

Alant

Name: *Inula helenium*

Familie: Korbblütler (Asteraceae)

Wuchshöhe: bis ca. 200 cm

Verwendung: Gewürz, Küchenkraut, Heilpflanze

Schwierigkeit Anbau & Pflege: leicht

Pflanzzeitpunkt: Mitte März

Reifezeit: 25 Wochen Wurzel, Blüten September

Standort

Alant braucht einen hellen Standort, wo er jeden Tag einige Sonnenstunden genießen kann. Der Standort kann somit sonnig sein oder halbschattig und hell. Zudem muss Alant vor Wind geschützt werden.

Substrat

Der ideale Boden für den Alant ist humusreich, trocken und durchlässig.

Gießen

Der Alant muss regelmäßig, aber mit wenig Wasser gegossen werden. Staunässe ist zu vermeiden.

Düngen

Alant wird lediglich im Spätsommer und Frühling mit Kompost oder Mulch versorgt.

Überwintern

Alant ist winterfest und benötigt keinen Winterschutz.

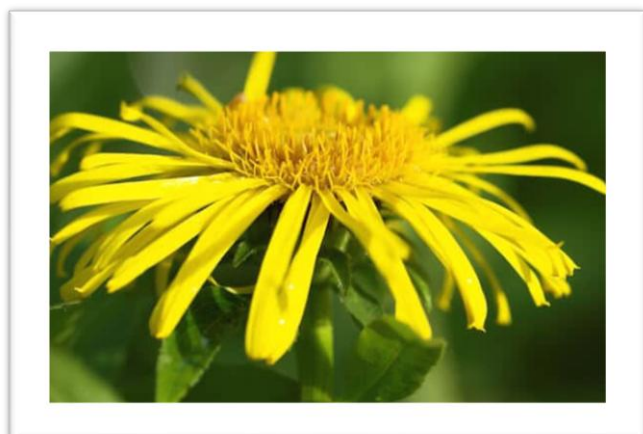
Alant / Inhaltsstoffe

Im Wurzelstock des Alants befinden sich ätherische Öle, Helenin (Alantkampfer), Inulin, Bitterstoffe, Polyacetylene und Alantolactone.

Alant Verwendung als Heilkraut

Der Alant wirkt unter anderem auswurfördernd, entzündungshemmend, blutreinigend, harntreibend, galletreibend, hustendämpfend, krampflösend, schleimlösend, verdauungsfördernd und schweißtreibend.

Achtung!! bei Alant besteht ein Allergierisiko! Vorsichtig verwenden und dosieren.



Alantwurzel-Tee

Die Herstellung von Alantwurzel-Tee ist easy und mit ein paar Handgriffen erledigt:

- Gib einen Teelöffel Alant in ein Glas, übergieße ihn mit kochendem Wasser und lass den Aufguss zehn Minuten ziehen.
- Anschließend heißt es nur noch abseihen und den Alant-Tee in kleinen Schlucken trinken. **Eine bis drei Tassen pro Tag** helfen in der Regel schon.

Achtung: Wenn du die Alantwurzel **über einen längeren Zeitraum** einnehmen möchtest, solltest du die Anwendung **nach sechs Wochen pausieren**. Dadurch vermeidest du unerwünschte Langzeitwirkungen und ein Nachlassen der Wirksamkeit durch Gewöhnung. Auch in einer Teemischung entfaltet der Alant seine Heilwirkung.