre und gegen Ausschläge.

Frischen Huflattich kann man, gut gereinigt, auf Geschwülste und rheumatische Gelenke legen.



Aufgebrühte Huflattichblätter heilen, wenn sie aufgelegt werden, Geschwüre, offene Füße, Gesichtsrose und Rotlauf.

„Dient wider alle Leiden der Brust, Enge des Atems, Keuchen und Husten. Man mag die Blätter sieden und die Brühe trinken oder das Pulver in süßem Weine einnehmen. Die grünen Blätter zerstoßen und übergelegt, lindern die Hitze und heilen den Rotlauf. Der Absud dient auch als Waschwasser für wunde, brennende Stellen der Haut.“

Aus einem alten Kräuterbuch

Hippokrates empfahl den Huflattich als Abkochung gegen eitrige Geschwüre, seine Nachfolger empfahlen die Wurzeln des Huflattichs bei so genannten auszehrenden Krankheiten. Zudem ließen sie Huflattichblätter rauchen, wenn man unter Husten litt.

Auch Plinius und Dioskurides, beides ebenfalls bekannte Pflanzenforscher, die bereits im Altertum viel Wissen um die Natur hatten, empfahlen einen Tee aus Huflattich bei Lungenkrankheiten.

Der berühmte Kräuterpfarrer Kneipp empfahl den Huflattich nicht nur gegen Husten, sondern auch, nachdem man die Blätter etwas angedrückt hatte, als Auflage gegen offene Geschwüre.

Da der Huflattich in geringen Mengen Pyrrolizidinalkaloide enthält, die in hohen Dosen Krebs auslösen können, geriet er in Verruf und wurde kaum mehr verwendet. Inzwischen weiß man jedoch dass diese Stoffe im Huflattich kaum negative Auswirkungen haben. Man sollte jedoch beachten, dass man Huflattich nicht länger als vier Wochen im Jahr zu sich nimmt und dass man ihn während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit am besten gar nicht verwendet.

Die Blätter des Huflattichs sind so groß wie Hufe und deshalb wird die Pflanze wohl auch "Huf"-lattich genannt.

Verwechslungsgefahr

Die Blätter des Huflattichs können mit denen der Pestwurz verwechselt werden. Dessen Blätter sind dunkler und auf der Unterseite nur schwach silbrig, die Stängel sind gefurcht.

ÜBERSICHT

Blütezeit

Die Blütezeit reicht von Februar bis April.

Geruch und Geschmack

Huflattich ist geruchlos, er schmeckt mild und leicht würzig.

Standort

Man findet den Huflattich an Wegränder, Kiesgruben, Schuttplätze, Dämmen.

Inhaltsstoffe

Schleimstoffe, ätherische Bitterstoffe, Gerbstoffe, Tussilagin, Flavonoide, Salpetersalze, Inulin, gelber Farbstoff (Xanthophyll)

Anwendung

Bei Erkältungskrankheiten, chronischer Bronchitis, Asthma, schlecht heilenden Wunden, Durchfall, Schwellungen; Erste Hilfe bei Insektenstichen, Tabakersatz

Verwendungsmöglichkeiten

Als Tee, Saft, zur Inhalation, für Umschläge (dazu eignen sich frische, zerquetschte Blätter)

Verwendete Pflanzenteile

Verwendet werden die Blätter und die Blüten

Sammelzeit und Sammelgut

Die Blüten sammelt man nicht voll erblüht im März und April, die Blätter von April bis in den Juni.

Anwendungsbeispiele und alte Rezepte rund um den Huflattich

Tee

Früher empfohlen:

2 Teelöffel Blätter mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und nach 5 Minuten absieben. Täglich 3 Tassen trinken.

Vorsicht: Huflattich steht im Verdacht, krebserregend zu sein!

Zum Gurgeln

2 Teelöffel Blätter mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und nach 5 Minuten absieben. Täglich mehrmals spülen.

Umschlag

6 Teelöffel Blätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach 5 Minuten absieben. Täglich mehrmals anwenden.

Huflattichtee zur Blutreinigung

Zwei Teelöffel geschnittener Huflattichblätter mit 250 ml Wasser heiß aufgießen und fünf Minuten ziehen lassen. Danach absieben. Dieser Tee kann mit Honig gesüßt werden. Täglich maximal zwei Tassen möglichst heiß trinken.

Vorsicht:

Eine lang anhaltende und hochdosierte Anwendung von Huflattich kann nach neueren Untersuchungen die Leber schädigen! Blüten nicht verwenden! Steht im Verdacht, krebserregend zu sein!

Kinder, schwangere Frauen und stillende Frauen sollten den Huflattich nicht einnehmen! Huflattich sollte auf gar keinem Fall während der Schwangerschaft eingenommen werden, da er schwerwiegende Leberschädigung beim Fötus verursacht.

