

Huflattich – altbewährtes Hustenmittel

Die Jahreszeit bringt, was die Jahreszeit braucht, könnte man sagen, wenn gegen Ende des Winters der Huflattich seine goldgelben Blüten aus dem Schnee streckt. Wer an Husten und verschleimten Atemwegen leidet, dem bringt diese Pflanze Erleichterung.

Yves Scherer

Filibus ante patrem lautet ein alter Name es Huflattichs (*Tussilago farfara*). Übersetzt bedeutet er «Sohn vor dem Vater». Es ist ein Hinweis darauf, dass der Huflattich blüht, bevor er seine Blätter entwickelt. Leonhart Fuchs, ein Mediziner aus Tübingen, schreibt dazu in seinem «New Kreüterbuch» vom Jahr 1543: «... und werden bletter / stengel und blumen nimmer bey einander gefunden. Darumb seind auch vil gewesen die geglaubt haben / das dis kraut habe weder stengel noch blumen / das doch falsch und erlogen ist...».

Im Reich der Kräuter, wo meistens zuerst die Blätter und erst dann die Blüten hervorkommen, ist der Wuchs des Huflattichs, wie auch jener seiner engen Verwandten, der Pestwurz, ein Regelbruch. Allein die Natur kennt den wahren Grund für diese Eigenart – es mag mit dem frühzeitigen Erscheinen der beiden Korbblütler zusammenhängen, die ihre Blüten kurz nach der Schneeschmelze hervorbringen. Nach einer kurzen Blütezeit zeigt sich bei beiden Arten ein feiner weisser Haarschopf, ähnlich wie beim Löwenzahn. Wenn die Samen gegen Ende April ausgereift sind, werden sie vom Wind fortgetragen. In dieser Jahreszeit sind die Böden noch feucht. Das mag der Huflattich. Auf nassen Tonböden gedeiht er am besten. Über ein weit verzweigtes Wurzelsystem breitet er sich in alle Richtungen aus und kann grosse Bestände bilden.

Tussim ago! Der Name ist Programm

Der Huflattich ist seit über 2000 Jahren ein bewährtes Hustenmittel. «Tussilago» von «Tussim ago» bedeutet: Ich vertreibe den Husten! Der Namenszusatz «farfara» vom lateinischen «farina» (Mehl) und «ferere» (tragen) bezieht sich auf den weichen, weiss-filzigen Überzug auf der Blattunterseite. Der deutsche Name «Huflattich»

bezeichnet sehr genau Form und Grösse der Blätter, die dem Abdruck eines Pferdehufes ähneln. Man kann sie leicht mit den Blättern der jungen Pestwurzpflanzen verwechseln, nur werden sie nicht so gross wie diese. Eine ausgewachsene Pestwurz trägt nördlich der Alpen die grössten Blätter, welche oft einen Durchmesser von mehr als 60 cm erreichen.

Drei berühmte Ärzte des Römischen Reiches – Plinius der Ältere, Dioskurides und Galenus – empfahlen den Huflattich zur Behandlung von trockenem Husten und Schweratmigkeit. Man solle «tussilago» auf glühende Kohlen legen (Plinius nennt Zypressenholz) und den Rauch durch einen Trichter oder ein Schilfrohr inhalieren. Der Kräuterarzt Pietro Andrea Mattioli (Siena, 1501–1578) meinte, anstatt den Huflattich als Hustentee zuzubereiten, «seyend aber unsere Tabakpfeifen bequemer dazu». Auch in neuerer Zeit wurde der Rauch des Huflattichs therapeutisch inhaled – als Asthmazigarette. Gemischt mit Waldmeister, Odermennig und den Blüten des Muskatellersalbeis, empfiehlt ihn die Heilpraktikerin Margret Madejsky (Esslingen am Neckar, 1966) als nikotinfreien Tabakersatz. Aus heutiger Sicht darf Mattiolis Aussage umgedreht und statt der Tabakpfeife der Tee empfohlen werden.

Ein Klassiker der Volksheilkunde

Gegen Husten, Heiserkeit und entzündliche Erkrankungen der oberen Atemwege haben Huflattich-Anwendungen eine lange Tradition. Als klassische Schleimdroge (*Mucilaginosum*) wirkt Huflattich beruhigend auf gereizte Schleimhäute. Er erleichtert das Abhusten von zähem Schleim und schützt gleichzeitig die Bronchien mit einer dünnen Schicht reizlinderndem Pflanzenschleim. Die krampflösende Wirkung wird unter anderem dem enthaltenen Salpeter zugeschrieben. Auch



Pl. 170. *Tussilago Farfara* (Pas d'âne). *Tussilago Farfara* L.

Gerbstoffe finden sich in den Blättern. Sie wirken keimhemmend und regenerieren das Gewebe, Flavonoide lindern Entzündungen, Bitterstoffe regen den Stoffwechsel an und kräftigen den ganzen Organismus. Wie alle anderen Schleimdrogen sollte auch der Huflattich nicht mit kochend heissem Wasser überbrüht werden, da so ein Teil des Pflanzenschleims zerstört wird. Besser ist es, die Heilpflanze in kaltem Wasser über Nacht anzusetzen (siehe Anwendungen). Selbstverständlich lässt sich der Huflattich gut mit anderen Pflanzen kombinieren, die das gewünschte Wirkspektrum erweitern. Gute hustenreizmildernde Pflanzen sind Spitzwegerich und Thymian. Bewährte Schleimdrogen zum Schutz der Schleimhäute sind Eibischwurzel, Königskerzen- und Malvenblüten. Auswurf-fördernde Mittel sind Schlüsselblumenwurzel oder frisch gequetschte Anis-, Fenchel- und Kümmelsamen. Thymian und Kümmelsamen weisen zudem eine starke keimhemmende Wirkung auf.

Huflattichblätter zur Wundbehandlung

Der deutsche Botaniker Heinrich Marzell (München, 1885–1970) verweist auf die historische Anwendung der kühlenden Huflattichblätter als Auflage auf entzündete Geschwülste, offene Füße und von Gicht befallenen Gelenken. Auch Kräuterpfarrer Künzle verwendete die frischen, gewalkten Blätter als Wundauflage. Es ist das komplexe Wirkstoffgemisch der Pflanze, welches entzündete Gewebestrukturen beruhigt und Schwellungen abklingen lässt. Mit den zusammenziehenden, desinfizierenden, wundheilenden Blättern können auch Krampfadern, Unterschenkelgeschwüre, rheumatische Gelenke, Sehnenscheidenentzündung und Unterleibsbeschwerden behandelt werden. Dioskurides empfahl, die Huflattichblätter zu zerstoßen und mit Honig vermischt aufzulegen. Viele Pflanzen wirken wundheilend, besonders wenn man sie zu Brei zerstoßen auflegt. Allen voran der Breit- und Spitzwegerich, zwei Heilpflanzen, die man auf jedem Spaziergang findet. Kieselsäurehaltige Arten wie Beinwell und Borretsch kann man gut im Garten ziehen. Sie wirken als Auflagen ebenfalls entzündungshemmend, wundheilend und geweberegenerierend.

Mit Mass anwenden – der Huflattich und seine Alkaloide

Huflattich sollte wegen der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide (PA) nicht über eine längere Zeit angewendet werden. Den Tee – kurmässig angewendet – während maximal drei Wochen trinken und nicht mehr als zwei bis dreimal pro Jahr. Grund für diese Vorsichtsmassnahme sind die Alkaloide, welchen im Tierversuch leberschädigende Wirkung nachgewiesen wurde. Von der Verwendung der Droge aus Wildsammlung wird abgeraten. Die zeitgenössische Heilpflanzenkunde verwendet nur noch alkaloidfreie Zuchtsorten, die im Handel erhältlich sind. Für PA-freies Kraut aus dem Handel gibt es keine zeitlichen Einnahmebeschränkun-

gen. Wir kennen diese Argumentation bereits von der kontroversen Diskussion um den Beinwell (*Symphytum officinale*), ein Borretschgewächs das ebenfalls PA enthält. Die Volksheilkunde hält dieser sanktionierenden Praxis ein grosses Erfahrungswissen entgegen. Als Bestandteil einer lange erprobten Naturarznei zeigt ein Stoff nicht dasselbe Schadenspotenzial wie als isolierte (maximal-dosierte) Monosubstanz im Tierversuch. Im Gegenteil – unser Immunsystem wird vom leicht toxischen Potenzial der Wildkräuter trainiert und gestärkt. Aber Vorsicht ist trotzdem geboten: Obwohl keine tatsächlichen Schädigungen durch Huflattich beim Menschen bekannt sind, sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit auf innerliche Anwendungen verzichtet werden.

Mir schmecken die frischen Huflattich-Blütentriebe sehr gut. Der süsslich-nussige Geschmack der schuppenbesetzten Blütenstängel und der frische Pflanzenschleim sind eine Wohltat. Eine Hand voll davon im Salat liefert viele wertvolle Mineralien und Spurenelemente, Gerb- und Bitterstoffe, Kieselsäure und ätherische Öle. Die feingehackten jungen Blätter kann man in die Suppe oder aufs Brot streuen. Und wenn der Huflattich Anfang Mai verblüht ist, nimmt die Auswahl an anderen Wildkräutern rapide zu. Bon appetit!

Sie begrüsst als eine der Ersten den kommenden Frühling. Die Huflattichpflanze mit ihren sonnengelben Blütenkronen erfreut das Herz und vertreibt den Husten.



Wenn die Samen reif sind, bildet sich ein weisser Haarschopf. Kleinen Fallschirmchen gleich schweben sie mit dem Wind an ihren neuen Standort.



Anwendungen

Kaltwasserauszug (Mazerat) gegen Husten:

Eine handvoll zerleinerte Blätter (frisch oder getrocknet) in einen Topf geben, mit einem halben Liter lauwarmem Wasser übergiesen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Morgen erwärmen und abseihen. Mit etwas Honig süssen und schluckweise warm trinken.

Infus (Tee):

1–2 TL getrocknete Huflattichblätter pro Tasse mit heissem Wasser übergiesen, 10 Minuten ziehen lassen. 2–3 Tassen über den Tag verteilt trinken. Die geeignete Temperatur hat das gekochte Wasser, wenn man es vor dem Übergiesen fünf Minuten abkühlen lässt.

Wundauflage:

Einige frische Blätter mit dem Wallholz zerquetschen, direkt auf die wunde Stelle legen und mit einer Gazebinde oder einem dünnen Baumwolltuch verbinden. Die Kompresse mehrmals täglich erneuern.



Yves Scherer

ist Herbalist, diplomierter Naturheilpraktiker und visueller Gestalter.

Er unterrichtet Phytotherapie an verschiedenen Fachschulen und bietet Kräuterwanderungen in der Innerschweiz an.
www.medizinwald.com