

ALLESKÖNNER ALOEVERA



Behandlung von Beschwerden und
Stärkung des Immunsystems



Natürliche Pflege von Haut und Haar



Pflanzliche Alternative
zu Reinigungsprodukten



riva

Susan Branson

Susan Branson

ALLESKÖNNER
ALOE VERA

Susan Branson

ALLESKÖNNER

ALOE VERA



Behandlung von Beschwerden und
Stärkung des Immunsystems



Natürliche Pflege von Haut und
Haar



Pflanzliche Alternative zu
Reinigungsprodukten

riva

**Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2020 bei Familius LLC, 1254 Commerce Way, Sanger, CA, 93657, USA, vermittelt durch: DropCap Rights Agency, unter dem Titel *101 Amazing Uses for Aloe Vera: Boost Immune Systems, Aid Sun Burns, Prevents Hair Damage, and 98 more Great Uses*. © 2020 by Susan Branson. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Simone Fischer

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt, München

Umschlagabbildungen: Shutterstock/New Africa, Alexander Ryabintsev, Blan-k

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: CPI books GmbH, Leck

ISBN Print 978-3-7423-1651-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1348-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1349-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung

Was ist Aloe vera?

Die Geschichte der Aloe vera

Warum der Hype?

Ist die Einnahme von Aloe vera sicher?

Wie viel sollte man verwenden?

1 Gesundheit

Grippe

Zahnfleischentzündung

Candidose

Knötchenflechte

Gürtelrose

Staphylokokkeninfektion

Arthrose

Rheumatoide Arthritis

Sodbrennen

Magengeschwüre

Escherichia-coli-Infektion

Colitis ulcerosa

Nichtalkoholische Fettlebererkrankung
Alkoholische Lebererkrankung
Hämorrhoiden
Genitalherpes
Brustdrüsenentzündung
Vaginale Pilzinfektion
Hoher Cholesterinspiegel
Diabetes
Metabolisches Syndrom
Multiple Sklerose
Epilepsie
Tumore
Brustkrebs
Gebärmutterhalskrebs
Orale Mukositis als Nebenwirkung der Chemotherapie
Depression

2 Wohlbefinden und Pflege

Akne
Aphten
Lippenbläschen
Burning-Mouth-Syndrom
Karies
Trockenes Zahnfach
Durch Zahnextraktion verursachte Zahnfleischtaschen

Starke Zähne
Ohrenschmerzen
Ekzeme
Schuppenflechte
Warzen
Beingeschwüre
Blaue Flecken
Hauterfrierungen
Hautverbrennungen
Sonnenbrand
Strahlenschutz
Windelausschlag
Verbrennungen durch Chilischoten
Quallenstich
Giftefeu-Ausschlag
Wundheilung
Handdesinfektionsmittel
Übergewicht
Verstopfung
Analfissuren
Alkoholvergiftung
Leichte Schilddrüsenunterfunktion
Schwaches Immunsystem
Vitaminmangel
Libidomangel

3 Schönheit und Körperpflege

Hautrötung

Pigmentflecken

Dehnungsstreifen

Hautalterung

Spröde Lippen

Feuchtigkeitscreme für das Gesicht

Geschwollene Augen

Augenlotion

Augen-Make-up-Entferner

Augenbrauengel

Rasiergel

Aftershave

Zahnpasta

Trärgel für Arzneimittel

Geschädigtes Haar

Mit Henna gefärbtes Haar

Schuppen

Haarspülung

Haargel

Dunkle Achselhöhlen

Deodorant

Brüchige Nägel

Peeling

Gleitmittel

Rissige Fersen
Badebomben

4 Pflanzen und Tiere

Stechmücken
Läuse
Blattläuse
Termiten
Braunfärbung von Obst
Entwicklung von Pflanzenwurzeln
Haltbarkeit von Lebensmitteln
Hundeohren
Krätze

5 Heim und Haus

Schwermetalle im Boden
Ölflecken
Papierkleber
Luftreiniger
Badreiniger
Limonade

Über die Autorin
Quellenverzeichnis

Einleitung

Was ist Aloe vera?

Aloe vera ist eine sukkulente Pflanze, die mit zunehmendem Alter in Rosettenform wächst. Aloe hat lange, fleischige, grünlich graue Blätter, die beidseitig mit kleinen Zacken besetzt sind. Als mehrjährige Pflanze, die in tropischer Umgebung gedeiht, kann Aloe vera durch Eintopfen in gut entwässerten Sandboden und regelmäßiges Gießen leicht für die Verwendung in Innenräumen kultiviert werden. Steht sie in der vollen Sonne, wird die Aloe eine glückliche, gesunde Pflanze. Unter den richtigen Bedingungen können reife Aloe-Pflanzen röhrenförmige gelbe und orangefarbene Blüten in Trauben auf einem Blütenstiel bilden. Dies ist bei getopferten Aloe-Pflanzen im Innenbereich oft schwierig zu erreichen.

Die Blätter der Aloe-Pflanze bestehen aus drei Teilen: aus einem geruchlosen und klaren inneren Gel, aus einem bitteren gelblichen Saft, der als Latex bekannt ist, und aus einer dicken äußeren Schicht oder Rinde. Die Pflanze enthält mehr als 75 biologisch aktive Substanzen, aus denen die Heilkraft der Aloe hervorgeht. Die meisten davon sind in dem inneren Gel enthalten. 99 Prozent

dieser Schicht bestehen aus Wasser, wobei Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien, Proteine, Fette und Phenolsäuren das restliche Prozent ausmachen.

Der Latex enthält auch einige Verbindungen, die vorteilhaft sein können, die äußere Schicht dient jedoch hauptsächlich dem Schutz und dem Überleben der Pflanze.

Aloe vera wird in vielen Industriezweigen wie Pharmazie, Nutrazeutika, Kosmetik, Toilettenartikel und Lebensmittel verwendet. Aloe kann als ganze Pflanze, als geschnittenes Blatt, Gel, Saft, Pulver, Salbe oder als Nahrungsergänzungsmittel gekauft werden.

Die heilenden Eigenschaften der Aloe haben eine breite Anwendung gefunden, und die Pflanze gewinnt immer mehr an Ansehen, da zunehmend wissenschaftliche Studien veröffentlicht werden, die ihre positiven Auswirkungen auf eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen belegen.

Die Geschichte der Aloe vera

Aloe stammt ursprünglich aus dem tropischen Klima Afrikas und wird auch heute noch in ähnlichen Umgebungen in Asien, Europa und Amerika angebaut. Man nimmt an, dass die Ägypter die Ersten waren, die diese Pflanze vor Tausenden von Jahren entdeckten und

hoch schätzten. Aus dieser Zeit gibt es sogar zwölf Rezepturen zur Anwendung von Aloe vera in der medizinischen Behandlung verschiedener Beschwerden wie Würmern, Verbrennungen, Geschwüren und Hautkrankheiten. Diese Rezepturen wurden im *Papyrus Ebers* festgehalten, dem ältesten und wichtigsten medizinischen Dokument des alten Ägypten, das auf etwa 1550 vor Christus datiert. Die Aloe war so wertvoll, dass sie als „Pflanze der Unsterblichkeit“ bekannt wurde. Die Königinnen Nofretete und Kleopatra sollen sie genutzt haben, um ihre Schönheit zu betonen und noch zu steigern. Die Pharaonen wurden mit Aloe und Myrrhe einbalsamiert, um ihre Körper nach dem Tod zu konservieren. Aloe wurde auch unter ihre Grabkleidung gelegt, um die weitere Verwendung und den Genuss im Jenseits zu gewährleisten.

Bereits 600 vor Christus brachten Händler die Aloe und damit ihr Wissen über die therapeutische und kosmetische Verwendung nach Indien und in das übrige Asien. Zu dieser Zeit wurden das innere Gel und der Saft von der Rinde getrennt und zu Produkten für den Handel verarbeitet. Die ganzen Blätter wurden getrocknet und zu einem Pulver vermahlen. Die Beliebtheit der Aloe nahm im Laufe der Jahrhunderte zu, und auch heute noch ist sie ein begehrtes Handelsgut. Mahatma Gandhi, der berühmte indische Aktivist, der sich für die Bürgerrechte der Inder einsetzte, nannte die Aloe im letzten Jahrhundert als einen

der Gründe, dass er während seiner langen Fastenperioden die Kraft bewahren konnte.

Vor 2000 Jahren berichtete Aulus Celsus, ein römischer Schriftsteller und Autor des wichtigsten Werkes für medizinisches Wissen jener Zeit, dass die Römer Aloe als Abführmittel verwendeten. Auch die Griechen setzten bereits Aloe vera ein, wie in Werken von Pedanios Dioskurides erwähnt wird, der feststellte, dass der bittere Saft derjenige Bestandteil der Aloe mit abführenden Eigenschaften war. Er empfahl die Aloe auch zur Reinigung des Magens, als Schlafmittel und zur Reinigung der Haut. Die Soldaten Alexanders des Großen trugen Aloe auf ihre Wunden auf, sodass diese nach der Schlacht heilen konnten. Alexander eroberte sogar die Insel Sokotra, wo die Aloe im Überfluss wuchs, sodass er bei Bedarf immer frischen Nachschub hatte.

Aloe wurde auch über Handel und Forschung nach Europa gebracht und spanische Jesuitenpater bauten Gärten voller Aloe an. Sie verteilten die Heilpflanze in ganz Europa, und man geht davon aus, dass sie für ihre Einführung in die Neue Welt verantwortlich waren. Christoph Kolumbus brachte Aloe an Bord seiner Schiffe, um Krankheiten und Wunden seiner Mannschaft zu heilen. Er nannte sie sogar eines der unentbehrlichen Nahrungsmittel des Menschen. Aber wie bei den meisten Nahrungsmitteln entdeckte man schließlich, dass die Wirksamkeit der Aloe nachlässt, wenn die Pflanze nicht

mehr frisch ist. Ihre Beliebtheit begann in Gegenden zu schwinden, in denen die Pflanze nicht angebaut wurde. Später wurden die Wirkstoffe durch Verarbeitungstechniken erfolgreich stabilisiert, und der medizinische Wert der Aloe wurde wiederhergestellt. Das Interesse stieg erneut.

In den Vereinigten Staaten wurde die Aloe zunächst wegen ihres Latex vor allem von der Pharmaindustrie verwendet. Heute hat sie jedoch eine viel größere Bedeutung und ist in den üblichen Lebensmittelläden, bei Gesundheitsprodukteanbietern und auf Bauernmärkten zu finden. Die Aloe verspricht, den Körper zu nähren und zu verschönern, wird aber auch wegen ihres therapeutischen Potenzials immer bekannter. Die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Aloe, einst eher als Mythos abgetan, sind wieder in den Mittelpunkt des Interesses gerückt, da immer mehr Menschen von den seit Tausenden von Jahren beschriebenen Vorteilen überzeugt sind.

Warum der Hype?

Mit über 75 biologisch aktiven Verbindungen ist das therapeutische Potenzial der Aloe vera beträchtlich. Einige dieser Verbindungen können ihre Wirkung separat entfalten, das Zusammenwirken dieser Substanzen spielt aber wahrscheinlich eine größere Rolle bei der

regenerativen Kraft der Aloe vera. Diese Pflanze kann Entzündungen lindern, das Immunsystem stimulieren und Bakterien, Viren und Pilze zerstören. Sie kann dabei helfen, Wunden zu heilen, Diabetes zu behandeln, das Wachstum von Tumoren zu unterbinden und Arthritis zu lindern. Eine der ältesten und meistgeschätzten Anwendungen der Aloe ist die Verwendung als allgemeines Tonikum zur Unterstützung des Magen-Darm-Trakts. Ob Verstopfung, Reflux oder Geschwüre: Aloe ist das Produkt der Wahl.

Der zu therapeutischen Zwecken verwendete Teil der Pflanze ist wichtig, um die beabsichtigten Wirkungen zu erzielen. Das klare innere Gel enthält die meisten bioaktiven Komponenten und kann frisch aus der Pflanze verwendet oder auch im Einzelhandel oder online gekauft werden. Einige Produkte enthalten nur das innere Gel, während andere sowohl das innere Gel als auch Latex beinhalten. Die Verbindungen in dem bittergelben Latex der Pflanze sind Darmreizstoffe und für die abführende Wirkung der Aloe verantwortlich. Der Latex sollte nur verwendet werden, wenn dies der beabsichtigte Zweck ist. Vielen kommerziellen Präparaten ist der Latex entzogen, sodass diese angewandt werden können, ohne dass man Angst vor vermehrtem Stuhlgang haben muss. Man sollte jedoch zuerst das Etikett sorgfältig lesen.

Ist die Einnahme von Aloe vera sicher?

Aloe vera wird meistens topisch auf die Haut aufgetragen, obwohl auch die orale Einnahme zunehmend häufiger wird. Die Aloe, die sowohl in Kosmetika als auch in Arzneimitteln enthalten ist, kann bei Verwendung in geeigneten Mengen bedenkenlos auf die Haut aufgetragen werden. Bei einigen Menschen kann es nach dem Auftragen von Aloe vera zu leichtem Juckreiz, Rötungen oder Brennen kommen. Dies könnte auf eine allergische Reaktion hindeuten, die allerdings wieder abklingt, wenn die weitere Anwendung eingestellt wird. Vorsichtshalber sollte man vermeiden, Aloe auf die Haut aufzutragen und gleichzeitig eine Steroidcreme zu verwenden. Die Absorption der Creme kann dadurch erhöht werden, was zu einer höheren Dosis als beabsichtigt führt.

Die orale Einnahme von Aloe ist in den empfohlenen Dosen kurzfristig unbedenklich. Bei den meisten Menschen scheinen keine unerwünschten Nebenwirkungen aufzutreten, in manchen Fällen ist jedoch Vorsicht geboten. So sollten stillenden Mütter und schwangere Frauen Aloe meiden, da sie mit einem erhöhten Risiko für Geburtsfehler und Fehlgeburten in Verbindung gebracht wird. Bei Diabetikern ist Vorsicht geboten, da Aloe den Blutzuckerspiegel senkt. Wenn Aloe zusammen mit Insulin oder hypoglykämischen

Medikamenten eingenommen wird, kann der Blutzuckerspiegel zu tief sinken und muss daher sorgfältig überwacht werden. Dies gilt auch für die Einnahme von Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln. Chrom, Alpha-Liponsäure, Teufelskralle und Knoblauch sind einige wenige Substanzen, von denen man annimmt, dass sie die gleiche hypoglykämische Wirkung auf den Blutzucker haben. Personen, die Antikoagulanzen zur Verlangsamung der Blutgerinnung einnehmen, sind bei gleichzeitiger Einnahme von Aloe einem erhöhten Risiko von Blutungen und Blutergüssen ausgesetzt. Es wird auch angenommen, dass Aloe die Blutgerinnung verlangsamt und deswegen zwei Wochen vor einer Operation nicht eingenommen werden sollte. Die Kombination von Aloe mit anderen Kräutern, die die Blutgerinnung verlangsamen, muss sorgfältig erfolgen. Dazu gehören Gewürznelke, Knoblauch, Ingwer, Ginkgo und Kurkuma.

Der Latex aus den Blättern wird als Abführmittel verwendet, kann aber in hohen Dosen zu Problemen führen. Ein Gramm pro Tag über mehrere Tage hinweg kann tödlich wirken. Geringere Mengen können Bauchschmerzen, Krämpfe und Durchfall auslösen. Personen mit entzündlichen Darmerkrankungen oder jeglicher Art von Darmverschluss sollten sich von Aloe fernhalten. Aloe ist ein Darmreizmittel und verschlimmert derartige Zustände. Latex ist auch für Personen mit Hämorrhoiden (verstärkte Blutungen) und Nierenproblemen (Nierenversagen) problematisch.

Herzpatienten, die Digoxin einnehmen, müssen Aloe-Latex meiden. Diesen Patienten wird in der Regel ein Diuretikum verabreicht, das den Kaliumspiegel im Körper verringern kann. Auch Aloe kann den Kaliumspiegel senken. Die Kombination dieser beiden Mittel kann daher das Risiko von Digoxin-Nebenwirkungen erhöhen. Die Einnahme von Aloe zusammen mit anderen Abführmitteln könnte das Risiko einer Dehydrierung und eines Mineralstoffverlustes mit sich bringen. Rizinusöl, Rhabarberwurzel, Sennesblätter und -schoten sowie Faulbaum sind einige Substanzen dieser Kategorie. Bei Einnahme zusammen mit oralen Medikamenten kann die Absorptionsrate des Medikaments verringert werden, wodurch es weniger wirksam wird. Dies könnte erhebliche Auswirkungen auf die Krankheitskontrolle und die Heilungszeit haben. Denken Sie daran, dass Aloe-Latex einzeln, in Kombination mit anderen Inhaltsstoffen oder als Extrakt aus dem Blatt erhältlich ist. Ganzblattpulver und -extrakte enthalten ebenfalls Latex. In den meisten Fällen kann der Latex gefahrlos als Abführmittel verwendet werden, aber es liegt in der Verantwortung des Verbrauchers, den eigenen Gesundheitszustand selbst zu beurteilen und die Verwendung von Medikamenten, Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln zu prüfen, um eine sichere und fundierte Entscheidung zu treffen.

Wie viel sollte man verwenden?