

Aloe Vera: Wirkung und Anwendung der Heilpflanze

Bei Sonnenbrand, Insektenstichen oder einfach zur Steigerung der Vitalität – Aloe Vera hilft. MEINE VITALITÄT erklärt, warum das Fruchtfleisch des robusten Gewächses so gut für den Körper ist und wie es richtig angewendet wird.

20.05.2018 - von Amelia Hartmann

Besonders hautfreundlich wirkt die Pflanze auf den ersten Blick nicht. Am Rand der spitz zulaufenden Blätter des Aloe Vera-Gewächses sprießen kleine Stacheln, die zur Abwehr gegen tierische Feinde dienen. Doch die mattgrünen Blätter der oft als „Königin der Heilpflanzen“ bezeichneten Pflanze haben es in sich: Im Inneren der fleischigen Blätter verbirgt sich das wohltuende Gel der Aloe Vera. Von den über 250 bekannten Aloe-Arten besitzt nur die Aloe Vera eine heilende Wirkung und wird daher auch „echte Aloe“ genannt. Sie gehört zu der Gattung der Wüstenlilien und wird weltweit kultiviert. Mexiko und Indien zählen zu den Hauptanbaugebieten, aber auch in Afrika, Mittel- und Südamerika sowie im Süden der USA ist sie beheimatet. In Europa wird sie im Mittelmeergebiet, vor allem in Südspanien oder auf den kanarischen Inseln angebaut. Mit wachsender Tendenz, denn der gelartigen Substanz des Blattinneren wird eine äußerst positive Wirkung auf den gesamten menschlichen Organismus, vor allem auf die Haut, zugeschrieben.

Wüstengewächs mit Feuchtigkeitsspeicher

Um Trockenperioden und der sengenden Sonne zu trotzen, hat sich die Aloe Vera-Pflanze im Laufe der Evolution zu einer wahren Überlebenskünstlerin entwickelt – lange Phasen ohne Regen kann sie unbeschadet überstehen, denn sie speichert Feuchtigkeit, ähnlich wie ein Kaktus. Selbst ausgegraben kann eine Aloe Vera-Pflanze noch einige Zeit weiterleben. Zum Ernten der Aloe Vera-Pflanze muss die Pflanze etwa fünf Jahre alt sein. Dann werden die 60 bis 90 Zentimeter langen Blätter dicht am Stamm abgeschnitten. Das Fruchtfleisch wird direkt verwendet: Es kann

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/173>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

pur auf die Haut aufgetragen oder klein geschnitten als Nahrungsmittel eingenommen werden. Der bittere Geschmack ist allerdings gewöhnungsbedürftig. Frisch geerntet ist ein Aloe-Blatt nur kurze Zeit haltbar. Einfacher ist die Anwendung in Form eines weiterverarbeiteten Produktes.

Heilkraft von innen und außen

Bei strapazierter und besonders bei sonnenverbrannter Haut schafft Aloe Vera als Gel oder Bodylotion mit einem hohen Anteil ihres wichtigsten Inhaltsstoffs Aloverose-Linderung. Die gereizte Haut wird gekühlt und nachhaltig mit Feuchtigkeit versorgt. Zudem werden der Stoffwechsel und die Kapillar-Durchblutung der Haut angeregt und die Regeneration der Haut durch den vielfältigen pflanzlichen Nährstoff-Cocktail aus sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien begünstigt. Im Reisegepäck für warme Gefilde sollte ein Aloe Vera-Gel daher nicht fehlen – auch bei Insektenstichen lindert es Schwellung und Juckreiz. Weitere äußere Anwendungsmöglichkeiten sind Herpes, Akne, Neurodermitis, Prellungen oder kleine Wunden. Die Wirksamkeit ist hierbei allerdings nicht wissenschaftlich belegt. Auch bei oraler Einnahme von Aloe Vera – meist als Saft oder getrocknet in Kapselform – sollen die Inhaltsstoffe der Wüstenlilie einen positiven Effekt auf die Haut und den gesamten Organismus haben, aber auch hier fehlt der wissenschaftliche Beweis – die Wirksamkeit muss jeder für sich selbst testen. Neben der Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen, die sich wohltuend auf den Organismus auswirken sollen, steht bei der Einnahme von Aloe Vera vor allem die positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt im Vordergrund. Oral eingenommen soll Aloe Vera den Blutzucker-Spiegel senken.

Auf den Inhalt kommt es an

Der Hype um die Wunderkraft der Aloe Vera-Pflanze hat dazu geführt, dass man sie mittlerweile in verschiedenen Darreichungsformen und Konzentrationen finden kann – sogar als Zusatz in Joghurts. Bei einem Gel oder Hautprodukt sollte der Aloe Vera-Anteil mindestens 90 Prozent betragen. Zusätzlich sollte auf den Aloverose-Anteil geachtet werden. Bei hochwertigen Produkten wird in der Regel kein Wasser zugefügt, ebenso wird bei Kosmetika auf Farb-, Parfum- oder Konservierungsstoffe verzichtet. Dann steht dem regelmäßigen Genuss der Aloe Vera-Pflanze nichts im Weg. Wer keine Angst vor den kleinen Stacheln der Aloe Vera-Blätter und ein wenig Geduld hat, kann das wohltuende Gel selbst frisch ernten, denn Aloe Vera eignet sich auch als Kübel-Pflanze für Balkon und Garten. Zumindest im Sommer, denn eines kann die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/173>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wunderpflanze nicht: Minusgraden trotzen.

Weitere Informationen:

Zahlreiche Tipps zur Anwendung, Haltung und Geschichte der Aloe Vera gibt das Deutsche Aloe Vera-Zentrum:

www.deutsches-aloe-vera-zentrum.de