

Alant

- botanischer Namen:** Inula helenium L.
- Synonima:** Helenenkraut, Schlangenzwurz, Donnerkraut, Edelharzwurzel, Darmwurzel, Brustalant, Odinskopf, Elfenampfer, grosser Heinrich, Hexenrauch
- Familie:** Asteraceae
- Vorkommen/Aussehen:** ursprünglich: Vorderasien
China, Russland, Bulgarien
Mitteleuropa: ursprünglich angepflanzt, später verwildert
- Bachufer, Waldränder, Schuttplätze, Gräben, Hecken, Zäune,
Gebüsch, als Zierpflanze
feuchte Böden, halbschattig, bis auf 1400m.ü.M.
ausdauernde mehrjährige Staude
- STENGEL:** aufrecht, kräftig, bis 2m hoch, filzig
- BLÄTTER:** Grundblätter rosettenförmig wachsend, langgestielt,
elliptisch zugespitzt, bis 50cm
Stängelblätter langbreit-lanzettlich, stängelumfassend, leicht gezähnt,
Unterseite filzig behaart, weisslich geadert
- BLÜTEN:** verästelter Blütenstross, grosse gelbe Scheibenblüten
- FRÜCHTE:** 5mm lang, stäbchenförmig, gerippt, von Pappus gekrönt
- WURZEL:** rübenartiger, mehrköpfiger Wurzelstock, aromatisch duftend,
bitter scharfer Geschmack
- Blütezeit:** Juni - September
- verwendete Teile:** Helenii radix
- Erntezeit:** März / April oder September / Oktober
- Wirkstoffe:** Inulin 20-40%
Alantcampher (Helenin)
ätherisches Öl
Bitterstoffe
Harze
unbestimmter wurmtreibender Wirkstoff u.a
- Wirkung:** schleimlösend, hustenreizlindernd, harntreibend,
stoffwechselanregend, magenstärkend, wurmtreibend
antiseptisch, leicht krampflösend
- Nebenwirkung:** in grossen Dosen: Erbrechen, Durchfall, Krämpfe
Korbblütlerallergie, Allergie durch Sesquiterpenlactone, weshalb durch
einzelne Quellen von einer Anwendung abgeraten wird

- Anwendung:** Tee, Tinktur, Wein (Vinum inulatum "H")
 ä: Umschlag, Bad, Paste, Salbe
 Räuchermittel
- Zubereitung/Dosierung:** ERNTE: dreijähriger Wurzelstock
- TEE: 1-2 TL pro Tasse als Aufguss, 5-10min ziehen lassen
- TINKTUR: zerkleinerte Wurzel mit 45%igem Alkohol übergießen, 3 Wochen unter täglichem Schütteln stehen lassen, abfiltrieren, abfüllen, 3 x 15-25 Tr. tgl.
- LIKÖR: 1 Handvoll Wurzeln in Alkohol 50% ansetzen, nach einer Woche abseihen, mit Honig oder Zucker 1:2 süssen, in ausgekochte Flaschen abfüllen
- KANDIERTE WURZEL: auf Märkten früher als Konfekt verkauft
- Volksheilkunde:** früher als Tonikum, bei Lungentuberkulose, Lungeneiterung, Magenschwäche, Würmern, Diabetes, Blasenentzündung äusserlich bei Hauterkrankungen
- Mythologie:** GRIECHEN: aus einer Träne der Göttin Helena, die sie nach dem Tode des Kanopos vergoss oder aus den Tränen der von Paris entführten Helena entstanden
- Bemerkungen:** NAME: griech. "hinaein" = reinigen - Inula; "helios" = Sonne
- Humorale Qualitäten:** Warm 2–3, trocken 1, scharf, süß und bitter
- Säfteoptimierend:** Unterstützt die Coctio, wärmend, verdünnend, vermindert zähe Feuchtigkeit, allgemein tonisierend
- Säftebewegend:** Feuchtigkeit
- Säfteableitend:** Übermäßige Gelbgalle, gelbgallige Schärfe

Auswahl an Indikationen:

ja = Indikation
 nein = Kontraindikation

ja = innerlich 1 = Mensch
 nein = äusserlich 2 = Tier

Ja	Abwehrschwäche	Ja	1
Ja	Asthma	Ja	1
Ja	Bronchitis	Ja	1
Ja	Ekzem	Nein	1
Ja	Flechte	Nein	1
Ja	Harnwegsentzündung	Ja	1
Ja	Hautausschlag	Nein	1
Ja	Husten	Ja	1
Ja	Lungenkrankheiten	Ja	1
Ja	Magenschwäche	Ja	1
Ja	Reizhusten	Ja	1
Ja	Zahnfleischentzündung	Nein	1

C. Raimann, September 2007
www.ch-raimann.ch