

Frühlingsbote

Früher gehörten die Blätter des **Huflattichs** zu den gebräuchlichsten pflanzlichen Hustenmitteln. Heute führt die Droge in der Apotheke eher ein Schattendasein.



© Christa Eder / 123rf.com

Bereits zwischen Februar und April kommen die leuchtend gelben Blütenköpfe von *Tussilago farfara* L. zum Vorschein und kündigen die warme Jahreszeit an. Der Frühblüher aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) lockt mit seinem Honigduft Bienen und andere Insekten herbei, für die die Pflanze zu den ersten Nahrungsquellen im Jahr zählt.

Überall zu finden Huflattich wächst in ganz Europa, in den westlichen und nördlichen Regionen

Asiens sowie in Nordamerika. Die Pflanze ist sehr genügsam und äußerst anpassungsfähig. Sie verträgt viele Standortbedingungen. Der Korbblütler bevorzugt kalkhaltige, feuchte, tonige und lehmige Böden, treibt aber auch auf Sand und zwischen Kies. Man findet ihn daher häufig auf Ödland, Schuttplätzen sowie an Acker- und Wegrändern bis zu einer Höhe von 2200 Metern. Oft sind große Flächen von seinem waagrecht wachsenden Wurzelstock durchzogen, wodurch er für die Landwirte zu einem kaum zu bekämpfenden Unkraut wird.

Gelber Frühblüher Die Blütenköpfe sind für die Korbblütler charakteristisch aus weiblichen Zungen- und männlichen Scheibenblüten zusammengesetzt. Sie sitzen einzeln auf den zur Blütezeit mit grünen bis rötlichen Schuppenblättern bedeckten Stielen. Aus der Blüte entwickeln sich mit einer Haarkrone (Pappus) versehene Früchte (Achänen), die an die Pusteblumen des Löwenzahns erinnern. Erst nach der Blüte werden die ausschließlich grundständigen, lang gestielten, grob gezähnten Blätter ausgebildet. Ihre herzförmig-rundliche Form ähnelt

einem Pferdehuf, worauf die erste Silbe des deutschen Namens Huflattich Bezug nimmt und was weitere Volksnamen wie Hufblatt oder Rossfuß aufgreifen. Die zweite Silbe geht auf das lateinische lapaticum zurück, womit im Allgemeinen großblättrige Pflanzen und hier im Speziellen die bis zu Handtellergrößen Huflattichblätter bezeichnet werden.

Eins der ältesten Hustenmittel

Auf die seit altersher gebräuchlichste medizinische Verwendung des Korbblüters als Hustenmittel verweisen volkstümliche Namen wie Brustlattich sowie der Gattungsname Tus-silago. Er stammt vom lateinischen tussis = Husten und agere = vertreiben und bedeutet damit so viel wie „ich vertreibe den Husten“. Der Artname farfara leitet sich von den lateinischen Wörtern far = Mehl und ferre = tragen ab und hängt mit der weiß-filzigen Behaarung der Blattunterseite zusammen.

Sowohl die Blätter als auch die Blüten gehören seit über 2000 Jahren zum Arzneischatz gegen Husten, vor allem gegen Reizhusten. Die enthaltenen Schleimstoffe legen sich wie ein Schutzfilm auf die gereizten Schleimhäute und lindern den Hustenreiz. Bereits Plinius und Dioskurides empfahlen, die Blätter zu verbrennen und ihren Rauch bei Husten einzusatmen. Auch später im Mittelalter war das Rauchen von

Huflattichblättern gebräuchlich und die Heilkundigen führten die Pflanze in ihren Kräuterbüchern als probates Heilmittel bei verschiedenen Erkrankungen der Atemwege auf. Die moderne Phytotherapie schätzt Huflattichblätter (Farfarae folium) als Schleimstoffdroge in Form von Aufgüssen, Extrakten und Frischpflanzensäften bei akuten Katarhen der Luftwege mit Husten und Heiserkeit sowie bei akuten leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut (Indikationen laut Monografie der Kommission E).

Strenge PA-Grenzwerte Allerdings hat die Droge in den letzten Jahren an Bedeutung verloren. In verschiedenen Testsystemen zeigten sich kanzerogene und mutagene Wirkungen der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide (PA), die zu einer Begrenzung der PA-Gehalte führten. Bei innerer Anwendung dürfen unter der vorgesehenen maximalen Tagesdosis eines Arzneimittels nicht mehr als ein Mikrogramm PA mit 1,2 gesättigtem Necingerüst (sowie deren N-Oxide) aufgenommen werden. Für die Anwendung von Huflattichblättern als Teeaufguss gilt eine Menge von zehn Mikrogramm unter der Annahme, dass bei dieser Anwendungsform nur ein geringer Teil der Pyrrolizidinalkaloide in den Tee übergeht. Die empfohlene Anwendungsdauer wurde auf sechs Wochen begrenzt, Schwangerschaft und Stillzeit sind Kontraindikationen. Hintergrund ist das Risiko für das Entstehen eines Leberkrebses durch enthaltene PA, die in der Leber zu Metaboliten umgewandelt werden und irreversibel mit der DNA und anderen Makromolekülen reagieren. Inzwischen werden aber auch PA-freie Huflattichsorten gezüchtet, die zur Herstellung von Frischpflanzenpresssäften verwendet und bedenkenlos angewendet werden können. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin

my Bellençe®



NEU
mit Ernährungs-
wissenschaftlern
entwickelt

Ausbalanciert versorgt.



Nährstoff-Komplex bei Unruhe & Stress

Unterstützt Nervensystem und Psyche und verbessert die Stresstoleranz. Wissenschaftlich basiert – damit Körper und Seele neue Kraft erhalten und wieder ins Gleichgewicht kommen.

Nur 1 x täglich. Apothekenexklusiv.



Weitere Informationen unter
www.my-bellençe.de

Eine Innovation von Rottapharm | Madaus

WILDSAMMLUNGEN UNERWÜNSCHT

Auf eigene Wildsammlungen sollte verzichtet werden. Zum einen kann die Droge zu hohe PA-Werte aufweisen. Zum anderen können die Blätter des Huflattichs leicht mit denen der Pestwurz verwechselt werden, deren Gehalt an Pyrrolizidinalkaloiden noch höher ist.