

Der Huflattich – Pionier und Heilmittel

Kurz nach der Schneeschmelze kann man den Huflattich in seiner goldgelben Pracht in vielen Gegenden als eine der ersten blühenden Kräuterarten bewundern.

Beschreibung

Die Pflanze gehört zu den Korbblütlern, ihre Blütenstände („Köbchen“) enthalten über 300 Einzelblüten, d.h. 300 weibliche Zungenblüten und 30-40 männliche Röhrenblüten. Umrahmt wird das Köbchen von einem Kranz gelber Kelchblätter. Der Blütenstiel ist rötlich, haarige Schuppen bekleiden ihn. Grüne Blätter findet man im Frühjahr keine, die werden erst nach Samenreife gebildet, um Energie für den Winter und das kommende Frühjahr zu produzieren. Als Speicher dient ein weitläufiges Netz an Rhizomen (verdickte Wurzelstränge). Genau daraus schöpft die Pflanze ihre Kraft, um sofort nach der Schneeschmelze zu blühen und derart zur Arterhaltung beizutragen.



Blütenstände im Frühjahr © Klaus Zimmermann

Pionierpflanze

Als ausgesprochener Frühblüher ist der Huflattich nicht nur „Kältepionier“. An zunehmend austrocknenden Verlandungszonen vieler Gewässer stellt er eine charakteristische Pionierpflanze dar. Die sich dort bildende Pioniervegetation etabliert sich zwar rasch und kräftig, wird aber in den meisten

Fällen zunehmend wieder von anderen Pflanzenarten abgelöst. Wegränder, Schotterbänke, verwilderte Kieswege, Schutthalde und freigelegte Bodenstücke und andere oft unwegsame Standorte sind charakteristisch für den Huflattich.

Bestäubung

Ein Mindestmaß an Sonne benötigt der Huflattich auch. Entsprechend angestrahlt schafft es die Pflanze, unzählige Hummeln, Bienen, Schwebfliegen, Ameisen und andere Tiere zum Blütenbesuch anzulocken. Die Insekten finden so eine kräftige Frühjahrsnahrung und die Blüten selbst werden bestäubt. Zur Bestäubung kann im Notfall auch ein windiger Tag beitragen (Windbestäubung).



Samenreife © Klaus Zimmermann

Hustentee

Noch vor fünfzig Jahren war Huflattich das Hustenmittel schlechthin. Die Blüten ergeben mit ihren Schleim- und Bitterstoffen einen kräftig schleimlösenden Tee, ein wirkliches Highlight unter den Heilkräutern.

Der Tee aus Huflattich soll krebserregend sein, hieß es dann plötzlich vor einigen Jahren. Heute ist bekannt, dass man schon mehrere Hektoliter von diesem Tee konsumieren müsste, um Gefahr zu laufen, daran zu erkranken.

Die Heilwirkung des Huflattich auf die Atemwege ist medizinisch bewiesen, daran hat auch die Diskussion über dessen potenzielle Schädlichkeit nichts geändert. Wie bei jedem anderen Heilmittel auch, entscheidet die Dosis über die Wirkung. „Über den Einsatz und die Dosierung fragen Sie am besten ihren Arzt oder Apotheker“ - wenn es um den Einsatz von pflanzlichen Heilmitteln geht, ist dieser Rat in jedem Fall zu befolgen.

Sammeln von Huflattich

Wer sich selbst als Sammler auf die Suche nach Blättern oder Blüten des Huflattich macht, tut gut daran, sich einen tauglichen Sammelort zu suchen. Staubige bzw. ölige Straßensäume sind ebenso ungeeignete Standorte wie bevorzugte Kotplätze von Hunden. Das Sammeln sollte ausschließlich für den Eigenbedarf erfolgen. Zu empfehlen ist auch, dass an jedem Standort einige der Blüten für Hummeln, Bienen und andere Insekten zurückgelassen werden.



Blattrosette © Bogdan Giuşcă

Wanderers Glück

Die großen tellerförmigen Blätter des Huflattich werden oft auch als „Wanderers Glück“ bezeichnet. Aufgrund ihrer Größe und der flauschigen Behaarung an der Unterseite lassen sie sich tatsächlich sehr gut als „natürliches Toilettenpapier“ verwenden.