

---

# Huflattich, Huflattichblätter - Gemeiner

---

Huflattich - *Tussilago farfara* LINNÉ (Botanischer Name)

## Beschreibung:

Der winterharte Gemeine Huflattich zählt zur Familie der Korbblütengewächse. Der bis zu 0,5 cm dicke Wurzelstock treibt nach dem Winter Blütenstiele mit je einem Köpfchen aus. Zur Blütezeit sind die mit grünen bis rötlichen Schuppenblättern bedeckten, behaarten Stiele 5 bis 10 cm lang, zur Fruchtzeit beträgt die Länge 30 cm. Die Blütenkörbchen sind bis zu 13 mm breit. Die weiblichen Zungenblüten (mit Griffel und Fruchtknoten) sind in mehreren Reihen angeordnet. In der Mitte des Köpfchens sitzen auf dem hohlen Blütenboden etwa 35 Scheibenblüten, welche die Pollen zur Befruchtung liefern. Sie besitzen einen unfruchtbaren Fruchtknoten und voll entwickelte Staubblätter. Aus den Blüten entwickeln sich 3 bis 6 mm lange, mit einer



Haarkrone versehene kahle Früchte. Nach der Blüte entwickeln sich die ausschließlich grundständigen Blätter, die am Anfang beidseitig weißwollig-filzig behaart sind und oberseits rasch verkahlen. Der Blattrand ist ein- bis zweifach gezähnt. Die herzförmig-rundliche, 20 bis 30 cm große Blattspreite ist deutlich vom Blütenstiel abgesetzt. Der Blütenstiel ist im Gegensatz zum Stiel der Gemeinen Pestwurz seitlich zusammengedrückt und glatt.

Blütezeit: Februar bis Mai

Sammelgut: Blätter, Blüten

Sammelzeit:

- Blätter: Mai bis Juni;
- Blüten: März bis April

## Vorkommen:

Herkunft: ganz Europa, Nordafrika

Vorkommen: Wegränder, Felder, feuchtonige Böden, Lehm- und Tongruben, Steinbrüche, Geröllhalden, Bahndämme, Trümmerflächen.



## Wirkung:

Die Droge wirkt auf entzündete Schleimhäute reizlindernd.

## Nebenwirkung:

Die in Huflattichblättern in geringen bis sehr geringen Mengen enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide mit 1,2-ungesättigtem Necinring (z.

B. Senkirkin) sind potentiell hepatotoxisch (leberschädigend) und kanzerogen (krebserzeugend).

**Anwendung:**

Anwendungsgebiete: Akute Katarrhe der Luftwege mit Husten und Heiserkeit; akute, leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Dosierung: Soweit nicht anders verordnet: Tagesdosis: 4,5 bis 6 g Droge, Zubereitungen entsprechend.

Die Tagesdosis von Huflattichtee (Droge) und von Teemischungen darf nicht mehr als 10 ug, die Tagesdosis von Extrakten und Frischpflanzenpreßsaft nicht mehr als 1 ug Pyrrolizidinalkaloide mit 1,2-ungesättigtem Necingerüst einschließlich ihrer N-Oxide enthalten.

Art der Anwendung: Zerkleinerte Droge für Aufgüsse, Frischpflanzenpreßsaft oder andere galenische Zubereitungen zum Einnehmen. Dauer der Anwendung: Nicht länger als 4 bis 6 Wochen pro Jahr.

**Besondere Hinweise:**

- Von der Anwendung der Blüten und Wurzeln ist abzuraten.
- Die Dauer der Anwendug sollte 4 bis 6 Wochen pro Jahr nicht überschreiten.
- Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit.

**Wirkstoff/Droge:**

Huflattichblätter, bestehend aus den frischen oder getrockneten Laubblättern von *Tussilago farfara* LINNÉ, sowie deren Zubereitungen in wirksamer Dosierung.

Die Droge enthält Gerb- und Schleimstoffe, Inulin und Flavonoide. Huflattichblätter enthalten außerdem wechselnde Mengen von Pyrrolizidinalkaloiden mit einem 1,2-ungesättigten Necingerüst und deren N-Oxide.

**Literatur:**

- Bundesanzeiger
- Braun, Frohne "Heilpflanzenlexikon", 6.Auflage ; Gustav Fischer Verlag
- Dörfler, Roselt "Unsere Heilpflanzen" ; Frankh Verlag Stuttgart

**Mit freundlicher Unterstützung von:**

Prof. Dr. Klaus Klein  
Forschungsstelle für Gesundheitserziehung  
Herbert-Lewin-Straße 2

<http://www.prof-klausklein.org>

Copyright © 1997 [Forschungsstelle für Gesundheitserziehung](#)

Universität zu Köln

und

Bad Heilbrunner Naturheilmittel GmbH & Co.

Am Krebsenbach 5 - 7

83660 Bad Heilbrunn

<http://www.tee.org>

**Bild 2:**

Mit freundlicher Unterstützung von  
Hans-Wilhelm Grömping  
Wohnhaft in Borken (Münsterland)  
<http://www.naturschule.com>

---

### **Pfingstbrauch aus Böhmen**

Früher wurden von Kindern einen Tag vor Pfingsten Huflattichblätter gesammelt.

Wenn die Kinder dann die Huflattichblätter vor die Tür legten, fanden Sie dann am Pfingstmorgen darauf eine Pfingstbrezel aus Hefeteig.

#### **Anmerkung:**

Leider weiß ich nicht ob es diesen Brauch noch gibt und bitte daher um Mithilfe

Huflattich wurde früher gesammelt und aufbewahrt, denn vom Huflattich versprach man sich Hilfe gegen verschiedene Schmerzen.

---

<http://www.brauchtumsseiten.de/a-z/h/huflattich/home.html>

---

Die Brauchtumsseiten (<http://www.brauchtumsseiten.de>)

Copyright © by Josef Dirschl, [www.brauchtumsseiten.de](http://www.brauchtumsseiten.de) - [info@brauchtumsseiten.de](mailto:info@brauchtumsseiten.de)

ALLE RECHTE VORBEHALTEN / ALL RIGHTS RESERVED