Kräuterapotheke: Echter Alant half schon in der Antike bei Husten und mehr

Der Echte Alant fällt im Spätsommer vor allem durch seine großen gelben Blüten auf, die lange Zeit in Kloster- und Bauerngärten anzutreffen waren. Die universell einsetzbare Heilpflanze ist bereits seit der Antike bekannt und wird schon in ägyptischen Papyri erwähnt. Auch heute noch stellt Alant eine nützliche Zutat der Kräuterapotheke dar und hilft bei allerlei Leiden. Außerdem ist er eine wichtige Bienenweide im Spätsommer (Foto: David Seifert/Pixabay).

Echter Alant: Ursache für Livias langes Leben?

Die schöne Livia Drusilla, die dritte Frau des römischen Kaisers Augustus, soll dem Echten Alant ihr langes Leben

verdanken. Die einflussreiche Römerin wurde 88 Jahre alt und habe die Pflanze täglich zu sich genommen. So beschreibt es zumindest der Gelehrte Plinius der Ältere in seinem Werk “Naturalis historia”. Schon lange vorher kannte man die vielfältigen Wirkungen des Krauts, denn der Echte Alant (Inula helenium) gehört zu den ältesten bekannten Heilpflanzen. Er wird bereits in alten Papyrus-Texten in Ägypten erwähnt und kam bei Römern und Griechen zum Einsatz. Im Mittelalter kultivierten vor allem Mönche das Kraut in den Klostergärten, um es in ihrer Kräuterapotheke nutzen zu können. Zu dieser Zeit schätze man Alant als vielfältiges Heilmittel und stellte sogar Alantwein her, eine Mischung aus weißem Wein und der Wurzel der Pflanze.

Echter Alant kann bis zu zwei Meter hoch werden und blüht markant gelb (Foto: Konstanze Junghanns/Pixabay)

Dass der Alant bereits in der Antike eine wichtige Rolle spielte, zeigt eine Sage rund um die schöne Helena, die eng

mit der Pflanze verbunden ist. Helena war die Königin von Sparta und mit Menelaos verheiratet. Als der trojanische Prinz Paris sie heimlich mit nach Troja nahm, löste diese Entführung den Trojanischen Krieg aus. Denn Menelaos wollte seine Frau natürlich zurück und mobilisierte auf dem Weg nach Troja halb Griechenland. Nach 10 Jahren Belagerung konnten die Griechen Troja schließlich einnehmen. In dieser Zeit vergoss Helena wohl sehr viele Tränen. Und überall dort, wo ihre Tränen den Boden berührte, sollen leuchtend gelb blühende Alant-Blumen gewachsen sein.

Auf diese Legende weist heute noch der lateinische Name “helenium” hin. Aus diesem entwickelte sich über die Jahre der Name “Inula”, aus dem ich deutschen dann “Alant” wurde. Dadurch bedeutet der lateinische Name “Inula helenium” übersetzt so viel wie “Alant-Alant”.

Alant hilft bei vielerlei Leiden

Echter Alant ist ein echter Hingucker im Kleingarten. Denn die krautige Pflanze wird bis zu zwei Meter hoch und bildet bis zu 25 Zentimeter lange, lanzettförmige Blätter aus. Von Juli bis September zeigen sich die bis zu 7 Zentimeter großen gelben korbartigen Blüten, die durch ihre zahlreichen strahlenförmigen Blütenblätter, die um eine gelbe bis bräunliche Mitte angeordnet sind, auffallen. In der Naturheilkunde wird vorrangig die fleischige Wurzel verwendet, die beim Ausgraben bereits einen an Bananen erinnerten Geruch verströmt. Die beste Zeit, um die leicht bräunlichen bis cremefarbenen Rhizome auszugraben, ist im Herbst zwischen September und Oktober oder im Frühjahr kurz vor dem Austrieb. Allerdings sollte der Alant hierfür bereits zwei oder drei Jahre alt sein, da junge Pflanzen oft keine ausreichende Wirkstoffkonzentration aufweisen.

Der fruchtige Geruch ist auf die hohe Menge des Mehrfachzuckers Inulin zurückzuführen. Als Ballaststoff

gelangt Inulin unverdaut in den Dickdarm und wird dort von speziellen Bakterien fermentiert. Das fördert den Aufbau einer gesunden Darmflora, verbessert die Verdauung und kann sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Ebenfalls in der Alant-Wurzel enthalten sind ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe, sowie Polyphenol und Sesquiterpenlactone, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Die antimykotischen und antiparasitären Verbindungen Alantolacton und Isoalantolacton ergänzen das Wirkspektrum. Und das ist wirklich vielfältig und reicht von Husten und Bronchitis, über Harnwegsinfekte, Menstruationsbeschwerden, Wurmbefall und Hauterkrankungen bis hin zu Leber-, Nieren- und Blasenprobleme und Magen-Darm- und Gallenbeschwerden. So soll Alant zum Beispiel das Abhusten erleichtern und durch seine verdauungsfördernde Wirkung gegen allerlei Magen-Darm-Leiden helfen. Außerdem kann die Wurzel durch ihre entzündungshemmende Wirkung äußerlich aufgetragen Hautproblemen linder

Alant im Kleingarten anbauen

Ursprünglich stammt der Alant aus Klein- und Zentralasien, hat sich aber bereits in der Bronzezeit in Europa verbreitet. Die Pflanze mag es sonnig bis halbschattig und bevorzugt durchlässige, nährstoffreiche Böden. Staunässe verträgt sie hingegen nicht so gut. Zudem ist ein windgeschützter Standort empfehlenswert, um ein Abknicken der hohen Blütenköpfe zu verhindern. Da Echter Alant als Solitärstaude auftritt, ist auf einen ausreichenden Pflanzabstand zu achten. Wer will, kann die Samen des Alants ab März direkt ins Beet streuen. Zum Teil gibt es in ausgewählten Gärtnereien aber auch Jungpflanzen zu kaufen. Alternativ lässt sich Alant ab Februar auf der Fensterbank vorziehen. Da Alant ein Lichtkeimer ist, sollten die Samen nur leicht mit Erde bedeckt werden.

Das Kraut ist winterhart und muss in der kalten Jahreszeit nicht besonders geschützt werden. Am richtigen Standort treibt

es im Frühjahr regelmäßig wieder aus. Vor allem im Pflanzjahr können Kleingärtnernde die Pflanze durch regelmäßiges Gießen unterstützen. Allerding sollte hier darauf geachtet werden, dass keine Staunässe entsteht. Ansonsten gehört Alant zu den pflegeleichten Stauden, die sich im Frühjahr über etwas Kompost oder Dünger freuen, ansonsten jedoch keine Ansprüche stellen.

Die gelben Blüten des Alants sind ein Hingucker in jedem (Klein)Garten (Foto: mildnerm/Pixabay)

Um Alant in der Kräuterapotheke zu nutzen, wird der Wurzelstock im Herbst ausgegraben und in Teilen oder im Ganzen genutzt. Um die Pflanze zu erhalten, können auch nur Teile der Wurzel entfernt und der Rest wieder eingegraben werden. Die geernteten Wurzelstücke werden dann gereinigt und getrocknet und als Tee, zum Herstellen von Tinkturen und Umschlägen und

mehr genutzt.

Echter Alant: Die Dosis macht das Gift

Obwohl Alant viele positive Wirkungen auf die Gesundheit hat, sollte er nur in Maßen verzehrt werden. Denn zu hohe Mengen können Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe und Durchfall auslösen. Auch Schwangere, Stillende und kleine Kinder sollten von Alant-Produkten Abstand nehmen. Zudem kann der Korbblütler bei Menschen, die allergisch auf andere Korbblütler reagieren, ebenfalls allergische Reaktionen auslösen. Erntet man Alant wild, sollte auch auf die Verwechslungsgefahr mit der Großen Telekie (Telekia speciosa) geachtet werden. Die Pflanze ähnelt stark dem Alant, weist jedoch herzförmige Blätter auf. Außerdem fehlt diesen der leicht filzige Besatz des Alants. Durch ihre Ähnlichkeit mit dem Heilkraut wird die Telekie auch Scheinalant genannt. Da diese nicht giftig ist, hat eine Verwechslung keine negativen Folgen. Allerdings auch keine positiven, da die Telekie keine Heilwirkung aufweist.

Echter Alant ist im Spätsommer eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen und andere Insekten (Foto: Annette Meyer/Pixabay)

Kräutersteckbriefe & Rezepte

Unsere Kräuterapotheke

Zur Kräuterapotheke

Alant kann jedoch nicht nur durch seine Inhaltsstoffe helfen, im Volksglauben wird im auch eine Dämonenabwehrende Wirkung zugeschrieben. In Abwehrzaubern verwendet, soll die Pflanze die Pest abwehren, als Amulett getragen vor den Schadenssprüchen der Hexen schützen. Im heidnischen Brauchtum stand der Alant für die Kraft der Sonne und wurde zur Sonnenwende als Räucherwerk verwendet. Der Duft des verbrannten Alants, der an Banane, Veilchen und Kampfer erinnert, soll zudem bei Melancholie und Traurigkeit helfen und die Sonne zurück ins Herz bringen. Auch Plinius empfahl das Kauen kleiner frischer Wurzelstücke, um die Verdauung anzuregen, den Geschmackssinn zu verfeinern und die Stimmung zu heben.

Im alten Rom war Alant zudem eine beliebte Zutat in Süßspeisen und galt als ein unentbehrliches Gewürz für viele Gerichte. Später waren kandierte Alant-Wurzeln eine beliebte Nascherei. Heute ist das Kraut jedoch fast nur noch in Likören zu finden und wird dort wegen der enthaltenen Bitterstoffe verwendet.

Achtung:
Der Anbau von Kräutern und Heilpflanzen zählt nur in geringem Maß zur kleingärtnerischen Nutzung gemäß der sächsischen Rahmenkleingartenordnung. Vorrang sollten immer Obst- und Gemüsepflanzen haben.

Carmen Kraneis

Steckbrief: Echter Alant

Name	Inula helenium, auch Darmkraut, Brustkraut, Helenkraut oder Odinskopf genannt
Familie	Korbblütler (Asteraceae)
Verbreitung	ursprünglich aus Klein- und Zentralasien stammend; heute in ganz Europa verbreitet
Standort	nährstoffreiche, durchlässige Böden in Sonne oder Halbschatten
Aussehen	hohe krautige Pflanze mit langen lanzettförmigen Blättern und körbchenartigen gelben Blüten
Essbarkeit	ungiftig; verwendet werden vorrangig die unterirdischen Pflanzenteile
Verwendung	Heil- und Gewürzpflanze; als Tee, Tinktur, Umschlag, Salbe oder Wein
Wirkung	entzündungshemmend, schleimlösend, antibakteriell, antimykotisch, antiparasitär, verdauungsfördernd, schweißtreibend
Anwendung	bei Husten und Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden, Verdauungsproblemen und Hautleiden
Darreichung	frische oder getrocknete Wurzeln; als Tee, Tinktur, Wein oder ähnliches

Unsere Rezeptecke

Alant-Tee	1 Tl getrocknete Alant-Wurzel mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Anschließend in kleinen Schlucken trinken (nicht mehr als 2 bis 3 Tassen am Tag). Hilft bei Husten und Bronchialproblemen, Magen-Darm-Beschwerden und Verdauungsproblemen.

Alant-Wein	50 g getrocknete und zerkleinerte Alant-Wurzel in ein Schraubglas geben und mit 1 l Weißwein übergießen. Glas verschließen und 4 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen. Anschließend abseihen und in ein dunkles Gefäß umfüllen. 1 Likörglas vor den Mahlzeiten soll die Verdauung anregen (nicht mehr als 2 Gläser pro Tag). Bei Bedarf mit Honig süßen.
Alant-Tinktur	Ein Schraubglas zu zwei Dritteln mit getrockneter, zerkleinerter Alant-Wurzel füllen und mit klarem Alkohol (mindestens 46 %) auffüllen. Glas verschließen und an einem dunklen Ort 3 bis 6 Wochen ziehen lassen. Einmal täglich schütteln. Anschließend abseihen und in eine dunkle Tropfflasche füllen. Bis zu dreimal täglich 25 Tropfen in ein Glas Wasser geben und langsam trinken. Hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen und Verdauungsproblemen. Kann zudem pur als Einreibung bei Hautproblemen verwendet werden.

Verwandte Artikel

Artenvielfalt: Der Rosenkäfer erobert die Kleingärten

in Artenvielfalt, Gartenpraxis

Karo-Tina Aldente: Amseln, Holunder und kalte Suppe mit Vogelmiere

in Gartenpraxis, Karo-Tina

Kräuterapotheke: Wilde Karde wirkt gegen Hautleiden und hilft der Artenvielfalt

in Gartenpraxis, Kräuterapotheke

Naturnahe Kleingärten: Naturbelassen, verwildert oder naturnah?

in Gartenpraxis, Sonstige Gartentipps

Karo-Tina Aldente: Salatchallenge, Erbsen und Traditionen

in Gartenpraxis, Karo-Tina

“Stunde der Gartenvögel”: Alarmierender Rückgang bei Amsel, Spatzen und Meisen

in Artenvielfalt, Gartenpraxis

Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!

“Unser Kleingarten” wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

Newsletter abonnieren