



Botanischer Name:	<i>Hieracium pilosella</i>
Deutscher Name:	Habichtskraut
Familie:	Asteraceae (Korbblütler)
Inhaltsstoffe:	Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe
Verwendete Pflanzenteile:	Blühendes Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Mai bis Oktober
Zubereitung:	2 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 2–3 Tassen täglich trinken.
Geschichte und Herkunft:	Verbreitet in Europa und Westasien. Bereits im Altertum wurde es von Dioskurides bei Augenerkrankungen eingesetzt. Hildegard von Bingen hat es gegen Blutarmut und zur Schärfung der Sinne eingesetzt. In Skandinavien wird es zu Räucherungen als Marihuanaersatz verwendet.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	krampflösend, harntreibend, schweisstreibend
<i>Äusserlich:</i>	adstringierend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Durchfall, Magen- und Darmprobleme, Husten
<i>Äusserlich:</i>	Wunden, Verbrennungen, Zahnfleischprobleme
Verwendung in der Küche:	in Salaten und Kräuterquark
Warnhinweise:	Keine
Mythologischer Hintergrund:	Der Gattungsname Hieracium hat seinen Ursprung im lateinischen Wort „Hierax“ = Habicht oder Falke. Gemäss Legende stärkt der Habicht seine Sehschärfe durch den Genuss von Habichtskraut. Martin Luther konnte seine Erblindung verhindern durch den Genuss von Habichtskrauttee. Pilosella kommt von „pilosus“ = behaart.