

Aloe vera

Traditionelle Heilpflanze für die Gesundheits- und Schönheitspflege



Beschreibung

Aloe vera

Die immergrüne Aloe vera (dt. echte Aloe bzw. „Pflanze der Unsterblichkeit“) aus der Ordnung der Asparagales gilt als eine der ältesten und wertvollsten Heilpflanzen der Welt. Sie stammt ursprünglich von der Arabischen Halbinsel und wird heute ebenso in den heiß-tropischen Regionen Spaniens und Mittelamerikas kultiviert und in der Schönheits- und Gesundheitspflege erfolgreich verwendet.

In Indien ist Aloe vera wegen ihrer ausgleichenden Wirkung auf die drei Doschas (Vata, Pitta und Kapha) eine wichtige Heilpflanze in der ayurvedischen Medizin. Auch von den Mayas Mittelamerikas sind viele traditionelle Heilrezepte mit Aloe vera überliefert.

Aloe vera zeichnet sich durch seinen einzigartigen Wirkstoffgehalt aus. Sie enthält bis zu 300 verschiedene Pflanzenstoffe mit immunstärkenden und heilenden Wirkungen (1,2). Das Besondere des natürlichen Wirkkomplexes der Aloe vera ist die synergistische Wirkung. Die einzelnen Wirkstoffe wirken nicht einzeln, sondern verstärken bzw. unterstützen sich wechselseitig.

Nährstoffspektrum der Aloe vera

- **Acemannan (Aloverose)** ist der Hauptwirkstoff der Aloe vera (1). Es ist ein einzigartiges pflanzliches Mucopolysaccharid, das ausschließlich in Aloe vera

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Aloe vera-Saft	50,00 ml	**
Aloe vera		**
200-faches Konzentrat	420,00 mg	
100-faches Konzentrat	100,00 mg	

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

enthalten ist. Acemannan besitzt immunstimulierende, antivirale, antibakterielle und antimykotische Eigenschaften. Acemannan reguliert das Immunsystem, indem es natürliche Killerzellen und Makrophagen aktiviert sowie Entzündungsprozesse und allergische Reaktionen moduliert. Entzündungen und überschießende allergische Reaktionen werden positiv beeinflusst. Zudem verbessert Acemannan die Aufnahmefähigkeit von Vitalstoffen über die Verdauung (3).

Neben Acemannan enthält Aloe vera auch weitere gesundheitsfördernde Polysaccharide wie Aldopentose, Arabinose, Galaktose, Galacturonsäure, Glukuronsäure, Hexuronsäure, Manose, Manuronsäure, Pentosan, Rhamnose, Uronsäure und Xylose.

- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Aloe vera ist ebenfalls reich an pflanzlichen Saponinen, Tanninen und ätherischen Ölen mit entzündungshemmenden, antiviralen, antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften. Sie enthält zudem pflanzliche Salicylsäure mit schmerzstillender Wirkung sowie verschiedene Sterole mit einem positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Weitere bioaktive Pflanzenstoffe sind Lignine und Anthraglykoside.

- **Aminosäuren:** Aloe vera enthält fast alle essentiellen Aminosäuren mit eindrucksvollen Sofort- und Langzeiteffekten für die Gesundheit. Aminosäuren sind die elementaren Bausteine der Proteine unseres Körpers. Ein Mangel an essentiellen Aminosäuren hat weitreichende Folgen für die normale Funktion des Immunsystems, Hormonsystems, Nervensystems sowie für den Aufbau und den Stoffwechsel von Zellen, Organen und Muskeln.

- **Mineralstoffe und Spurenelemente:** Aloe vera ist reich an essentiellen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen, Mangan, Selen, Zink, Chrom und Kupfer. Sie tragen zu einer ausgewogenen Basisversorgung dieser Nährstoffe bei und zur Vorbeugung von Nährstoffmängeln und deren Folgen.
- **Enzyme:** Aloe vera ist ebenso reich an pflanzlichen Phosphatasen, Amylasen, Bradykinasen, Carboxypeptidasen, Catalasen, Cellulasen, Lipasen und Peroxidasen. Diese Enzyme unterstützen die Verdauung und verbessern den Stoffwechsel von Makronährstoffen wie Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten aus der Nahrung. Sie besitzen antioxidative Eigenschaften und schützen die Zellen vor Alterungsprozessen und Funktionsstörungen aufgrund von oxidativem Stress.
- **Vitamine und Vitaminoide:** Aloe vera enthält zudem viele wichtige Vitamine wie Vitamin B1, B2, B6, B12, C und E sowie Provitamin A, die für den Energiestoffwechsel, den antioxidativen Schutz und die Regeneration der DNA der Körperzellen essentiell sind.

Praxishinweis

- **Aloe vera Filet oder Schale:** In der medizinischen Praxis werden vor allem die Wirkstoffe aus dem gelartigen Blattinneren („Filet“) verwendet. Bei hochwertigen Präparaten werden zu diesem Zweck die frischen Aloe Vera-Blätter mit der Hand von der grünen Schale befreit. Im Gegensatz zur maschinellen Schälung wird damit sichergestellt, dass keine Schalenreste in das Präparat gelangen. Die Schale ist grundsätzlich nicht zum Verzehr geeignet.
- **Aloverose-Gehalt bzw. Konzentrat:** Bei Einnahme als Aloe Vera-Saft ist auf den Aloverose-Gehalt als charakteristischen Hauptinhaltsstoff der Aloe vera-Pflanze zu achten. Qualitätsprodukte weisen einen hohen Aloverose-Gehalt von 1.000 mg pro Liter auf. In der therapeutischen Praxis werden hingegen Aloe vera-Konzentrate in Kapselform wegen der besseren Dosierbarkeit und Compliance bevorzugt. Qualitätspräparate enthalten 100- bis 200-fache Konzentrate.
- **Bio-Zertifikat:** Ein weiteres Qualitätskriterium von Aloe vera-Präparaten ist die Herkunft aus kontrolliert biologischem Anbau, um jegliche Belastung mit Spritzmitteln oder anderen Stoffen auszuschließen.

Anwendungsempfehlung

- **Aloe Vera Saft:** Täglich 2 x 25 ml oder 1 x 50 ml Aloe Vera-Saft pur oder gemischt mit Wasser, Frucht- oder Gemüsesäften zubereiten. Eignet sich auch zur Zubereitung von kalten Speisen.
- **Aloe Vera Konzentrate:** Die empfohlene Tagesdosis (siehe Nährstofftabelle) in Kapselform mit reichlich Flüssigkeit vor den Mahlzeiten schlucken, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert ist.
- **Hinweis:** Zur Daueranwendung geeignet. Für Kinder gilt die halbe Tagesdosis.

Anwendungsbereich

1. Allgemeine Stärkung und Regeneration
2. Oxidativer Stress
3. Immunmodulation bei Immunschwäche und Allergien
4. Verdauungsstörungen
5. Bronchialasthma
6. Entzündliche Erkrankungen der Haut (Neurodermitis, Schuppenflechte und Akne), der Gelenke (Arthritis) oder chronische Entzündungen
7. Bakterielle, virale oder Pilz-Infekte
8. Schutz vor Umwelteinflüssen, Strahlenbelastungen, Tumoren und therapiebegleitend zur Chemotherapie
9. Unterstützung der Wundheilung und Blutbildung

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Allgemeine Stärkung, Regeneration etwa bei oxidativem Stress siehe Nährstofftipps 10020070 (Olivenblatt) und 10020617 (Antioxidantienkomplex).
- Unterstützung des Immunsystems bei Erkältungen siehe Nährstofftipps 10020036 und bei Allergien siehe Nährstofftipp 10020021.
- Chronische Entzündungen siehe Nährstofftipps 10019118 (Weihrauch) und 10020046.
- Gelenkentzündungen wie Arthritis siehe Nährstofftipps 10020095 und 10020096.
- Atherosklerose und Venenentzündungen siehe Nährstofftipps 10019159 und 10020068 (Vitamin D3) sowie 10020563 (Vitamin K2).

- Entzündungen und Infekte der Blase und Harnwege siehe Nährstofftipp 10019104;
- Therapiebegleitend bei Tumorerkrankungen siehe Nährstofftipps 10020066 (Curcuma) und 10019213 (Chlorophylline).
- Unterstützung der Wundheilung siehe Nährstofftipp 10020094.

Wechselwirkungen

Keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Pugh N, et al (2001). Characterization of Aloe-ride, a new high-molecular-weight polysaccharide from Aloe vera with potent immunostimulatory activity. *J Agric Food Chem.* 49(2):1030-4.
- 2) Surjushe A, et al (2008). Aloe vera: a short review. *Indian J Dermatol.* 2008;53(4):163-6.
- 3) Meika Foster, Duncan Hunter, and Samir Samman. Chapter 3. Evaluation of the Nutritional and Metabolic Effects of Aloe vera. In: *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects.* 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011.
- 4) Ozsoy N, et al (2009). Implications for degenerative disorders: antioxidative activity, total phenols, flavonoids, ascorbic acid, beta-carotene and beta-tocopherol in Aloe vera. *Oxid Med Cell Longev.* 2(2):99-106
- 5) Molazem Z, et al (2014). Aloe vera gel and cesarean wound healing; a randomized controlled clinical trial. *Glob J Health Sci.* 7(1):203-9.
- 6) Budai MM, et al (2013). Aloe vera downregulates LPS-induced inflammatory cytokine production and expression of NLRP3 inflammasome in human macrophages. *Mol Immunol.* 56(4):471-9.
- 7) Cock IE (2015). *The Genus Aloe: Phytochemistry and Therapeutic Uses Including Treatments*
- 8) for *Gastrointestinal Conditions and Chronic Inflammation.* *Prog Drug Res.* 70:179-235. Review.
- 9) Finberg MJ, et al (2015). A comparison of the leaf gel extracts of Aloe ferox and Aloe vera in the topical treatment of atopic dermatitis in
- 10) Balb/c mice. *Inflammopharmacology.* 23(6):337-41.
- 11) Boonyagul S, et al (2014). Effect of acemannan, an extracted polysaccharide from Aloe vera,
- 12) on BMSCs proliferation, differentiation, extracellular matrix synthesis, mineralization, and bone formation in a tooth extraction model. *Odontology.* 102(2):310-7.
- 13) Cowan D (2010). Oral Aloe vera as a treatment for osteoarthritis: a summary. *Br J Community Nurs.* 15(6):280-2.
- 14) Cellini L, et al (2014). In vitro activity of Aloe vera inner gel against Helicobacter pylori strains. *Lett Appl Microbiol.* 59(1):43-8.
- 15) Gupta R, Flora SJ (2005). Protective value of Aloe vera against some toxic effects of arsenic in rats. *Phytother Res.* 19(1):23-8.