



DIE ALOE VERA

WÜSTEN- LILIE MIT INNEREN WERTEN

Wussten Sie, dass die Aloe vera als eine der ganz großen ayurvedischen Arzneipflanzen gilt? Wir kennen sie ja hauptsächlich für die äußerliche Pflege der Haut und innerlich für den Darm und das Immunsystem – lauter großartige Einsatzbereiche für die Aloe! Doch sie hat auch weniger bekannte Eigenschaften, die nicht minder großartig und in unseren Breiten noch nahezu unbekannt sind.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Aloe wird im Ayurveda – wie das heilige Basilikum (Tulsi) oder Brahma – als sehr „sattvisch“ bezeichnet. Sie vermehrt die Qualität Sattva und wird damit zu einem erhabenen Gewächs. Sattva bedeutet „Wesen“ im eigentlichen Wortsinne. Das, was aus der höchsten Wahrheit stammt und was zu ihr führt. Bodhisattva ist das „Erleuchtungswesen“, jemand, dessen Wesen Erkenntnis (Bodhi) erlangt hat. Sattvisch steht für Ausgeglichenheit, Harmonie, Reinheit, Licht, Freude und geistige Klarheit. Hat jemand viel Sattva-Anteil, ist er spirituell, liebevoll, mitfühlend und wahrhaftig. Meditation und Yoga sowie eine reine, naturbelassene Ernährung vermehren Sattva und gehören zu einem bewussten, sattvischen Lebensstil – und hier gibt es auch nie ein Zuviel, man kann niemals zu viel Sattva haben!

VERLUST VON SATTVA

Dabei sieht es bei vielen so ganz anders aus. Der Verlust von Sattva ist eine Abwärtsspirale. Wer unter Druck ist, ernährt sich meist nicht nur schlecht, er bewegt sich nicht mehr genug, ist emotional un- ausgeglichen und häufig auch unkontrolliert, schläft nicht mehr ausreichend, kann sich geistig nicht mehr entspannen, dann natürlich auch nicht mehr meditieren oder auch einfach nur gelassen sein, weil ihm ständig tausend Gedanken durch den Kopf gehen. Ein nahezu gefährlicher Zustand, bei dem viele Krankheiten entstehen können, überhaupt, wenn er länger andauert. Statt echter Entspannung, die kaum mehr zu erreichen ist, zählt nur noch Ablenkung, um auf andere Gedanken zu kommen. Bei zu wenig Sattva rutscht man in einen sehr unbewussten Lebensstil ab. Dann werden auch beispielsweise Ängste nicht mehr vom Bewusstsein kontrolliert und finden überall eine Projektionsfläche. Darunter leiden auch alle Formen von Beziehungen ganz massiv. Stecken gleich zwei Menschen in diesem Dilemma, wird um vieles gestritten, das eigentliche Wesen aber nie gesehen, weil dafür die Klarheit der Wahrnehmung fehlt. Kein Wunder, dass sich in der „Corona-Zeit“ mit ihrem vorherrschenden Gefühl der Angst und Isolation so vieles im Umfeld der Menschen verschlimmert hat. Nun, Angst und Isolation – das sind die Stichworte, um über ein schwaches bzw. entgleisendes Immunsystem zu sprechen. In der Psychoimmun-

nologie ist kein Zusammenhang so gut belegt, wie Angst, sozialer Rückzug und ein Anstieg von Interleukin-6 (ein Entzündungsmarker und Signalstoff unseres eigenen Immunsystems). Bei schweren Infektionsverläufen von Covid-19 etwa löst Interleukin-6 einen Zytokinsturm und damit heftigste Entzündungen aus – und die Psyche, auch wenn sie nicht allein verantwortlich ist, hat womöglich großen Anteil an dem Geschehen.

STÄRKT UND REGULIERT DAS IMMUNSYSTEM

Es ist keine Frage, dass das Immunsystem durch die sattvischen Eigenschaften der *Aloe* positiv beeinflusst werden kann. Im Westen sieht man das ähnlich. Hier ist die *Aloe* als stressmildernde, adaptogene Pflanze bekannt. Adaptogene sind weder stimulierend noch dämpfend. Sie regulieren das Hormonsystem und vermindern die körperlichen Stressreaktionen. Dadurch werden die Nebennieren entlastet, Stress wird insgesamt besser bewältigt. Die adaptogene Wirkung der *Aloe* hat außerdem direkt Folgen auf die Organe, die unter Stress nicht richtig gut funktionieren. Das sind vor allem das Immunsystem und damit die Krankheitsabwehr sowie der Darm und damit die Verdauung. Ihre Leistungen sind von Entspannung abhängig. Sie können nur richtig arbeiten, wenn der Parasympathikus, der Ruhepol im autonomen Nervensystem, genügend zu seinem Recht kommt und der Sympathikus, der aktive Pol, der uns auf Flucht- und Kampf vorbereitet, ruht. Im Schlaf, in der Meditation oder bei einem Waldspaziergang ist das der Fall.

Die Stärkung des Immunsystems kann man aber auch chemisch erklären, durch den wichtigsten Wirkstoff der *Aloe*, das Polysaccharid Acemannan. Es wird aus dem Glykonährstoff Mannose aufgebaut, der in der Nahrung eher selten vorkommt. Was macht Acemannan so wertvoll? Es 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. Es ist zwar nicht untersucht worden, aber eventuell hat die

Aloe das Potential unsere Antikörperbildung enorm zu verbessern, was nicht nur zu Zeiten von Corona sehr erwünscht ist. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten erhöht. Etwa wird die *Aloe* sehr erfolgreich bei Candida im Darm und bei Würmern eingesetzt. Mannose-Mangel spielt selbst bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematodes und bei Blasenentzündung, die Diabetiker häufig betrifft.

HILFT DER VERDAUUNG

Es gibt aber einen feinen Unterschied zwischen *Aloe* Frischsaft und *Aloe* Trocken-

> ALOE VERA EXTRAKT ODER FRISCHSAFT?

Fünf Kilogramm Blätter braucht man für die Herstellung von einem Kilogramm Gel oder einem Liter Saft. Daneben gibt es auch Extrakte, die das 100 bis 200fache an Blättern benötigen und durch das Trocknen des Saftes entstehen. Sie haben den Vorteil, ohne Konservierungsstoffe auszukommen und man kann sie, in Kapseln gefüllt, leicht transportieren und 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. Die *Aloe Vera* senkt den Blutdruck, daher Vorsicht bei niedrigem Blutdruck. Für Schwangere ist sie nicht zur Einnahme geeignet.



extrakt aus dem Frischsaft. Während der Frischsaft eher kühlt, wirkt der Trockenextrakt eher erhitzen (Pitta). Darum sind die aus Trockenextrakt hergestellten Kapseln stärker verdauungsanregend als der Frischsaft. Ist Pitta hoch – wie das speziell zu Mittag besonders der Fall ist, wenn wir idealerweise die Hauptmahlzeit des Tages einnehmen – ist auch Jatharagni, das Verdauungsfeuer, hoch. Mittags wird daher mehr Verdauungsenergie zur Verfügung gestellt mit nachfolgend gutem Verdauungsprozess. Eine generelle Abkühlung des Verdauungsfeuers ist hingegen sehr

problematisch, weil dadurch viele Stoffwechselschwächen entstehen können. Energielosigkeit und Mangelversorgung mit Nährstoffen ist durch schlechte Verdauungsleistung wahrscheinlicher und letztlich auch eine Gewichtszunahme. Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Koliken und leichter Durchfall können Symptome einer Verdauungsschwäche sein.

„REPARIERT“ DEN DARM

Darmentzündungen werden oft gar nicht bemerkt, da im Darm weniger Nerven den Schmerz weiterleiten und sie zählen oft ohnehin zu den unterschwelligeren und darum besonders gefährlichen „stillen Entzündungen“. Alle Entzündungen im Darm reagieren hervorragend auf *Aloe vera*, egal, ob sie einen autoimmunen Hintergrund haben wie Colitis ulcerosa, einen oft ernährungsbedingten wie das Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm) oder durch diverse Erreger hervorgerufen werden. Die *Aloe* wirkt dabei auf mehreren Ebenen. Ihre Ballaststoffe reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora. Vor allem repariert die *Aloe* eine beschädigte Darmschleimhaut und stellt die natürliche Darmbarriere bei durchlässigem Darm wieder her.

EINER DER GRÖSSTEN DARMHEILER

Damit wird die *Aloe*, die viele nur in der äußerlichen Anwendung als Feuchtigkeitsspender für die Haut kennen, als einer der größten „Darmheiler“ überhaupt eingestuft und ist dementsprechend gut in der therapeutischen Arbeit integriert. Die *Aloe* ist aber auch auf eigene Faust einsetzbar, weil man bei der Anwendung nicht großartig viel bedenken muss, das Wohlbefinden jedoch massiv gesteigert werden kann. Der Darm und das dort zum großen Teil beheimatete Immunsystem haben eine Schlüsselstellung für unsere Gesundheit und verdienen aufgrund der vielen Belastungen, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, unsere besondere Aufmerksamkeit. ♪

WEITERE ANWENDUNGS- VORSCHLÄGE FÜR DIE ALOE VERA



Sie birgt weit über 200 wissenschaftlich nachgewiesene Inhaltsstoffe, die eine Verbesserung der Stoffwechselsituation im Körper bewirken und über die Aktivierung der Selbstheilungskräfte auf zahlreichen Ebenen eine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten. Für Mensch und Tier.

> LINDERT ALLERGIEN, NEURODERMITIS UND PSORIASIS

Die *Aloe* schützt 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. Sie reduziert generell Gifte im Darm wie etwa Ammoniak. 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. Im Ayurveda wird die *Aloe* traditionell bei Gelbsucht, Leberschwellungen und Hepatitis angewendet. Hintergrund ist auch, dass die *Aloe* den Blutfluss in den Gefäßen der Leber verbessert und ihren gesamten Stoffwechsel harmonisiert. Die *Aloe* ist schließlich die beste Natursubstanz für die Durchblutung der Leberkapillaren und fördert damit ganz entscheidend die Entgiftungsarbeit der Leber, etwa von Pestiziden.

> REINIGT DIE SCHILDDRÜSE

Die *Aloe* entfernt Strahlenrückstände aus der Schilddrüse.

> UNTERSTÜTZT DIE ATMUNG

Die *Aloe vera* wird im Ayurveda bei Asthma, Husten und Lungenentzündung eingesetzt. Die Wirkung bei Asthma ist nicht ganz geklärt, aber bei 40 Prozent der Asthma-Patienten, die nicht auf Cortison angewiesen sind, zeigte sich in einer Studie nach sechsmonatiger Einnahme eine starke Verbesserung. Sie beruht vermutlich auf der Wiederherstellung von Schutzmechanismen und der Stärkung des Immunsystems.

> HEILT DIE MUNDSCHLEIMHAUT

Eine Entzündung der Mundschleimhaut, wie sie bei Bestrahlung und Chemotherapie oder bei Aphthen im Mund auftreten kann, lässt sich mit einer *Aloe*-Spülung über mehrere Wochen gut in den Griff bekommen. Man kann auch eine *Aloe* Kapsel öffnen und mit 100 ml Wasser vermengen. Dreimal täglich spült man den Mund einige Minuten mit zwei Esslöffel der Flüssigkeit, den Rest kann man trinken. Bei stark geschwächtem Immunsystem nimmt man noch zusätzlich eine Kapsel extra ein.

> BERUHIGT DEN MAGEN

Die *Aloe* beruhigt den Magen, reguliert einen übersäuerten Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms. Sie kann sogar Blutungen eines Geschwürs stoppen!

> 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.

> HILFT ZÄHNEN UND ZAHNFLEISCH

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

> LINDERT PROBLEME IM BEWEGUNGS- APPARAT WIE ARTHRITIS UND ARTHROSE

Da ihre Inhaltsstoffe nachweislich Bindegewebestrukturen verbessern – also Bandscheiben, Stützgewebe, Sehnen, Knorpel und Bänder – hat die *Aloe vera* auch einen positiven Einfluss auf den Bewegungsapparat. Sie zeigt etwa zweifache Wirkung bei Gelenksproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere. Wie die Weidenrinde enthält auch die *Aloe* natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur“.

> UNTERSTÜTZT BEI ANÄMIE

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

> BEEINFLUSST DEN UROGENITALTRAKT

Die *Aloe* ist auch bei Dysurie bewährt – damit werden sämtliche Symptome einer erschwerten Harnentleerung bezeichnet von der Prostatavergrößerung, über schmerzhaftes Brennen und Stechen in der Harnröhre bis häufiges Wasserlassen in kleinen Mengen bei Reizblase oder damit in Zusammenhang stehenden Bauchschmerzen, Flanken- und Rückenschmerzen. Bei Frauen lindert die *Aloe* schmerzhaftes oder ausbleibende Regelblutung und Ausfluss.