

## Pflanzen-Name: **Huflattich**

Asteraceae

(*Tussilago farfara* L.)

[Heilpflanze des Jahres 1994]

Weitere Namen: *Eselstlattich / Sandblume / Brustlattich / Brandlattich / Märzblume / Rosshuf / Tabakkraut*



### Herkunft:

Europa bis West-Asien

### Standort:

Weg- und Feldränder / Gewässer-Ufer / Brachland / Hauptvorkommen in halbruderalen Queckenrasen trockenwarmer Standorte / auch in nährstoffreichen Stauden- und ausdauernden Unkrautfluren

### Kulturzeit:

Mehrjährig, mit bis zu 2m langen Ausläufern unterirdisch überdauernd.

### Beschreibung:

Blütenkörbe bestehen aus goldgelben lienalen Zungenblüten (Februar bis April). Sie duften nach Honig. Die Blütenstängel besitzen rotbraune Schuppen. Die lang gestielten Blätter erscheinen erst nach der Blüte, sie sind rundlich herzförmig und auf der Unterseite weißfilzig behaart bis 20cm groß und am Rand gezähnt. Die verblühten Stängel sind deutlich nickend. Die Pflanze wächst in größere Gruppen, auch bestandsbildend. Sie gehört nicht zur Gruppe der echten Lattiche.

### Vermehrung / Samenerhalt:

Die Samen werden über Schirmblüten durch den Wind, durch Kletthaftigkeit und durch Ameisen verbreitet. Die nektarreichen Blüten sind insekten- und selbstbestäubend (Bienen, Käfer, Schwebfliegen).

### Ernte / Verwendung:

Blütenköpfe für Tee oder Speisendekoration / Blütenstängel geschält und geschmort als Gemüse

--

Tee als Heilpflanze bei Husten oder als Kräuterspülung bei fettigem Haar

--

Die weichen, behaarten Blätter galten als „des Wanderers Klopapier“

### Wirkstoffe:

Glykosid / Schleimstoffe / Phytosterin / Bitterstoffe / Gerbstoffe / Gallussäure / salpetersaure Salze / Gift: Pyrrolizidinalkaloide, daher nur selten nutzen / es gibt bereits Züchtungen für den Apotheker- Bedarf ohne nachweisbare Giftspuren.

### Nützlinge / Schädlinge / Futterpflanze:

Frühe Bienen- und Insektenweide / Futterpflanze für die Raupen gefährdeter Falter-Arten (u.a. große Boden-Eule)

### Geschichte / Herkunft:

Eine seit der Antike genutzte Heilpflanze. Bereits Plinius (1Jhd.), Hildegard von Bingen, Paracelsus und Lonitzer erwähnen den Huflattich in ihren Kräuterbeschreibungen.

Der Name Huflattich oder auch Rosshuf bezieht sich auf die Ähnlichkeit der Blätter mit einem Pferdehuf.

Die Zeichnung der Huflattichpflanze über der Tür war früher das Erkennungszeichen für Apotheken.