

Huflattich

Thussilago farfara L. , Asteraceae (Compositae)

(Folia Farfarae)



Vorkommen: Huflattich ist in Europa und in Deutschland heimisch. Er blüht als eine der ersten Pflanzen bereits ab Februar an offenen Wegrändern und Böschungen. Erst wenn der Huflattich bereits verblüht, erscheinen die herz- oder hufförmigen bis 30 cm großen Blätter. Huflattich ist ein Korbblütler mit ähnlich aussehenden Blüten wie Lattich, gehört aber zur Gattung *Tussilago* von der es nur diese Art gibt. *Tussilago* leitet sich vom lateinischen Wort für Husten "tussis" ab. Huflattich wurde bereits in der Antike als Heilpflanze gegen Husten und Heiserkeit genutzt.

Verwendung: Heute nur noch die Blätter frisch oder getrocknet, früher die ganze Pflanze, insbesondere die Blüten, die aber wegen höherer Gehalte an sogenannten Pyrrrolizidin-Alkaloiden nicht verwendet werden sollten und geringere Gehalte der wirksamen Schleimstoffe enthalten.

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe in Form von sauren Polysacchariden, Inulin, Gerbstoffe, Triterpene, Steroide wie Sitosterol und Campesterol, Flavonoide und Pyrrrolizidinalkaloide.
Heutige Arzneimittel mit Huflattich wie Tee oder Saft werden ausschließlich aus Huflattichblättern von ausgelesenen Sorten gewonnen, die frei von Pyrrrolizidin-Alkaloiden (PA) sind.

Huflattich - das Hustenmittel

Huflattich ist eine Schleimdroge, die als Heilpflanze gegen Husten und Erkältung bereits in der Griechischen Antike angewendet und von Dioskurides beschrieben wurde. Verabreicht wurde das Mittel - wie in alten Kulturen häufig - als Rauch. Bis heute sind getrocknete Huflattichblätter Bestandteil des britischen "Herbal Tobacco".

In Deutschland fand und findet Huflattich Verwendung in Hustentees und wird meistenten als Teeaufguss mit Honig bei hartnäckigem Husten, Heiserkeit und Bronchitis getrunken. Das Wirkprinzip beruht auf dem hohen Gehalt an Schleimstoffen, welche die gereizten Schleimhäute unmittelbar beruhigen.

Altbewährt und fast verboten

Trotz der unbestrittenen und lange erprobten Wirksamkeit wurde 1992 Huflattich praktisch vom Markt genommen. Seine in Spuren vorhandenen toxischen Inhaltsstoffe, die Pyrrrolizidin-Alkaloide (PA) gerieten in Verdacht die Leber zu schädigen und cancerogen zu sein. So wurde in Österreich vom Gesetzgeber seit den 1992 bei Huflattichprodukten PA-Freiheit gefordert, in Deutschland galt eine Höchstaufnahmemenge pro Tag und eine Begrenzung der Anwendungszeit. Die für die Leber-Toxizität verantwortlichen Pyrrrolizidin-Alkaloide (PA) sind beim Huflattich allerdings in weit geringen Konzentrationen enthalten als bei verwandten Arten dieser Untergruppe der *Asteraceae* (dem *Tribus Senecioneae*). Zu den verwandten und verwechselbaren Arten gehören Pestwurz und Alpendost, deren Laubblätter Huflattich ähnlich sehen. So besteht eine Gefahr von Schädigungen der Leber vor allem bei Verwechslung. Die



und sicher.

übermäßige sowie langfristige Verwendung von Huflattich aus Wildsammlung sollte vermieden werden. Um die bewährte Heilpflanze zu erhalten wurden alsbald durch gezielte Selektion PA-freie Huflattich-Linien gefunden, in Feldversuchen angebaut und fortan nur noch vegetativ, das heißt über Wurzelsprosse weitervermehrt. Diese Sorten befinden sich heute im Anbau. Sie sind nach wie vor PA-frei und werden von seriösen Herstellern ständig kontrolliert. Arzneimittel, Presssaft oder Hustentees aus PA-freiem Huflattich sind auch bei Einnahme über längere Zeiträume unschädlich

Huflattich bei Atemwegserkrankungen und Bronchitis

Die Schleimstoffe in Huflattich wirken reizlindernd, entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute in Mund und Rachen. Der gesamte Wirkstoffkomplex des Huflattich aus Schleimstoffen, Gerb- und Bitterstoffen fördert das Abhusten insbesondere bei trockenem Husten. Huflattich fördert die Heilung und hilft bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Indikationen sind Erkrankungen der Atemwege wie Bronchialkatarrhe, Husten und Heiserkeit. Sowohl akute Katarrhe der Luftwege wie auch chronische Bronchitis und Asthma sind Anwendungsgebiete von Huflattichtee und Presssaft. Huflattich eignet sich auch zum Gurgeln.

Anzeige

Heilpflanzensaft aus Huflattich



Naturreine Schoenenberger Heilpflanzensäfte sind seit über 80 Jahren Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus Frischpflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkungsspektrum in leicht verfügbarer Form. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven

Substanzen der erntefrischen Heilpflanzen bleiben in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten.

Der naturreine Heilpflanzensaft Huflattich wird ausschließlich aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) einer Huflattichsorte gewonnen, die frei von Pyrrolizidin-Alkaloiden ist. Der Huflattich wächst auf den Schoenenberger-Feldern.

Schoenenberger Heilpflanzensäfte enthalten keine Zusatzstoffe, keinen Zucker, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol. Der Huflattichsaft ist auch für Kleinkinder geeignet, denn er reizt nicht.

Sie erhalten den Huflattich-Press-Saft zum Einnehmen bei Husten und Heiserkeit im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0692156) und immer mehr Bio-Fachgeschäften.

Mehr Informationen: <http://www.schoenenberger.com>



Pflichtangabe des Herstellers: „Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Huflattich. Bronchialkatarrhe mit Husten und Heiserkeit, leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

Anzeige

Literatur:

- Brendler - Gruenwald - Jaenicke: Heilpflanzen-CD-ROM: Medpharm Scientific Publishers 2003
- Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie: 12. Aufl. 2009; Hippokrates Verlag, Stuttgart
- Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon: 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart
- Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003
- Van Wyk, C. Wink; M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen: 2004; Wissenschaftliche Verlags GmbH,

Stuttgart

- Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen: Kosmos Verlag Stuttgart, 2004