



**ORF** extra

## Schützende Räuchermischung aus Alant

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Die Wurzeln sind die Edelsteine der Herbstzeit. Der Alant gehört auch dazu. Wenn sich die Pflanze auf die Winterruhe vorbereitet, zieht sie ihre Kraftreserven in die Wurzeln zurück. Und dann komm ich mit dem Spaten. Weil sich der Alant ohnehin so gern überall aussät, ist das Ernten für mich gleichzeitig das Jäten.*

*Während die Heilpflanze schon seit der Antike in Hustenmittel und Magenbitter oder als Salbe bei Hautproblemen verwendet wird, sind die fungiziden und antikanzerogenen Eigenschaften derzeit u.a. für die Krebsforschung interessant.*

*Ein Tipp für alle, die die Wurzel für die eigene Hausapotheke oder grüne Kosmetik verwenden möchten - als Tinktur oder Grundlage für Rasierwasser zum Beispiel – am besten vor der ersten Anwendung einen kleinen Test in der Armbeuge machen. Manchmal kann Alant eine Kontaktallergie auslösen.*

*Die Alantwurzel kann nicht nur das Qi der Lungen unterstützen und den Schleim abtransportieren - vor allem das Scharfe und Bittere ist gut für den Gallenfluss, die Nieren und die Leber und die Verdauung allgemein.*

*Obwohl ich auch die alten Rezepte wie zum Beispiel kandierten Alant oder Hustenzuckerl super finde, mag ich den Korbbblütler am allerliebsten wegen seinem Duft. Es ist ein holziger, balsamisch- stärkender Duft mit einem Hauch von Veilchen. Meine Alantwurzeln kommen deshalb meistens in einige meiner Räuchermischungen. Wenn es darum geht, sich selber oder einen Ort zu schützen und zu stärken, darf diese Wurzel nicht fehlen.*

*Selbst für die grüne Kosmetik können Sie die Früchte verwenden. Die entzündungshemmenden Eigenschaften - als Maske zum Beispiel - helfen bei Akne und machen einen frischen Teint. Und wenn wir schon bei den gesunden Eigenschaften sind: Die Vitamine und Mineralien der Frucht tun vor allem der Sehkraft, der Zellteilung, den Haaren, dem Blutdruck und dem Darm gut.*

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

## Schützende „Hekate“-Räuchermischung

Gleich nach dem Ausgraben wird die Wurzel wenn möglich mit einem trockenen Tuch oder einer Bürste gereinigt und dann zum Trocknen in kleine Stücke geschnitten. Schon während der Trocknungszeit werden Sie mit dem wunderbaren Duft belohnt.

Bevor Sie ans Mischen gehen, überprüfen Sie zuerst Ihre Kräutervorräte. Ich empfehle, alles, was schon ca. 1 Jahr alt ist, nicht mehr für die Hausapotheke oder zum Würzen, sondern zum Beispiel für Räucherungen zu verwenden.

In meine Schutzmischung gebe ich neben dem Alant: Beifuss, Rosenblüten, Fichtenharz und ein paar Wacholderbeeren – und etwas Salbei passt immer.

Ich verwende zum Räuchern ein Stövchen mit Sieb und einem Teelicht. Wer die selbstentzündlichen Kohletabletten verwendet, atmet auch die Chemie in der Kohletablette mit ein. Ein hitzebeständiges Gefäß mit Sand tut´s auch.

Mit einer Feder kann man dann den duftenden Rauch mit Wünschen und guten Gedanken aufsteigen lassen.

