

Was wächst denn da?

Der Huflattich (*Tussilago farfara*)

Der Huflattich gehört zu den bekanntesten Wild- und Heilpflanzen Europas. Bereits im zeitigen Frühjahr, oft schon ab Februar, erscheinen seine leuchtend gelben Blüten an Wegrändern, Böschungen und auf offenen, gestörten Böden. Die namensgebenden, herz- bis hufförmigen Blätter entwickeln sich erst nach der Blüte, werden bis über 20 Zentimeter gross und sind anfangs dicht weissfilzig behaart.

Seit Jahrhunderten wird der Huflattich sowohl als Nahrungs- als auch als Heilpflanze genutzt. Junge Blütenstängel und Blätter galten als mildaromatisches Frühlingsgemüse, während die getrockneten Blätter traditionell bei Husten, Bronchialkatarrh und Reizzuständen der Atemwege eingesetzt wurden. Seine schleimlösende und reizmildernde Wirkung machte ihn lange

Zeit zu einem festen Bestandteil pflanzlicher Hustensäfte. Mit einem Augenzwinkern werden die grossen, weichen Blätter aufgrund ihrer filzigen Unterseite bis heute auch als «Toilettenpapier der Wanderer» bezeichnet. Trotz dieser langen Bewährung ist der Huflattich heute umstritten. Die Pflanze enthält Pyrro-

lizidinalkaloide, die bei hochdosierter und langfristiger Anwendung leberschädigend wirken können und als potenziell krebserregend gelten. Aus diesem Grund sollte der Huflattich nur in kleinen Mengen und zeitlich begrenzt verwendet werden. Besonders Schwangere, Stillende und Menschen mit Lebererkrankungen

wird von einer innerlichen Anwendung abgeraten.

Neben seiner Nutzung für den Menschen besitzt der Huflattich auch ökologische Bedeutung: Seine früh erscheinenden Blüten stellen für Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten eine wertvolle Nahrungsquelle dar, wenn das Blütenangebot im Frühjahr noch knapp ist.

Vizepräsident Aaron Hürli



Der Huflattich (*Tussilago farfara*)

Pflanzen in Kilchberg



Kirchenpfleger Aaron Hürliemann, Betriebswirt, Kundengärtner und zuständig für den Bereich «Nachhaltigkeit» innerhalb der Kirchgemeinde, wird in den folgenden Ausgaben je eine Pflanze vorstellen, die in Kilchberg wächst. Heute:

Der Huflattich (*Tussilago farfara*)