



Alant (*Inula helenium*)



Der Echte Alant (*Inula helenium*) wurde über Jahrhunderte als Heilkraut, Würzmittel und Färbepflanze genutzt. Heute ist er allerdings nur noch selten zu finden, meist als Zierpflanze im Garten.

Er wächst bevorzugt auf halbschattigen Standorten mit ausreichender Feuchtigkeit.

Die mehrjährige Pflanze wird zwischen 50 cm und 2 Meter hoch.

Die lange Wurzel ist teilweise knollig verdickt und wächst vor allem im ersten Vegetationsjahr heran. Sie ist außen braun und innen weißlich. Der Geruch der Wurzel ist aromatisch, der Geschmack außerdem bitter. In getrocknetem Zustand erinnert der Geruch an Veilchen.

Zuerst wächst eine Blattrosette heran, mit teilweise gigantischen Blättern, die bis zu 50 cm lang werden. Die Blätter haben auf der Oberseite kurze Haare und auf der Unterseite einen gräulichen Filz. Später, oft erst im zweiten Jahr, wächst der Stängel an dem die langen Blätter wechselständig entspringen. Diese Blätter sind länglich und vorne spitz, am Stängel herzförmig eingekerbt. Ihr Rand ist leicht gezähnt.

Aus den Blattachseln wachsen die Blütenstängel, die ein bis

mehrere gelbe Korbblüten tragen. Je mehr Platz die einzelne Pflanze hat, desto breiter ist sie verzweigt und desto mehr Blüten trägt sie.

Der Alant ist mehrjährig, winterhart, robust und sehr pflegeleicht. Er liebt einen sonnigen oder noch lieber einen teilschattigen Platz. Es genügt, wenn die Pflanze Morgen- oder Abendsonne erhält. Der imposante und schöne Alant braucht einen humosen und nährstoffreichen Boden.

In Zentralasien, seiner Urheimat, war und ist der Alant eine sehr geschätzte Heilpflanze. Hsün Fu Hua nennen ihn die Chinesen und bringt nach fernöstlicher Anschauung das Blut in Bewegung, behebt Stauungen, löst hartnäckigen Schleim und heilt als Salbe Muskelrisse und Brüche.

Der Echte Alant kann zur Farbherstellung genutzt werden. Die Römer mischten den Alant mit Teilen der Esche und mit Blaubeeren. Das Ganze in Urin eingelegt, soll er einen blauen Farbstoff ergeben.

Dioskorides (*griechischer Arzt, im 1. Jahrhundert*) empfahl den Alant gegen Husten und Paracelsus setzte ihn bei vielen Lungenleiden ein, ebenso wie es auch Hildegard beschrieb: *„Und wer in der Lunge Schmerzen hat, der trinke ihn (den Alantwein) täglich vor dem Essen“*.

Hippokrates lobt die Alantwurzel als „Arzneitränk für den Uterus“ (= Gebärmutter). Die Naturärzte des Mittelalters empfehlen die Wurzel gegen Blähungen, Lungenleiden, Mittel zur Förderung des Auswurfes und zur Förderung der Harnausscheidungen. Im Mittelalter spielte der Alantwein, Vinum Enulatum oder Potio sancti Pauli genannt, als Heiltränk eine bedeutende Rolle, der als universelles Mittel gegen fast alle Krankheiten des Kopfes, der Lunge, des Magens, ja sogar gegen die Pest und Seuchen aller Art, in großen Mengen verbraucht wurde. Um das Jahr 1420 gab es in Regensburg eine sehr gutgehende „Herzoglich-bayerische Alantweinsiederei“, die für die Herzöge eine beachtliche Einnahmequelle war. Sowohl die Erfahrungen der Volksheilkunde, als auch die früheren Heilanzeigen der mittelalterlichen Medizin, wurden von der modernen Heilkunde als zutreffend bezeichnet.

Zudem galt der Alant im Altertum und Mittelalter als ein dämonenvertreibendes Kraut und wird auch heute noch wegen dieser Eigenschaft über so mancher Stalltüre bzw. Hoftor befestigt. Der Alant wird im sogenannten „Weihbuschen“ zur Kräuterweihe am Mariahimmelfahrtstag (15. August) zur Kirche getragen und geweiht. Der Weihbuschen hat so viele Alantblüten zu enthalten, als Menschen und Großvieh am Hofe anwesend sind. Ferner enthält so ein Weihbuschen noch weitere 8 Heilkräuter, Arnika, Kamille, Königskerze Ringelblume, Salbei Schafgarbe, Wermut und Wacholderzweige die den Weihbuschen umkränzen. Diese 9 Heilkräuter geben den sogenannten „Neunerleibuschen“, der von der Bäuerin nach der Weihe aufgehoben wird. Nach alter Überlieferung sei ein Kräutertee aus Teilen von diesen Kräutern besonders heilsam.

Sammelzeit: September bis November. Die Blütezeit ist Juni bis September.

Die Wurzeln von drei- oder vierjährigen Pflanzen werden im Herbst ausgegraben, wobei gleich einige Nebentriebe (Wurzelkeime) abgeschnitten und ausgepflanzt werden können.

Heil- und Wirkstoffe:

An heilenden Inhaltsstoffen wäre vor allem das Inulin hervorzuheben. In den Herbstmonaten ist das Inulin bis zu 45% am höchsten. Daneben enthält die Wurzel bis zu 3% ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteil Alantolacton ist.



Das ätherische Öl wird auch als Helenin bezeichnet. Weiterhin enthält es, Kampfer, geringe Mengen von harzigen Stoffen, ferner Azulen, Pektin, Wachs, wie auch einen nicht näher benannten Bitterstoff.

Alant wird meist nur in kleinen Mengen angewendet. Der Wurzelabsud ist zu empfehlen bei Erkrankungen der Atmungsorgane, hier insbesondere Keuchhusten, Bronchialkatarrh und Bronchialasthma, wie auch bei Luftröhrenkatarrh. Empfohlen wird bei diesen Krankheiten ein Zusatz von Thymian. Der Absud regt die Gallenabsonderung an, zeigt eine schleimlösende und harntreibende Wirkung.

1804 isolierte der Apotheker Rose in Berlin aus *Inula helenium* das Inulin, dessen Name sich von der Pflanze ableitet.

Anwendung

Alantwurzel wird hauptsächlich als expektorierendes (*den Auswurf von Schleim aus den Atemwegen erleichternd*) Mittel bei Husten (auch Keuchhusten) und Bronchialkatarrh verwendet. Sie gilt als traditionelles bitteres Tonikum und Magenmittel, ferner als Mittel gegen Blähungen, Cholagogum (*galletreibende Mittel*), Diaphoretikum (*schweißtreibendes Mittel*) und Diuretikum (*Urin befördernd*). Die antiseptischen Sesquiterpenlactone (Abwehrstoffe, gegen *Bakterien, Pilze, Würmer und andere Parasiten*) beeinflussen Harnwegsinfekte positiv. Der Wurzelstock (heutzutage eher das aus ihm isolierte Alantolacton) wird als Wurmmittel gegen verschiedene Darmparasiten verwendet. Ausserlich: Extrakte als Antiseptikum bei Hautproblemen.

Die Wurzeldroge oder das aus ihr gewonnene Inulin sind in einer Reihe von Präparaten enthalten und finden auch in der Parfümindustrie und in der Zuckerbäckerei Verwendung. Inulin selbst ist wichtig als Diabetikernährmittel.

Alant kann man wahlweise als Tee, Tinktur, Kräuterwein oder Salbe anwenden.

Tee

Für einen Alant-Tee übergießt man einen Teelöffel Alantwurzel mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und den Alanttee in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich.

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Dauernutzung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang Alant-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Alant-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

Teemischung gegen Husten

Alant eignet sich auch gut als Bestandteil von Mischtees, beispielsweise als Hustentee.

Hier eine Beispiel-Teemischung gegen Husten oder Bronchitis:

- 40 gr Alantwurzeln
- 20 gr Spitzwegerich-Blätter
- 20 gr Süßholzwurzeln
- 20 gr Lungenkraut



Tinktur

Um eine Alant-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Alantwurzeln in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 1 bis 2 Wochen ziehen.

Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Von dieser Tinktur nimmt man 1 bis 3 mal täglich 10-30 Tropfen ein.

Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

Alantwein

Für einen Alantwein verwendet man eine handvoll (etwa 50 gr) geschnittener Alantwurzeln, übergießt diese in einem großen Schraubdeckel-Glas mit 1 Liter Wein und lässt die Mischung verschlossen für 1 bis 2 Wochen ziehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Eventuell noch mit etwas Honig süßen.

Von diesem Alantwein trinkt man täglich ein bis drei Schnapsgläschen voll. Alantwein wurde im Mittelalter als Allheilmittel verwendet.

Wurzel kauen

Schon Plinius der Ältere (*römischer Gelehrter 24 n. Chr*) empfahl das Kauen der Alantwurzel.

Diese Anwendung soll:

- die Verdauung anregen
- die Stimmung verbessern
- den Geschmacksinn verfeinern

Die Volksheilkunde empfiehlt auch heute noch das Kauen der Alantwurzeln, besonders vor den Mahlzeiten, um den Appetit anzuregen. Am besten kaut man die gereinigten frischen Wurzeln, denn in ihnen sind die Wirkstoffe noch besonders reichlich vorhanden.

Salbe

Traditionell wird eine Alantsalbe aus frischen Alantwurzeln und mit Schweineschmalz hergestellt.

Dazu werden die gereinigten, frischen Alantwurzeln fein geschnitten, gekocht und dabei zerstoßen bis ein Brei entsteht.

Dieser Brei wird mit Schweineschmalz vermischt und anschließend durch ein Tuch geseiht. Dann füllt man die Salbe in einen Tigel und lässt sie abkühlen.

Alternativ könnte man den frischen, gekochten Pflanzenbrei auch mit einer Bienenwachs-Öl-Salbe vermischen, wenn man kein Schweineschmalz verwenden will.

Die Alantsalbe kann man verwenden, um Ekzeme oder andere Hauterkrankungen damit einzureiben.

Oder man macht einen Salbenumschlag, indem man die Salbe dick auf die erkrankte Haut streicht und ein Stück Stoff zum Schutz darüberlegt und fixiert.

Waschungen

Für Waschungen bei Hauterkrankungen, wie beispielsweise Ekzeme, Geschwüre oder Pickel, bereitet man eine Abkochung aus den Alantwurzeln. Dann wäscht man die betroffenen Hautstellen damit mehrmals täglich.

Umschläge

Intensiver ist die Anwendung als Umschlag. Auch hierzu wird eine Alant-Abkochung zubereitet.

Ein Stück Baumwollstoff wird in den Alanttee eingetaucht und ausgedrückt, damit es nicht mehr tropft. Dann wird es auf die zu behandelnde Hautstelle gelegt und mit einem Wolltuch oder Plastikfolie fixiert. Der Umschlag sollte eine Stunde bis über Nacht einwirken, bevor er entfernt wird.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Freitag 08. November 2014** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Heilen: Reinkarnation in der Kirchengeschichte
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 20. November 2014** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Heilkräuter gegen Alzheimer/Demenz und Lernspiel zu Heilkräutern
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen,
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Freitag 21. November 2014** 19.45 Uhr
Vortrag: Eisenmangel und seine Auswirkung im Körper, Apotheker Matthias Stadler
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen,
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Lexikon der Heilpflanzen, Lingen Verlag köln

Kräuterelixiere, die selbstgemachte Hausapotheke, Miriam Wiegele

Buch Haus-Apotheke, Pater Simon, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag

Mit Heilkräutern schön und gesund, Dr.med. Christian Wanger

Gesundheit, Natur-Apotheke, Gerhard Leibold,

Buch: Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

http://www.herbaversum.de/?Kraeuter_-_Profile/Kraeuter_von_A_bis_C/Alant

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/alant.htm>

http://www.awl.ch/heilpflanzen/inula_helenium/alant.htm

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/a/alant.htm>