

# ② Huflattich

Hier ist Platz für die getrocknete Pflanze  
oder ein Bild



Ich bin  
in folgenden  
Produkten enthalten:

Vitalmix

## Kurzer Steckbrief

Wo kann man mich finden: *An einem sonnigen Plätzchen,  
am besten auf ton- oder lehmhaltigen Böden.*

Wann sammelt man mich: *Blüte März-April / Blätter Mai-Juni*

Wann blühe ich: *Februar-April*

Was kann man von mir verwenden: *Blüten und Blätter*

Welche Stoffe machen mich besonders: *Schleimstoffe, Polysaccharide, Bitterstoffe,  
Gerbstoffe, Sterole, Tannine, Pyrrolizidinalkaloide (in geringen Mengen)*

Weitere Informationen:

Bei was kann ich Wachtel & Huhn helfen: Für Wachteln und Hühner ist der Huflattich ganz besonders wertvoll und wird zurecht sehr gemocht. Besonders wenn die Tiere ggf. noch leichte Resterscheinungen haben von einem kalten Winter, wie etwa gelegentliches Niesen oder Schleimauswurf. Denn Huflattich wirkt hustenlindernd, schleimlösend, auswurfördernd, adstringierend, leicht antiseptisch, schmerzstillend und entzündungshemmend. Daher ist er der optimale Begleiter vom Winter in den Frühling!

Übrigens: Huflattich enthält auch wertvolle Kieselsäure und Zink.

In der Botanik nennt man mich: *Tussilago farfara*

Zu dieser Familie gehöre ich: *Asteraceae* = Korbblütler

Mag ich den Winter? Ich bin frosthart, sollte aber, wenn in Kübeln gepflanzt, bei Minusgraden lieber nach drinnen gebracht werden.

Wie wirke ich: entzündungshemmend, reizlindernd, schleimlösend, anregend, entspannend, krampflösend, gewebeheilend, adstringierend

Bei welchen Problemen kann ich helfen: Erkrankungen der Atemwege wie z.B. Bronchitis, entzündeten Wunden, Ekzeme

Wie wendet man mich äußerlich an: Waschungen, getränkte Kompressen, Umschläge

Wie wendet man mich innerlich an: Tee, Honig, Sirup, Sud

Mit welchen Stoffen vertrage ich mich gar nicht: Ich bin mit Allem super verträglich!

Tipp: Ich bin einer der ersten blühenden Frühlingsboten und auch für Bienen und Co. sehr wichtig. Verwende mich daher bitte sparsam und rade mich nicht einfach ab. Es wollen doch alle ein bisschen Frühling haben!