

Aloe Vera

Wer sich eingehender mit der Geschichte der Aloe Vera befasst, kommt nicht umhin, festzustellen, dass diese Pflanze hinter ihrem bescheidenen Äußeren Heilkräfte von ungewöhnlicher Vielfalt und Wirksamkeit verbirgt. Die Aloe wird nicht nur äußerlich angewandt, auch innerlich übt sie eine heilende Wirkung auf den menschlichen Organismus aus. Das aus den Blättern gewonnene Mark ist reich an lebensspendenden Stoffen wie Vitaminen, Mineralsalzen, Aminosäuren, Enzymen und verdauungsfördernden Fermenten. Demnach hat die Aloe neben ihrer Funktion als Heilpflanze auch die Bedeutung eines vollwertigen Nahrungsmittels.

Die Aloe Vera ist von jeher wegen ihrer geheimnisvollen Schönheit, ihrer natürlichen Eleganz und ihren legendären heilkräftigen Eigenschaften bekannt. In einigen Zivilisationen wurde sie sogar wie ein Gott verehrt. Im alten Ägypten galt die Aloe als die Pflanze, deren "Blut" Schönheit, Gesundheit und Unvergänglichkeit verleiht. Für den Kaiser des antiken China symbolisierten die heilkräftigen hornigen Randstacheln der Aloeblätter die heiligen Nägel der Gottheit. Bei den Indianern der Neuen Welt gehörte die Aloe zu den 16 heiligen Pflanzen, die auch dort wie Götter verehrt wurden. In Afrika nennen die Nomaden sie noch heute die "Lilie der Wüste", bei den Amerikanern heißt sie "The silent Healer", der stumme Heiler, oder "Doktor Aloe", die Russen nennen sie "Lebenselexier"...

Die Aloe Vera, in ihrem Aussehen eher einem Kaktus ähnlich, gehört zur Familie der Liliengewächse. Bisher sind auf der ganzen Welt etwa 300 Aloe Arten offiziell verzeichnet, doch nicht alle Arten besitzen heilende Eigenschaften und werden in der Medizin sowie in der Kosmetikindustrie verwendet. Nur eine davon die "Aloe barbadensis miller" verfügt nachweislich über die beste Wirkung auf die Haut und den menschlichen Organismus. Viele Monate kann eine Aloe ohne Regen auskommen. Sie speichert Wasser in ihren fleischigen Blättern, schließt die Poren und trocknet deshalb nicht aus. Damit signalisiert sie uns ihre Wasserspeicherkapazität, die auch unserer Haut ein Feuchtigkeitsdepot verleiht.

Das im Blattinneren befindliche, transparente Gel ist eine **Hustenreiz stillende, die Narbenrückbildung fördernde, entzündungshemmende, keimtötende, blutstillende, antivirale, pilztötende und hautzusammenziehende Substanz**. Das Gel macht verletztes Gewebe unempfindlich, lindert den Juckreiz bei Insektenstichen, senkt das Fieber, hilft bei Darmträgheit, erweitert die feinen Haargefäße und klärt das Blut. In der Dermatologie regeneriert das Gel erschlafftes Gewebe, "verdaut" abgestorbene Zellen, gibt trockener Haut wieder Feuchtigkeit und dringt tief ein. Im Laufe der letzten fünfzig Jahre konnten Forscher die bereits lange Liste der traditionellen Eigenschaften der Aloe Vera durch neue Eigenschaften bereichern. Die Aloe Vera erweist sich als ein ausgezeichnete biologischer Regulator und ein wirksamer Stimulator des Immunsystems. Die ungewöhnlich zahlreichen, vielfältigen Nährsubstanzen machen aus dem Mark der Aloe Vera eine hochwertige Nahrungsergänzung. Den Herstellern von Aloe Vera-Produkten, ist es gelungen, das sehr rasch oxydierende rohe Gel der Aloe Vera-Blätter direkt nach der Ernte in einem bewährten, patentierten Verfahren zu stabilisieren, wodurch die dem Gel eigenen, bis heute nachgewiesenen über **400 verschiedenen nährstoffreichen, natürlichen Bestandteile** konserviert werden. Es handelt sich im wesentlichen um folgende Inhaltsstoffe:

- Lingnine, Saponine und Anthrachinone,
- Vitamine (z. B. A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E, Cholin)
- Mineralien (Calcium, Phosphor, Kalium, Eisen, Natrium, Chlor, Mangan, Magnesium, Kupfer, Chrom, Zink)
- Mono- und Polysaccharide (z.B. Zellulose, Glucose, Manose, Aldonose, Uronsäure, Aliinsäure, Rhamnose, Acemannan, Carrysin)
- Essentielle Aminosäuren (z. B. Isoleuzin, Leuzin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Valin)
- Nichtessentielle Aminosäuren (z. B. Asparaginsäure, Glutaminsäure, Alinin, Arginin, Cystin, Glycerin, Histidin, Hydroxyprolin, Prolin, Serin, Tyrosin)
- Enzyme, Salizylsäure, Chrysophansäure, ätherische Öle.

Befindlichkeitsstörungen - die ernährungsbedingt sein können - Kopfschmerzen, schlechtes Blutbild, Haarausfall, Süßhunger, Müdigkeit, Zahnfleischbluten, Rückenbeschwerden, empfindliche Zahnhälse, Neigung zu Pilzerkrankungen, Verdauungsstörungen, Krampfadern, Neigung zu allergischen Reaktionen, rissige Hände, Pickel/unreine Haut, Schwere/geschwollene Beine, Hautprobleme, Neigung zu Erkältungen, Magenprobleme, trockene Haut, Sodbrennen, vorzeitiges Altern der Haut, Beschwerden

in den Gelenken, Neigung zu depressiven Stimmungen, Neigung zu Schwindelanfälligkeit, härtnäckiges Über- oder Untergewicht...

Äußerlich angewandt hilft das aus dem Mark der Blätter stammende Gel bei vielen kleinen Leiden des täglichen Lebens wie Insektenstichen, Brand- und Schnittwunden, Verdauungsstörungen, Hautausschlägen. Aloe-Präparate sind also auch hochwirksame Wundheilmittel. Leistungssportler verwenden das Gel, um Verstauchungen, Zerrungen und Sehnenentzündungen zu heilen und Sportunfällen vorzubeugen. Frauen benutzen das Gel für Schönheitsmasken, in Gesichtscremes, in Haarwaschmitteln und in Haarwasser.

Als Saft oder Kapseln innerlich genommen wirken sie stärkend und belebend und ergänzen die tägliche Ernährung. In manchen Fällen wird Aloe Vera auch als Heilmittel bei Hepatitis, Asthma und Hautkrankheiten wie Akne und Schuppenflechte angewandt. Ärzte und Heilpraktiker setzen Aloe zur Pilzbehandlung und bei Giftbelastungen sowie Strahlenschäden ein. Wen wundert es noch, dass unsere Urgroßmütter die Aloe die "Erste-Hilfe-Pflanze" schlechthin nannten? Tatsächlich ist die Aloe Vera (lat. "die wahre Aloe") aufgrund ihrer biochemischen Zusammensetzung so gut und umfangreich wie eine kleine Hausapotheke.

Ihre besonderen Heilwirkungen verdankt die Aloe Vera einem hohen Anteil an aktiven Wirkstoffen, in erster Linie das Mucopolysaccharid Acemannan, eine langkettige Zuckerform. Bis zur Pubertät wird Acemannan im Körper selbst gebildet, danach muß es mit der Nahrung zugeführt werden. Acemannan wird in alle Zellmembrane des gesamten Körpers eingelagert und bewirkt dort die Immunstärkung des ganzen Organismus gegen krankmachende Parasiten, Viren und Bakterien. Es ist Basis für alle verbindungs-schaffenden Zellen, einschließlich der Haut der Gefäßwände, der Sehnen, Gelenke, Knorpel und Bänder sowie für das Grundgerüst der Knochen. Acemannan sorgt für ausreichend Gelenkschmiere, kann Arthritis vorbeugen oder - wenn sie schon akut ist - lindern, wenn nicht gar kurieren.

Durch seine antiviralen, antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften kann Acemannan helfen, **Candidaüberwucherungen** zu kontrollieren und die natürliche Bakterienflora der Verdauungsorgane wieder herzustellen. Dies ist besonders wichtig, denn der Darm, unser größtes Immunorgan, ist in seiner Funktion bei fast allen Menschen gestört. **Verdauungsstörungen und Pilzkrankungen** lassen viele zu chemischen Mitteln greifen, die aber, anstatt eine Heilung herbeizuführen, eher dazu beitragen, dass die in Darmnischen überlebenden Pilze oftmals zu noch aggressiveren Mykoseformen mutieren. Eine ganzheitliche Mykosebehandlung benötigt Zeit und eigene Bemühung. Hilfe bringen in diesem Fall neben dem Aloe-Vera-Saft eine zucker- und kohlehydratarme Pilz-Diät mit hohem Frischkostanteil. Außerdem stimuliert Acemannan die Beweglichkeit der Verdauungsorgane und hilft allergieauslösendes Fremdprotein in den Dickdarm abzuführen.

Acemannan hat darüber hinaus eine direkte Auswirkung auf die Zellen des **Immunsystems**, es aktiviert und stimuliert Makrophagen, Monozyten, Antikörper und T-Killerzellen, die allesamt für die Vernichtung und Abwehr von Fremdkörpern zuständig sind. Laborversuche zeigten, dass Acemannan als Brücke fungiert zwischen Fremdprotein und Makrophagen (Freßzellen), wodurch die Aufnahme der Fremdproteine durch die Freßzellen wesentlich erleichtert wird. Diese Brückenfunktion gilt als Schlüsselkomponente bei der Immunstärkung des Zellkerns, denn z.B. bei HIV-Infektionen sind ungenügend Abwehrkräfte im Zellinneren vorhanden. An Aidskranken vorgenommene klinische Versuche zeigten, dass die Behandlung mit Aloe-Vera-Saft positive Folgen für die Patienten hatte: das Fieber sank, **nächtliche Schweißausbrüche** konnten gestoppt werden, **Infektionen** klangen ab, die Kurzatmigkeit ging zurück. **Durchfall** hörte auf, sogar die **Lymphknoten** verkleinerten sich. Im Gegensatz zu anderen Methoden wurden bei dieser Behandlung keinerlei negative Begleiterscheinungen festgestellt.

Acemannan **schützt auch das Knochenmark** vor Schädigungen durch chemische Gifte und belastende Drogen. Weil Acemannan alle Zellmembrane erreicht, kann es eine derart allumfassende Immunkräftigung bewirken, wodurch eine gesteigerte **Entgiftung und Versorgung der Zellen** in Gang gesetzt wird. Der verbesserte Stoffwechsel beeinflusst den ganzen Körper und hat eine enorme Energetisierung zur Folge.

Neben dem Hauptwirkstoff Acemannan findet man im Aloe-Vera-Saft 13 weitere Mucopoly- und Monopolysaccharide, 11 Anthraquinone (von jeher wegen ihrer abführenden und schmerzstillenden Wirkung geschätzt), 13 Mineralstoffe (u. a. Calcium, Phosphor, Kalium, Eisen, Natrium, Mangan, Magnesium, Kupfer, Chrom, Zink), 15 Enzyme, Saponine (Kohlehydrate mit reinigender und antiseptischer Wirkung), 21 Aminosäuren (Eiweißbausteine), essentielle Fettsäuren. Auch wichtige

Vitamine sind vorhanden: u.a. Vitamin A (verbessert das Sehvermögen, fördert die Gesundheit der Haut), Vitamin C (bekämpft in Verbindung mit Vitamin E Infektionen, fördert Vernarbungsprozesse), Vitamin B1 (wird zum Wachstum des Gewebes und zur Energieproduktion gebraucht), Vitamin B2 (wirkt gemeinsam mit Vitamin B6, vor allem bei Mangelerscheinungen wie Anämie), Vitamin B12 (unentbehrlich für die Funktion der Nervenzellen und für den Stoffwechsel, fördert die Bildung roter Blutkörperchen).

Die jahrzehntelange Forschung hat bewiesen, dass das aus den Blättern gewonnene Aloe Vera eine hustenreizstillende, entzündungshemmende, keimtötende, blutstillende, schmerzstillende, beruhigende und wundheilende Wirkung hat. In der Dermatologie regeneriert das Gel erschlafftes Gewebe (an der Universität Texas wurde bewiesen, dass durch die Verwendung von Aloe-Vera-Gel der Zellerneuerungsrythmus sechs- bis achtmal erhöht wird), "verdaut" abgestorbene Zellen, gibt trockener Haut wieder Feuchtigkeit und dringt tief in die Hautschichten ein (das Aloe-Gel dringt dreimal so schnell in die Haut ein wie Wasser), macht verletztes Gewebe unempfindlich, lindert den Juckreiz bei Insektenstichen. Im Laufe der letzten 50 Jahre konnten Forscher die bereits lange Liste der traditionellen Eigenschaften der Aloe Vera durch neue bereichern.

Die Aloe-Präparate werden wegen ihrer Eigenschaft, die postoperative Zellregeneration zu beschleunigen, besonders geschätzt. Weiterhin konnte eine Verbesserung und Stabilisierung der **Sehkraft** bei Einnahme von Aloe Vera verzeichnet werden. Bei **Asthmakranken** tritt eine erhebliche Besserung des Zustands ein. Aloe übt prinzipiell einen positiven Einfluß auf **alle Krankheitsprozesse** aus, die in irgendeinem Zusammenhang mit Immunschwäche stehen, **wie Krebs, AIDS oder Multiple Sklerose**, außerdem steigert sie erheblich das körperliche Wohlbefinden.

Aloe Vera stimuliert also nicht nur die physiologischen Funktionen des Organismus, sondern steigert auch beträchtlich die körpereigenen Abwehrkräfte. Angesichts weltweit verbreiteter Zivilisationskrankheiten scheint sie zum richtigen Moment in ihrer Bedeutung wiedererkannt zu werden: Unser Immunsystem, das extrem vielen Streßfaktoren ausgesetzt ist, bedarf gezielter Unterstützung, um seine Schutzfunktionen zu erfüllen. Die Stärkung unserer körpereigenen Abwehrkräfte ist eine der wichtigsten Vorsorgemaßnahmen gegen jede Krankheit, erst recht gegen zunehmende **Gift- und Strahlenangriffe aus Nahrung und Umwelt**.

Aloe ist nicht gleich Aloe

Das aus dem Mark der Aloe Vera gewonnene Gel ist sehr unbeständig. Es oxydiert schnell an der Luft (innerhalb weniger Stunden), wobei die meisten der heilkräftigen Wirkstoffe verloren gehen. Sogar im Kühlschrank verändert sich das Gel nach kurzer Zeit, weshalb seine Stabilisierung das eigentliche Problem seiner Verbreitung in großem Maßstab darstellte. Ende der 50er Jahre gelang es Bill C. Coats, einem Apotheker aus Texas, der einen guten Teil seines Lebens mit dem Studium der Aloe Vera verbracht hatte, das frische Mark der Pflanze mittels eines vollkommen natürlichen Verfahrens haltbar zu machen, ohne dass es Nährstoffe verlor. Sein Geheimnis, das er patentieren ließ, besteht darin, das Pflanzenmark drei Tage lang unterschiedlichen Temperaturen auszusetzen und wirksame Antioxidantien wie die Vitamine C und E sowie Sorbit hinzuzufügen.

Es versteht sich von selbst, dass es in unseren gemäßigten Breiten nicht immer leicht ist, eine Aloe im Garten, in der Wohnung oder auf dem Balkon zu ziehen. Es ist deshalb leichter, sich der im Handel erhältlichen Produkte zu bedienen. Es sei jedoch noch einmal daran erinnert, dass die Wirksamkeit der Präparate auf AloeVera-Basis von der Reinheit der Pflanze selbst, von der Verarbeitungsmethode und von ihrer Haltbarmachung abhängt. Es hat sich herausgestellt, dass der Trockenprozeß des Blattgels und die Verarbeitung zu Pulver oder Konzentrat ihr therapeutisches Potential weitgehend vernichtet. Außerdem trägt der auf den Etiketten angegebene Prozentsatz des reinen Pflanzenwirkstoffes weder dem Verdünnungsfaktor noch der angewandten Konservierungstechnik Rechnung. Man kann leicht Aloe-Produkte im Handel finden, die die Aufschrift 100% Aloe Vera tragen, obwohl sie nur eine ganz geringfügige Menge reinen Pulvers enthalten, das mit Wasser verdünnt wurde. An Werbetricks muss beim Kauf also gedacht werden. Es gibt viele Aloe-Pflanzer oder Erzeuger auf der Welt und hervorragende Laboratorien, die ihre Erzeugnisse richtig verarbeiten und als reine Präparate in den Handel bringen. Wenn die Aloe also ihre heilkräftigen Eigenschaften behalten soll, muss sie nach bestimmten Regeln angebaut, geerntet, verarbeitet und konserviert werden.