

"ALOE VERA":



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

Die Aloe ist von Natur aus an extreme Umweltbedingungen angepasst. Als Bewohnerin extrem trockener Standorte steht ihr mit dem Gel, das in ihren dicken fleischigen Blättern steckt, ein effizienter Wasserspeicher zur Verfügung. Gegen Schädlinge ist sie mit Stacheln gewappnet und ihre Blatthülle enthält das bittere Aloin, das gefräßige Insekten nicht mögen. 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. Große Persönlichkeiten wie Hippokrates, Alexander der Große, Marco Polo, Christoph Kolumbus, Hildegard von Bingen oder Pfarrer Kneipp nutzten die Heilkräfte der Aloe Vera.

Die Wirkstoffvielfalt der Aloe Vera:

Mittlerweile sind etwa 160 verschiedene Wirkstoffe in der Aloe nachgewiesen. Der bekannteste ist das "Acemannan", manchmal auch als "Polymonacetat" bezeichnet. Hinter diesen Namen verbirgt sich

ein langkettiges Zuckermolekül,
dass in ähnlicher Form auch in
Ginsengwurzeln oder Shiitake-
Pilzen vorkommt. Dem Acemannan
werden bei einer innerlichen
Anwendung die angeblichen
Wunder der Aloe
zugeschrieben. Daneben enthält der
Saft der Pflanze noch 27
Aminosäuren, 13 Mineralstoffe
(u.a.. Kalzium, Phosphor, Kalium,
Eisen, Mangan, Kupfer, Zink), 15
Enzyme, 11 Anthraquinone (wirkt
schmerzstillend) , 4 essentielle
Fettsäuren und 13 Vitamine:
Vitamin A zur Stärkung der
Sehkraft, Vitamin C zur Prävention
beim Herzinfarkt und
Aufrechterhaltung fast aller
Stoffwechselfunktionen, Vitamin B-
Komplex (B1, B2, B3, B6, B12) zur
Förderung roter Blutkörperchen,
unentbehrlich für Funktionen der

Nervenzellen. Wissenschaftliche Studien aus den 80er Jahren bescheinigten dem Acemannan zwar eine immunstimulierende Wirkung, die unser Abwehrsystem stärken soll. Allerdings fehlen bis heute seriöse klinische Studien in grossem Massstab, die das wirklich belegen und statistisch abgesichert sind.

Erste Hilfe auf der Fensterbank:

Aloe vera ist kein Wunderheilmittel. Auch sie hat ihre Grenzen. Wenn man diese aber kennt, dann kann sie uns viel Gutes tun. Zum Beispiel bei kleineren Wunden, rauher Haut oder auch bei Insektenstichen. Neben dem bereits erwähnten Acemannan enthält die

Aloe auch 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.