Huflattich

tussilago farfara

Eselslattich, Latten, Lette, Ackerlatsche. coltsfoot (eng.), tussilage (franz.), farfara (ital.), uña de caballo (span.), öksürükotu (türk)

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung



tussilago farfara

Der Huflattich (Tussilago farfara) ist die einzige Pflanzenart der Gattung Tussilago aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Er gehört jedoch nicht zur Gattung der echten Lattiche (Lactuca). Der Name -lattich geht auf das lateinische lapaticum zurück, mit dem man ursprünglich verschiedene großblättrige Pflanzen bezeichnete und das sich über laptica und lattica zu Lattich wandelte.
Huflattich gehört zu den ersten Frühjahrsblumen, deren Blüten vor der Entwicklung der Laubblätter erscheinen.
Der Huflattich wächst als ausdauernde (perennierende) krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 10 bis 30 Zentimetern. Die langgestielten und grundständigen Laubblätter erreichen etwa 10 bis 20 Zentimeter Breite. Sie sind gezähnt und herz- oder hufförmig.
Die Blütezeit reicht Februar bis Mai; im Gebirge (selten auch in tieferen Lagen ein 2. Mal) im August. Zeitig im Frühjahr erscheinen zunächst nur die korbförmigen Blütenstände, die etwa 300 weibliche gelbe Zungenblüten und 30 bis 40 männliche gelbe Röhrenblüten enthalten.

Herkunft

Der Huflattich ist in Europa, Nord-Afrika und in Asien heimisch. In Nordamerika gilt er als eingebürgert (invasive Pflanze).
Er besiedelt wechselfeuchte oder mäßig feuchte helle Standorte und scheut saure Böden. Im Gebirge kommt er bis in Höhenlagen von etwa 2300 Metern vor.
Von Natur aus eine Pionierpflanze auf mindestens wechselfeuchten, lehmigen oder tonigen Rohböden, findet der Huflattich durch menschliches Zutun zum Beispiel an Straßenböschungen, Sandgruben, Baustellen, Erdablagerungen und Steinbrüchen manchmal Bedingungen, die zu Massenbeständen führen.

Aroma

Die Blätter, deren leicht bitterer Geschmack zusammenziehend wirkt, haben einen schwachen Geruch. Die Blüten duften schwach honigartig und schmecken ähnlich wie die Blätter, jedoch etwas süßer.

Verwendung

Der Huflattich gilt als bedeutsame Heilpflanze bei Hustenreiz und wirkt schleimlösend als Muzilaginosum. Arzneilich wirksamster Teil sind die Blätter (Droge: Farfarae folium).

Gesundheit

Die Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes sah eine Wirksamkeit von Huflattichblättern gegeben bei »akuten Katarrhen der Luftwege mit Husten und Heiserkeit« sowie »akuten, leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut«, was die Zulassung als

© 2026 coquina.de

Arzneimittel in Deutschland begründete. Zubereitungen aus Huflattichblättern und -blüten enthalten mutagene und potentiell karzinogene Pyrrolizidinalkaloide (PA). Nach aktuellem Erkenntnisstand dürfen Huflattichblätter-haltige Arzneimittel - egal in welcher Darreichungsform - einen Grenzwert von 1 μg PA pro maximal deklarierter Tagesdosis nicht überschreiten. Der in der Kommission E-Monographie genannte Grenzwert von 10 μg PA ist damit nicht mehr gültig. Dies bedeutet, dass nur geprüfte Heilpflanzendrogen aus kontrollierten Kulturen mit reduziertem PA-Gehalt angewendet werden sollten. Im Fall von Huflattich wurden PA-freie Sorten herausselektioniert, was die Herstellung von Huflattich-Arzneimitteln prinzipiell wieder erlaubt; die Pflanze findet jedoch derzeit keine Verwendung in der Medizin. Auch in Präparaten der Paramedizin ist kein Bestandteil der Tussilago farfara nachweisbar.

Geschichte

Der Huflattich gehört zu den ältesten Hustenmitteln. 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.

© 2026 coquina.de