

HUFLATTICH – DARF ICH MICH VORSTELLEN?

Ich tauche früh im Jahr auf, oft noch bevor der Schnee schmilzt, und bin der erste Sonnenstrahl in deinem Garten. Meine goldgelben Blüten lassen den Frühling beginnen. Früh, hell, charmant – genau wie ich.



#FRÜHBLÜHEND

#HEILPFLANZE

#HEIMISCH

#INSEKTENFREUNDLICH

#MEHRJÄHRI

#SONNE

MEIN NAME. *Tussilago farfara*

Mein Gattungsname *Tussilago* leitet sich vom lateinischen «*tussis*» (Husten) und «*agere*» (wegführen, vertreiben) ab und weist auf meine volksheilkundliche Verwendung hin. Die Herkunft des Artnamens *farfara* ist unklar.

MEIN AUSSEHEN. Bereits im März, noch bevor meine Laubblätter austreiben, erscheinen meine Blüten. Ich öffne sie nur bei Sonnenschein. Sie duften leicht nach Honig und werden von Bienen, Käfern und Schwebfliegen gerne besucht. Ich verbreite mich durch Samen sowie durch kriechende, bis zu zwei Meter lange unterirdische Wurzelausläufer.

MEINE HERKUNFT. Ich bin heimisch in Europa, Nordafrika und Asien. Von Natur aus bin ich eine Pionierpflanze und wachse gerne auf feuchten bis nassen, lehmigen Böden. Häufig bin ich an vom Menschen stark beeinträchtigten Standorten zu finden, wie Schuttplätzen, Steinbrüchen sowie an Graben- und Wegrändern.

MEIN PLATZ BEI DIR. In einem naturnahen Garten siedelst du mich am besten an einem sehr feuchten Standort an. Ich fördere die Biodiversität, da ich für heimische Insekten wichtig bin. Von meinen Blättern ernähren sich die Raupen einiger Schmetterlinge, zum Beispiel Zitronenfalter, Distelfalter oder Tagpfauenauge.

MEINE BESONDERHEIT. Ich gehöre zu den ältesten Hustenmitteln, da ich den Hustenreiz mildere und schleimlösend wirke. Verwendet werden meine getrockneten Laubblätter (Huflattichblätter – *Farfarae folium*) als Tee. Aufgrund meiner leber-toxischen Pyrrolizidin-Alkaloide (PA) habe ich jedoch in der modernen Pharmazie stark an Bedeutung verloren.

HUFLATTICH — DARF ICH MICH VORSTELLEN?



Illustration: Lydia Penrose
RHS Digital Collections/Wikimedia

WUCHS

Höhe Blätter	30 cm
Höhe Blüten	15 cm
Form	flach, ausgebreitet
Verhalten	ausläuferbildend, wuchernd

BLÜTE

Farbe	hellgelb
Zeit	März bis April
Stängel	unverzweigt, aufrecht, beblättert
Stand	einzelne, körbchenartig
Form	strahlenförmig, radiärsymmetrisch
Einzelblüte/Blume	einfach, aufwärts zeigend

BLATT

Farbe	grün
Spreite	einfach, ungeteilt
Form	rund bis rundlich, herzförmig
Rand	gezähnt, gebuchtet
Stellung	grundständig, gestielt
Eigenschaften	derb, rau, hart, sommergrün

VERWENDUNG

& EIGENSCHAFTEN

Lebensbereiche	Freifläche und Wasserrand
Standort	frischer bis feuchter Boden; sonnig
Pflanzabstand	30 cm
Eigenschaften	Heilpflanze

Quelle Steckbrief: Die Stauden-DVD; Götz, Häussermann, Sieber; 5., aktualisierte Ausgabe

