

Aloe vera

Das Multitalent für Gesundheit & Schönheit

Die Aloe vera ist eine vielseitige Heilpflanze, die in Wüstengegenden heimisch ist.

Mehr als 300 Aloe-Arten gibt es weltweit, überall, wo die klimatischen Bedingungen günstig sind – die Sonne nicht zu stark brennt, die Luftfeuchtigkeit hoch ist und kein Frost droht -, ist die Pflanze heimisch.



Das Wesen der Aloe vera als „grosse Heilerin“ spiegelt sich bereits in den Eigenschaften ihres Blattes: Abwehr und Heilung. Die Stacheln am Blattrand und die bitter schmeckenden Anthranoide im Blattinneren wehren pflanzenfressende Tiere ab. Wird das Blatt selbst verletzt, verschliesst sich die Wunde durch das darin enthaltene Gel innerhalb kürzester Zeit.

Nach einem ähnlichen Prinzip dient die Pflanze auch dem Menschen:

Sie heilt Wunden und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Wegen ihrer nahezu mystischen Kräfte wird die Aloe in den archaischen Kulturen als heilbringende Pflanze bis heute verehrt, da sie über Leiden und Wohlergehen entscheiden kann.

Die Indianer Nordamerikas sollen die Aloe aus diesem Grund auch „Zauber des Himmels“ genannt haben.

Das Einsatzgebiet der Aloe vera ist vielseitig: Bei Verletzungen und Verbrennungen dient sie als erstklassiges Erste-Hilfe-Mittel.

Äusserlich angewandt hilft sie darüber hinaus bei Insektenstichen, Hautkrankheiten oder Entzündungen im Mundraum, ebenso wie sie Haut und Haar pflegt und so dazu beiträgt, Ihre jugendliche Schönheit zu erhalten.

Von der Antike bis heute

Glaut man den Legenden und Mythen, soll bereits Alexander der Grosse, während einer Schlacht einst selbst durch die Heilkraft der Aloe genesen – auf seinen Feldzügen Aloe-Pflanzen mitgeführt haben, um die Wunden seiner verletzten Soldaten versorgen zu können.

Im Laufe der Jahrhunderte trugen Handel und Kriege zwischen den Völkern dazu bei, dass sich die unterschiedlichsten Aloe-Arten in verschiedenen Kulturen verbreiteten und vermischten.

Botanik der Aloe vera

Weil die immergrünen, lederartigen, lanzettförmigen, 50 – 60 cm langen, bis zu 20 cm breiten und 5 cm dicken Blätter der Aloe am Rand von kleinen spitzen Stacheln gesäumt sind, halten viele Laien die Pflanze für eine Kaktee.

Doch obwohl ihr Erscheinungsbild tatsächlich dem der Agave ähnelt, zählt die Aloe botanisch zur Gattung der Liliengewächse.

Der Name „Aloe“ kommt aus dem Arabischen und bedeutet „bitter“, denn die Schicht zwischen Blatt-Aussenwand und Gel schmeckt bitter.

Ursprünglich ist die Aloe auch in Arabien heimisch. Inzwischen wird sie jedoch in vielen trockenen, warmen Gegenden angebaut, beispielsweise auf den kanarischen Inseln, am Mittelmeer, in Indien, grossen Teilen Afrikas, Karibik, Mittelamerika, Südamerika und Australien.

Nichtsdestotrotz ist sie wie auch die Kakteen eine sogenannte Sukkulente, die in ihren Zellen Wasser speichern kann und deshalb nicht oft gegossen werden muss – zu häufiges Wässern oder Dauerregen verträgt sie nicht. Da die Aloe einen Grossteil des Wasserbedarfs über ihre Blätter aufnimmt, gedeiht sie im tropischen Klima sehr gut. Die Luftfeuchtigkeit ist dort hoch genug, und es besteht zudem keine Frostgefahr. Denn auf niedrige Temperaturen bereits unter 5° reagiert die Pflanze ebenso empfindlich wie auf zu viel Wasser.

Anbautipps

Man kann die Aloe recht gut zuhause im Topf anbauen.

In Baumärkten und Garten-Centern wird sie häufig angeboten (leider nicht ganz billig).

Die Aloe vera braucht sandigen Boden, der gut entwässert ist, weil sie ja eine Wüstenpflanze ist. Im Topf wachsend braucht die Aloe Schatten; ist also für den Anbau im Haus durchaus geeignet.

Giessen muss man die Aloe vera immer erst dann, wenn die Erde trocken ist, aber sie steht nicht gerne im Wasser. Bei grosser Hitze besprüht man die Blätter mit lauwarmem Wasser, damit die Blätter die grüne Farbe behalten. Düngen soll man die Aloe vera einmal pro Woche mit Kakteendünger.

Wenn die Blätter gross genug sind, (bei Pflanzen über 2 Jahre alt) kann man sie bei Bedarf abschneiden.

Es sollten jedoch immer mindestens 12 Blätter stehenbleiben, damit die Pflanze sich gut weiterentwickeln kann. Eine Pflanze kann dann bis zu 10 Jahre alt werden.

Ernte

Sobald die Blätter einer selbst kultivierten Aloe-Pflanze gross genug sind, kann man sie einzeln abschneiden. Optimal für die Pflanze ist es, wenn sie mindestens 12 Blätter hat, bevor man anfängt Blätter abzuschneiden.

Am besten schneide man immer nur eines der unteren Blätter ab und verwendet es ganz frisch.

Die restliche Pflanze lässt man weiter wachsen, bis ein Blatt nachgewachsen ist und man wieder eines der unteren Blätter ernten kann.

Gleich nach dem Abschneiden des dicken Blattes lässt man den gelben Saft herauslaufen. Er enthält das Harz mit dem stark reizenden Wirkstoff Aloin. Wegen der reizenden Wirkung ist diese Substanz für den Hausgebrauch nicht geeignet.

Wenn der gelbe Saft abgelaufen ist, schneidet man ein so grosses Stück des Blattes ab, wie man für die aktuelle Anwendung braucht.

Das restliche Blatt kann man in einer Plastiktüte im Kühlschrank ein paar Tage aufheben, sollte aber nicht unter 5° Grad sein, denn durch die Kälte werden wichtige Wirkstoffe zerstört. Jedes Mal, bevor man ein neues Stück von Frischblatt abschneidet, muss man noch eine Scheibe opfern und den verharzten Anschnitt dünn wegschneiden.

Da die Aloe vera selbst kein Fett enthält, kann man auf die Haut ein paar Tropfen Öl auftragen, denn nur mit Hilfe der Fettmoleküle gelangen die wertvollen Inhaltstoffe in und unter die Haut. Die verwendeten Öle müssen naturrein und kaltgepresst sein.

Aprikosenöl, Jojobalöl, Mandelöl, Olivenöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, um nur einige davon zu nennen.

Für die äusserliche Anwendung kann man direkt die Gelseite auf den zu behandelnden Hautstellen auftragen und streichen.

Anwendungen und Rezepte

Äusserliche Anwendung des frischen Gels

Das Gel enthält feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe und wirkt ausserdem reizlindernd, leicht antibakteriell und entzündungshemmend.

Sehr angenehm ist die äusserliche Anwendung des Gels auf der Haut. Man kann dieses Aloe-Gel mannigfaltig einsetzen.

Da das Gel gut kühlt, ist es vor allem angenehm bei so Sachen wie Sonnenbrand und Juckreiz.

Wegen der juckreizstillenden und wundheilenden Wirkung kann man Aloe-Gel auch bei Neurodermitis und anderen Ekzemen einsetzen.

Auch bei Schürfwunden kann das Gel lindernd wirken und die Wundheilung verbessern.

Die leichte antibakterielle und die wundheilende Wirkung macht das Aloe-Gel auch zu einem guten Mittel gegen Akne.

Rezepte

Zutaten: ein frisches Aloe vera Blatt

Anwendung gegen Lippenfältchen und Augenpartie:

Das Blattstück an der verbliebenen grünen Rinde anfassen und damit das wässrige, durchsichtige Gel direkt auf die Oberlippenpartie aufstreichen oder die Feuchtigkeit des Gels mit einem Spachtel abstreifen und dieses auf die Oberlippenpartie auftragen. Spendet der Haut viel Feuchtigkeit und schützt sie vor dem Austrocknen, macht sie zart und geschmeidig. Das Gel kann man auch für die Augenpartie verwenden.

Fingernägel

Das kühlende dickflüssige Gel der Aloe vera ist eine Wohltat für beschädigte Fingernägel und bei Entzündungen des Nagelbetts. Mit seinen zahlreichen, das Immunsystem stärkenden Inhaltsstoffen verhindert es, dass angegriffene Nägel reissen. Der Saft der Tropenpflanze kann sogar als unterstützendes Therapeutikum bei Pilzinfektionen angewendet werden.

Quellennachweis: Aloe Vera von Eva Helle (ISBN-3-7742-6692-1)