

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 31 // Huflattich

# ❁ Der Lösende

**R**öcheln, Husten, Schniefen – spätestens jetzt merkt jeder: Es ist November. Hat es einen selbst noch nicht erwischt, handelt es sich nur um eine Frage der Zeit. Ein Aus-dem-Weg-Gehen ist nicht mehr möglich, denn die roten Schniefnasen sind überall. Irgendwann kommt es dann. Meist über Nacht. Die Nase kribbelt, der Hals kratzt. Der Taschentuchberg wächst und ein dicker Schal reicht nun nicht mehr aus. Während wir im Bett liegen und frieren und schwitzen und räuspern und schniefen, steht am Wegesrand ein kleiner Glücksbringer. Unscheinbar und unter Blätterhaufen versteckt – steht er da, der zarte Huflattich. Er ist es, der uns nach dem langen, tristen Winter das erste Frühlingslächeln aufs Gesicht zaubert. Seine runden, gelben Blüten sehen dann aus wie kleine Sonnen und schmücken von Februar bis Ende März so manches karge Plätzchen. Ist das Blütenfest beendet, erscheinen die pappusartigen Samenstände, die mit einer pustelblumenartigen Haarkrone

versehen sind und durch den Wind oft eine lange Reise durch die Luft erleben. Zeitgleich drängen die hufeisenförmigen Blätter aus dem Boden, die zu Beginn beiderseits mit weißwolligem Filz behaart sind. Schon der lateinische Name des Huflattich: »Tussilago farfara« beschreibt die heilende Wirkung sowie die Optik seiner Blätter. So besteht Tussilago aus den lateinischen Begriffen »tussis« für »Husten« und »agere« für »vertreiben«. Kombiniert ergibt sich die Botschaft: »Ich vertreibe den Husten«. Farara setzt sich zusammen aus »farina« für »Mehl« sowie »ferre« für »tragen« und beschreibt den mehlartigen Filz auf der Blattunterseite. Nicht erst heute ist der Huflattich aufgrund seiner heilenden Wirkung ein beliebtes Kraut. Bereits im 1. Jahrhundert n. Chr. empfahl der Militärarzt Dioskurides, die zerkleinerten Blätter mit Honig gegen Entzündungen in der Brust einzunehmen. Der römische Geschichtsschreiber Plinius schätzte vor allem die schleimlösende Wirkung des Huflattich-



## ➔ BUCHTIPP

### Das neue Praxishandbuch Heilpflanzen

Dieser Ratgeber kombiniert mehr als 80 Heilpflanzenporträts mit praktischen Anwendungstipps. Rund 130 getestete Rezepte für Tees, Tinkturen, Säfte, Cremes u. a. runden das Buch ab.

256 Seiten | 275 Farbfotografien | 16,95 €

Online bestellen:  
[www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)



## HUFLATTICH // TUSSILAGO FARFARA auch Brandlattich, Brustlattich,



### Voller Würze

Das pikante Aroma des Huflattichs schätzten schon die Indianer. Hatten sie keinen Zugang zu Salz,

benutzten sie stattdessen die Asche verbrannter Huflattichblätter zum Salzen, da diese durch die Verbrennung einen ähnlich würzigen Geschmack bekamen. Zu den Inhaltsstoffen des Huflattichs gehören vor allem Pflanzenschleim, ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mineralstoffe, Salpeter und Zink. Der Geschmack der rohen Blüten ist angenehm süßlich, der der Blätter eher schwach schleimig bis honigartig.

# »Die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters«

Khalil Gibran  
(1883–1931)

rauches. Die Blätter wurden dazu in der Pfeife geraucht oder auf glühenden Kohlen verbrannt. Die hustenlindernde Wirkung entsteht durch die im Huflattich enthaltenen Schleimstoffe, die einen dünnen Schutzfilm über die gereizten Schleimhäute legen und dadurch sowohl Hustenreiz als auch Schmerzen lindern. Zudem wirken Huflattichblätter schleimverflüssigend und keimhemmend, weshalb sie auch bei einer chronischen Bronchitis Linderung verschaffen können. Hildegard von Bingen empfahl Huflattich vor allem bei Leberschmerzen »entstanden durch den unmäßigen Genuss verschiedener Speisen«. In der Volksmedizin wird die Pflanze bei Entzündungen des Magen-Darm-Trakts gerne verwendet. Aber auch äußerlich findet der Huflattich

häufig Anwendung. Die mit Honig vermischten, gequetschten Blätter können als Komresse bei Verbrennungen, Blutergüssen und Schwellungen Abhilfe versprechen. Zur Pflege unreiner, fettender Haut eignet sich ein Huflattich-Gesichtswasser, da es antibakteriell und tonisierend wirkt. Es ist jedoch Vorsicht geboten. Schwangere und stillende Frauen sollten auf Huflattich verzichten, da sich seine alkalischen, stickstoffhaltigen Substanzen auch negativ auf den Organismus auswirken können. Obwohl es draußen jetzt noch grau ist und der Frühlingsbote noch ein Weilchen auf sich warten lässt,

können wir seine heilende Kraft bei Erkältungen jetzt schon nutzen, damit das Röcheln, Husten und Schniefen endlich ein Ende hat. ➡ jus

## Bewährt bei ...

... *Heiserkeit, Asthma, Erkältung, Pickeln, Ekzemen, Gesichtsrose, Brandwunden, Durchfall, offenen Wunden, Appetitlosigkeit, Venenentzündungen, Bronchitis*

## Eselsfuß und Quittenlattich genannt



### EINTOPF MIT HUFLATTICH

## Natürlich gekocht

Dass Huflattich auch in der Küche willkommen ist, beweist sowohl ein Huflattich-Salat als auch ein winterlicher Eintopf. Für den Eintopf 1 kg Kartoffeln, 2 Zwiebeln und 4 Tomaten klein hacken und in Öl andünsten. Anschließend 5 Huflattichblätter hinzugeben und mit Wasser ablöschen. Den Eintopf köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann 250 ml Sauerrahm hinzufügen, salzen und pfeffern.



# Bei Husten und Bronchitis!

Schoenenberger  
Salus-Gruppe



NATURARZNEI  
mit der **GANZEN KRAFT** der frischen Pflanze!

## Schoenenberger naturreine Heilpflanzensäfte Spitzwegerich

• bei trockenem Reizhusten

## Thymian

• bei zähflüssigem Hustenschleim



Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Spitzwegerich  
Wirkstoff: Spitzwegerichkraut-Presssaft  
Anw.: Katarrhe der Luftwege; entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Naturreiner Heilpflanzensaft Thymian  
Wirkstoff: Thymiankraut-Presssaft  
Anw.: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Walther Schoenenberger Pflanzensatzwerk GmbH & Co. KG  
Postfach 1120 • D-71102 Magstadt  
www.schoenenberger.com  
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.