

# Aloe vera

Ihre hautpflegenden Eigenschaften sind nahezu legendär und in vielen Kulturen bekannt. Die Aloe ist aber auch eine wirksame Natursubstanz für das Immunsystem und den Darm. Nicht zuletzt aufgrund ihrer Glykonährstoffe, deren Bedeutung in der Wissenschaft erst nach und nach bekannt werden.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Ursprünglich stammt die „Lilie der Wüste“, wie die Aloe auch genannt wird, von der arabischen Halbinsel oder aus dem Sudan. Die Bezeichnung „Aloe“ bedeutet im Arabischen „bitter“. Tatsächlich enthält sie einen bitteren, abführenden, in größeren Mengen giftigen Saft, den man beim Aufschneiden der Blätter erst ablaufen lassen muss, bevor man das Fruchtfleisch als Gel verwendet oder daraus Saft presst. Bei gekauftem Saft oder Aloe-Pulver wird schon bei der Herstellung darauf Bedacht genommen.

Fünf Kilogramm Blätter braucht man für die Herstellung von einem Kilogramm Gel oder einem Liter Saft. Daneben gibt es auch 100fache und 200fache Konzentrate, die durch das Trocknen des Saftes entstehen. Sie haben den Vorteil, ohne Konservierungsstoffe auszukommen und man kann sie, in Kapseln gefüllt, leicht transportieren und leicht einnehmen. Löst man den Inhalt einer Kapsel mit 200fach konzentrierter Aloe in Wasser auf, ergibt das eine gute Tagesdosis – dieselbe Wirkstoffmenge wie in 60 ml frischem Aloe-Saft enthalten ist.

## ÄUßERLICH EIN WUNDERMITTEL FÜR DIE HAUT

Die Aloe dringt tiefer und viel schneller in die Haut ein, als Wasser es kann und führt eine Menge wertvoller Inhaltsstoffe mit sich. Sie enthält etwa Auxin und Gibberelline. Diese zwei Hormone haben wundheilende und entzündungshemmende Eigenschaften. Gibberellin stimuliert das Wachstum neuer Zellen und ermöglicht so eine schnelle Heilung etwa bei Akne, Sonnenbrand oder schlecht heilenden Wunden, wobei die Vernarbung gering ist. Zusätzlich wirkt die Aloe – äußerlich und innerlich – gegen Erreger wie Bakterien, Viren oder Pilze. Das erweitert ihre Einsatzmöglichkeiten in Richtung Herpes, bakteriell belasteter Ekzeme oder Haut- und Fußpilz.

## ENTHÄLT ZWEI GLYKONÄHRSTOFFE

Die Aloe – wie könnte es anders sein – ist ein Adaptogen. Sie hilft dem Körper, sich in Belastungssituationen besser an Stress anzupassen und fördert die körpereigene unspezifische Abwehr, wie das einige der ganz besonderen Natursubstanzen können. Der wichtigste Wirkstoff der Aloe ist Acemannan – ein Polysaccharid (Mehrfachzucker) aus dem sogenannten „Glykonährstoff“ Mannose.

Außerdem enthält sie neben Arabinose noch Galaktose, ebenfalls ein Glykonährstoff, den Erwachsene oft nicht mehr aus Milchprodukten aufbauen können.

Diverse Glykonährstoffe sind auch in Vitalpilzen enthalten und machen einen großen Teil ihres gesundheitlichen Werts aus! Gerade, wenn es darum geht, Erreger zu bekämpfen oder Krebszellen auszuschalten. Immer wird vom Wert der Eiweiße in der Ernährung gesprochen, weil wir daraus Enzyme, die Befehlsgeber im Körper,

aufbauen. Doch die Funktion der Eiweiße hängt maßgeblich von den angehängten essentiellen Zuckermolekülen ab. Sie bilden biologisch aktive Glykoproteine wie etwa Kollagene, aus denen z. B. unsere Haut, Gelenke, Knorpel oder Bindegewebe aufgebaut sind. Genauso sind biologisch aktive Fette an Zuckermoleküle gebunden und bilden Glykolipide. Insgesamt gibt es acht lebensnotwendige Glykonährstoffe.

### > EINE DER ÄLTESTEN HEILPFLANZEN DER WELT

Die Aloe barbadensis Miller wurde bereits vor 6000 Jahren im alten Ägypten und im Reich der Sumerer verwendet. Die Mayas nutzten sie ebenso wie Alexander der Große, der damit die Verletzungen seiner Soldaten heilte. Der griechische Arzt Dioskurides beschrieb ihre Wirkungen im ältesten Heilkräuterbuch der Welt. Kolumbus führte bei Seereisen Aloe-Pflanzen in Töpfen als Heilmittel für seine Besatzung mit.

## INNERLICH EIN HIT FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Gerade die Mannose ist in der Nahrung eher selten. Das daraus aufgebaute Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Etwa wird die *Aloe* sehr erfolgreich bei *Candida* im Darm eingesetzt. Mannose-Mangel spielt selbst bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematodes.

Die *Aloe* ist als immunstärkende Alternative auch für alle diejenigen geeignet, die Vitalpilze nicht so gut vertragen. Gerade Vitalpilze enthalten gleich mehrere unterschiedliche Glykonährstoffe (=Polysaccharide) und helfen deshalb auch bei sehr vielen Erkrankungen. Die *Aloe* enthält außerdem noch viele wichtige Nährstoffe – alle 21 Aminosäuren, die Vitamine A, C, B1, B2, B12 und E, Enzyme, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die in ihrem Zusammenwirken viele stärkende Effekte auf den Körper haben.

## HEILT DIE MAGEN- UND DARMSCHLEIMHAUT

Die *Aloe* ist basisch und kann den pH-Wert im Magen regulieren. Sie hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms. Wie die Weidenrinde enthält auch die *Aloe* natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur“.

Aber nicht nur der Magen, auch der Darm profitiert enorm von der *Aloe*. Entzündungen im Darm werden oft gar nicht bemerkt, da hier weniger Nerven den Schmerz weiterleiten. Gerade die stummen Entzündungen, die durch diverse Erreger oder Immunreaktionen durch das Eindringen von Nahrungsmolekülen in eine löchrige Darmschleimhaut ausgelöst werden, spielen bei vielen Erkrankungen mit eine Rolle und stellen eine enorme Belastung für den gesamten Organismus dar.

Die *Aloe* enthält Ballaststoffe wie Lignine gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora. Vor allem ist die *Aloe* aber ein guter Tipp bei beschädigter Darmschleimhaut. Sowohl ihre Lignine als auch ihr Acemannan werden von der Darmflora zu Butyraten fermentiert, kurzkettigen Fettsäuren und Hauptenergiequelle der Darmschleimhautzellen. Sie können die krankhafte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut stoppen (Leaky-



Gut-Syndrom). Damit schützt die *Aloe* das Immunsystem im Darm und wirkt positiv bei Beschwerden, die mit löchrigem Darm und dadurch bedingten Immunreaktionen zusammenhängen wie etwa Allergien, Neurodermitis oder Psoriasis. Bei Allergien kann die *Aloe* überhaupt sehr unterstützend wirken, da sie den Stoffwechsel, die endokrinen Drüsen und die Ausscheidungsorgane anregt, wodurch Allergene schneller ausgeschieden werden. Sie erhöht auch dank ihrer entgiftenden Wirkung die Allergieaufnahmetoleranz.

## ENTLASTET DIE LEBER

Darüber hinaus bindet sich die *Aloe* an Gifte im Darm und bringt sie zur Ausscheidung. Beginnt etwa Nahrung im Darm zu faulen, weil zu wenig Magensäure und Gallenflüssigkeit die Eiweißverdauung einschränken, entsteht Ammoniak und schafft Zusatzarbeit für die Leber, die den Ammoniak zu harmlosem Harnstoff umwandeln muss. Außerdem verbessert die *Aloe* den Blutfluss in den Gefäßen der Leber und harmonisiert den gesamten Stoffwechsel.

## SENKT DEN CHOLESTERINSPIEGEL

Die in der *Aloe* enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt.

## BEEINFLUSST DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Eine Meta-Analyse von acht klinischen Studien mit insgesamt 470 Typ-2-Diabetikern zeigte, dass die *Aloe* den Langzeitzuckerwert HbA1c reduziert und den Nüchtern-Zuckerspiegel im Blut leicht senkt. Bei Personen im Diabetes-Vorstadium verringerte die *Aloe* den Nüchtern-Zuckerspiegel.

## FÜR ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

Die *Aloe* hilft bei der Behandlung von Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten und Parodontitis. Sie reduziert Zahnstein, Entzündungen durch Prothesen und gerissene Mundwinkel.

## BEI ARTHRITIS UND ARTHROSE

*Aloe* zeigt zweifache Wirkung bei Gelenkproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere.

## HILFT BEI ANÄMIE

Die *Aloe* fördert die Blutbildung und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen.

## BERUHIGEND BEI STRESS

Die adaptogene Wirkung der *Aloe* beruhigt die Nerven und entlastet die Nebennieren, da sie bei Stress weniger Cortisol ausschütten müssen. Stress wird insgesamt besser bewältigt.

## WAS BEI DER EINNAHME ZU BEACHTEN IST

Die *Aloe Vera* senkt den Blutdruck, daher Vorsicht bei niedrigem Blutdruck. In seltenen Fällen kann man auf äußerliche Anwendung allergisch reagieren. Für Schwangere ist sie nicht zur Einnahme geeignet. J