

Robuste Wüstenbewohnerin

Als an trockenes und raues Wüstenklima nahezu ideal angepasste Pflanze kann die Aloe Vera viele Monate ohne Regen auskommen. Diese Robustheit hat sie der besonderen Beschaffenheit ihrer Blätter zu verdanken. Sie sind dickwandig, verdunsten kaum Feuchtigkeit und ihr Inneres dient als Wasser- und Nährstoffspeicher für schlechte Zeiten.

Dieselbe Eigenschaft, nämlich ein Feuchtigkeits- und Nährstoffdepot zu bilden, entfaltet die Aloe Vera auch in und auf der menschlichen Haut. Noch eine Gemeinsamkeit zeichnet das Verhalten der Pflanze und ihre Wirkung auf unsere Haut aus. Wird ein Blatt der Aloe Vera verletzt, heilt die Wunde fast augenblicklich: Zunächst tritt an der schadhafte Stelle etwas gelartiger Saft aus, und ein paar Minuten später bildet dieser eine Schutzschicht, die innerhalb kürzester Zeit so fest wird, dass die Verletzung kaum noch zu sehen ist. Auch auf der menschlichen Haut heilen Wunden nach dem Auftragen des Gels schnell und meist ohne Narbenbildung ab.

Ernte, Verarbeitung und Qualität

Viele Inhaltsstoffe der Aloe Vera gehen bereits kurz nach der Ernte verloren, weil sie bei Berührung mit Sauerstoff oxidieren und dabei ihre Wirksamkeit verlieren. Um diesen Wirkstoffverlust zu vermeiden, muss das Gel der Blätter innerhalb von vier Stunden nach der Ernte schonend verarbeitet werden. Nach langjährigen Experimenten gelang es dem Apotheker Bill C. Coats aus Texas 1953 erstmals, das frische Mark der Blätter mit Hilfe eines natürlichen Verfahrens haltbar zu machen, so dass die oxidations- und hitzeempfindlichen Gesundheitsstoffe erhalten blieben.



BUCHTIPPS

- > Beringer, Alice; Aloe Vera – natürliche Schönheit und Wohlbefinden durch die Königin der Heilpflanzen; Heyne Verlag, München 1999
- > Finnegan, John; Schmid Reiner; Aloe Vera – das Geschenk der Natur an uns alle; Verlag Ernährung und Gesundheit, München 2002
- > Meintrup, Marc; Natürlich behandeln mit Aloe Vera; Südwest-Verlag, München 1997
- > Wirth, Wolfgang; Mit Aloe heilen; Ennsthaler Verlag, Steyr 2002

Die Aloe Vera auf der Fensterbank

Als Topfpflanze benötigt die Aloe Vera viel Licht ohne direkte Sonneneinstrahlung, sandige Erde und wenig Wasser. Die auf der heimischen Fensterbank wachsenden Exemplare lassen sich hervorragend zur Hautpflege oder im akuten Notfall als Erste-Hilfe-Mittel einsetzen. Das frische Gel des Blattinneren auf die Gesichtshaut aufgetragen wirkt belebend und regenerierend. Bei leichten Verbrennungen lindert es die Schmerzen und unterstützt den Heilungsprozess. Haltbare Nahrungsergänzungen und Cremes können Sie mit dem auf diese Weise gewonnenen Gel allerdings nicht herstellen, da viele der gesundheitlich wertvollen Wirkstoffe ohne spezielle Verfahren der Verarbeitung und Konservierung innerhalb weniger Stunden nach der Ernte zerstört werden.

»Sie fragten mich nach dem Geheimnis der Kräfte während meiner langen Fastenperioden. Es waren ... mein anspruchsloses Leben und die Pflanze Aloe, deren wohltuende Wirkung ich ... kennen lernte.«

MAHATMA GANDHI
IN EINEM BRIEF

KAPITEL DREI

DIE WIRKSTOFFE

Das außergewöhnlich breite Wirkungsspektrum der Aloe Vera lässt sich auf die hauptsächlich im Blattmark enthaltenen Vitalstoffe zurückführen. 160 verschiedene, zum Teil lebensnotwendige Substanzen (manche Experten sprechen gar von 300 bis 400 Stoffen) sorgen für die zahlreichen positiven Effekte der Pflanze auf unsere Gesundheit. Dabei ist nicht so sehr die Menge der einzelnen Substanzen von Bedeutung, vielmehr ist es ihre für den Menschen nahezu optimale Zusammensetzung. Erst das Zusammenspiel aller Bestandteile macht die belebenden, regenerierenden, kosmetischen und heilenden Eigenschaften der Aloe Vera im Ganzen aus. Im Folgenden werden die wichtigsten Wirkstoffe der Pflanze vorgestellt.

DIE INHALTSSTOFFE DER ALOE VERA

»» Ätherisches Öl »» Aminosäuren »» Enzyme »» Fette und Fettsäuren »» Kohlenhydrate und Acemannan »» Lignine »» Mineralstoffe und Spurenelemente »» Organische Säuren »» Salicylsäure »» Saponine »» Sterole »» Tannine »» Vitamine »» ...

Mineralstoffe und Spurenelemente

Die in der Aloe Vera enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente sind für den menschlichen Stoffwechsel und als Bauelemente unseres Organismus unverzichtbar. Im Folgenden die Wirkung einiger wichtiger Mineralstoffe und Spurenelemente:


- > **Eisen** ist u. a. wichtig für die Blutbildung und das Immunsystem. Menschen mit starkem Eisenmangel fühlen sich schwach, sind reizbar und haben eine blasse Haut, brüchiges Haar und Rillen in den Fingernägeln.
- > **Kalzium** wird für die Bildung von Knochen und Zähnen benötigt. Unentbehrlich ist Kalzium darüber hinaus für die Blutgerinnung, die Blutdruck- und Herzschlagregulierung sowie die Reizleitung in Muskeln und Nerven.
- > **Magnesium** aktiviert 300 verschiedene Enzyme, dämpft die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven, es schützt vor Herz- und Blutgefäßerkrankungen und ist für den Aufbau von Knochen und Zähnen notwendig. Magnesium ist ein »Anti-Stress«-Mineral und wird bei Belastungen vermehrt benötigt.
- > **Mangan** hilft bei Entgiftungsvorgängen im Körper und ist für die Blutbildung sowie für den Aufbau von Knochen, Knorpel, Sehnen und Bindegewebe wichtig.
- > **Selen** bewahrt unsere Zellen vor der Zerstörung durch freie Radikale, die durch Stress, Umweltbelastungen, beim Zigarettenrauchen etc. vermehrt gebildet werden. Außerdem stärkt das Spurenelement die Widerstandsfähigkeit gegen Infekte. Bei einer Unterversorgung altert das Gewebe schneller.
- > **Zink** schützt vor Schäden durch freie Radikale und stärkt das Immunsystem. Zudem hemmt das Spurenelement Entzündungen, fördert die Wundheilung und sorgt für schöne Haut, Haare und Fingernägel. Folgen von Zinkmangel können u. a. eine eingeschränkte Fortpflanzungsfähigkeit und eine erhöhte Infektanfälligkeit sein.

Vitamine


Die Aloe Vera liefert im Vergleich zu vielen Obst- und Gemüsesorten nur geringe Vitaminmengen. Trotzdem leisten diese lebensnotwendigen Substanzen als wertvolle Ergänzung zu den anderen Aloe-Wirkstoffen einen wichtigen Beitrag für Gesundheit und Wohlbefinden. Folgende Vitamine enthält die Pflanze:

- > **Vitamin B₁** wird für die Energiegewinnung und die Arbeit von Muskeln und Nerven benötigt. Schon ein leichtes Vitamin-B₁-Defizit kann zu Reizbarkeit und körperlicher Schwäche führen.
- > **Vitamin B₂** steuert biologische Oxidationsvorgänge, wird für Entgiftungsprozesse benötigt und ist für die Bildung roter Blutkörperchen und eine gesunde Haut notwendig.
- > **Vitamin B₆** ist Coenzym einer Reihe wichtiger Enzyme des Aminosäurestoffwechsels, insbesondere der Leber. Darüber hinaus ist es für die Synthese von Vorstufen des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff) wichtig.
- > **Vitamin B₁₂** ist an der Nukleinsäuresynthese und somit an der Neubildung von Bausteinen der Zellkerne beteiligt. Bei einem Mangel kommt es zu einer verringerten Zellteilung im Knochenmark und damit zu der als »perniziöse Anämie« bezeichneten Form der Blutarmut. Da dieses Vitamin von wenigen Ausnahmen abgesehen nur in Nahrung tierischer Herkunft enthalten ist, können bei unzulänglicher vegetarischer Ernährung Mangelsymptome auftreten.
- > **Vitamin C** stärkt das Immunsystem, wird für die Bildung von Knochen, Zähnen, Blut und Hormonen benötigt, schützt die Körperzellen vor dem vorzeitigen Altern und hemmt die Wirkung von

Giften. Zudem ist der Vitalstoff am Abbau von Cholesterin beteiligt. In Kosmetika wird Vitamin C wegen seiner Funktion beim Kollagenaufbau im Bindegewebe und seiner feuchtigkeitsbindenden Eigenschaften in der Haut eingesetzt.



Mineralstoffe und Spurenelemente sind anorganischer Natur. Menschen müssen sie mit der Nahrung aufnehmen.



Das Selen und das Zink der Aloe Vera leisten einen wertvollen Beitrag zur Versorgung unseres Organismus, denn weite Teile Mitteleuropas sind Zink- und Selenmangelgebiete.

KAPITEL VIER

NATÜRLICHE SCHÖNHEIT UND GESUNDHEIT

Im Dienste von Gesundheit und attraktivem Äußeren wird die Aloe Vera heute verwendet als ...

- > kosmetisches Mittel zur täglichen Haut-, Körper- und Schönheitspflege;
- > Nahrungsergänzung für mehr Vitalität und Wohlbefinden, gesteigerte Abwehrkräfte und zur Krankheitsvorbeugung;
- > pflanzliches Mittel gegen zahlreiche Beschwerden.

Vor allem wegen ihrer immunsystemstärkenden Wirkung gelten die Inhaltsstoffe der Aloe Vera als besonders wertvoll für im Alltag stark beanspruchte und für ältere Menschen. Deshalb und weil es darüber hinaus entgiftende Eigenschaften besitzt, ist das Gel der Pflanze eine hervorragende Hilfe gegen Zivilisationskrankheiten, die in Folge falscher Ernährungsgewohnheiten, ungesunder Lebensweisen oder von Umweltverschmutzung heutzutage gehäuft auftreten. Von A wie Arteriosklerose bis Z wie Zerrungen – die Aloe Vera kann zwar nicht alles heilen, wirkt aber in vielen Fällen unterstützend und belebend, wie in zahlreichen Studien bewiesen wurde.

»Der Arzt hilft, aber die Natur heilt.« HIPPOKRATES

Verbessern Sie
Ihre Nährstoffbilanz!

Trinken Sie täglich Aloe-Vera-
Gel und leisten Sie damit einen
wertvollen Beitrag für Ihre
Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.