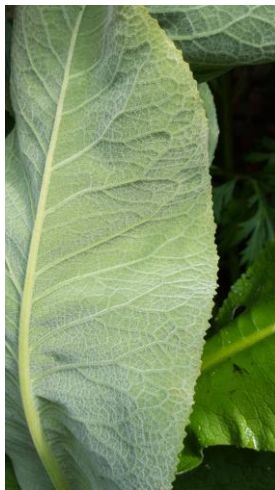


Alant



**Blühende Pflanze
im Sommer**



Blatt, Unterseite



**Habitus im
November**

Botanischer Name	Inula helenium
Weitere Namen	Edelwurz, Darmwurz, Glockenwurz, Großer Heinrich, Helenenkraut, Odinshaupt (auch Odinsauge), Schlangenwurz, Wodanshaupt
Familie	Korbblütengewächse (Asteraceae)
Standort	an Weg- und Waldrändern sowie an Bach- und Flussufern
Herkunft	Mittelmeergebiet, Zentralasien; stellenweise verwildert und eingebürgert
Lebensdauer	ausdauernde Staude
Wuchshöhe	bis 150 cm
Lichtansprüche	absonnig bis maximal Halbschatten
Blütenfarbe	gelb
Blühzeitraum	Juli bis September
Beste Erntezeit	die Wurzel zwischen Herbst und Frühjahr
Erkennungsmerkmale	dicht behaarter Stängel, Blätter bis 80 cm lang, am Grunde große, längliche Blätter, am Stängel stängelumfassend und herzförmig, Blattunterseite filzig behaart, unregelmäßig gezählter Blattrand; Blütenköpfe mit bis zu 8 cm Durchmesser in einer Rispe, Blütenblätter bis 3 cm lang, aber nur 2 mm breit; 5 mm langer Samen mit einem bis zu 10 mm langen Haarkranz
Verwechslung	Wiesen-Alant (Inula britannica) kleinere Blätter und Blüten; Weidenblättriger Alant (Inula salicina), rauhaariger Alant (Inula hirta)
Verwendung	Alte Bauerngarten- und früher universell geschätzte Heilpflanze als Tee, Wein und Likör; früher auch als Gewürz für Süßspeisen und Magenbitter; heute Extrakte aus der Wurzel als Bestandteil von Hustensäften
Inhaltsstoffe	Sterole, Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone), 1-5 % ätherisches Öl mit den Hauptbestandteilen Alantcampher (= Helenin), Alantolacton (chemisch eng mit dem wurmwirksamen Santonin verwandt) und Isoalantolacton; in der Wurzel bis 44 % Inulin;



Wurzel

Heilwirkung

Zubereitungen aus der Wurzel (Tee, Sirup) als auswurförderndes Mittel bei Bronchialkatarrh, chronischem Husten und Asthma bronchiale, bei Magen-, Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit (Kauen der frischen Wurzel), Infektionen der ableitenden Harnwege, Menstruationsbeschwerden; früher zur Entwurmung; Tee, Wein und Likör zur allgemeinen Kräftigung

Blätter äußerlich gegen Hautbeschwerden

Interessantes



Historische Abbildung in Köhler's Medizinal-Pflanzen-Atlas

Alantwein wurde von Hildegard von Bingen v.a. gegen Lungenkrankheiten empfohlen, überhaupt galt er im Mittelalter als eine Art Universalmittel; Alant galt früher als magische Pflanze für die Abwehr von Dämonen (geräuchert, als Amulett um den Hals getragen oder in die Stall- und Hauseingänge gehängt); am Niederrhein wurde früher ein Neunerleikraut gegen Behexung gekocht, dessen Hauptbestandteil Alant war. In Bosnien nähte man kleinen Kindern Alant in die Kleidung als Schutz gegen Verzaubert werden. In der Steiermark wurde mit Alant an Heiligabend geräuchert. In verschiedenen Gegenden Deutschlands bildete der Alant den Mittelpunkt des Kräuterbüschels, das an Maria Himmelfahrt in den Kirchen geweiht wird. Der Alant wurde auch von Künstlern auf Bildern verewigt: z.B. als Erlösungssymbol (Mathias Grünewald, Stuppacher Madonna 1518/19; „Maria mit dem Kinde“ von Joos van Cleve, 16. Jh.)

Kontraindikation

Alant kann allergische Reaktionen auslösen; in höheren Dosen verursachen Alantolactone Durchfall und Erbrechen daher gibt es **keine** Verwendung mehr in der Schulmedizin.

Quellen

- Gertrud Scherf: Zauberpflanzen Hexenkräuter. Mythos und Magie heimische Wild- und Kulturpflanzen, BLV-Verlag 2014
- Steffen Fleischhauer/Jürgen Guthmann/Roland Spiegelberger: Essbare Wildpflanzen, AT-Verlag 2007
- Rita Lüder: Grundkurs Pflanzenbestimmung, Quelle & Meyer-Bestimmungsbücher, 10. Aufl. 2022
- M. Pahlow: Das große Buch der Heilpflanzen, GU-Verlag, 2021
- Eunike Grahofer: Wurzeln. Apotheke aus der Erde, Freya-Verlag 2025

Dieses Pflanzenportrait wurde vom Heilpflanzen-Arbeitskreis des Umweltgartenvereins Neubiberg erarbeitet. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch. Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen bitte an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder an eine Apotheke.