

# Huflattich

Tussilago farfara

**Blüte:** Februar - April

**Pflanzenfamilie:** Korbblütler

**Standort:**

Lehmige, kalkhaltige Böden, Wegränder, Böschungen, Schuttplätze, Uferbereiche; liebt sonnige, offene Standorte

**Inhaltsstoffe:**

Schleimstoffe, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Inulin, ätherisches Öl, Pyrrolizidinalkaloide

**Eigenschaften:**

hustenstillend, schleimlösend, reizlindernd, entzündungshemmend, auswurfördernd, wundheilend, zusammenziehend

**Verwechslung:**

Die Blätter seinen nahen Verwandte, der Pestwurz, sehen denen des Huflattichs zum verwechseln ähnlich. Auch die Pestwurz blüht vorm Blattaustrieb, jedoch haben die Blüten keinerlei Ähnlichkeit mit denen des Huflattichs. Die Blätter der Pestwurz sind nicht so stark gesägt, wie die des Huflattichs. Sind sie einmal herangewachsen besteht kein Zweifel mehr, da sie mit einem Durchmesser von bis zu 60 cm zu den größten unserer Heimat gehören. Eine Verwechslung wäre auch nicht schlimm, sie haben ähnliche Wirkung.



**Namensherkunft:**

Der Name Huflattich bezieht sich auf die hufförmige Gestalt der Blätter. Der botanische Name Tussilago leitet sich vom lateinischen „tussis“ (Husten) und „agere“ (vertreiben) ab – also „Hustenvertreiber“. Früher wurde er auch „Brustlattich“ oder „Hustenblume“ genannt.

**Ökologische Bedeutung:**

Huflattich gehört zu den ersten Blühpflanzen im Frühjahr und ist eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen, Hummeln und andere frühe Insekten. Seine kräftigen Wurzeln helfen, lockere Böden zu festigen und Pionierstandorte zu besiedeln. Er zeigt oft verdichtete oder lehmige Böden an.



**Pestwurz**

### Medizin und Volksmedizin:

Huflattich ist eine der klassischen Pflanzen für die Atemwege. Besonders bei trockenem Reizhusten, Bronchitis, Heiserkeit und verschleimten Atemwegen wird er eingesetzt. Die enthaltenen Schleimstoffe legen sich schützend auf gereizte Schleimhäute, während Bitterstoffe und Flavonoide entzündungshemmend wirken. Traditionell wurden sowohl Blüten als auch Blätter verwendet. Heute wird aufgrund der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide eine zeitlich begrenzte Anwendung nur der Blätter empfohlen. In der Volksheilkunde wurde er außerdem bei Hautentzündungen, schlecht heilenden Wunden und Furunkeln äußerlich aufgelegt.



### Mystik:

Als eine der ersten Blüten des Jahres galt der Huflattich als Lichtbringer und Hoffnungszeichen nach dem Winter. Seine sonnengelben Blüten stehen symbolisch für Wärme, Neubeginn und Lebenskraft. In früheren Zeiten wurde er als Schutzpflanze für die Atemwege angesehen – Rauch aus getrockneten Blättern wurde bei Atemnot inhaliert. Im Mittelalter nannte man ihn „Filius ante patrem“ – „der Sohn vor dem Vater“ und meinte damit die Eigenart, dass die Blüten lange vor den Blättern erscheinen.

### Sammeln, trocknen, zubereiten:

Geerntet werden die Blüten im zeitigen Frühjahr bei trockenem Wetter. Die Blätter folgen später und werden jung gesammelt. Zum Trocknen locker auslegen und lichtgeschützt aufbewahren. Für einen Tee 1–2 Teelöffel getrocknete Blüten oder Blätter mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. **Aufgrund der Pyrrolizidinalkaloide sollte die Anwendung nicht dauerhaft und nicht in der Schwangerschaft erfolgen.**



### Verwendung in der Küche:

Die jungen Blätter können in kleinen Mengen fein geschnitten in Wildkräutersalate oder Suppen gegeben werden. Sie schmecken leicht bitter. Die Blüten sind essbar und eignen sich als dekorative Beigabe in Salaten oder auf Aufstrichen. Wegen der Inhaltsstoffe sollte er jedoch nicht regelmäßig oder in großen Mengen verzehrt werden.

### Seelenebene:

Huflattich bringt Licht in Phasen von Enge und innerer Schwere. Er unterstützt dabei, wieder freier zu atmen – im körperlichen wie im übertragenen Sinn. Seine frühe Blüte erinnert daran, dass Neubeginn oft leise und unscheinbar beginnt, aber dennoch kraftvoll ist. Er schenkt Zuversicht und stärkt das Vertrauen in die eigene Widerstandskraft.