



## Pflanzen-Promis unter der Lupe Aloe Vera: die sanfte Heilerin



**Die Verwendung von Aloe in Kosmetik und Naturheilkunde ist nicht neu, das beweisen ägyptische Aufzeichnungen, deren Alter man auf etwa 6000 Jahre schätzt. So soll die unscheinbare Überlebenskünstlerin zur Schönheit der sagenumwobenen Ägypten-Beauties Kleopatra und Nofretete einen erheblichen Beitrag geleistet haben. Weltensucher Kolumbus heilte mit Aloe-Blattgel Verletzungen, Alexander der Große ließ Verwundete damit behandeln, und von den Mayas ist überliefert, daß sie besonders vielseitige Aloe-Rezepturen kannten.**

Ärzte-Urvater Hippokrates schließlich empfahl die schmucklose Wüsten-Asketin bei Haarausfall, schlecht heilenden Geschwüren und hartnäckigen Magen-Darm-Beschwerden. Die heutige Aloe Vera (lateinisch: die wahre/echte Aloe) stellt eine Mischung verschiedener Arten dar, die ursprünglich in der Karibik beheimatet waren. Sie wird in großem Stil in Texas, Kalifornien, Mexiko und Florida sowie in Australien, Kuba, Haiti und Venezuela gezüchtet.

Auf vielen Cremetiegeln und Body-Lotions prangt verheißungsvoll der Aufdruck „mit Aloe Vera“. Bei der Kosmetikindustrie steht der Saft der exotischen Pflanze aus der Familie der Liliengewächse derzeit hoch im Kurs, denn er soll die Haut verjüngen und die Faltenbildung verzögern. Bei der Naturkosmetikbranche ist er wegen seiner hautpflegenden Eigenschaften schon lange geschätzt. Gesunde Haut profitiert nach Überzeugung vieler Kosmetikexperten vom nährstoffreichen Blattsaft. So soll das Aloe-Vera-Elixier in Cremes oder Salben tief in die Haut eindringen und diese dort mit Feuchtigkeit anreichern und regenerieren. Auf diese Weise kann Fältchenbildung und Hautalterung bei regelmäßiger Anwendung sicht-

und spürbar vorgebeugt werden.

Immer mehr Heilpraktiker empfehlen Aloe Vera auch zur inneren Anwendung. Wissenschaftler führen die positiven Wirkungen des „Wundermittels aus der Wüste“ auf das ausgewogene Verhältnis von Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und essentiellen Aminosäuren sowie auf den Hauptwirkstoff Acemannan zurück. Diese Substanz, in vergleichbarer Form auch in Ginseng vorhanden, wird bis zur Pubertät vom menschlichen Organismus selbst gebildet, muß danach jedoch mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie ist in allen Zellhüllen des menschlichen Organismus zu finden und hat entscheidenden Einfluß auf die Immunabwehr der Körperzellen. Sie soll die Abwehrkräfte fördern, indem sie Antikörper, Freß- und Killerzellen aktiviert. Das bewirkt vor allem eine Stärkung des menschlichen Immunsystems gegen krankmachende Bakterien, Viren und Parasiten. Als Basisstoff von Sehnen, Gelenken, Knorpeln und Bändern sorgt Acemannan außerdem für die Bildung von ausreichend Gelenkschmiere und beugt auf diese Weise Arthrose vor.

Die Liste der Anwendungsgebiete für die Gesundheit ist lang. So empfehlen überzeugte Naturheilmediziner den Pflanzensaft zum Beispiel bei Akne, Depressionen, Fußpilz und Grippe genauso wie bei Rheuma, Neurodermitis oder Zellulite. In der alternativen Krebstherapie wird Aloe zur Tumorbekämpfung, begleitend zur Strahlentherapie und allgemeinen Stärkung des Immunsystems empfohlen.

Nebenbei schützt die Pflanze die Haut vor Feuchtigkeitsverlusten. Als Wüstengewächs ist sie bestrebt, so wenig Wasser wie möglich abzugeben. Auf Blattverletzungen reagiert sie fast augenblicklich mit „Reparaturmaßnahmen“, und die Wunde heilt rasch zu. Diese Fähigkeit entwickelt sie auch auf der menschlichen Haut. So haben sich die heilenden Kräfte der Aloe Vera besonders bei Brandwunden, Sonnenbrand und offenen Hautverletzungen bewährt. Neben der Förderung der Wundheilung lindert Aloe Vera auch die Schmerzen. Bei Brandwunden empfehlen die Experten das Bestreichen der Verletzung mit frischem Blattgel, das in kurzer Zeit einen Schutzfilm auf der Haut bildet.

Von Arteriosklerose bis Zellulite: Aloe

heilt und stärkt die Immunabwehr

In zahlreichen Studien konnten amerikanische und europäische Forscher die heilenden Wirkungen der Aloe Vera nachweisen. Als stärkste Leistung gilt ihre entgiftende, blutreinigende Eigenschaft. Zusätzlich stärkt sie das Immunsystem, kräftigt den gesamten Organismus und bringt neue Lebenskraft und Vitalität. Unter Fachleuten ist unbestritten, daß der natürlich gewonnene Aloe-Vera-Extrakt vorbeugend gegen viele Zivilisationsleiden wirkt und bei verschiedenen Krankheiten - speziell Hautkrankheiten wie Akne, Schuppenflechte und Neurodermitis - Hilfe bringt oder zumindest Linderung bewirkt. Ärzte und Heilpraktiker verwenden den Saft der stacheligen Asketin aber auch zur Behandlung von Mykosen (Pilzen) und prophylaktisch als Schutz vor medizinischen Strahlenverbrennungen (Röntgen, Tumorbestrahlung) und radioaktiven Strahlenschäden an.

Nach Angaben der Universitäts-Hautklinik Freiburg hat sich Aloe Vera in Tierexperimenten wie auch in klinischen Studien als wirksame Pflanze in der Wundheilung und nach einzelnen Berichten auch bei der Schuppenflechte erwiesen. Gute Besserungen seien bei akuten Ekzemen, insbesondere beim Sonnenbrand, beobachtet worden, und auch erblich bedingte Ekzeme seien gebessert worden. Forscher der Universität Michigan kamen zu dem Ergebnis, daß die sekundären Pflanzenstoffe der Aloe Vera im menschlichen Organismus zahlreiche krankheitshemmende Wirkungen entfalten können. Wissenschaftler der Universität Texas wiesen nach, daß Aloe-Vera-Gel den Rhythmus der Zellerneuerung um das Sechsbis-Achtfache beschleunigt und trockener Haut wieder Feuchtigkeit gibt.

Als Saft innerlich angewendet, wirkt die Aloe Vera vor allem stärkend und belebend, zahlreichen Erfahrungsberichten zufolge ist bei regelmäßigem Genuß sogar eine Verbesserung der Sehkraft zu verzeichnen. Auch viele Asthmakranke verspüren eine erhebliche Besserung der Symptome. Der amerikanische Mediziner Dr. John Finnegan beschreibt darüber hinaus eine Heilwirkung bei Allergien. Diverse Fettsäuren in Aloe Vera, im besonderen die Fettsäure B-sitosterol, entgiften den Organismus und erhöhen die Allergen-Aufnahmetoleranz. In dem Bestseller „The silent Healer“ von Bill Coates findet sich eine Beschreibung, gegen welche Erkrankungen in der Karibik mit Aloe Vera vorgebeugt wird. Das Wirkungs-ABC reicht von Akne, Allergien und Arteriosklerose über Furunkel und Fußpilz bis zu Zellulite und Zwölffingerdarmgeschwüren.

SEEW