

Alant – lat. *Inula helenium*

Wird auch Altwurz, Edelwurz, Glockenwurz, Gottesauge, Helenenkraut genannt, der Drogenname ist „Helenii radix“. Die Bezeichnung Helenenkraut stammt von der Überlieferung einer griechischen Sage. Helena soll, bevor sie von Paris entführt wurde, die Alantblüten in ihren Händen getragen haben.



Pflanzenbeschreibung: Alant ist ein Korbblütler. Die alte Heilpflanze ist mehrjährig und wird bis zu 2,5 m hoch. Ihre krautigen, lanzettartigen Blätter werden bis zu 50 cm lang und der feste Stiel geben ihr Standfestigkeit auch bei großen Regengüssen. Die bis zu 7 cm große gelbe leuchtende Blüte ist eine Bienenweide und lockt auch kleine Käfer an. Zu Heilzwecken verwendet wird die Wurzel, deren Inhaltsstoffe hauptsächlich aus Inulin besteht.

Inhaltsstoffe: Helenin, ätherisches Öl, Inulin, Harz, Azulen, Bitterstoffe

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel und Blätter

Sammelzeit: Frühjahr und Herbst, Vermehrung durch Teilung des Wurzelstockes im Herbst. Vorsicht beim Sammeln: es können Schleimhautreizungen und Allergien auftreten. Vorsicht vor Kreuzreaktionen, wenn man eine Allergie gegen Korbblütler hat.

Vorkommen: Alant liebt feuchte und halbschattige lehmige Böden, Wiesen und Ufer. Er kommt eigentlich aus Zentralasien, ist in Spanien heimisch und wird vorwiegend in Holland, Österreich und Deutschland in Gärten angebaut.



Wirkung und Anwendung

Die ätherischen Öle in der Wurzel sind sehr wirksam bei Bronchitis und Husten. Die Wirkung mit Spitzwegerich, Schlüsselblume und Thymian verstärkt die Wirkung. Schon im Mittelalter wurde Tee aus der Wurzel gemacht. Sie riecht aromatisch nach Veilchen und ist durch das Inulin süß im Geschmack. Hildegard von Bingen bezeichnete Alant als „warm und trocken“. Nach ihren Rezepten wurde die Wurzel in Wein eingelegt und

dieser bei Lungenentzündung, Migräne und Augenschmerzen getrunken. Der Tee ist harntreibend. Frauen tranken ihn früher um ihre Menstruation auszulösen. Die gemahlene Wurzel mit Honig verrührt gibt eine gute Maske bei unreiner Haut

Zugeordneter Edelstein: Chalzedon, Apatit

Alte Rezepte

Hildegard von Bingen-Rezept:

Teezubereitung: 1 TL getrocknete Blätter mit ¼ L kochendem Wasser übergießen. Bei Ischias- und Rückenschmerzen.

Elixier: Getrocknete Wurzel in kaltem Wasser ansetzen und aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen. Anissamen, Tausendgüldenkraut, Wacholderbeeren, Königskerzenblüten, Bertrampulver und Rosinen mit dem Wurzelsud zusammen geben und mit hochprozentigem Schnaps übergießen. 14 Tage in der Wärme stehen lassen und abseihen. Bei Magenkoliken ein Schnapsgläschen davon trinken.

Volksglaube und Mythologie

Alant als Heilpflanze wird schon in der Antike erwähnt und auch in ägyptischen Papyrusschriften beschrieben. Ihre auswurffördernden Eigenschaften machten sie zu einer sehr beliebten Heilpflanze des Altertums. Angeblich aß Isis täglich Alant. In Siebenbürgen rauchte man die getrocknete Wurzel in Tabakspfeifen und in der Steiermark wurde sie zum Räuchern von Häusern und Ställen verwendet. Erst 1804 konnte man das Inulin und Helenin isolieren und damit die Inhaltsstoffe bestimmen.

Quellenangabe: :Internet: Heilpflanzenverzeichnis
Siegfried Hirsch, Felix Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten Freya Verlag
Hildegard von Bingen, Das Praxisbuch 7Hill Verlag 2009
Text: Barbara Wallochny im Juli 2012