

Heilpflanze des Monats August



Aloe vera (Aloe barbadensis)

Aloe vera (Aloe barbadensis)

Ihr Name steht für Wellness und Gesundheit, Beauty, Schönheit aber auch gesunde Lebensweise.

Hauptsächlich bekannt und angewendet wird die Pflanze Aloe vera in diversen Kosmetikprodukten.

Die Aloe vera als Wohltäter für geschundene Haut findet sich in Hautcremes und Salben wieder. Dass die Pflanze momentan angesagt ist, zeigt der Trend zu Wellness-Wässern mit Aloe-Zusätzen. Weniger bekannt ist seine innere Verwendung als Abführmittel.

Uralte Heilpflanze

Weltweit gibt es über 250 Arten der agavenähnlichen Wüstenpflanze.

Die echte Aloe Vera gehört jedoch zu den Liliengewächsen. Sie ist nicht mit Kakteen oder mit einer Agave zu verwechseln.

Für Heilzwecke eignet sich besonders gut die "Aloe barbadensis".

Die heilende Wirkung der Pflanze ist bereits seit Jahrtausenden bekannt. Aloegewächse wurde schon vor mehr als zweitausend Jahren vor Chr. im nördlichen Afrika als Heilmittel verwendet. Hier waren es die Ägypter, die den Saft der Pflanzen als Schönheitsmittel für sich entdeckten. Aber auch im alten China und im römischen Reich war die Anwendung des Aloe Gels bekannt.

Christoph Kolumbus führte Blumentöpfe mit Aloe Vera auf seinen Schiffen mit, um mit dem Aloe Vera Saft die Wunden seiner Söldner behandeln zu können. In der Neuen Welt wurde die Pflanze von den Ureinwohnern als wirksames Mittel gegen Insekten und Hautkrankheiten aller Art genutzt.

Allgemein wurde die Pflanze durch Seefahrer und Entdecker in die ganze Welt verbreitet. Die ursprüngliche Heimat der Gewächse ist jedoch unbekannt. Heutzutage wird sie eben durch ihre Verbreitung in vielen Ländern angebaut. Die hauptsächlichen Lieferländer sind die Anrainerstaaten der Karibik.

Aussehen

Ungewöhnliches Pflanzenbild

Die Curacao-Aloe und die Kap-Aloe sind keine gewöhnlichen Pflanzen. Ihr typisches Erscheinungsbild können auch Pflanzen-Laien schnell erkennen.

Die Aloe-Pflanzen bilden dickfleischige, bis zu 50 cm lange Blätter. Diese sitzen in dichten Rosetten. Am Blattrand sitzen in regelmässigen Abständen ca. 2 mm grosse Zähne.

Auch die Blüten der Aloe-Pflanze ist ganz einzigartig und typisch für die Pflanzenart. Die gelben Blüten sind traubenförmig und werden bis zu einem Meter hoch.

Passend zu seiner recht trockenen Umgebung hat die Pflanze Schutz- Eigenschaften gegen das Verdunsten von Feuchtigkeit entwickelt. Wird ein Blatt verletzt, heilt die Wunde fast augenblicklich. Eine Eigenschaft, die schon von den Menschen der Antike entdeckt wurde.

Wertvoller Pflanzensaft

Von der Pflanze wird der Saft der Blätter verwendet. Dieser ist honigfarben und nach dem Trocknen gelblich. Je nachdem, wie die Pflanze verarbeitet wird, wird aus dem Saft ganz unterschiedliche Mittel hergestellt. Durch das Eindampfen des Blattsaftes wird die Aloe als Abführmittel verwendet. Durch Auspressen und Abfiltrieren der geschälten Blätter wird das allseits bekannte Aloe vera Gel gewonnen. Dies wird vor allem in der Kosmetikindustrie verarbeitet.

Herkunft

Herkunft und Anbauggebiete

Der Ursprung der Pflanze ist unbekannt. Vermutlich stammt das Gewächs aus dem Sudan und der arabischen Halbinsel. Heute findet sich die Art kultiviert und verwildert in verschiedenen Regionen der Erde.

Aloe-Pflanzen begegnen einem im gesamten südlichen Mittelmeergebiet, auf Madeira, den Kapverden und den Kanarischen Inseln, in Asien (besonders in Indien), Nordafrika (von Marokko bis Ägypten) und im Nahen Osten.

In anderen Teilen der Erde wurde sie eingeführt und verwildert. Dies z.B. in Mittel- und Südamerika, auf den niederländischen Antillen, Puerto Rico, Jamaika, Mexiko und im Andenvorland.

Alle wild wachsenden Aloe-Arten unterstehen dem Artenschutz!

Synonyme

Aloe, Curacao-Aloe, Barbados Aloe, Socotrine Aloe, Venezuela-Aloe, Zanzibar Aloe

Wirkung

Der Flüssigkeitsgehalt im Blatt ist extrem hoch. Er liegt durchschnittlich bei 95% und wird durch eine wachsartige und feuchtigkeitsspendende Hautschicht bedeckt. In den prallgefüllten Blättern des Wüstengewächs befindet sich ein Wasserspeicher der ca. 160 Wirkstoffe enthält. Diese können tief in die Haut eindringen und dort ihre heilende, pflegende und schützende Wirkung entfalten.

Aloe vera Gel ist deswegen eine wahre Wohltat für die Haut. So wirkt das Gel u.a. entzündungshemmend, wundheilend und feuchtigkeitshaltend.

Wird sie nicht als Gel verarbeitet, wirkt der Blattsaft "antiadsorptiv" und stark abführend. Wichtigste Inhaltsstoffe sind hierbei Dihydroxyanthrachinone und Aloeemodin. Als Abführmittel spielt Aloe u.a. auch wegen der Nebenwirkungen heute nur noch eine untergeordnete Rolle.

Anwendung von Aloe vera Gel

Vor allem bei äusserer Anwendung hat sich das Gel bewährt. Neben dem Wirkstoff Acemannan enthält die Pflanze verschiedene Fettsäuren und Polysaccharide, die ausgesprochen entzündungshemmend wirken.

Das Gel wird daher zur Behandlung von entzündlichen Hauterkrankungen, Verbrennungen, Sonnenbrand aber auch rauher Haut, Abszessen, Akne, Fusspilz, Neurodermitis, Herpes, schlecht heilende Wunden, Prellungen (Blaue Flecken), Ekzemen, Schuppen, etc. verwendet. In der Kosmetikindustrie wird das Gel vor allem als Feuchtigkeitsspender in Salben und Cremes eingesetzt.

Dosierung

Als Abführmittel

Wie erwähnt haben Aloe-Zubereitungen als Abführmittel heutzutage keine grosse Bedeutung mehr. Bei einer inneren Anwendung sollten daher keine Experimente gestartet werden. Hier werden meist Zubereitungen verwendet, die der Apothekenpflicht unterliegen. Die individuell richtige Dosis sollte auf alle Fälle mit einem Fachmann (Arzt oder Apotheker) besprochen werden.

Als Gel

Allgemein sollte es bei einer rein äusserlichen Anwendung bleiben. Das Gel dafür mehrmals täglich grosszügig auf die Haut aufgetragen. Das Gel sollte frisch zubereitet oder ein entsprechendes, im Handel erhältliches Präparat verwendet werden.

Soforthilfe

Bei akuten Verbrennungen, Schürfwunden und anderen kleineren Verletzungen können Sie schnelle Abhilfe mit einem aufgeschnittenen Aloe Blatt verschaffen. Das Blatt dazu auf die angegriffene Haut legen. Dazu sollten Sie prinzipiell möglichst die dicken, älteren Blätter vom Aussenrand verwenden. Diese enthalten die meisten Wirkstoffe.

Generell gilt - Je frischer das Gel aufgetragen wird, desto besser.