



Die Heilwirkung des Huflattich (*Tussilago farfara* L.)



Der Huflattich besiedelt trocken-warme Standorte auf durchlässigen Böden. Er wächst gern in Steinbrüchen, an Böschungen, Bahndämmen oder in den Bergen am Wegrand. Sein bevorzugter Boden ist ton- und lehmhaltig, daher kann er anzeigen, ob ein Boden Ton oder Lehm enthält. Der Huflattich ist so genügsam, dass er sogar auf reiner Braunkohle wächst.

Wichtig ist dem Huflattich auch ein sehr sonniger Standort. Er kann zwar auch im Halbschatten wachsen, aber dann sind seine Blätter nicht so wirksam. Die leuchtend gelben Korb-Blüten erscheinen im zeitigen Frühjahr zwischen März und April, bevor sich Blätter entwickeln. Gerne stehen die Blüten in Gruppen

zusammen. Aus den Blüten entwickeln sich haarige Samenfahnen, die an die Pustelblumen vom Löwenzahn erinnern. Die huftisenförmigen, weichen Blätter erscheinen erst nach der Blüte. Sie riechen mild balsamisch und sind auf der Unterseite grau verfilzt. Ihre Form erinnert an die Hufe von Pferden, was ihm den Namen gab. Oben sind die Blätter hellgrün und auf der Unterseite grau weiß und filzig behaart.

Heilwirkung

Der bevorzugte Einsatzzweck des Huflattichs in der Naturheilkunde sind Erkrankungen der Atmungsorgane vom einfachen Husten bis hin zum Asthma. Bei Asthma hilft er, freier zu atmen erweitert. Der Huflattich ist ein bewährtes Mittel bei Brustleiden, wie Engbrüstigkeit, Husten, Verschleimungen der Lungen und Brustkatarrh.

Mit seinen einhüllenden Qualitäten lindert er den hartnäckigen Reizhusten und löst den zähen Schleim. Huflattich darf bei Katarrhen und Erkältungen im Frühjahr und Herbst nicht fehlen.

Aber auch gegen Hautprobleme hat der Huflattich viel zu bieten, denn er wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und blutstillend.

Huflattich wirkt adstringierend, anregend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, erweichend, schleimlösend, schweißtreibend, tonisierend und hilft bei Raucherhusten, Reizhusten, Erkältung, Fieber, Asthma, Bronchitis, Augenentzündung, Appetitlosigkeit, Durchfall, Nervenschmerzen, Gastritis, Darmentzündung, Verstopfung, Furunkel, Ekzem. Äußerlich angewendet, z.B. in Bädern und als Umschlag, hilft der Huflattich gegen hartnäckige Wunden, Hautgeschwüre und gegen Ausschläge.

Frischen Huflattich kann man, gut gereinigt, auf Geschwülste und rheumatische Gelenke legen.

Aufgebrühte Huflattichblätter fördern die Heilung wenn sie aufgelegt werden, Geschwüre, offene Füße, Gesichtsrose und Rotlauf.

Der Huflattich gehört zu den ältesten Hustenmittel. Schon Dioskurides, Plinius und Galenos empfehlen den Rauch der angezündeten Blätter gegen Husten. Auch Hildegard von Bingen weist auf die Heilkraft des Huflattichs bei Erkrankung der Atmungsorgane hin.

Huflattichtee sollte nicht länger als 3 Wochen eingenommen und es sollte die Tagesdosis von 2-3 Tassen nicht überschritten werden. Während Schwangerschaft und Stillzeit sollten Huflattichtee und -tinktur nicht verwendet werden.

Anwendung

Der Huflattich wird überwiegend als schleimlösendes Mittel in Brusttees eingesetzt

Beliebt sind Teemischungen, die je nach Art des Hustens zusammengestellt werden. Für einen trockenen Reizhusten eignet sich z.B. eine Mischung aus:

- Huflattich
- Königskerze
- Süßholz

Teeaufbereitung: 2 Teelöffel auf ¼ Liter Wasser leicht kochen.

Huflattich-Tee für das Verdauungssystem

Tee aus Huflattichblättern fördert die Verdauung, lindert sowohl Verstopfung als auch Durchfall und wirkt gegen Entzündungen im Verdauungstrakt.

Ausserdem stärkt Huflattich-Tee den Appetit.



Huflattich-Tee gegen Hautprobleme

Einen Aufguss der Huflattich-Blüten oder Blätter kann man in Form von Umschlägen oder als Waschung gegen vielerlei Hauterkrankungen verwenden.

Da Huflattich entzündungshemmend, zusammenziehend und antibakteriell wirkt, hilft der Tee gegen Ekzeme, schlecht heilende Wunden, bakterielle Entzündungen (z.B. Rotlauf), leichte Verbrennungen, Venenentzündung und Furunkel.

Huflattich gegen Wunden und Geschwüre

Ein starker Absud von Huflattichblättern (Blätter Juli-August sammeln) wird äußerlich zu Umschlägen bei skrofulösen Geschwüren empfohlen. Gequetschte frische Blätter auf Wunden und Geschwüre gelegt, ziehen die Hitze aus.

Weitere Anwendungen

Im Spätherbst oder kurz nach Beendigung des Winters gesammelten Wurzeln (Absud) haben sich bei hektischem Fieber und Schleimflüssen bestens bewährt. Huflattichdämpfe sollen bei chronischer Bronchitis eingeatmet werden. Sie bewirken bei Anfällen und erstickender Atemnot große Hilfe, da sie heilsame Salpetersäuresalze enthalten, die auf die Schleimhäute des Mundes einwirken.

Bei wund gelaufenen Füßen kann man ein frisches Huflattichblatt mit der filzigen Unterseite des Blattes nach oben zwischen Strumpf und Wundstelle legen. Bei geschwollenen Füßen lege man abends grüne Huflattichblätter auf oder nehme mit dem Huflattichabsud ein heilsames Fußbad.

Frühlingstee.

Mische zu gleichen Teilen,

Ehrenpreis-Blätter, Taubnessel-Blüten, Veilchen-Blätter, Schlüsselblumen-Blüten, Birken-Blätter, Huflattich-Blüten

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- Samstag 9.4.2011 15°° Uhr
Treffen Studienkreis Heilen,
Bei Camphill-Ausbildungen, Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, gegenüber dem EDEKA
Nähere Informationen unter: <http://www.heilsein-bodensee.de/> Interessierte sind herzlich Willkommen.
Bitte vorher anmelden bei Manfred Markgraf, Telefon 07554-989991
- Donnerstag 14.4.2011 19°° Uhr
Treffen des offenen "Freundeskreis Kräuter-Bodensee"
In Camphill-Ausbildungen, Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, gegenüber dem EDEKA
Interessierte sind herzlich Willkommen. www.naturwissen-bodensee.de
Thema: Frühjahrskur
- Samstag 23.4.2011 14 – 19°° Uhr
Dunkelfeldmikroskopie des Blutes, Einführung, Diagnostik und praktische Demonstration am Mikroskop
Für Ärzte Heilpraktiker und interessierte Laien. (€ 90.-)

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostersgarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag

Das Buch der heilenden Kräuter, Nancy Arrowsmith, Ullstein Verlag

Geschenke Gottes für Deine Gesundheit, Karlstein Thaya, Verein Freunde der Heilkräuter

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Huflattich#Literatur>

<http://www.natur-lexikon.com/Texte/HWG/001/00006/HWG00006.html>