

Archiv: bereits als "Pflanze des Monats" vorgestellte Pflanzen

- zum [Sammelkalender](#)
- zu der [Rezeptübersicht](#)
- zur aktuellen [Pflanze des Monats](#)
- zur [Liste](#) der als "Pflanze des Monats" vorgestellten Heilpflanzen
- [Tipps](#)
- zur [Hauptseite](#)

Huflattich (*Tussilago farfara* L.) - Hustenmittel

Beschreibung

Eine der ersten Heilpflanzen im zeitigen Frühling sind die sonnenähnlichen Blüten des Huflattich, die lang ersehnte Gelegenheit für die erste Kräuterwanderung. Auch geschichtlich gesehen gehört er zu den ersten, ältesten Heilpflanzen, schon Hippokrates (460-377 v. Chr.) rühmte ihn „wider alle Gebrechen der Brust“. Huflattich wächst in Kiesgruben, auf Ödland, auf sandigem mageren Boden. An einem sonnigen Tag im März können die eben aufgeblühten Köpfchen abgezapft werden. Erst im Mai erscheinen dann die Blätter, welche ebenfalls verwendet werden können, doch schmecken die nicht annähernd so gut wie die Blüten.

Nicht längerfristig einnehmen, max. 3 Wochen lang!

Eigenschaften

Schleimdroge, Schleim lösend, Auswurf fördernd, Hustenreiz mildernd, entzündungshemmend.



Sammelzeit

Im März werden die frisch aufgeblühten Blüten abgezapft. Schöne gesunde mittelgrosse Blätter werden später, etwa im Mai, gesammelt.

Vorrat, Heilmittel herstellen

- [Blüten oder Blätter trocken](#)
- [Honigauszug ansetzen](#) mit Blüten oder gemischt mit anderen Hustenpflanzen



Verwendung

- Tee trinken, 2-3 mal täglich 1 Tasse, maximal 3 Wochen lang!
Oder gemischten Brusttee trinken, damit darf eine Kur auch einen Monat dauern.
Empfohlen bei langandauerndem Husten, Reizhusten, verschleimtem, trockenem Husten, Raucherhusten, Heiserkeit, Katarrh, Bronchitis, Keuchhusten, Bronchialasthma.
- [Huflattichhonig oder gemischten Hustenhonig](#) einnehmen bei langandauerndem Husten, Reizhusten, verschleimtem, trockenem Husten, Raucherhusten, 3 - 5 mal täglich 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel voll. Oder damit den Tee süßen.
- Blätter rauchen oder den Rauch durch einen Trichter einatmen ist ein uraltes Rezept bei chronischer Bronchitis.



Huflattichrezepte

[Huflattich trocken](#)
[Brusttee](#)
[gemischter Hustenhonig](#)



Huflattich trocknen

Um die Farbe und Qualität der Kräuter möglichst zu erhalten, sind folgende Punkte zu beachten:

- Kräuter nicht waschen, jedoch beim Sammeln möglichst unbelastete, gesunde, saubere Pflanzen wählen und diese liebevoll und dankbar pflücken. Schwarze Käferchen ausschütteln (siehe [Tipp](#)).

- Kräuter an einem trockenen, luftigen, schattigen Ort trocknen, die Temperatur darf max. 40° betragen, sonst verflüchtigen sich die wertvollen ätherischen Öle. Zum Trocknen der Huflattichblüten im März, aber auch bei feuchtem oder schlechtem Wetter, nehme ich den Dörrex oder den Heissluftofen zur Hilfe.
- Während des Trocknens die Dörrexsiebe austauschen, Trockengut gelegentlich lockern, beobachten und kontrollieren.
- Die Blüten müssen bis innen gut trocken sein, die Blätter müssen beim Berühren rascheln, Stiele müssen brechen.
- In einem dunklen Glas oder Kartonbox an einem dunklen Ort trocken aufbewahren, maximal ein Jahr lang.



Brusttee

Zutaten, Zubereitung

Huflattichblüten 20 g
 Spitzwegerichblätter 20 g
 Königskerzenblüten 20 g
 Thymiankraut 20 g
 Käslikraut oder Eibisch (Blüten, Blätter)
 oder Fenchelsamen 20 g

Die Kräuter wenn nötig grob schneiden oder mit den Händen zerreiben, dann mischen und in ein Glas füllen. 2 Esslöffel der Mischung werden mit 1 Liter kochendem Wasser übergossen. Den Tee zugedeckt 3 - 5 Minuten ziehen lassen, dann absieben oder die Teekräuter entfernen, ev. in einen Thermoskrug füllen. Nach Belieben mit Hustenhonig oder Tannensprossenhonig süssen und 2-3 mal täglich 1 Tasse warm trinken, am besten 30 Minuten nach dem Essen.

Verwendung

Empfohlen bei langandauerndem Husten, Reizhusten, verschleimtem, trockenem Husten, Raucherhusten, Heiserkeit, Katarrh, Bronchitis, Keuchhusten, Bronchialasthma.
 Teekur maximal einen Monat lang anwenden.



gemischter Hustenhonig

Zutaten, Zubereitung

Ab März Hustenkräuter wie Huflattichblüten, Schlüsselblumen, Gänseblümchen, später Spitzwegerichblätter und Tannenknochen, zuletzt Malvenblüten und -Blätter, Eibischblüten und -Blätter, Huflattichblätter, Thymian und Königskerzenblüten sammeln. Es können auch nur drei Pflanzen sein, oder auch nur eine, z.B. Huflattichblüten oder Thymian.
 Die Hustenkräuter mit einer Schere grob zerschneiden, in ein gut schliessbares Konfitüreglas füllen, leicht stopfen, mit Birnel oder *flüssigem* Honig übergiessen. An der Sonne, im Halbschatten oder an der Wärme mindestens 4 Wochen, besser den ganzen Sommer lang ausziehen lassen. Es kann immer wieder eine Schicht Kräuter und Honig nachgefüllt werden, bis das Glas beinahe gefüllt ist. Gelegentlich schwenken oder auf den Kopf stellen, damit alle Kräuter gut durchziehen. Wegen des Wassergehaltes der Pflanzen wird die Konsistenz des Honigs sirupartig. Absieben, auspressen und in gereinigte Saftfläschchen, füllen, verschliessen, beschriften.

Verwendung

Davon bei Husten 3-5 mal täglich 1 Teelöffel (Kinder) bis 1 Esslöffel voll einnehmen. Oder damit den Hustentee süssen.



zur [Hauptseite](#)