

Pflanze des Monats Dezember

Alant - *Inula helenium*
Korbblütler-Asteraceae



Nektar-Bar Alant, Foto: privat

Wenn die dunkle Jahreszeit den Alltag beherrscht und wir morgens bei Dunkelheit das Haus verlassen und erst bei Dunkelheit wieder zurückkehren, überfällt so manchen von uns eine Schwermut. Die Sehnsucht nach Licht ist groß. Wir umgeben uns mit warmem Kerzenlicht und vielleicht auch mit Düften, die uns an Sommer und Sonne erinnern. Ein weiterer Aspekt dieser Jahreszeit ist die Zunahme von Erkältungskrankheiten, die wir uns gerade in dieser Phase des Jahres, häufig einhandeln. Die Natur bietet uns verschiedene Pflanzen an, mit denen wir uns etwas Lichtkraft ins Dunkel holen können und die dazu noch unsere Abwehrkräfte unterstützen. Eine solche Sonnen-Pflanze ist der Alant.

Botanik

Der Alant ist eine mehrjährige Pflanze, die imposante Stängel aus dem fleischigen Wurzelstock treibt. Sie bildet sehr große, lang gestielte, elliptisch, spitz zulaufende Blätter, welche auf ihrer Unterseite weiß-filzig behaart sind. Die Blattränder sind regelmäßig gekerbt. Entlang dem festen, aufrechten, gefurchten Stängel, sitzen weitere Blätter, die den Stängel umfassen und nach oben hin immer kleiner werden. Nach oben verzweigt sich der Stängel. In den Blattachsen bilden sich neue Stängel, an deren Ende sechs bis sieben Zentimeter große Blütenköpfe sind. Die goldgelben Blütenzungen sehen leicht zerzaust aus, sie sitzen in einem kompakten, schuppigen Blütenkelch. Alant kann bis zu 2 Meter hoch werden und blüht von Juli bis August.

Die Wurzel, die im Herbst oder im Frühjahr geerntet wird ist groß, lang, kräftig, außen fahlgelb und innen weißlich fleischig.

Wild kommt Alant in Kleinasien und Südosteuropa vor. Bei uns ist sie eine beliebte Gartenpflanze, teilweise verwildert. Als Standort bevorzugt sie nährstoffreichen, feuchten Boden. Die Wildpflanze gedeiht auf Feuchtwiesen, Wiesengräben, als Ufergebüsch oder im lichten Wald.

Name

Die schöne Helena soll Namensgeberin für diese imposante Pflanze gewesen sein. So erzählt eine Sage aus dem antiken Griechenland, dass der Alant aus den Tränen der Helena entstanden sei, als Paris sie nach Troja entführte.

Die botanische Bezeichnung für Alant lautet „Inula helenium“. Der Gattungsname Inula leitet sich vom griechischen „hinaein“= ausleeren, reinigen ab. Der Artname helenium entstammt der griechischen Sprache, „héaios“ = Sonne.

Die deutsche Bezeichnung Alant findet man im mittelhochdeutschen Wort alan, aland, Alant, dessen Bedeutung nicht bekannt ist.

Andere Namen:

Alantwurz, Altwurzel, Brustalant, Darmwurz, Edelharzwurz, Edelherzwurz, Elfenampfer, Glockenwurz, Gottesauge, Großer Heinrich, Helenenkraut, Heilwurz, Loman, Odinsauge, Odinskopf, Schlangenkraut, Sonnenwurz, Weihrauchwurz, Wodanshaupt, ...

Geschichte

Alant ist eine beeindruckende Pflanzengestalt. So lag es für unsere Vorfahren wohl nahe, ihn dem mächtigsten Gott im germanischen Pantheon, Odin zu weihen. Odin wandelte oft unerkannt als Wanderer zwischen den Menschen und Göttern umher, um Wissen, Wahrheit und Erkenntnis zu erlangen. Er galt als Gott der Helden und Erfinder der Runenschrift.

Der wissbegierige Odin opferte eines seiner Augen, gegen einen Schluck aus Mimirs Brunnen des Wissens, der Weisheit und der Weissagungsgabe, um zu mehr Erkenntnis und Weisheit zu gelangen.

Die beeindruckenden Einzelblüten des Alants sollen an das geopferte Auge des Odins erinnern worauf die Namen Odinsauge, Odinskopf und Wotanshaupt hindeuten.

Überliefert ist ein uraltes Ernte-Ritual

Um die Wurzel des Alants auszugraben musste man mit einem Stein die Erde um die Wurzel gut lockern. Diese Arbeit musste sehr gründlich getan werden, weil der Alant einen sehr großen Wurzelstock ausbilden kann. Dann warf man den „Grabstein“ in die Luft und riss die Pflanze an der Wurzel aus der Erde. Dies musste geschehen, bevor der geworfene Stein wieder die Erde berührte. Die so geerntete Wurzel versprach größte Heilkraft.

Info

Alant wird erst im 3. oder 4. Standjahr gegraben, dann hat er einen kräftigen Wurzelstock ausgebildet und kann geteilt werden. Die richtige Zeit dafür ist der Herbst oder das Frühjahr. Wer magische Aspekte miteinbeziehen möchte, der gräbt die Wurzel in der Abend- oder Morgendämmerung wenn der Mond im Sternzeichen Steinbock, Jungfrau oder Stier steht.

Verwechslung

Mit anderen Alant-Arten wie Weidenblättriger Alant (*Inula Salicina*). Dieser ist kleiner (25 – 80 cm Höhe) als die Kulturform und gedeiht gerne auf Feuchtwiesen, an Gebüschen und Waldrändern. Die Pflanze ist fast kahl, ihre Blätter sind waagrecht und fast rückwärts abstehend.

Alant-Knospen, Foto: privat

Inhaltsstoffe

Inulin, ätherisches Öl, Triterpene, Sterole, Alantsäure, Harze, Pektin, Wachs, Bitterstoffe

Heilwirkung

antibakteriell, entzündungshemmend, harntreibend, appetitfördernd, magenstärkend, menstruationsfördernd, galle- und nierenanregend, schleimlösend, hustenreizlindernd, hautheilend, juckreizstillend, stoffwechselanregend, bindegewebsstärkend kräftigend.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Die in der Alantwurzel enthaltenen bitteren Sesquiterpenlactone können Allergien auslösen vor allem bei bekannter Korbblütlerallergie.

Überdosierungen verursachen Erbrechen, Schleimhautreizungen und Magen-Darm-Beschwerden oder Krämpfe bis hin zu Lähmungen.

Gegenanzeigen: Korbblütlerallergie, Schwangerschaft.

Anwendung

Innerlich

chronischer Husten, Reiz- und Kitzelhusten, Lungenleiden, Bronchitis. Appetitlosigkeit, Galle- und Leberbeschwerden, Blähungen, Reizblase, löst die Menstruation aus, wirkt entspannend bei Krämpfen, Wechseljahresbeschwerden, Senkungsbeschwerden (Kur 4-maximal 6 Wochen), stärkt und tonisiert den ganzen Körper.

Äußerlich

bei Hauterkrankungen als Auflage, Hand- oder Fußbad bei schwitzigen Händen/Füßen (entgiftend, nervenstärkend, sekretionsregulierend), als Salbe bei offenen Beinen, unreiner Haut, Ausschlag, Ekzemen und zur Wundheilung (Wundränder!).

psychisch

hebt die Stimmung bei Mutlosigkeit, Melancholie und seelischen Tieflagen. Unterstützt uns darin, das wesentliche im Leben zu erkennen.

Tagesdosis

3 bis 4 g Wurzel als Teedroge zur inneren Anwendung.

Verwendung

Wurzel für Tee, Wein, Räucherwerk, Tinktur, Wurzelpulver, ätherisches Öl, Blütenessenz, Salbe, Homöopathika.

Alant-Blüte, die sich öffnet, Foto: privat

Heilsames

Alantwein nach Adelheid Lingg

30 bis 40 Gramm kleingeschnittene, frische Alantwurzel wird mit 70 ml 80%igem Weingeist übergossen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 24 Stunden ausgezogen. Dann gibt man einen Liter guten Bio-Weißwein dazu und lässt dies nochmals bei Zimmertemperatur acht bis zehn Tage zugedeckt stehen. Danach abfiltrieren und in Flaschen kühl aufbewahren. Davon dreimal täglich einen Esslöffel **vor** den Mahlzeiten einnehmen.

Alantwein ist ein hervorragendes Mittel für die Lunge. Als Stärkungsmittel bei allgemeiner Schwäche und Erschöpfungszuständen gibt er uns wider Kraft.

Teezubereitung nach Claudia Ritter

1 gehäufter TL zerkleinerte Alantwurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. Nicht mehr als 2-3 Tassen täglich trinken!
Zur Steigerung der Verdauung den Tee eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen, bei Husten den Tee mit einem halben TL Honig süßen.

Alant-Blätter, Foto: privat

Räucherwerk

antidepressiv, selbstwertstärkend, aufrichtend, bringt die Sonne ins Herz, reinigend, keimtötend.

Räuchermischung „Lichtblick“

½ Teil Alant-Wurzel
1 Teil Fichtenharz
1 Teil Mariengras
1 Teil Rosenblätter
1 Teil Johanniskrautblüten
1 Teil Königskerzenblüten
2 Samenkapseln Kardamom (Samen aus den Kapseln holen)
Harz zerstoßen, Kräuter zerbröseln. Mariengras mit einer Schere in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einem Mörser mischen und mittelfein zerreiben.

Poetisches

„Gehe am Donnerstagabend, wenn die Sonne untergegangen ist, dahin, wo du den Alant stehen weißt.; singe das Benedicte und Paternoster und de Litanei, und stecke dein Messer an das Kraut ... Lass es liegen, bis die Sonne auf ist ... sing ein Paternoster und Credo und Gloria in excelsis Deo darüber .. und trinke den Trank, dann wird ihm bald wieder besser sein.“ (Auszug aus dem angelsächsischen Neunkräutersegen aus dem 11. Jahrhundert).

Quellen

- Bader, Marlis; „Räuchern mit heimischen Kräutern, Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahrkreis“ Goldmann Arkana; München 2008; 3. Auflage; ISBN: 978-3-442-21811-0
- Bäumler, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Lingg, Adelheid; „Das Heilpflanzenjahr, Selbst heilen mit der Kraft der Pflanzen“; Franckh-Kosmos-Verlags-GmbH&Co.KG Stuttgart 2015; ISBN: 978-3-440-14547-0

- Madejsky, Margret; „Lexikon der Frauenkräuter, Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen“; AT-Verlag Aarau, München 2. Auflage 2009 ISBN: 978-3-03800-417-2
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Ritter, Claudia; „Schlafmohn, Engelwurz und Aphrodites Quitten – die Pflanzen der Heiligen und Gottheiten, Heilanwendungen und Rezepte“; Leopold Stocker-Verlag Graz – Stuttgart 2016; ISBN: 978-3-7020-1618
- Schalk, Simone; „Die Kraft der Wurzeln, verborgenen Schätze unserer Heilpflanzen“; Eugen Ulmer KG Stuttgart 2016; ISBN: 978-3-8001-0807-7
- Spohn, Margot, Aichle, Dietmar, Golte-Bechtle, Marianne; Spohn, Roland; „Was blüht denn da?“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 58. erweiterte und neubearbeitete Auflage 2008 ISBN-13: 978-3-440-11379-0
- Stumpf Dr., Ursula; „Von Magie bis Phytotherapie“; 3. erweiterte Auflage 2010, MedMedia-Verlag Kandern ISBN: 3-934-163-81-5

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia