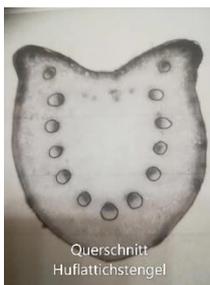
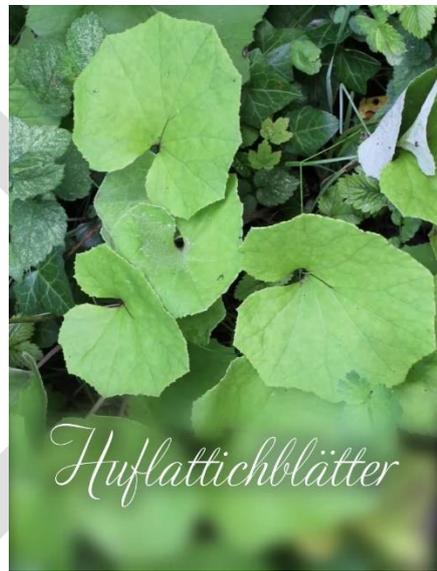


Huflattich (Tussilago farfara)

Oft mit dem Löwenzahn verwechselt, aber bei genauerem Hinsehen leicht zu unterscheiden. Sein Stängel ist nicht glatt wie beim Löwenzahn, sondern grob schuppig und behaart. Die Schuppen sehen wie kleine Blätter aus. Auch fehlen ihm die Laubblätter. Diese bildet er erst aus, wenn seine Samenschirmchen vom Wind weggetragen wurden. Man sieht also, je nach Witterung, ab Anfang März, nur die gelben Blüten. Die Blätter folgen erst ab Mai.

Er verbreitet sich aber nicht nur durch Samen, sondern auch durch bis zu zwei Meter lange unterirdische Wurzeläusläufer.

Die Laubblätter entfalten sich aus kleinen Röllchen und sind am Anfang beidseitig mit einem weißen, mehligem Filz überzogen. Im späteren Wachstumsverlauf löst sich der Filz von der Oberseite und ist nur noch an der Unterseite erkennbar. Außerdem bekommen die Blätter dann auch einen dunklen, rötlichen Rand. Ihre Form ist herz- bzw. hufeisenförmig und grob gezahnt.



Im Querschnitt erinnert der Blattstängel stark ein Hufeisen.

Auf Grund der filzigen Unterseite werden die Blätter im Volksmund auch „des Wanderers Klopapier“ genannt 😊

Anzutreffen ist der Huflattich auf Ruderalflächen, Äckern, Wegrändern oder sonstigen kargen, eher lehm- und tonhaltigen Böden. Entscheidend ist für ihn viel Sonneneinstrahlung. Auch im Halbschatten kann er noch gedeihen, das mindert aber seinen Wirkstoffgehalt.

Huflattich in der Küche

Verwendete Teile: Blüten, Knospen, Blätter, Stiel, Wurzeln

für Salate, Aufstriche, Dekoration, Gemüse, Suppen, Bratlinge, Tee, Honig,...

junge Blätter und Blattstiele können wie Gemüse gegart werden,

große Blätter schmecken gefüllt wie Krautrouladen sehr gut

Wurzeln werden ab September gestochen und mit anderem Wurzelgemüse gekocht

Huflattichblätter im Gemüse

Die Blätter schneiden, kurz aufgekochen und salzen.

Mischt sich auch gut mit anderen Wildkräutern wie Löwenzahn, Giersch und Gänseblümchen.

Tee aus Blüten und Blättern

Bei Husten, Asthma, Bronchitis, gereizter Magenschleimhaut

2 TL Blüten, Blätter

250 ml kochendes Wasser

10 min ziehen lassen

Erkältungsmischung

Zu gleichen Teilen

Huflattich

Spitzwegerich

Thymian

Malve

1 EL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 min ziehen lassen, 3 x tgl.

Äusserlich kann der Tee für Waschungen und Kompressen bei Schürfwunden, Hautunreinheiten, Ekzemen, Sonnenbrand und Venenentzündung angewandt werden. Bei Juckreiz und Schuppen der Kopfhaut ist er ebenfalls eine Wohltat.

Kompressen können auch einfach aus gequetschten Blättern gemacht werden. Die Blätter direkt auf die betroffenen Stellen auflegen, z.B. bei Schwellungen, Blutergüssen, Ausschlag

Inhalation

Bei feststehendem oder chronischem Husten

Huflattichblätter und –blüten, Kamille im Verhältnis 1:1:1

2 EL auf 500 ml kochendes Wasser

Sirup

Schichtweise ca. 1,5 bis 2 cm grob geschnittener Blätter in ein Schraubglas, mit Zucker gut bedecken, wieder Blätter und Zucker, bis Glas voll ist

Entweder 2 Monate im Garten eingraben oder

dunkel bei gleichmäßiger Wärme stehen lassen, bis der Zucker sich verflüssigt hat.

Danach abseihen, Blätter gut ausdrücken, den Sirup kurz aufkochen und in Flaschen abfüllen.

3 x tgl. 1 TL

Huflattich-Honig

Bei Husten, Hautentzündungen, Halsentzündungen, gereizter Magenschleimhaut

1 Handvoll Blüten in

1 Glas Honig geben

1 Monat stehen lassen, abfiltern

Tabak

Die schleimlösende Wirkung der Huflattichblätter machte man sich schon früher zunutze. Bei Asthma und Bronchitis wurden die getrockneten Blätter als Zigarette oder in Pfeifen geraucht. Diese Wirkung kann auch beim verräuchern der Blätter und Einatmen des Rauches erzielt werden.

Bei **Kräuterzigaretten** werden verschiedene getrocknete Blätter wie z.B.

Huflattich

Spitzwegerich

Waldmeister

Pfefferminze

zu gleichen Teilen gemischt und zu Zigaretten verarbeitet.

Trocknen der Blätter generell immer im geschnittenen Zustand, da sie sonst zu sehr verfilzen!

Huflattich als Heilkraut

Inhaltstoffe: Schleimstoffe, Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Inulin, Vitamin C, Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Magnesium, Kupfer, Zink, Mangan, Schwefel, **Pyrrrolizitinalkaloid**, ...

Verwendung für Heilzwecke

aufgrund seiner auswurfördernden, schleimlösenden und reizmildernden Wirkung hilfreich bei Lungenproblemen und Erkältungen;

die Schleimstoffe und die zusammenziehende Eigenschaft unterstützen bei Ekzemen, Geschwüren, Hautproblemen, gereizte Schleimhäute im Mund oder Magen

Verwechslungsgefahr: Die Blätter des Huflattichs sind optisch sehr schwer von den Blättern der Pestwurz zu unterscheiden. Dieser fehlt aber der rötliche Rand und die Blattadern sind etwas unruhiger verlaufend. Einfacher geht es mit einer Geschmacksprobe. Huflattichblätter schmecken anfangs leicht salzig und werden dann leicht bitter. Pestwurzblätter schmecken durch ihren hohen Gehalt an Harzen, Gerb- und Bitterstoffen sehr unangenehm. Auch die Stängel verbreiten einen unangenehmen Geruch.

Außerdem liebt die Pestwurz feuchte Gebiete und hat traubenförmige, rötlich-weiße Blütenstände.

Vorsicht: Pyrrolizitinalkaloide (PA) stehen in Verdacht leberschädigend zu sein. Heilpflanzen mit PA sollten maximal 4-6 Wochen im Jahr, und nicht länger als zwei Wochen am Stück angewendet werden. Teeauszüge sind aufgrund der schlechten Wasserlöslichkeit unbedenklicher als alkoholische Auszüge (Tinkturen).

PA-freie Produkte sind in der Apotheke erhältlich.

In früheren Zeiten war der Huflattich ein selbstverständlicher Teil der Ernährung. Von negativen Nebenwirkungen ist aber nichts überliefert.

Der Umgang damit bleibt natürlich jedem selbst überlassen.

Kinder bis 4 Jahre, schwangere Frauen und stillende Mütter sollten allerdings aus Sicherheitsgründen von der Verwendung des Huflattichs absehen.

Ansonsten war der Huflattich die „Heilpflanze des Jahres 1994“.