

## Die Wellness der Kleopatra

# Aloe Vera – die „stumme Heilerin“

Lange bevor es historische Aufzeichnungen gab, fanden Pflanzen zur Behandlung von Leiden und zur Förderung der Gesundheit Anwendung. In fast allen Völkern der Welt gibt es Nachweise über die traditionelle Verwendung von Heilpflanzen. Der Mensch ist sich seit jeher der Tatsache bewusst, dass zahlreiche Pflanzen - seien es ihre Wurzeln, Blätter, Blüten oder Beeren - über pharmazeutische Wirkstoffe verfügen. Dieses Wissen wurde durch mündliche oder schriftliche Überlieferung von Generation zu Generation weitervererbt. Als Medikamente dienen seit alters her bestimmte Pflanzen, Pflanzenteile und tierische Substanzen, in neuerer Zeit jedoch vor allem synthetische Präparate. Doch der Trend scheint sich zu ändern. Die Pharmaunternehmen investieren sehr viel Geld in die Erforschung der Wirkstoffe neuer und unbekannter Pflanzenarten aus allen Regionen der Erde. Sie erhoffen sich dabei einen Durchbruch in der Behandlung von Krankheiten wie AIDS und Malaria.



Es gibt jedoch nur wenige bekannte Pflanzen, deren Ruf in Sachen Heilkraft so weit verbreitet ist, wie die Aloe Vera. Die alten Ägypter nannten sie „das Blut der Götter“, die Mayas „Quelle der ewigen Jugend“, die Inder „Himmelsstab“ und die Amerikaner nennen sie noch heute „die stumme Heilerin“. Bereits seit dem 4. Jahrtausend vor Christus gehört die Wüstenlilie – wie die agavenähnliche, an einen Kaktus erinnernde Pflanze aus der Familie der Liliengewächsen (Liliacea) auch genannt wird – zur Naturapotheke einiger Völker.

Bereits Nofretete und Kleopatra sollen die Wirkung der Aloe geschätzt und genutzt haben. Der griechische Arzt Dioscorides hat im 1. Jh. v. Christus römischen Soldaten Aloe Vera-Saft bei Magen-Darm-Beschwerden, Wundbehandlung, Zahnfleischentzündung, Gelenkschmerzen, Juckreiz, Sonnenbrand, Akne, Haarausfall, etc. verschrieben.

Doch wie passen solche Pflanzen in die moderne Gesell-

schaft? In eine Zeit, in der nicht mehr die Pest oder Lepra die Volkskrankheiten sind, sondern Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen? In eine Zeit, in der durch die Hexenverfolgungen im Mittelalter die Kenntnisse althergebrachter Heilmethoden fast verloren gingen? In eine Zeit, in der man erst an Gesundheit denkt, wenn Sie nicht mehr da ist?

Sie passen wie „die Faust aufs Auge“! Gerade in unserer Überflussgesellschaft wird die Forderung nach Vitalität und Wohlbefinden immer lauter. Fitness-Studios und selbsternannte Diät-Gurus findet man an jeder Ecke. Trotzdem stieg z.B. in den USA in den letzten fünfzig Jahren das Durchschnittsgewicht der Bevölkerung um 11 kg! Dies zeigt, dass man nicht die Auswirkungen bekämpfen sollte, sondern die Ursache.

### Die Pflanze

Die Aloe Vera wächst in allen tropischen und subtropischen

Zonen der Erde und ist mit mehr als 250 bekannten Arten weltweit vertreten. Sie ist mit geringen Niederschlägen zufrieden und hält lange Trockenzeiten und intensive Bestrahlung aus. Im gesamten Mittelmeergebiet findet man sie häufig wild wachsend. Obwohl alle Aloe Vera-Arten mit mehr oder weniger Vitalstoffen ausgestattet sind, wird fast ausschließlich die Art *barbadensis miller* wegen ihrer hohen Vitalstoffkonzentration für die Weiterverarbeitung zu hochwertiger Kosmetik und Nahrungsmitteln benutzt.

Die gesamte Pflanze besteht im Prinzip aus Blättern, von denen die Schale und das enthaltene Blattgel zur Weiterverarbeitung benutzt werden kann. Die äußere Blattschale enthält die Substanz Aloin, welches die Muskel-tätigkeit des Darms anregt und dadurch abführend wirkt. Da Aloin in Nahrungsmitteln nicht enthalten sein darf, wird diese Blattschicht vor der Verarbeitung des Blattgels zu Lebensmitteln entfernt.

## Inhaltsstoffe

Die Liste der in Aloe Vera Saft enthaltenen Stoffe (160 sind nachgewiesen) liest sich wie das „Who is Who der Vitalstoffe“. Neben vielen Vitaminen (C, E, B1, B2, B6, B12, Folsäure, Pantothenensäure) und Mineralstoffen (Eisen, Kalzium, Magnesium, Mangan, Selen, Zink) kann man Enzyme (fettspaltende Lipase, Amylase, Cellulase, Oxidase, Peroxidase), Aminosäuren (Lysin, Histidin, Arginin, Serin, Glutamin, Cystin, Alanin, Phenylalanin, Glutaminsäure, Tyrosin), Kohlenhydrate und Polysaccharide in Aloe Vera Produkten finden. Alle diese Vitalstoffe arbeiten am Grundniveau des Körpers, an den Zellen.

Der Hauptwirkstoff der Aloe Vera ist das Acemannan, auch Aloverose genannt. Dies ist ein Polysaccharid (langkettiges Zuckermolekül), ein Baustein für die Zellen (Haut, Gelenke und Gefäße). Man sagt ihm positive Eigenschaften bei der Stimulierung des Immunsystems genauso zu wie bei der Krebsbekämpfung und Infektabwehr.

Klinische Studien belegen, dass Inhaltsstoffe wie Aloverose äußerlich angewendet die oberflächliche Wundheilung beschleunigen können, auch eine Feuchtigkeitsanreicherung in der Haut ist wissenschaftlich bestätigt.

Die Gesamtheit der Inhaltsstoffe der Aloe Vera zeichnet sich nicht durch den hohen Gehalt der einzelnen Inhaltsstoffe aus, auch könnten sie über andere Obst- und Gemüsesorten aufgenommen werden. Doch die Wirkungsweise ist nicht auf einzelne Inhaltsstoffe zurückzuführen, sondern entsteht erst durch die synergetische Wirkung aller enthaltenen Stoffe, d.h. erst die Kombination der Vitalstoffe und deren gleichzeitige Aufnahme macht sie so wirksam.



## Anwendungen

Äußerlich angewendet unterstützt das Aloe Vera Gel die oberflächliche Wundheilung und bewirkt eine Feuchtigkeitsanreicherung in der Haut. Sie desinfiziert Hautwunden, wirkt entzündungshemmend und hat sich insbesondere bei Verbrennungen, Schürfwunden, Insektenstichen und Sonnenbrand genauso bewährt wie bei Ekzemen, Neurodermitis, Akne, Schuppenflechte und anderen Hautirritationen. Sie beschützt die Hautzellen vor Umwelteinflüssen, fördert die Hautelastizität durch Unterstützung der Bildung von Kollagen- und Elastinfasern

Auch das Trinken des Saftes kann helfen, eine Reihe von Beschwerden zu bekämpfen oder zu mildern. Die Anwendungen sind meist seit langer Zeit bekannt, doch erst in der jüngsten Zeit konnte die Verbindung zwischen den Inhaltsstoffen und der Wirkung hergestellt werden. So werden der Aloe Vera viele positive Eigenschaften und Wirkungen nachgesagt:

Sie wirkt über antioxidative Mechanismen (z.B. Vitamin C+E) vorzeitiger Hautalterung entgegen, wirkt entschlackend, entgiftend und blutreinigend, stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an, bringt verlorene Lebenskraft und Vitalität zurück, reguliert die Verdauung,

hat eine positive Wirkung auf Cholesterin-Spiegel, Blutdruck und die Blutfettwerte und es wird ihr eine leicht antibiotische Wirkung nachgesagt.

## Anwendungsbereiche:

- Schuppen
- Haarausfall
- Migräne
- Rheuma
- Gicht
- Arthritis
- Ischias
- Pilzkrankungen
- Ekzeme
- Magen-Darm-Probleme

## Wirkung

Kann es wirklich sein, dass eine einzige Pflanze gegen eine solche Vielzahl von Beschwerden helfen kann? Warum fällt es uns so schwer dies zu glauben? Weil die „wissenschaftlichen Beweise“ für eine Wirksamkeit fehlen? Oder weil man seit dem Kindesalter gelernt hat, für jede Krankheit gibt es meist nur ein Mittel? Hat man Schnupfen, bekommt man ein Nasenspray, bei Kopfschmerzen nimmt man eine Tablette und bei einer bakteriellen Infektion wird ein Antibiotikum verabreicht.

Medikamente werden dann eingesetzt, wenn die Selbstheilungskräfte des Körpers nicht mehr ausreichen, eine Krankheit zu bekämpfen. Dabei wirkt das Medikament nicht immunsystembegleitend oder -unterstützend, sondern parallel dazu direkt auf die Ursache. Im besten Fall wird das Immunsystem bei der Behandlung nicht noch mehr in Mitleidenschaft gezogen, meist jedoch wird es durch die Einnahme von Medikamenten weiter geschwächt. Wer wird denn von seinem Arzt vor, während oder nach einer Antibiotikabehandlung darauf hingewiesen, seine Darmflora wieder aufzubauen, da diese vom Antibiotikum wahrscheinlich



auch in Mitleidenschaft gezogen wird? Und warum werden solche Hinweise nicht gegeben? Weil man sie nicht berechnen kann. Die klassische Schulmedizin ist auf die Behandlung von Krankheiten ausgerichtet und nicht auf die Prävention. Versuchen Sie einmal, bei Ihrer Krankenkasse Kosten für die präventive Gesundheitsvorsorge erstattet zu bekommen!

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen (jeder befindet sich seit der Geburt darin) ist es deshalb zuerst nötig, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken, das Immunsystem abwehrbereit zu machen, die körpereigenen Waffen im Kampf um die Gesundheit zu laden und auszurichten.

Doch wie kann man dies bewerkstelligen? Benötigt man dazu nicht ein immenses Wissen? Kostet die Konsultation von Spezialisten nicht Unsummen? Wer hat die Zeit und das Geld, sich selbst zu einem „Gesundheitsfachmann“ auszubilden?

Dabei ist es ganz einfach. Bei allen Körperfunktionen sind Zellen beteiligt: Blut-, Muskel-, Knochen-, Nerven- oder Hautzellen. Unser Immunsystem arbeitet mit einer ganzen Reihe von Zellen, welche die unter-

schiedlichsten Aufgaben erfüllen: Erkennung, Information und Bekämpfung. Und manchmal sind körpereigene Zellen selbst die Krankheit, muss das Immunsystem Teile des eigenen Körpers als Feind erkennen und bekämpfen (z.B. Krebs). Bei einem geschwächten Immunsystem arbeiten die Abwehrzellen nicht oder nicht korrekt.

Wenn man einerseits das Immunsystem für seine wichtige Aufgabe ertüchtigen und andererseits verhindern möchte, dass sich im Körper krankhafte Zellen z.B. durch Umwelteinflüsse bilden, dann liegt nichts näher, als diese Zellen zu stärken! Man muss dafür sorgen, dass die „Fabrik Zelle“ - von der es ca. 70 Billionen in unserem Körper gibt - ungestört arbeiten kann. Die Werkstore (Poren) müssen geöffnet sein, damit sie mit Baustoffen versorgt werden kann, die Straßen (EPR) müssen frei und die Vorratsbehälter (Vesikel) gefüllt sein, das Kraftwerk (Mitochondrium) muss Energie liefern damit die Fertigung (Polysomen) nicht zum Stillstand kommt. Nicht zuletzt muss das Management (Zellkern) über die korrekte Ausführung der Arbeiten wachen.

Damit genau diese Zellfunktionen arbeiten, dafür sorgt Aloe Vera. Durch die Vielzahl der enthaltenen Vitalstoffe werden die Zellen mit allem Nötigen versorgt. Das Immunsystem wird damit gestärkt und kann den Kampf gegen Eindringlinge selbst führen und ist in vielen Fällen nicht auf Hilfe von außen (durch Medikamente) angewiesen. Dies bedeutet natürlich nicht, dass man nie mehr krank wird. Aber man wird seltener krank und der Krankheitsverlauf ist meist nicht so dramatisch.

Hier liegt aber auch gleichzeitig der Ansatzpunkt für Kritik an der Wirksamkeit der Aloe Vera. Man kann nämlich nicht direkt nach-

weisen, dass deren Vitalstoffe das Immunsystem stärken und das genau dies dafür zuständig ist, dass eine Krankheit nicht ausbricht oder harmloser verläuft. Um festzustellen, ob ein Wirkstoff gegen eine Krankheit hilft, muss die Krankheit zuerst einmal da sein. Wenn nun pflanzliche Produkte dafür sorgen, dass eine Krankheit erst gar nicht ausbricht, wie soll man dies dann beweisen? Skeptiker sagen dann meist „Du hast eben gute Selbstheilungskräfte!“ Das stimmt, doch woher kommen die wohl? Kritische Betrachtung lebenswichtiger Bereiche ist notwendig. Doch sollte man Kritik nicht blind akzeptieren sondern sich auch informieren, wer sie ausübt und wem sie Vorteile bringt.

Wenn man überprüfen möchte, ob ein Medikament wirkt, setzt man es z.B. gezielt gegen einen Erreger ein. Man sieht dann schnell, ob eine Wirkung eintritt oder nicht. Bei Aloe Vera Saft wird dies nicht funktionieren, da er nicht direkt auf den Erreger wirkt, sondern das Immunsystem stärkt, welches dann den Erreger bekämpft. Deshalb ist es auch wichtig, Aloe Vera Saft regelmäßig vorbeugend zu sich zu nehmen, und nicht erst, wenn man krank ist.

Da die Wirkung von Aloe Vera vom Stoffwechsel jedes einzelnen Menschen abhängt, muss die Menge des eingenommenen Saftes gegebenenfalls individuell angepasst werden. Als übliche Menge wird meist 25-30 ml pro Tag empfohlen. In einer akuten Situation oder wenn sich nach einem gewissen Zeitraum (ca. 2-3 Wochen) keine Besserung des Wohlbefindens einstellt kann die Einnahmemenge erhöht werden.

### Worauf sollte man achten?

Die Produktpalette von Aloe Vera Säften umfasst beispiels-

weise aus Konzentraten rückverdünnte Säfte oder Direktsäfte. Der Direktsaft wird, so wie er aus der Frucht gewonnen wird, gefiltert und abgefüllt oder für die spätere Abfüllung in Tanks zwischengelagert. Um Fruchtsaftkonzentrat zu gewinnen, wird dem frisch gepressten Saft unter Vakuum-Bedingungen das Wasser entzogen, bis der Saft auf circa ein Sechstel seines Volumens verdichtet ist. Durch Rückverdünnung mit besonders aufbereitetem Trinkwasser entsteht wieder ein Fruchtsaft mit 100 Prozent Fruchtanteil. Um einen möglichst unverfälschten Saft zu erhalten sollte darauf geachtet werden, dass dieser reiner Direktsaft ist und nicht aus Konzentrat rückverdünnt wurde.



Die gehandelten Produkte unterscheiden sich in ihrer Qualität deutlich. Bei Untersuchungen von Säften wurden Fälschungen, die nur aus Leitungswasser bestanden, ebenso gefunden wie Produkte mit geringer Wirkstoffmenge. Fragen Sie beim Hersteller nach dem Gehalt wertgebender Inhaltsstoffe der Aloe Vera-Pflanzen.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Obst- und Gemüsesäften können dem Aloe Vera-Saft Konservierungsstoffe zugegeben werden. Jedoch können Kaliumsorbat (E202) und Natriumbenzoat (E211) bei empfindlichen Personen allergieauslösend sein. Deshalb sollte darauf geachtet werden, dass bei Nahrungsergänzungsmitteln mit Aloe Vera keine Konservierungsmittel enthalten sind.

#### Qualitätskriterien

Da das Angebot an Aloe Vera Säften am Markt sehr groß ist, sollte man bei der Auswahl des richtigen auf ein paar grundlegende Dinge achten. Ausschlaggebend sollte aber nicht nur der Anteil an reinem Aloe Vera Saft sein. Auch andere Eigenschaften des Saftes sollten vor einem Kauf beachtet werden. Und wenn man sich zwischen zwei Säften nicht entscheiden kann, dann sollte ein

weiteres wichtiges Kriterium entscheiden, das meist an letzter Stelle steht, mit dem man aber tagtäglich bei der Einnahme des Saftes zu tun hat: der Geschmack.

- Hoher Aloe Vera Anteil
- Anbau der Früchte in unbelastetem Klima
- Vertrieb als Direktsaft und nicht als Konzentrat
- Fruchtfleisch ist enthalten (sekundäre Pflanzenstoffe)
- Herstellung nach höchsten Qualitätsrichtlinien
- ohne Zusatz von Konservierungsstoffen
- ohne Zusatz von Alkohol
- ohne Wasserzusatz
- Verpackung lichtundurchlässig, lebensmittelecht
- Darreichungsform als Saft (höhere Bioverfügbarkeit, auch für Kinder)

Falls Sie Interesse an der „stummen Heilerin“ gefunden haben, besteht auch die Möglichkeit, sich im Internet ein frisches Blatt zu bestellen, das aus biologischem Anbau unter der heißen andalusischen Sonne direkt zu Ihnen ins Haus kommt. Mit Bedienungsanleitung versteht sich..