

Huflattich (Tussilago farfara)



Im lateinischen Namen wird bereits auf sein spezifische Heilkraft hingewiesen: tussis (Husten) und agere (vertreiben). Der zweite botanische Begriff "farfara" von "farina" (Mehl) nimmt Bezug auf die mit weißlichem Haarfilz überzogenen Blätter.

Der deutsche Name Huflattich verweist auf die Form der Blätter. Das Wort "Lattich" hat sich aus dem mittellateinischen "lapatica" gebildet, das verschiedene, großblättrige Pflanzen wie Klette, Ampfer usw. bezeichnete.

Auch in den unzähligen synonym verwendeten Namen Esels- oder Rosshuf, Rosshuf, Brust- und Quittenlattich, Eselshut, Tabakkraut, Hustenblätter finden sich einige der oben erwähnten Merkmale wieder.

Den Kelten und Germanen war der Huflattich bereits als Heilpflanze bekannt und sie weihten das Kraut, das den Sieg der Sonne über den Winter einläutete, den Pferdegöttinnen. Es hieß, wo immer diese ritten, erschien unter dem Huf ihrer Pferde der Huflattich. Pferde galten als Sonnentiere und nach alter Vorstellung zog ein Pferdegespann die Sonne unter Tags über den Himmel und des Nachts durch die Unterwelt.

Schon die Hippokratiker gebrauchten ihn als Hustenmittel und Dioskurides, Plinius und Galenus empfahlen den Rauch der angezündeten Blätter zur Anwendung bei Husten und Schweratmigkeit.

Volksheilkundlich wird Huflattich zur Behandlung von krampfartigem, chronischem Husten sowie Reizungen von Magen und Darm verwendet. Zudem ist er ein Heilmittel zur Behandlung von Krampfadern und Unterschenkelgeschwüren. Durch seinen hohen Schwefelgehalt wirkt er antiseptisch und klärend auf die Haut. So eignet sich der Huflattich zur Pflege unreiner, entzündeter, großporiger und fettender Haut. Bei geschwollenen Augen helfen Auflagen von frischen zerquetschten Huflattichblättern. Kompressen mit Huflattichtee sollen bei Gerstenkörnern Wirkung zeigen.

Auch bei schnell fettenden und schuppigen Haaren hilft er.

"Filius ante patrem" so nannte man im Mittelalter den Huflattich, "Sohn der vor dem Vater kommt" und meinte damit die besondere Eigenart des Huflattichs, zu blühen, lange bevor die Blätter nachkommen.

Blüten können im März und April gesammelt werden, Blätter hingegen nie vor Ende Mai bzw. Anfang Juni pflücken, da sie erst um diese Zeit ihre volle Wirkung entfalten.

TIPP: Huflattichwickel (Blätter statt Kraut-, Kohlrabi- oder Weinblätter verwendbar! - Lecker)

In Österreichischen Apotheken wird Huflattich nicht vertrieben, da er Stoffe aufweist, die bei übermäßigem Gebrauch leberschädigend wirken!!!

Als Kräuter-Knaster wurden früher Rauchstoffe bezeichnet, die noch vor der Verbreitung des Tabaks als Rauchware dienten.

Knasterstoffe waren z.B.: Sauerampfer (Wilder Tabak, Tabakskraut), Wacholder, Erdrauch, Brombeer- und Heidelbeerblätter, Holunder, Königskerze, Huflattich, Kornblume, Habichtskraut, Salbei, Ehrenpreis, Beifusskraut, Waldmeisterkraut, Schafgarbenkraut und Große Klettenblätter.