



Aloe

Kraeuter-verzeichnis.de

ALOE VERA

ALOE VERA FINDET ÜBERWIEGEND IN DER HAUTPFLEGE IHR EINSATZGEBIET. DIE ALOE IST EIN SEHR VIELSEITIGES HEILKRAUT, DAS IN WÜSTEN ZU HAUSE IST.

Im Himalaja heißt sie "Kumari", die lebende Göttin, in Mexiko "Sábila", die Wissende, und auch bei uns ist sie unter Bezeichnungen wie "Pflanze der hundert Wunder" bekannt, die Aloe vera. Sie erlebt zur Zeit eine richtiggehende Renaissance - fast überall auf der Welt.

Die Aloe vera ist eine von 250 Aloe-Arten weltweit.

Aloen sind im östlichen, südlichen und nördlichen Afrika, auf Madagaskar, in Westindien und in anderen tropischen Ländern heimisch, wo sie wild wachsen. Sie wachsen in Algerien, Marokko, Tunesien und auf den Kanarischen Inseln und Madeira. Sie sind in den Mittelmeerraum eingeführt worden, wo sie ebenfalls wunderbar gedeihen, ebenso wie in Teilen Süd- und Nordamerikas.

Die Aloe-Pflanzen, die man bei uns bekommt, werden vor allem in Spanien, auf Malta und den Kanaren angebaut. Die weltweit größten Plantagen liegen allerdings in Texas, Florida und Mexiko.

Die Aloe vera ist eine mehrjährige, subtropische, saftige Pflanze, mit starken, faserigen Wurzeln und zahlreichen dicken und fleischigen, gezackten grünen bis graugrünen Blättern. Wenn sie kommerziell angebaut wird, erntet man sie alle sechs bis acht Wochen, indem man drei oder vier Blätter pro Pflanze nimmt.

Sie gehört mit zu den ältesten Heilpflanzen, die der Mensch kennt. Bereits 5000 Jahre vor Christus soll diese Heilpflanze gegen Krankheiten angewandt worden sein.

Sumerische Tafeln aus 2200 v. Chr., die in der Stadt Nippur gefunden wurden, zeigen, dass Aloe vera damals als Abführmittel verwendet wurde. Im ägyptischen Papyrus Ebers aus dem Jahr 1550 v. Chr. erwähnte man, dass das Blatt gemahlen wurde und mit anderen Arzneimittelkomponenten gemischt und gekocht wurde. Es wurde dann sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt.

Rund 400 v. Chr. wurde der Saft für den häuslichen Gebrauch gekocht, und auch in andere Länder exportiert, so zum Beispiel nach Westasien. Gleichzeitig kam die Pflanze als "stiller Heiler" der Hindus zu Berühmtheit, und es kam als "harmonisches Mittel" bei den alten chinesischen Ärzten zum Einsatz. Sie wurde (und wird) nach wie vor in Indien angebaut und ist dort ein beliebtes Heilmittel.

Die Wirkung der Pflanze ist inzwischen medizinisch belegt und wird in unserer Zeit für allerlei Krankheiten angewendet. Verwendung findet dabei der Saft der Pflanze, das Harz, das man aus dem gelben Saft der Aloe gewinnt, und andere Pflanzenauszüge. Bereits im Mittelalter war die Aloe eine der wichtigsten Heilpflanzen überhaupt. Die Mönche nahmen damals schon weite Reisen auf sich, um Pflanzen aus dem Mittelmeerraum zu uns zu bringen. In den Schriften der Klostermedizin wird sie vor allem als Mittel gegen Verstopfung, aber auch für die Behandlung von Wunden und Geschwüren empfohlen.

Von den mehr als 300 verschiedenen Arten der Aloe besitzen lediglich zwei eine Wirkung,

die in der Naturheilkunde verwendet werden. Dies ist die Aloe vera und die Aloe arborescens.

Aloe vera wird vor allem für Hautprodukte und für das Verdauungssystem verwendet. Sie ist antidiarrheal, hilft also gegen Durchfall, antimikrobiell (das Gel und der Saft), antiviral (Gel), adstringierend (Gel), bakterizid (Gel), entgiftend (Gel und Saft), fungizid (Gel), entzündungshemmend (Gel und Saft), gilt als Abführmittel, hautregenerativ (Gel), man kann sie als Wurmkur (Saft) und Wundgel verwenden. Das frische Gel der Aloe kann man auf erkrankte und gereizte Hautstellen auftragen, es spendet zudem Feuchtigkeit und lindert Reizungen, es wirkt gegen Bakterien und hemmt Entzündungen. Auch bei einem Sonnenbrand hilft das Aloe-Gel wunderbar, da es eine gute kühlende Wirkung hat. Zudem hilft es gegen einen ständigen Juckreiz.



Bei Verletzungen und bei Wunden wirkt das Gel wundheilend, ebenfalls helfen kann es bei Akne und Pickeln.

Das Gel kann auch gegessen werden, z.B. pur oder in etwas Joghurt eingerührt. Auch hier wirkt es reizlindernd, zum Beispiel bei einem gereizten Magen, einem gereizten Darm oder bei Sodbrennen. Es soll auch den Blutzuckerspiegel senken helfen und deshalb bei Diabetes hilfreich sein. Es soll auch bei einem erhöhten Cholesterinspiegel hilfreich sein, es senkt den Triglycerinspiegel.

GESUNDE INHALTSSTOFFE

Aloe-Gel enthält die Vitamine A, B1, B2, B12, C und E, und die Mineralien Kalzium, Chrom, Kupfer, Magnesium, Mangan, Kalium, Natrium Chlorid und Zink. Es enthält auch 20 von 22 essenziellen Aminosäuren.

Aloe-Harz innerlich

Man kann aus dem gelben Saft der Aloe das Harz gewinnen, das dann wie ein gelbes Pulver aussieht. Darin ist u.a. das Glykosid Aloin enthalten. Dieses Aloin ist sehr reizend, was man zum Beispiel gegen eine Verstopfung verwenden kann.

Aloin erhöht die Bewegungen des Darmes und erschwert die Rückgewinnung des Wassers im Darm. Deshalb kann die Nahrung besser durch den Darm wandern und einer Verstopfung vorgebeugt.

GUT FÜR DIE HAUT

Man liest seit längerer Zeit immer wieder in Büchern, Zeitschriften und anderen Publikati-

onen über die Wirkung der Aloe auf die Haut. Tatsächlich hilft die Pflanze äußerlich angewendet als Gel oder als Salbe bei kleinen Verletzungen. Fast unschlagbar ist sie bei Brandwunden und Brandverletzungen, aber auch beim Sonnenbrand. Die Aloe wird auch gerne von Frauen benutzt, die das Gel als Schönheitsmaske verwenden.

Eine weitere Wirkung ist die Unterdrückung des Körpergeruchs. Aber auch bei Asthma, Akne, Hepatitis, Pilzen und bei Schuppenflechte kann sie eingesetzt werden.

Aloe vera ist sicherlich kein Wunderheilmittel. Wenn man aber die verschiedenen Anwendungsbereiche kennt, kann sie uns viel Gutes tun, zum Beispiel bei kleineren Wunden, rauer Haut oder auch bei Insektenstichen.

GEGEN WUNDEN UND ENTZÜNDUNGEN

Aloe enthält verschiedene Fettsäuren und Polysaccharide. Diese wirken ausgesprochen entzündungshemmend. Die Eigenschaft des schnellen Wundverschlusses kann man mit einem einfachen Versuch verdeutlichen. Schneidet man mit einem Messer ein Stück eines Aloe-Blattes ab, so kann man fast zuschauen, wie es sich von selbst wieder schließt. Und diese Eigenschaft können wir uns zunutze machen.

Bei Verbrennungen, Schürfwunden und anderen kleinen Verletzungen reicht es, ein Aloe-Blatt abzuschneiden und die Schnittstelle mit dem kühlenden Gel auf die angegriffene Haut zu legen. Das Blattstück kann auch mit einem scharfen Messer filetiert werden. Hierfür wird die ledrige Außenhaut des Blattes großzügig abgeschnitten und das reine Gel auf die angegriffene Haut gelegt. Grundsätzlich sind die älteren, dicken Blätter am Außenrand am besten geeignet. In ihnen sind die Wirkstoffe am stärksten konzentriert. Je frischer das Gel aufgetragen wird, desto besser.

ALOE VERSORGT TROCKENE UND SPRÖDE HAUT MIT FEUCHTIGKEIT

Von der frischen Aloe ein Stück eines Blattes abschneiden und zunächst die ledrige Außenhaut mit einem Messer entfernen. Das Gel kann dann durch ein kleines Sieb gedrückt werden, damit es schön sämig wird. Anschließend zusammen mit dem Honig und dem Quark in einer Schüssel vorsichtig verrühren und die Masse gleich darauf auf Gesicht und Hals verteilen. Nach zehn Minuten wieder abwaschen.

WIRKUNG UND ANWENDUNG DER ALOE VERA

Man sollte wissen, dass man zwischen Aloe-Gel und Aloe-Harz unterscheiden muss. Das Gel ist eher sanft in seiner Wirkung, das Harz eher stark. Zudem unterscheiden sich das Gel und das Harz so sehr in ihren Eigenschaften, gerade so als wären es unterschiedliche Stoffe von unterschiedlichen Pflanzen.

Traditionell wurde Aloe-Saft als Abführmittel und Wurmkur verwendet, später wurde es gegen Verstopfung und Hämorrhoiden verwendet, sowie zur pre- und postoperativen Reinigung.

Das Gel der Aloe vera wurde (und wird) äußerlich bei Schnittwunden, Verbrennungen, Hautverletzungen und anderen Wunden, Geschwüren und Ekzemen verwendet, obwohl seine wundheilende Wirkung nicht unumstritten ist.

Manche Menschen erfahren durch die Aloe vera Hilfe bei Colitis ulcerosa (einer entzündlichen Darmerkrankung).

Es gibt gute wissenschaftliche Beweise für die Verwendung von Aloeextrakten zur Behandlung von Genitalherpes und Schuppenflechte. Eine Aloe-Lotion kann bei Schuppen helfen.

Aloe ist auch in hunderten von Hautprodukten als Feuchtigkeitsspender, darunter Lotionen und Sunblocker, zu finden.

Aloe vera ist eine außergewöhnliche Pflanze, sie kann (im Gegensatz zu den meisten anderen Pflanzen) sogar bei Dunkelheit Sauerstoff freisetzen und Kohlendioxid absorbieren. In manchen Gegenden der Erde ist sie deshalb in Schlafzimmern zu finden.

Die Forschung hat Hinweise darauf, dass die Aloe zur Behandlung von Krebs verwendet werden kann. So zeigten Forschungen in China im Jahr 2008 und in Taiwan im Jahr 2003, dass Aloe das Risiko von Lungenkrebs verringern kann.

Aloe kann auch helfen, Typ-2-Diabetes zu bessern, wie Studien in Mexiko im Jahr 2007 und in Korea im Jahr 2009 zeigten.

Polysaccharide aus der Aloe-Blattrinde zeigten die Fähigkeit, Vireninfektionen (einschließlich Retroviren wie HIV) zu beeinträchtigen.

Aloe hat eine analgetische Wirkung, im Saft sind Lupeol und Salicylsäure vorhanden, die Schmerzen unterdrücken. Aloe enthält zudem entzündungshemmende Fettsäuren, Cholesterin, Phytosterole und Campersterol, die bei Hauterkrankungen und bei Verdauungsstörungen helfen können.

Die US Food and Drug Administration (FDA) genehmigt die Aloe für natürliche Aromen. In Kanada wurde die Aloe als Abführmittel genehmigt, in Frankreich verwendet man sie in der traditionellen Medizin, und die deutsche Kommission E empfiehlt sie ebenfalls als Arzneimittel. Aloe erscheint auch in japanischen und britischen Arzneibüchern.



WISSENSCHAFTLICHES

Die Kommission E und die ESCOP empfehlen die Aloe bei Verstopfung, sie wirkt abführend und regt die Darmtätigkeit an.

GESCHICHTLICHES RUND UM DIE ALOE

Durch die fleischigen und dicken Blätter erinnert sie ein bisschen an eine Kaktee, jedoch gehört sie tatsächlich zu den Lilien.

Bei uns in Europa wird sie seit ca. 1900 für gesundheitliche Zwecke verwendet, und speziell seit dem neuen Jahrtausend erlebt sie einen richtigen Boom, sie wird mehr und mehr für kosmetische Artikel verwendet, man findet sie aber inzwischen auch in Lebensmitteln.

Der Pharisäer Nikodemus spendete bei der Grablegung Jesu hundert Pfund Aloe und Myrrhe (JOHANNES 19,39).

Der Name Aloe leitet sich wohl vom arabischen alloeh ab, was so viel wie bitter und glänzend bedeutet. Glänzend wie die Oberfläche der Blätter und bitter wie der Saft.

VORSICHT!

Die Anwendung von Aloe vera verursacht normalerweise keine schweren Nebenwirkungen. Es kann allerdings zu Allergien kommen.

Nicht innerlich anwenden, wenn Sie schwanger sind, stillen oder unter Nierenerkrankungen oder Hämorrhoiden leiden.

Kann zu Magen- und Darmkrämpfen führen.

Eine lange anhaltende Einnahme kann Herz- und Kreislaufbeschwerden verursachen!

Während der Schwangerschaft ist die orale Anwendung nicht empfohlen, und der getrocknete Saft der Aloe sollte nicht von stillenden Müttern verwendet werden.

Bei dauerndem Gebrauch kann ein Kaliummangel entstehen.

Es kann zu Durchfall kommen.

Aloe vera verringert eventuell die Aufnahme von anderen Wirkstoffen im Körper.

Man sollte Aloe nicht bei Hämorrhoiden verwenden.

Diabetiker sollten vorsichtig sein, da der Blutzuckerspiegel absinken kann.