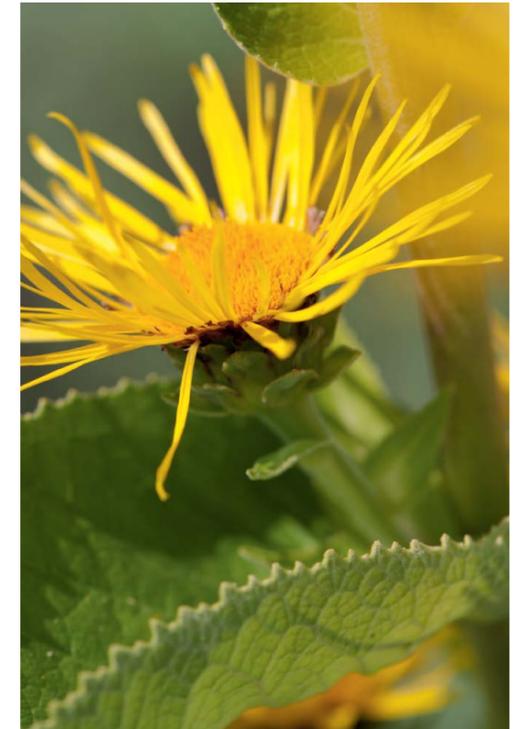




INULA HELENIUM, Linn.



Blühender Alant im Hochsommer.

Das Sonnenkraut der schönen Helena

Der Echte Alant ist ein wenig beachtetes Naturheilmittel. Das war nicht immer so. Von der Antike bis ins Mittelalter wurde das «Helenenkraut» als Gewürz- und Heilpflanze sehr geschätzt.

Yves Scherer

Der Alant überragt in unserem Garten alle anderen Pflanzen und nimmt entsprechend viel Platz in Anspruch. Zu seinen Füßen habe ich Waldmeister gepflanzt, dem es nichts ausmacht, im Schatten des grossen Nachbarn zu stehen. Vergangenen Frühling wollte ich eine Alantwurzel ausgraben, um sie für Teemischungen und zum Räuchern zu verwenden. Man denke nun nicht, das sei einfach gewesen!

Es kostete mich einige Anstrengung, die tief eingewachsene, dicke Wurzel aus dem Boden zu holen. Als ich den frisch geernteten Wurzelstock mit der Bürste säuberte, überraschte mich sein kräftiger Geruch. Einen Teil des Rhizoms setzte ich zurück in die Erde und aus ihm ist wieder eine stattliche Pflanze herangewachsen, deren Erscheinung einen starken Akzent setzt. Im Verlauf des Sommers erschienen immer mehr gelbe Blüten, die wie kleine Sonnenräder in den Himmel ragen und viele Bienen anlocken.

Ursprünglich in Zentralasien und Anatolien beheimatet, wurde der Alant vermutlich von keltischen Einwanderern nach Europa gebracht. Die Pflanze wächst gerne auf leicht feuchten, nährstoffreichen Böden und wird bis zu zweieinhalb Meter hoch. Auch ihre Blätter sind aussergewöhnlich gross. Ich will es genau wissen und messe nach: Das grösste der grundständigen Blätter weist eine Länge von sage und schreibe 80 Zentimetern auf! Ohne Blattstiel. Zähle ich diesen dazu, misst das Blatt 120 Zentimeter. Die am Stängel ansitzenden Blätter sind deutlich kleiner und nicht gestielt. Ein typisches Merkmal der Körbchenblüten ist der grob geschuppte Hüllkelch, dessen Geometrie wie bei einem Tannenzapfen aus sich kreuzenden Spiralen aufgebaut ist.

Herleitung des Namens

Den Echten Alant kennt man auch unter den Namen Brustalant, Darmwurz, Edelwurz, Grosser Heinrich, Gottesauge, Odinskopf und Helenenkraut. Der wissenschaftliche Name lautet *Inula helenium*. Inula bedeutet

«
Räucherungen
 mit **Alantwurzel**
 eignen sich besonders, um
 eine **Atmosphäre** der
Geborgenheit
 zu kreieren.»



Frisch geerntete Wurzeln.



Alantblüten erstrahlen in kräftigem Gelb.

«ausleeren» oder «reinigen» und bezieht sich auf die abführende Wirkung von hochdosiertem Alanttee. Der Namenszusatz helenium leitet sich vom griechischen Wort *hélíos* (= Sonne) ab. Die leuchtend gelben Blüten erinnern tatsächlich an kleine Sonnen.

Einer griechischen Sage zufolge entstand der Alant aus den zu Boden gefallen Tränen der schönen Helena, der Tochter des Zeus und der Leda, deren Entführung durch den trojanischen Prinzen Paris den trojanischen Krieg ausgelöst haben soll.

Vielseitige Heilwirkung

Arzneilich verwendet wird der im Frühling oder Herbst ausgegrabene Wurzelstock von zwei- bis dreijährigen Pflanzen. Vor dem Trocknen wird er in der Regel zerkleinert – am besten in dünne, ca. zwei Zentimeter lange Streifen. Das hat den Vorteil, dass die Wurzelstücke in Teemischungen gleichmässig verteilt bleiben und nicht im Aufbewahrungsgefäss zu Boden rutschen, wie es bei sehr klein geschnittenem Material oft vorkommt. Alantwurzel enthält ätherisches Öl, Bitterstoffe, Polyacetylene, Triterpene, Beta-Sitosterol und bis zu 50% Inulin, das seinen Namen von dieser Pflanze hat.

Mittelalterliche Autoren bescheinigten dem Alant eine starke abwehrende Kraft gegen körperliche und seelische Leiden. Zeitgenössische Studien bestätigen,

dass das im ätherischen Öl enthaltene Sesquiterpen Helenin das Wachstum von Tuberkuloseerregern und Staphylokokken hemmt.

Alantwurzeltee löst festsitzenden Schleim in den oberen Atemwegen, erweitert und entkrampft die Bronchien und lindert den Hustenreiz. Alant eignet sich hervorragend als Bestandteil von Teemischungen gegen produktiven (verschleimten) Husten und andere Atemwegserkrankungen. Weitere schleimlösende und hustenreizlindernde Heilpflanzen, die sich gut mit Alant kombinieren lassen, sind Anis, Efeu, Engelwurz, Eukalyptus, Fenchel, Hohlzahn, Schlüsselblume, Süssholz und Thymian.

Neben der heilenden Wirkung auf Bronchien und Lunge entfaltet die Bitterstoffdroge auch positive Effekte auf das Verdauungssystem. Sie regt den Appetit und die Verdauung an, stärkt den Magen, bessert Blähungen und unterstützt Leber und Galle. Bitterstoffrezeptoren finden sich übrigens im gesamten menschlichen Körper, auch im Herzen, im Gehirn und auf der Haut – ein starker Hinweis darauf, dass Bitterstoffe für unsere Gesundheit sehr bedeutsam sind und wir sie regelmässig geniessen sollten.

Wenig bekannt ist die stimmungsaufhellende, tonisierende Kraft der Bitterstoffdrogen (*Amara*). In der Volksheilkunde wird der hochgewachsene, sonnen-

hafte Alant gegen Angstzustände und Schwermut eingesetzt. Auch andere Amara wie Wermut (*Artemisia absinthium*), Gewöhnlicher Beifuss (*Artemisia vulgaris*), Chinesischer Beifuss (*Artemisia sinensis*), Eberraute (*Artemisia abrotanum*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*) und viele weitere bitter schmeckende Pflanzen sorgen für gute Laune und wirken allgemein kräftigend. Alant steht zudem im Ruf, die sexuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern.



Räuchern mit getrockneter Alantwurzel.



Pflanzengold

Kaum ein Gewürz wird so teuer verkauft wie der Safran

Um ein Kilogramm Safran herzustellen, benötigt man mehr als 150 000 Blütennarben, was rund 350 Arbeitsstunden für das Pflücken entspricht. Kein Wunder, wird Safran beinahe mit Gold aufgewogen und wurde im Mittelalter sogar gefälscht – ein Verbrechen, das hart bestraft wurde.

Sowohl in der Küche, als auch in der Medizin wird der Safran nur sparsam eingesetzt. Das aber nicht wegen seines hohen Preises: Die stark färbenden Safranfäden sind intensiv im Geschmack und ihre medizinische Wirkung hoch-potent. Deshalb sollte Safran auch nicht zur Selbstmedikation eingesetzt werden, sondern nur nach eingehender Beratung durch eine Fachperson.



Rezept: Salzige Safran-Muffins mit Süsskartoffeln

Zutaten

Rezept für 12 Muffins à 60 g

- 200 g gebratene Süsskartoffelwürfelchen
- 125 g Sauerrahm
- 1 Messerspitze gemahlener Safran
- 4 EL Milch
- 4 EL Rapsöl
- 1 Ei
- 150 g Mehl
- 50 g Sbrinz, gerieben
- ½ Päckchen Backpulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung und Rezeptvideo:
egk.ch/safran#rezept



«
Die leuchtend
gelben Blüten
erinnern an kleine
Sonnen.
»

Anwendungen

Tee-Zubereitung:

- 1 EL zerkleinerte, frische oder getrocknete Wurzelstücke mit einem halben Liter heissem Wasser übergossen und 5–15 Minuten ziehen lassen.
- Der Tee aus Alantwurzel hat ein reichhaltiges, harzig-warmes Aroma. Je länger man ihn ziehen lässt, desto bitterer wird er.
- Wird Alantwurzel Teemischungen beigegeben, sollte beachtet werden, dass sie den Geschmack der Mischung stark beeinflusst. Die Blüten haben keinen nennenswerten Eigengeschmack. Hübsch wie sie sind, verbessern sie jedoch das Aussehen von Teemischungen und geben diesen zusätzliches Volumen.

Alantwein:

Rezept und Anwendungsempfehlung von Margret Madejsky

50 g getrocknete, zerkleinerte Alantwurzel in 0,7 l Rotwein zum Kochen bringen und auf kleinster Flamme 5 Minuten köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und zugedeckt abkühlen lassen bis der Wein lauwarm ist. 2–3 TL Honig hinzugeben, abseihen und in die ausgewaschene Weinflasche füllen. Im Kühlschrank hält sich der Alantwein mehrere Wochen. Zur Linderung leichter Wechseljahrsbeschwerden vorübergehend zwei- bis dreimal täglich 1 Likörgläschen des Weins geniessen.

Alant in der Küche

Alant als Gewürz ist leider aus der Mode geraten. Die Verwendung von Heilpflanzen in der Küche entspricht jedoch genau der Empfehlung von Hippokrates von Kos, der postulierte: «Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.»

Pulverisierte Alantwurzel verleiht Desserts, Backwaren, Glacé und Getränken ein exotisch anmutendes, würzig-warmes Aroma. Man kann es niedrig dosiert dem Kaffeepulver beigegeben oder anstelle von Zimt oder Schokoladenpulver auf den Kaffeeschaum streuen.

Kontraindikationen und Nebenwirkungen

Während der Schwangerschaft darf Alant nicht eingenommen werden, da er abortiv wirken kann. Überdosierung kann zu Magenschmerzen, Durchfall oder Erbrechen führen.

Alant in der Frauenheilkunde und als Räuchermittel

Der «Vater der Heilkunde» Hippokrates von Kos (460 bis ca. 377 v. Chr.) hat die Pflanze als Arznei für die Gebärmutter gelobt. Belegt sind menstruationsfördernde, entzündungshemmende, pilzfeindliche, antibiotische und antikanzerogene Eigenschaften. Bei leichten Wechseljahrsbeschwerden ergänzt Alant hormonregulierende Anwendungen mit Rotklee, Traubensilberkerze oder Soja. Hierfür eignet sich neben Teezubereitungen und Tinkturen auch der Alantwein. Dieser galt im Mittelalter als Universalheilmittel und wurde gegen zahlreiche Beschwerden verabreicht (siehe Rezept).

Alant ist zudem ein hervorragendes Räuchermittel. Rituelle Räucherungen bieten einen guten Rahmen, um in meditativer Zurückgezogenheit seiner Befindlichkeit bewusst zu werden, zu reflektieren, zu fokussieren und sich mit dem Mysterium des Lebens zu verbinden. Räucherungen mit Alantwurzel eignen sich besonders, um eine Atmosphäre der Geborgenheit zu kreieren und Zuversicht und Stärke zurückzugewinnen. Zum Räuchern legt man die getrockneten Wurzelstücke auf eine glühende Räucherkohle. Wer das feine Aroma ohne Rauch geniessen möchte, kann die Wurzel auf ein Drahtsieb legen und wenige Zentimeter über einem Teelicht rösten.



Yves Scherer

Yves Scherer ist Herbalist, diplomierter Naturheilpraktiker und visueller Gestalter. Er unterrichtet Phytotherapie an verschiedenen Fachschulen und bietet eine eigene Ausbildung in Pflanzenheilkunde und Kräuterwanderungen an: www.medizingarten.ch / www.medizinwald.ch

Wetterzeichen



Warmer Oktober bringt kalten Winter

Die Bauernregeln beinhalten Wetterprognosen für längere Zeiträume. Ihre Entstehung verdanken sie sehr sorgfältigen Beobachtungen, welche die Bauern der heranreifenden Ernte schenkten. Die Ernte und somit auch der Wohlstand hingen sehr direkt vom Wetter ab. Früher, als noch keine modernen Wetterstationen existierten, waren die Bauernregeln sehr wichtig. Sie waren die einzige Möglichkeit, den Trend des Wetters und somit auch indirekt den Lohn der Arbeit abzuschätzen.

Viele Bauernregeln haben eine gute Treffsicherheit und lassen sich auch meteorologisch erklären. Ein Beispiel dafür: «Auf einen warmen Oktober folgt fürwahr, stets ein warmer Januar (Februar).» Geht man von einem zu warmen Oktober aus, so erfolgt noch kein klarer Zusammenhang zwischen den folgenden Monaten Januar und Februar. Wenn jedoch der Oktober gleichzeitig zu trocken war, ist nach Statistik mit einer Wahrscheinlichkeit von 90 % ein strenger Januar und mit 65 % ein zu kalter Februar zu erwarten.

Meteorologisch lässt sich dieser Sachverhalt wie folgt begründen: Ein warmer und trockener Oktober wird durch eine anhaltende Hochdrucklage verursacht. Diese Wetterlage wird durch Höhenwinde zwischen fünf und zehn Kilometern gesteuert. Oft tritt das gleiche Strömungsmuster auch im Januar wieder auf. Hochdrucklagen sind im Winter jedoch mit markanter Kälte verbunden. Manchmal kommt der Kälteeinbruch auch verspätet und kann sich somit in den Februar hinein ziehen.

Andreas Walker

Komet am Abendhimmel

Die Vorzeichen stehen gut, dass mit grosser Wahrscheinlichkeit im Oktober wieder ein Komet am Himmel erscheint, der von blossem Auge sichtbar sein wird. Bereits am 22. Februar 2023 entdeckte das ATLAS-Teleskop in Südafrika ein neues schwaches Objekt, das als Komet bestätigt wurde und den seltsamen Namen C/2023 A3 (Tsuchinshan-ATLAS) trägt. Am 12. Oktober wird der Komet mit 70,7 Millionen Kilometern der Erde am nächsten sein. Deshalb dürfte er in der zweiten Oktoberhälfte nach Sonnenuntergang gut am westlichen Horizont am Abendhimmel zu sehen sein.

Kometen haben einen Kern von mehreren Kilometern Durchmesser, bestehend aus Wassereis, verschiedenen gefrorenen Gasen sowie mineralischen Partikeln und Kohlenstoffverbindungen. Sie werden deshalb oft als «schmutzige Schneebälle» bezeichnet, da sie ausrei-

chende Mengen an Staub enthalten. Wenn sich ein Komet der Sonne nähert, steigt die Temperatur auf der Oberfläche des Kometenkerns, und das Eis beginnt zu verdampfen. Die entweichenden Gase reissen dabei grössere und kleinere Staubteilchen mit, wodurch sich eine Gas- und Staubwolke um den Kern bildet – die Koma. Diese dichte Hülle hat oft einen Durchmesser von einigen hunderttausend Kilometern.

Die Koma bildet mit dem Kern zusammen den Kopf des Kometen. Bei weiterer Annäherung an die Sonne beginnt ein Schweif aus Gas und Staub auszuströmen, der eine Länge von mehreren 100 Millionen Kilometern erreichen kann.

Der letzte Komet, der bei uns sehr gut sichtbar war hiess «Neowise» und erschien Anfangs Juli 2020 am Morgenhimmel.

Andreas Walker

Sternengucker

