



Bild: shansh23/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



# Alant

*Inula helenium*

## Familie

Der Alant („Echte Alant“) gehört zur Pflanzenfamilie der Korbblütler (*Asteraceae*) und ist somit verwandt mit bekannten Kräutern wie dem Löwenzahn, der Ringelblume und der Kamille.

## Beheimatet

Heute ist der echte Alant sehr weit verbreitet, kommt aber ursprünglich aus Anatolien (heutige Türkei) und einigen Gebieten rund um das Kaspische Meer. Mittlerweile kann man ihn in Mittel- und Westeuropa antreffen.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel der Pflanze werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe umfassen ätherische Öle und Flavonoide. Durch das enthaltene *Inulin* und ihre *Pektine* ist Alant sehr ballaststoffreich. Weiterhin beinhaltet sie noch *Helenin* und Tosterole.

## Anwendung

Der echte Alant ist gut geeignet für die Linderung einiger Beschwerden und kann vielseitig eingesetzt werden. Schon seit vielen Jahren wird er in der Volksheilkunde sehr geschätzt und auch Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp sahen in ihm eine wichtige Heilpflanze. Zum Beispiel zur Behandlung von Erkältungssymptomen wie Husten und erschwerte Atmung kann er Abhilfe schaffen: Vor allem die ätherischen Öle wirken schleimlösend und befreien die Atemwege. Außerdem soll sich der Alant entzündungshemmend und antibakteriell auswirken, das speziell für die unterstützende Behandlung einer hartnäckigen Bronchitis geeignet sein kann und für die Wundheilung von Vorteil ist. Eine weitere Fähigkeit des Alant ist seine Wirkung auf den Verdauungstrakt: Durch die enthaltenen Ballaststoffe (*Pektine* und *Inulin*) wird die Darmgesundheit gefördert, da Ballaststoffe als Futter für die guten Darmbakterien gelten. Dadurch kann der Alant einen tollen Effekt auf den Stoffwechsel haben und eignet sich gut bei Verdauungsbeschwerden.