

Echter Alant

Inula helenium

Asteraceae · Inula · Asterales · Magnoliopsida



WIRKUNG

Hustenstillender & Expektorans, Leber- & Gallentherapie, Wundheilung, Antispasmodisch

ANWENDUNG

Tee, Extrakt, Tinktur, Kapseln/Extrakte

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Die Klosterheilkunde dominierte die medizinische Versorgung in Europa im 8. bis 12. Jahrhundert und basierte auf der Humoralpathologie.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Chronischer Husten, Bronchitis, Asthma, Verdauungsunterstützung, Hautentzündungen, Krämpfe im Magen-Darm-Trakt

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Traditionell bei chronischem Husten, Bronchitis und Asthma (als Tee oder Extrakt), unterstützt die Verdauung und fördert die Gallensekretion

WUCHS

Pflanze

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Wurzel

ZUBEREITUNG

- 1-2 TL getrocknete Wurzel mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, 2-3x täglich; 1:5 (10 % Alkohol), 2-3x täglich 10-20 Tropfen; 300-600 mg Standardisiertem Extrakt (1:1 oder 1:5) täglich

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [7, 8] · Hinweis: ...
- Teil: Wurzel · Monate: [9, 10, 11] · Hinweis: ... · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [3, 4, 10, 11] · Hinweis: Luftdicht, dunkel und trocken lagern (mind. 1 Jahr haltbar) · Tageszeit: morgens|null · Bedingungen: trockenem Wetter, vorsichtig aus der Erde lösen um die Pflanze nicht zu beschädigen · Pflanzenteil: Wurzelstock|Wurzel · Reifezustand: vor Reife|nach

Frost|Frühling|Herbst|null

INHALTSSTOFFE

- Sesquiterpenlactone (z. B. Helenalin), Flavonoide, Bitterstoffe, Schleimstoffe

ÄTHERISCHE ÖLE

- 5-hydroxy-5,8-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,4ah,6h,7h,7ah,9ah-azuleno[6,5-b]furan-2-one
- 5,8a-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,6h,7h,8h,9h,9ah-naphtho[2,3-b]furan-2-one
- menthone
- geranyl isobutyrate
- (4ar)-1,4a-dimethyl-7-(prop-1-en-2-yl)-3,4,5,6,7,8-hexahydronaphthalen-2-one
- neryl isovalerate
- (1r,2s,6r,7s)-3-isopropyl-2,6-dimethyltricyclo[5.2.1.0^{2,6}]dec-3-ene
- neryl isobutyrate
- (1r)-1,4a-dimethyl-7-(prop-1-en-2-yl)-octahydronaphthalen-1-ol
-
- (3ar,4ar,8r,8ar,9as)-8-hydroxy-5,8a-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,4ah,7h,8h,9h,9ah-naphtho[2,3-b]furan-2-one
- 7-hydroxy-5,8a-dimethyl-3-methylidene-3ah,5h,6h,7h,8h,9h,9ah-naphtho[2,3-b]furan-2-one
-
- (1s,3r,7s,9s,10s,13r)-9,13-dimethyl-4-methylidene-6,14-dioxatetracyclo[8.4.0.0^{1,13}.0^{3,7}]tetradecan-5-one
- (3ar,8ar,9ar)-5,8a-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,6h,7h,8h,9h,9ah-naphtho[2,3-b]furan-2-one

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

NEBENWIRKUNGEN

Kann Hautreaktionen hervorrufen

GEGENANZEIGEN

Schwangerschaft oder Stillzeit

HÖCHSTMENGE

3x täglich 2g der pulverisierten Wurzel oder 30-40 Tropfen Tinktur

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: buch · Datei: Encyclopedia of Herbal Medicine 3rd Edition.pdf · Titel: Encyclopedia of Herbal Medicine 3rd Edition · Felder: ['anwendung', 'heileffekte', 'inhaltsstoffe', 'kontraindikationen', 'nebenwirkungen', 'pflanzenteil_nutzung', 'wirkung', 'zubereitungsformen'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T06:17:00
- Typ: buch · Datei: Leechdoms wortcunning and starcraft of early England Being a collectio.pdf · Titel: Leechdoms wortcunning and starcraft of early England Being a collectio · Felder: ['pflanzenteil_nutzung'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T06:17:17
- Typ: buch · Datei: Herbal Simples Approved for Modern Uses of Cure.epub · Titel: Herbal Simples Approved for Modern Uses of Cure · Felder: ['anwendung', 'dosierung_max', 'inhaltsstoffe', 'nebenwirkungen', 'pflanzenteil_nutzung', 'zubereitungsformen'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T06:17:40