

## Wildkräuter & Wildpflanzen

### Der Huflattich

(*Tussilago farfara*)

Wenn so langsam die Sonne wieder an Kraft gewinnt, kann man an geschützten Stellen in der Natur die ersten gelben Blüthen entdecken. Sie recken ihre Köpfe nach oben, als wollten sie mit ihrem sonnenähnlichen Aussehen die grosse Schwester aus der „Reserve“ locken. Wenn rundum noch alles grau und öde ist, spitzen mitunter an Schuttplätzen, in Steinbrüchen an Stellen, an denen nicht viel kultiviert wird und wo der Boden karg ist, die leuchtenden Sonnen aus dem Boden. Ein Zeichen für mich, dass es wieder aufwärts geht im Jahr.



Der Huflattich ist eine der ältesten Heilpflanzen, die erwähnt werden. Bereits Hippokrates sagte ihm nach, er sei „wider aller Gebrethen in der Brust“. So ist er eine wertvolle Pflanze, wenn es darum geht Husten zu lindern, dank seiner schleimlösenden und krampflösenden Eigenschaften. Eine ausserordentlich erstaunliche Anwendung ist die Asthmazigarre. Dafür werden die Blätter gerollt und wie eine Zigarre geraucht. Diese „Zigarre“ empfehlen schon Ärzte wie Galenos und Dioskurides. Tatsächlich erleichtert der Rauch der Huflattichblätter die Atmung, wenn er inhaliert wird.

Doch nicht nur auf die Atmungsorgane hat die Pflanze einen günstigen Einfluss, Huflattich kann noch mehr. Durch ihre antibakterielle Wirkung ist die Pflanze auch wirkungsvoll gegen Ekzeme und schlecht heilende Wunden. Dies wird noch dadurch unterstützt, dass in den Blättern Zink enthalten ist. So eignen sich Auflagen aus zerquetschten Blättern gegen Insektenstiche und äusserliche Entzündungen. Die zerquetschten Blätter mit Sahne zu einer „Salbe“ verrührt, kann die Heilung von Venenentzündungen unterstützen. Dazu wird dieser Brei mehrmals täglich auf die entzündeten Stellen aufgetragen. Auch als Auflage bei Verbrennungen leistet er wertvolle Dienste. Selbst bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut haben sich Spülungen mit Huflattichtee bewährt. Kräuterpfarrer Künzle nannte die goldgelbe, stark nach Honig duftende Blüte mit ihren über dreihundert weib-

lichen Zungenblättern, die erste Frühlingsmedizin aus des Herrgotts grüner Apotheke.

Nicht nur in der Geschichte ist der Huflattich eine der ersten Pflanzen, auch in der Vegetationsperiode kann man den Huflattich sehr früh blühen sehen. Die Blüten kommen aus dem Boden, bevor die Blätter sichtbar sind. Dies hat ihr auch den volkstümlichen Namen gegeben: „Sohn vor dem Vater“. Der deutsche Name Huflattich hat seinen Ursprung in der Form der Blätter, die wie ein Hufeisen aussehen und im Querschnitt des Stängels, der das Aussehen eines Hufes hat. Der botanische Name *Tussilago* enthält das lateinische Wort *tussis* = Husten. *Farfara* steht für Mehl nach dem lateinischen Wort *farina*. Dies kommt daher, dass die Unterseiten der Blätter durch ihren „Flaum“ aussehen, als wären sie mit Mehl bestäubt.

Die Inhaltsstoffe des Huflattich sind neben Bitter-, Gerb- und Schleimstoffen, Vitamin C, Zink und Inulin. Dazu kommen in geringen Mengen Pyrrolizidinalkaloide. Das Korblütlergewächs treibt früh im Jahr die schuppig besetzten Stängel, an deren oberem Ende ein Blütenköpfchen wächst. Die Stängel sind behaart und die Blättchen, die die Schuppen bilden, sind zugespitzt und leicht rötlich. Die Blüten haben einen Blütenboden aus etwa 30-40 männlichen Röhrenblüten, umsäumt von über 300 weiblichen Zungenblüten. Der Duft der Blüten ist leicht honigartig und er zieht Bienen, Schmetterlinge und Insekten an, denen der Nektar als Nahrung dient.



Die Blätter, die erst nach der Blüte erscheinen, besitzen die Form eines Hufeisens und haben deutlich sichtbare Adern auf der Unterseite. Dort sind sie auch behaart. Auf der Oberseite haben sie einen filzartigen Belag, der



manchmal aussieht wie zerrissen. Es handelt sich dabei um junge Haut. Der Fruchtstand ist eine dem Löwenzahn ähnlichen „Pusteblume“. Die Verbreitung der Schirmchen geschieht durch den Wind.

In der letzten Zeit ist der Huflattich als Heilpflanze in Verruf geraten, aufgrund der leberschädigenden Wirkung der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide. Zeitweise war Huflattichkraut aus diesem Grund nicht mehr in der Apotheke erhältlich. Man legte eine Geschichte zugrunde, wo eine junge Frau während ihrer Schwangerschaft jeden Tag eine Tasse Kräutertee mit Huflattich als Bestandteil getrunken haben soll. Das Baby soll einen schweren Leberschaden erlitten haben und wenige Monate nach der Geburt gestorben sein. Der restliche Lebenswandel der Mutter wurde dabei nicht erwähnt, so soll sie drogenabhängig gewesen sein. Verschiedene Autoren berichten auch, dass die Tierversuche mit Reinsubstanzen so angelegt gewesen sein sollen, dass ein Mensch um die 12 Liter Huflattichtee trinken müsste, um einen Leberschaden zu bekommen.

Wenn ich ehrlich bin, würde ich wahrscheinlich nicht nur einen Leberschaden bekommen, wenn ich 12 Liter Tee pro Tag trinken müsste.

Wie dem auch sei: Wer sich nicht sicher ist, sollte in der Schwangerschaft und in der Stillzeit auf Huflattichtee verzichten. Einer Behandlung mit Huflattichtee in normalem Rahmen und während einer akuten Phase spricht wohl nichts entgegen, jedoch sollte die Dauer von 4-6 Wochen, nicht überschritten werden. Eine Faustregel lautet ohnehin, dass man reine Kräuterzubereitungen nicht länger als 4-6 Wochen ohne Unterbrechung zu sich nehmen sollte, um einen Gewöhnungseffekt zu verhindern. Es gibt auch in der Kräuterheilkunde – genauso wie in der Homöopa-

thie – den Effekt, dass Krankheitssymptome bei längerer Einnahme des Mittels generiert werden können.

Früher wurden die getrockneten Blätter des Huflattich verwendet, um Tabak zu strecken. Man erhält dann eine leichtere Mischung, die würzig schmeckt und die Atmung erleichtert.

In der Küche kann man Huflattich mit Frischkäse verarbeiten, ein Gemüse, kombiniert mit Tomaten, daraus zubereiten oder Rouladen, ähnlich wie gefüllte Weinblätter, daraus herstellen, auch kleingehackt in Pfannkuchenteig ist er eine schmackhafte Mahlzeit. Aus den Blüten lässt sich ein Sirup herstellen und ich habe auch schon gelesen, dass man die Asche der Blätter als Brotgewürz oder Salzersatz verwenden kann. Dazu werden die Blätter erst bei 130°C im Backofen getrocknet und anschließend verbrannt. Die Asche soll ähnlich schmecken wie ein hartgekochtes Ei.

Innerlich eingenommen oder der Rauch eingeatmet sollte die Hellsichtigkeit fördern.

#### Für die Astrologen:

Huflattich ist dem **Merkur** zugeordnet, wegen der Heilkraft für die Atmungsorgane und der **Sonne** wegen der gelben Blütenfarbe und den „sonnigen“ Blüten.

In meiner Familie ist der Huflattich die Pflanze, die den Kindern bei einem Husten Wärme vermittelt und Lösung bringt, während beim Herrn Papa eine andere Pflanze Wirkung zeigt. So hat jede Pflanze ein anderes Wirkungsspektrum und auch nicht jede Pflanze wirkt bei jedem Menschen gleich. Deshalb gibt es wohl auch mehrere Pflanzen, die scheinbar gegen die gleichen Erkrankungen wirken. Ja, die grüne Apotheke der Schöpfung ist tatsächlich unschlagbar.

*Marie-Luise Stettler*

