

Der Alant

von Bettina Wiesenegger

Besonders imposant zeigt sich der Alant im Sommer in unseren Gärten. Die Solitärstaude mit ihren honiggelben Blüten birgt die Sonne in sich. Es können die frischen Blätter und Blüten von Juni bis September verwendet werden. Wenn die Natur schläft steckt vor allem in der Alantwurzel geballte Kraft. Und speziell die Wurzel ist es, dessen heilende Wirkung wir uns zu Nutze machen. Zur Anregung des Stoffwechsels, bei Darmentzündungen, Durchfall und Magenverstimmung.

Sehr zu erwähnen ist der hohe Gehalt von Inulin in der Wurzel, der speziell für Diabetiker empfehlenswert ist. Inulin ist ein Vielfachzucker mit besonderen Ballaststoffen und präbiotischer Wirkung. Das heißt es lässt unseren Blutzuckerspiegel nicht ansteigen und hat zusätzlich noch einen positiven Einfluss auf unsere Darmflora.

Doch ganz besonders hilft die Wurzel bei Heiserkeit, Husten und reizlindernd auf die Schleimhäute.

Warum ich gerade jetzt im Dezember über diese Wurzel schreiben hat folgenden Grund.

Gerade wenn die Tage kürzer werden und sich die Sonne seltener zeigt, kann eine Räucherung mit getrockneter und kleingeschnittener Alantwurzel die Sonne wieder in unser Herz bringen.

Dazu kommt noch der reinigende Effekt, der uns in der Schnupfenzeit gute Dienste leistet.

Der leicht nach Veilchen duftende Geruch wird entweder in einem Duftlämpchen oder beim Räuchern verströmt.

Im allgemeinen kann die Wurzel als Tee, als Alantwein nach Hildegard von Bingen, als Tinktur oder auch als Sirup verwendet werden.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine schöne und ruhige Vorweihnachtszeit mit viel Sonne im Herzen.

