

Huflattich

Namensherkunft:

Der Gattungsname „Tussilago“ kommt vom lateinischen „tussis ago“ = „ich vertreibe den Husten“ und verweist auf die hauptsächliche Wirkung der Pflanze. Der Beiname „farfarae“, zusammengesetzt aus den lateinischen Worten „fär, farina = Mehl“ und „ferre = tragen“, bezieht sich auf die im Frühstadium bemehlten Blätter. Die deutsche Bezeichnung „Huflattich“ bezieht sich auf die Ähnlichkeit der Blätter mit einem Huf. „Lattich“, abgeleitet vom lateinischen „lapaticum“, ist eine ursprüngliche Benennung von verschiedenen großblättrigen Pflanzen.



Botanischer Name:

Tussilago farfara L.

Volksnamen:

Ackerlattich, Berglatschen, Brandlattich, Brustlattich, Eschhuflattich, Feldlattich, Fohlenfuß, Hitzeblätter, Lehmblätter, Märzblume, Ohmblätter, Pferdefuß, Sandblume, Sankt-Quirins-Kraut, Tabakraut

Geschichte:

Huflattich dürfte eine der ältesten Heilpflanzen bei Atemwegserkrankungen sein. Er wurde bereits in der Antike bei Husten und Heiserkeit - eingesetzt. Die Huflattichblätter wurden geraucht, indem man sie, wie Plinius berichtet, auf Zypressenkohle legte und durch einen Trichter einsog. Veralteter Husten und Schweratmigkeit sollten damit gelindert werden. Auch später war das Rauchen der Blätter,

teilweise auf recht umständliche Art, im Volk weit verbreitet. Arme Leute mischten die Blätter oft mit Tabak, um diesen zu strecken. Viele ältere Menschen mit chronischer Bronchitis oder Asthma, die dem Nikotinkonsum zugetan waren, bedienten sich einer Mischung aus Tabak und Huflattichblättern im Verhältnis 1:1 - eine sicherlich nicht uneffektive Methode, die Expektoration des zuvor inhalierten Nikotinkondensats zu unterstützen. Eine interessante Zubereitungsart von Huflattich gegen Lungenleiden kommt aus Nordböhmen. Dort wurden in einen irdenen Topf abwechselnd Schichten von Huflattichblättern und Zucker gegeben, der Behälter verschlossen und für längere Zeit vergraben. Der durch Gärung entstandene Sirup wurde dann löffelweise eingenommen. Sowohl im Altertum als auch später - wie beispielsweise bei Hieronymus Bock beschrieben - wurde der Huflattich als Umschlag bei Entzündungen und zur Eröffnung von Abszessen der Brust eingesetzt. Daneben wurde Huflattich genutzt, um tote Embryos auszutreiben. Schwerpunktmäßig sind und waren in den verschiedenen Kulturkreisen Husten und Atemwegserkrankungen die wichtigsten Anwendungsgebiete. In geringerem Maße war noch ein Bezug zur Leber und Haut gegeben.

In der traditionellen chinesischen Medizin sind die getrockneten Blüten ein Heilmittel bei chronischem Husten. Wirkungsort ist die Lunge, die Geschmacksrichtung ist scharf und leicht bitter. Mit der Droge wird nach chinesischer Sicht das Lungen- Qi abgesenkt, der Husten gestillt und der Schleim gelöst.

Verwendete Droge:

Huflattichblätter

(Die Blüten (Farfarae flos) enthalten einen höheren Alkaloidgehalt (Pyrrolizidin) und sollten deshalb nicht verwendet werden.)

Geruch und Geschmack:

Sie sind fast geruchlos und im Geschmack etwas schleimig und schwach süßlich.

Inhaltsstoffe:

Schleimstoffe, Gerbstoffe, Inulin, Gallussäure, Mineralsalze, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Polysaccharide, Pyrrolizidinalkaloide, Tussilagin und Isotussilagin

Wirkung:

- » fördert den Auswurf
- » reizlindernd
- » entzündungshemmend
- » blutreinigend
- » erweichend
- » schweißtreibend
- » sedativ

Darreichungsform:

Tee (Infus), Tinktur/Extrakt, Urtinktur, Fertigarzneimittel (Monopräparate).

Anwendung:

- » **akute Katarrhe der Luftwege** mit Husten und Heiserkeit
- » Reiz-/Kitzelhusten
- » **akute, leichte Entzündungen im Mund/Rachen**
- » gereizte Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes
- » entzündete Krampfadern
- » **chronische Bronchitis**, Lungenemphysem
- » Wunden, Entzündungen, Hautausschläge

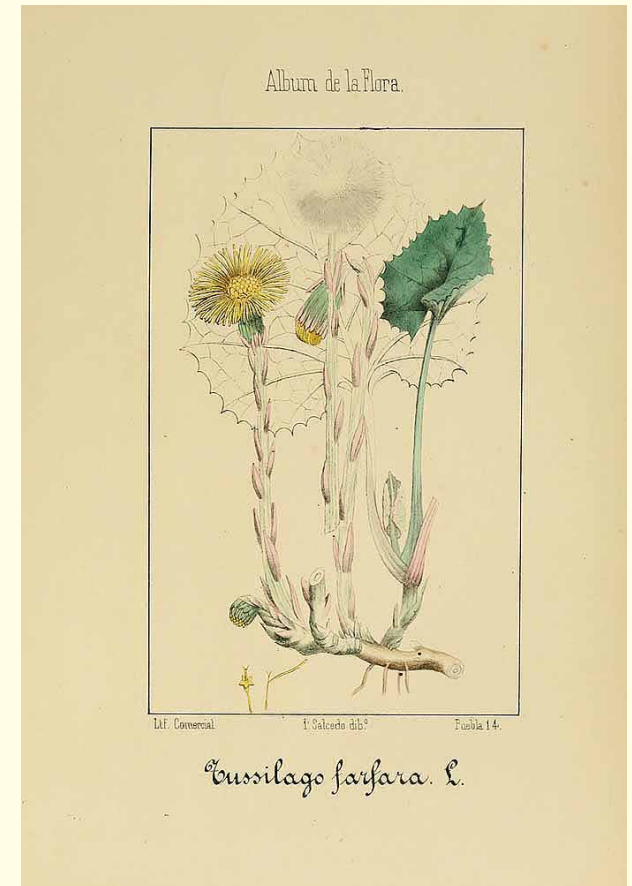
Homöopathie:

die frischen Blätter

- » Altershusten

in der Küche:

Huflattich als essbare Pflanze ist relativ unbekannt. Verzehrt werden die Blüten ebenso wie die frischen Blattriebe - als Rohkost oder kurz blanchiert. Huflattich hat einen leicht pfeffrigen Geschmack ist herzhaft und kann auch als Gemüse verzehrt werden. Hierzu sollte es kurz aufgekocht werden und mit etwas Salz gewürzt werden. Der Geschmack eignet sich ganz hervorragend zu Kartoffel- oder zu Reisgerichten. Huflattichblätter eignen sich ebenfalls für die Zubereitungen von gefüllten Gerichten. In die Blätter können z.B. Zutaten wie Käse oder Cremes eingefüllt werden.



Martin de Armenta, V., Album de la Flora médico-farmacéutica e industrial, indígena y exótica, vol. 2: t. 79 (1863) [I. Salcedo]

in der Kosmetik

Nicht nur gegen den Husten ist Huflattich sondern er eignet sich auch super gegen Pickel, großporige oder entzündeter Haut. Hierfür einen Tee herstellen und die betroffenen Stellen damit waschen oder betupfen. Auch bei fettigen Haaren ist dieser Tee sehr gut geeignet.

in der Tiermedizin:

Huflattichblätter werden auch in der Tiermedizin in Form eines Aufgusses gegen Katarrhe der Luftwege mit Husten verwendet.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft und Stillzeit, wobei konkrete Verdachtsfälle nicht vorliegen.

Nebenwirkungen:

Keine bekannt. Wegen des Gehalts an Pyrrolizidinalkaloiden, die jedoch nur in einzelnen Provenienzen enthalten sind, sollten Huflattichblätter nicht länger als 2-3 Wochen bzw. mehr als 4-6 Wochen pro Jahr verabreicht werden. Mittlerweile existieren Zuchtformen, die frei von Pyrrolizidinalkaloiden sind.

Emotionen:

Da Huflattich in einer besonderen Beziehung zum Sonnengeflecht steht, wird Huflattich durch seine inhärenten Eigenschaften „Leichtigkeit“ und „Klarheit“ zu deren Gegensätzen angezogen, also zu Dunkelheit und Schwere. Er trägt auch zur Bereinigung emotionaler Rückstände bei.

Er ist das Kraut für diejenigen unter uns, die sich an die Bitterkeit klammern.

Menschen, die ständig auf der Flucht vor ihrem eigenen Dunkel sind, sollten Huflattich einnehmen.

Magisches:

Natürlich ist auch Huflattich in der Magie vertreten, er gilt als Glückssymbol für die Liebe und fürs Leben. Dafür werden die Blätter als Glücksbringer verwendet. Für Liebesräucherungen nutzt man ebenfalls seine getrockneten Blätter. Auch für Frieden und Ruhe steht diese Pflanze, trägt man ein Säckchen mit Huflattich Blättern bei sich soll man die Liebe anziehen und das Glück. Geraucht fördert er die Hellsichtigkeit und Visionen.

Geschlecht: feminin

Planet: Venus

Element: Wasser

Magische Kräfte: Liebe, Visionen

unterstützende Edelsteine:

Blutachat, Rgenbogenfluorit, Wassermelonenturmalin, Baumquarz, Bergkristall

Brauchtum und Aberglauben:

Pferdehändler sollen die Blüten unter das Futter der Pferde mischen, ehe sie sie zum Markt bringen, die Tiere gewinnen dadurch ein feuriges Aussehen und geben sich jung und dynamisch, auch dann, wenn sie bereits ältere Semester sind. Wenn man die Kühe verzaubern will, daß sie anstatt Milch Blut geben, so gräbt man nachts in ein weißes Leintuch gehüllt H.wurzeln aus und vergräbt sie am frühen Morgen an der Stalltür; wenn



Der Bergkristall ist ein weißer bis durchsichtiger Stein aus der Familie der Quarze. Chemisch besteht er aus Siliziumdioxid. Mit einer Mohsharte von 7 gehört er zu den harten Gesteinsarten.

die Kühe beim Heraustreten aus dem Stall auf diese Stelle treten, so geben sie Blut anstatt Milch.

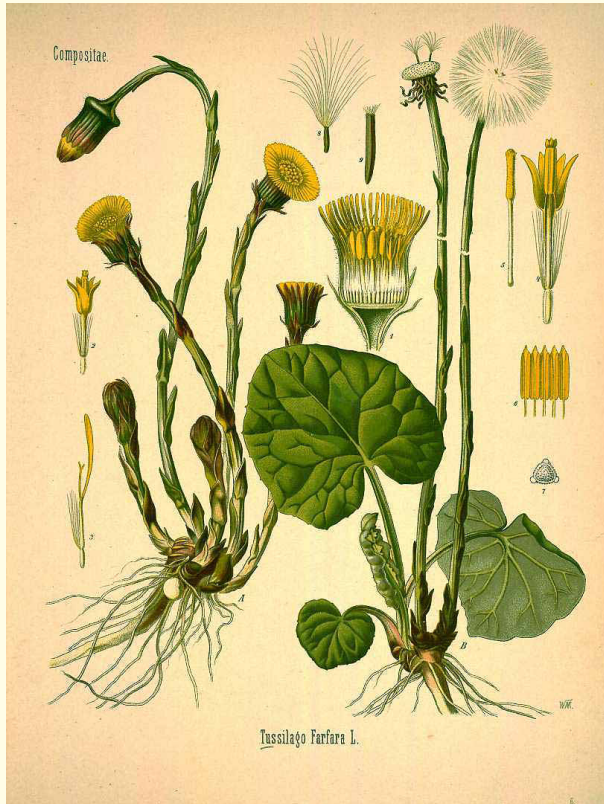
Wer sich mit den Blättern das Gesicht abreibt, bekommt Sommersprossen.

Am Fronleichnam soll man die Äcker, wo viel Huflattich wächst, umackern, dann bleibt er aus.

Im Siegerland glaubte man, dass die Pflanze ein Indizi für Bleivorkommen sei.

Nach einer keltischen Legende entstand der Huflattich durch das Auftreten der Fruchtbarkeitsgöttin und Göttermutter Epona (Epana), die bei den Römern auch die Göttin der Pferde und der Reiterei war. Wo sie die Erde berührte, entsprang der Huflattich.

Rezepte



Köhler, F.E., Medizinal Pflanzen, vol. 1, 6 (1887) [W. Müller]

Huflattich Rosen Wasser

2 Esslöffel getrocknete Blätter auf 100ml 45% Alkohol geben und 2 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen, das ganze abseihen und 100ml Rosenwasser dazu geben. Fertig ist das Gesichtswasser. Jeden morgen nach dem Waschen das Gesicht mit diesem Wasser abreiben. Erhältlich ist das Rosenwasser in Apotheken oder Reformhäusern.

Huflattich-Tabak

Getrocknete Huflattichblätter zerstoßen und wie Tabak rauchen. Man kann auch eine Rauchmischung herstellen, indem man Minze und etwas Waldmeister zugibt. Sehr hilfreich bei Atemwegserkrankungen, Asthma, Raucherhusten oder Lungenbeschwerden. Wer Nichtraucher ist kann ein kleines Häufchen machen, es auf einer Feuerfeste Unterlage geben, anzünden und inhalieren.

Huflattich Sirup

Man benötigt ein Glas mit Schraubverschluss, fülle das ganze mit zerkleinerten Huflattichblättern und bedecke die Blätter mit Zucker. Das verschlossene Glas im Garten eingraben und nach 8 Wochen aus der Erde holen. Das entstandene Gemisch auspressen und aufkochen. Fertig ist ein wohlschmeckender Sirup. Er hilft bei Husten und wird auch von Kindern gerne genommen.

Husten Salbe

125g Butter zergehen lassen, dazu eine Handvoll Blüten geben, das ganze leicht andünsten lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Bei Husten auf Brust und Rücken auftragen und verreiben. Bei Reizhusten ein kleines Löffelchen voll im Munde zergehen lassen.

Huflattich Honig

Eine Handvoll Huflattichblüten in ein Glas Honig geben, das ganze einen Monat stehen lassen. Sehr hilfreich bei Husten, Hautentzündungen, Halsentzündungen, Durchfall und Magenentzündungen.

Huflattich ist eine Magnesiumpflanze. Wer Magnesiummangel hat bzw. bei wem die Magnesiumaufnahme im Körper gestört ist, hat mit dieser Einschleuserpflanze eine biologische Formel gefunden, dem Organismus die Magnesiumresorption zu erleichtern.

TEE

1/2 Teelöffel getrocknete Blüten mit kochendem Wasser aufgießen (für eine Tasse) das ganze 10 Minuten ziehen lassen und warm trinken. Zum inhalieren kann man diesen Aufguß ebenfalls nutzen.

Rezepte

Huflattichessenz:

Eine Hand voll Blüten bzw. Blätter wird in 1 Liter Kornbranntwein angesetzt. 6 Wochen lang in die Wärme stellen, täglich schütteln, auspressen und abseihen. Die Essenz wird 3x täglich in einer Dosierung von 8 -10 Tropfen genommen und wirkt schleimlösend. Auch von getrockneten Pflanzenteilen möglich.



Kohl, F.G., Die officinellen Pflanzen der Pharmacopoea Germanica, t. 152 (1891-1895)
[F.G. Kohl]

Indianer trocknen und verbrennen die Huflattichblätter. Aus der Asche wird ein Salzersatz, der zwar anders schmeckt als unser Tafelsalz, aber durch den hohen Kaliumgehalt sehr gesund ist.

bei Husten

15g Huflattichblätter
15g Weißer Andornblätter
15g Beinwellblätter
15g Ysop
15g Eisenkraut
1 Stück Süßholzwurzel

mit 1,75 Liter kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten ziehen lassen, 4-5x täglich einen Teelöffel einnehmen.

bei Husten, Erkältung und Katarrh

25g Huflattichblätter
25g Fenchel
10g frische Ingwerwurzel

Mit 900ml kochendem Wasser übergießen, auf kleiner Flamme auf ein Drittel der Flüssigkeitsmenge einkochen lassen und dann mit 225g Honig zugeben. 3-4x täglich einen Teelöffel einnehmen.

Britischer Kräutertabak:

10g der folgenden Kräuter vermischen: Huflattich, Bitterklee, Augentrost, Heil-Batunge, Rosmarin, Thymian, Lavendel und Kamille. Die Mengenverhältnisse können auch je nach Geschmack variiert werden.

Sonnenbraut und Mariensymbol:

Wie kleine Sonnen streckt der Huflattich schon im Februar, oft noch neben Schnee, seine leuchtend gelben Blüten in die erste Frühlingssonne. All die Pflanzen, deren Blüten der Sonnenscheibe gleichen und zu Sonnenwend- und Zwischenzeiten blühen, wurden von Albertus Magnus „Sponsae solis“, „Sonnenbräute“ genannt - waren sie doch einst den Priesterinnen eines alten Reiches geweiht. In späteren Zeiten galten sie als heilige Blumen von Göttinnen und wurden wiederum Maria geweiht. Solch eine einstige Sonnenbraut mit den sonnenförmigen Blüten ist auch der Huflattich und, da zugleich auch eine Heilpflanze, stellt er ein doppeltes Mariensymbol dar.

Bilder aus alten Werken:

