



Botanischer Name:	<i>Tussilago farfara</i>
Deutscher Name:	Huflattich
Familie:	Asteraceae (Korbblütler)
Inhaltsstoffe:	Schleimstoffe, Polysaccharide, Gerbstoffe; Flavonoide, ätherisches Öl, Pyrrolizidinalkaloide
Verwendete Pflanzenteile:	Blatt
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Mai und Juni
Zubereitung:	1 Teelöffel Blätter (nicht aus Wildsammlung) werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiessen. Bis zu 3 Tassen täglich, nicht länger als 4–6 Wochen pro Jahr (Tagesdosis = 6 g). Die Blätter enthalten weniger Pyrrolizidine als die Blüten, dennoch sollten nur angebaute pyrrolizidinfreie Sorten, wie „T.farfarae Wien“ verwendet werden
Geschichte und Herkunft:	Huflattich wächst in Europa, Asien und im Norden Afrikas. Bereits in der Antike wurde der Huflattich bei Husten und Asthma eingesetzt. Bekannt ist auch das Mischen der Blätter mit Tabak, um den Tabak zu strecken. Äusserlich wurden die Blätter schon früh bei Abszessen und entzündeten Wunden gebraucht.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	Hustenstillend, antibakteriell, antiasthmatisch, schleimlösend
<i>Äusserlich:</i>	antibakteriell, antientzündlich
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Husten, Asthma,
<i>Äusserlich:</i>	Abszesse, entzündete Ausschläge (als kühlender Umschlag)
Verwendung in der Küche:	keine Verwendung wegen der enthaltenden Alkaloide
Warnhinweise:	Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit anwenden. Wildformen enthalten Pyrrolizidinalkaloide.
Mythologischer Hintergrund:	Der Gattungsname <i>Tussilago</i> kommt aus dem Lateinischen. „Tussis ago“ bedeutet "ich vertreibe Husten". „Farina“ bedeutet Mehl und bezieht sich auf die im Frühstadium bemehlten Blätter.