

Pflanze des Monats Februar:

Huflattich

Tussilago farfara

Korbblütengewächse, Asteraceae (Compositae)

Bestimmungsmerkmale:

Der Huflattich ist eine ausdauernde und äußerst widerstandsfähige Pflanze von ca. 5 – 20 cm Höhe. Er ist einer der ersten Frühjahrsblüher. Schon ab Februar bis April erscheinen zunächst nur die Blüten ohne Blätter. Die Blütenstängel mit olivgrünen bis rötlichen Schuppenblättern sind filzig behaart und tragen jeweils nur ein Blütenkörbchen von 2 – 2,5 cm Durchmesser. Diese kleinen gelben, nach Honig duftenden „Sonnen“ bestehen aus mehreren Reihen weiblicher, zungenförmiger Randblüten. Die innere Blüte besteht aus männlichen Röhrenblüten. Bei Kälte und Regen bleiben die Blüten geschlossen. Des Nachts, sind sie nickend, wie auch die verblühten Blütenstände.



Nach der Blüte erscheinen die langstieligen, gezähnten und großen herz- oder hufförmigen Blätter, die oberseits hellgrün und unterseits weißfilzig behaart sind. Von den Blättern her ist der Huflattich zu verwechseln mit der Pestwurz (*Tussilago petasites*). Die Blätter der Pestwurz werden allerdings mit bis zu 60 cm Breite noch wesentlich größer als die des Huflattichs, die ca. 20 cm breit werden.

Die Samen des Huflattich sind denen des Löwenzahn ähnlich. Bis zu 8000 einzelne, flaumig seidige, mit einem weißen Haarkranz versehene Samen bringt eine Huflattichpflanze hervor. Die Samen keimen leicht und schnell.

Bei Gärtnern gilt der Huflattich als fast unausrottbares Unkraut, da sein Rhizom ein weitverzweigtes Ausläufernetz unter der Erde in unterschiedlichen Tiefen ausbildet, mit bis zu zwei Metern Länge. Dazu kommt, dass die Wurzeln noch bei Temperaturen von +2 bis +3°C wachsen.

Standort und Verbreitung:

Der Huflattich ist in ganz Europa, Afrika, West- und Ostasien heimisch, in Nordamerika wurde er eingeschleppt.

Die Pflanze ist sehr anspruchslos und wächst auf feuchten und kalkhaltigen, humusarmen, tonig-lehmigen Böden oder Schotter in der Sonne und im Halbschatten. Er gedeiht auf Ödland und Schutthalden, an Böschungen, Straßenrändern und Bahndämmen, in Steinbrüchen und Kiesgruben und bis in Höhen von über 2000m.

Name:

Der Name *Tussilago* setzt sich zusammen aus lat. „*Tussis*“ = *Husten* und „*ago, agere*“ = *vertreiben* und drückt seine Verwendung als Heilpflanze aus, ebenso wie die volkstümliche Bezeichnung Brustlattich.

„*Farfara*“ kommt von lat. „*farina*“ = *Mehl* und „*ferre*“ = *tragen*, was sich wohl auf die behaarten Blätter bezieht, die aussehen, als seien sie mit Mehl bestäubt.

Der deutsche Name Huflattich, bezieht sich zum Einen auf die hufeisenförmigen Blätter. Mit Lattich ist hier aber nicht die Pflanzenfamilie der Lattichgewächse gemeint, sondern leitet sich ab von lat. „*lapaticum*“, womit großblättrige Pflanzen bezeichnet wurden.

Geschichtliches, Die Huflattichpflanzen sollen einst den blutigen Hufabdrücken der Kentaurer

Pflanze des Monats Februar:

Huflattich

Tussilago farfara

Korbblütengewächse, Asteraceae (Compositae)

Mythologie: entsprossen sein, als diese gegen die Menschen kämpften.

Die Kelten weihten die Pflanze ihren Pferdegöttinnen, wie z.B. der gallischen Epona. Wo sie auftrat, entsprang der Huflattich. Sie nannten die Pflanze auch Pferdehuf.

Als Heilpflanze ist der Huflattich schon seit der Antike, also seit ca. 2500 Jahren bekannt.

Im Mittelalter wurde der Huflattich auch „filius ante patrem“ (= Sohn vor dem Vater) genannt, was wohl auf die Besonderheit zurück zu führen ist, dass die Blüten vor den Blättern erscheinen.

Giftstoffe,
Wirkung und
Symptome:

1992 war es um den Huflattich in seiner Eigenschaft als altbewährte Heilpflanze fast geschehen, da im Tierversuch nachgewiesen wurde, dass sich Pyrrolizidinalkaloide (PA), welche in sehr geringer Konzentration auch in den Huflattichblüten und -blättern vorhanden sind, leberschädigend und krebserregend auswirken können.

Heute befinden sich PA-freie Linien im Anbau, die nur noch vegetativ über Wurzelsprosse vermehrt werden.



Heilwirkung und
Medizinische
Anwendung:

Als eines der ältesten Heilmittel überhaupt findet der Huflattich Anwendung bei feststehendem Husten, Asthma, Bronchialleiden und Staublung (Silikose). Er wirkt schleimlösend, auswurfördernd, schweißtreibend und beruhigt die gereizten Atemwege. Arzneilich wirksamster Pflanzenteil sind die Blätter, verwendet werden aber auch Blüten und Wurzel. Der Huflattich enthält u.a. Schleimstoffe, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Polysaccharide. Häufigste Anwendungsart ist der Tee.

Plinius (1.Jh.n.Chr.) empfahl bei chronischem Husten Huflattichwurzeln auf glühende Zypressenkohlen zu legen und mittels eines Trichters den Rauch einzusatmen.

Äußerlich nutzt man die Blätter als Kompressen bei Krampfadern oder Hautausschlägen und Wunden.

Pflanze des Monats Februar:

Huflattich

Tussilago farfara

Korbblütengewächse, Asteraceae (Compositae)

Verwendung: Huflattichblätter sind eine Bereicherung für den Speisezettler, gedünstet als Beigabe zu Gemüse- oder Kartoffelgerichten, sowie in Suppen. Die frischen Blätter, wie Krautrouladen verwendet, wirken appetitanregend und verdauungsfördernd.

Huflattichblätter können auch geraucht werden. Sie sollen angeblich ein angenehmes Wärmegefühl im Brustkorb des Rauchers erzeugen.

Huflattich ist bis heute ein Bestandteil des britischen „Herbal Tobacco“.

Ein Tipp für Raucher:

Getrocknete Huflattichblätter unter den Tabak gemischt, sollen die Schleimhaut des Gaumens glatt und feucht werden lassen, so dass die Schadstoffe, die beim Rauchen inhaliert werden, leichter abgehustet werden können.

Die filzige Behaarung der Blätter wurde früher als Zundermaterial verwendet. Bei Naturfreunden sind die Huflattichblätter wegen ihrer weich behaarten Unterseite bis heute auch bekannt und beliebt als des „Wanderers Klopapier“.

Ökologie

Der Huflattich ist eine Pionierpflanze auf sonnigen, wechselfeuchten tonig-mergeligen oder lehmigen Rohböden. Solche Naturstandorte sind selten zu finden (z.B. nach Erdbeben), jedoch schafft Menschenhand viele Sekundärstandorte (Steinbüche, Kiesgruben, etc.), an denen der Huflattich ausgedehnte Fluren bilden kann, die im Sommer hauptsächlich von Gräsern bewachsen sind. Diese Gesellschaft bleibt allerdings selten lange stabil und wird bald durch andere Pflanzengesellschaften abgelöst.

Auf zinkhaltigen Böden nimmt der Huflattich sehr viel Zink auf und er wächst angeblich sogar auf reiner Braunkohle (s. G.Madaus, Handbuch der biologischen Heilmittel, Bd.1,1938).

Die Blüten des Huflattichs gehören zu den Ersten im Vorfrühlung, so dass sie eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten darstellen. Auch dient er den Raupen mehrerer, im Bestand gefährdeter Schmetterlingsarten, z.B. dem Alpen-Würfeldickkopffalter, der Alpen-Erdeule und der Glänzende Erdeule, als Futterpflanze.

Literatur und Links

D.Aichele, M.Golte-Bechtle: Was blüht denn da? Kosmos Stuttgart 1997
W.Eisenreich, A.Handel, U.E. Zimmer: Der neue BLV Naturführer für unterwegs, BLV-Verlag, München 2002

D. Podlech: GU Naturführer Heilpflanzen. GU-Verlag München 1993

I. u. P. Schönfelder: Naturführer Heilpflanzen. Franck-Kosmos-Verlag, Stuttgart 1992

<http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/Huflattich/huflattich.html>

<http://www.henriettesherbal.com/eclectic/madaus/tussilago.html>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Huflattich>

http://www.natuerlich-leben.ch/fileadmin/Natuerlich/Archiv/2003/03-03/50-53_Huflattich.pdf