



Die Aloe-Vera-Pflanze liebt Sonne und kommt monatelang ohne Regen aus, weil die Blätter viel Wasser speichern

Aloe Vera aktiviert den Stoffwechsel und damit die Entgiftung, Entsäuerung und Entschlackung des Körpers. So werden natürliche Selbstheilungskräfte gestärkt“, sagt die Heilpraktikerin Uta Schleifenbaum aus Ahrensburg. Doch das ist nur ein Vorzug der Wüstenpflanze. Aloe Vera ist außerdem für ihre antibakterielle Wirkung bekannt, die sie zur idealen Heilpflanze gegen alle Arten entzündlicher Krankheiten macht. Der Buchautor und Aloe-Vera-Forscher Michael Peuser („Aloe – Kaiserin der Heilpflanzen“) nennt die Pflanze einen „fantastischen Cocktail“ aus mehr als 200 pharmazeutischen Wirkstoffen: „Man kann damit über hundert Krankheiten heilen, beziehungsweise die Therapien verbessern oder beschleunigen“, sagt der in Brasilien lebende Deutsche.

Als Saft innerlich genommen wirkt Aloe Vera stärkend und belebend und ergänzt die tägliche Ernährung. In manchen Fällen wird Aloe Vera auch als Heilmittel bei Hepatitis, Asthma und Hautkrankheiten wie Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte angewendet. Und sogar bei Heuschnupfen wird die Aloe ihrem Ruf als Erste-Hilfpflanze gerecht.



Dr. med.
Christina
Quellmann

Die Hamburger Ärztin Dr. med. Christina Quellmann erklärt den Hintergrund: „Aloe Vera wirkt im Kampf gegen Heuschnupfen so erfolgreich, weil ihr Saft wie ein Antihistaminikum allergieauslösende Botenstoffe blockiert.“

Die ganzheitliche positive Wirkung beruht auf dem Zusammenspiel zahlreicher Inhaltsstoffe, deren Kraft sich dabei potenziert. „Das kann Schmerzen lindern, das Immunsystem stärken und die Lebensqualität verbessern.“

Die „Lilie der Wüste“ macht nicht nur schön, sondern auch gesund

Heilen mit Aloe Vera

Sie ist etwas stachelig und eher unscheinbar, aber ihr Pflanzensaft hat es in sich – nämlich über 200 hochwirksame Inhaltsstoffe

So hilft die Pflanze bei Alltagsbeschwerden

✔ **Wirkt blutdruck- und cholesterinsenkend:** Jeden Morgen ein bis zwei Teelöffel Aloe-Saft nehmen.

✔ **Lässt Schnittwunden schneller heilen:** Etwas Aloe-Vera-Saft auf die Wunden geben oder einen Aloe-Verband anlegen.

✔ **Lindert Schmerzen bei Verbrennungen:** Aloe-Saft auf die betroffene Stelle auftragen.

✔ **Bekämpft Lippen-Herpes:** Betroffene Stellen mehrmals täglich mit reinem Aloe-Saft betupfen.

⚠ **Vorsicht:** Schwangere sollen Aloe Vera meiden, da sie Gebärmutterkontraktionen auslösen kann.



Gut für die Haut:
Aloe Vera heilt und pflegt



Auf Qualität achten

Uta Schleifenbaum,
Heilpraktikerin am
Institut für Naturheil-
kunde und Persönlich-
keitsentwicklung
in Ahrensburg rät:



■ Aloe-Vera-Produkte werden in verschiedenen Formen angeboten. In Bioläden, Reformhäusern oder bei Naturheilkunde-Online-Händlern gibt es sie als Saft für kleine Trinkkuren oder als Trinkgel für die innere Anwendung ebenso wie Lotionen, Cremes oder Shampoos für Haut und Haare. Wer von der heilenden Kraft der Aloe Vera profitieren will, sollte beim Einkauf aufpassen. Nicht jedes Produkt ist empfehlenswert. Denn nur bei direkter Abfüllung erreichen die Pflanzen optimale Wirkung. Achten Sie deshalb unbedingt auf Qualitätssiegel, wie sie zum Beispiel das unabhängige Fresenius-Institut vergibt.



Schluss mit Heuschnupfen

■ Silke Rosebrock (43, kaufmännische Angestellte) litt in der Heuschnupfenzeit jahrelang unter juckenden Augen und Hustenreiz, versuchte mit verschiedenen Mitteln dagegen anzugehen. Doch die Beschwerden verschwanden erst, als sie anfang, täglich einen Aloe-Vera-Sirup zu trinken. „Seitdem habe ich keine typischen Symptome mehr und fühle mich viel besser.“

Fotos: Fotolia, Axel Kirchhof (2), A1Pix (2), allmedia, Getty, Stockell

Gut gegen Migräne

■ Bei Familie Thiemann-Pernitz aus Schleswig-Holstein schwören alle auf die gesundheitsfördernde Wirkung der Aloe Vera. Die Fitness-Studiobetreiberin Birgit Thiemann (46) trinkt regelmäßig ein Aloe-Gel und fühlt sich seitdem fitter und vitaler. Ihr Lebensgefährte Jens Pernitt (50, Vertriebsmanager) bekam damit Migräneattacken und nächtliche Wadenkrämpfe in den Griff. Und die siebenjährige Tochter und der zehnjährige Sohn sind seitdem nicht mehr so oft erkältet.



Aloe-Vera-Pflanzen mögen sonnige Standorte. Im Sommer können Sie sie auch auf den Balkon stellen

Die Blätter zu Hause richtig nutzen

Sie können die Pflanze auch selbst zu Hause großziehen und nutzen:

- ☛ Kaufen Sie die Aloe Vera unbedingt bei einem guten Gärtner. Das garantiert Qualität. Die Pflanze sollte mindestens zwei bis vier Jahre alt sein.
- ☛ Wählen Sie einen warmen, sonnigen Platz.
- ☛ Wenn Sie den heilenden Saft nutzen wollen, einfach mit einem scharfen Messer eines der unteren Blätter abschneiden, einritzen und den Saft herauspressen.
- ☛ Sie haben nicht den ganzen Saft verbraucht? Kein Problem, im Kühlschrank hält er sich mehrere Wochen.

Beruhigt die Haut, macht müde Füße munter

- ☛ **AFTER-SUN-PFLEGE** Nach Sonnenbädern ist sie eine Wohltat für strapazierte Haut.
- ☛ **FRISCHE-KICK** Duschgel mit Aloe-Vera-Extrakten fördert die Zellerneuerung.
- ☛ **FUSSBALSAM** Der Pflanzensaft ist eine Wohltat für müde Füße und macht sie geschmeidig.
- ☛ **ANTI-AGING** Pflegeprodukte mit Aloe Vera straffen und verjüngen die Haut.



Aus einem frisch abgeschlagenen Blatt läuft Gel heraus

Das supergesunde Pflanzen- gel kann man gut trinken. Es schmeckt leicht süßlich. Empfohlene Dosis: dreimal täglich 30 Milliliter

