

Dr. med. Jean-Bernard Delbé  
Prof. Dr. med. Peter Billigmann

Gesund werden  
Gesund bleiben



Aloe Vera

Leitfaden

Medizin & Management

## Äußerliche Anwendung

### AloeVera-Sprays mit Pflanzenstoffen

enthalten neben AloeVera zahlreiche wertvolle Pflanzenstoffe wie z.B. der Ringelblume (Calendula). Sie sind von Kopf bis Fuß einsetzbar, vom Kopfhaut-ekzem bis zum Fußpilz. Sie können unbedenklich im Hals-Nasen-Ohren-Bereich aufgetragen werden, wie z.B. bei Gehörgangentzündung (Otitis externa) oder Stirn- und Kieferhöhlenentzündung (Sinusitis). Bei Infekten und Entzündungen im Mund ist Gurgeln mit diesen Substanzen sehr erfolgreich. Dabei sollte nach ein bis zwei Minuten Gurgeln die Flüssigkeit ausgespuckt werden.

Sie helfen bei Hautirritationen wie Neurodermitis, Ekzemen, Sonnenbrand, Insektenstichen und oberflächlichen Hautabschürfungen (z.B. im Sport). Auch bei größeren Hautdefekten wie offene Beine bei Diabetikern (ulcus cruris) fördern sie die Wundheilung. Müde Beine werden erfrischt. Als Grundpflegemittel vor der Kosmetikbehandlung haben sich diese Sprays bestens bewährt. Man hat festgestellt, dass sie die Wirkung der anderen AloeVera-Produkte verstärken.

AloeVera-Sprays mit Pflanzenstoffen eignen sich als „Erste Hilfe“-Spray im Haushalt und beim Sport. Für unterwegs lassen sie sich gut in ein kleines Fläschchen abfüllen.

### AloeVera-Konzentrate

enthalten reines Blattgel der AloeVera Barbadosensis Miller. Virenentzündung der Lippen (Herpes labialis), Gürtelrose (Herpes Zoster), Fuß- und Nagelpilz und Infektionen im Genital- wie Analbereich sprechen auf diese Konzentrate sehr gut an. Frauen leiden des öfteren an Scheidenpilz; hier hat sich die Maßnahme, einen Tampon mit AloeVera-Konzentraten zu tränken und danach einzuführen, bestens bewährt.

Hämorrhoiden, schmerzhaftes Schleimhautrisse im Analkanal und Prostatabeschwerden lassen sich sehr gut mit einem AloeVera-Zäpfchen behandeln. Dies lässt sich sehr einfach selbst herstellen: Man nehme ein Stück Alu-Folie, forme es entsprechend, fülle es mit AloeVera-Konzentraten und friere das Ganze im Eisfach des Kühlschranks ein. Sobald es richtig ausgehärtet ist, kann das Zäpfchen in den Analkanal eingeführt werden. Die Alu-Folie aber bitte vorher entfernen.

**Erste Hilfe**

**Sportverletzungen**

AloeVera-Konzentrate sind aus der medizinischen Verletzungsbehandlung (Sporttraumatologie) nicht mehr wegzudenken. Prellungen, Zerrungen, Distorsionen oder Sehnenreizungen, alle Verletzungen lassen sich damit sehr schnell und wirkungsvoll behandeln. Bei akuten Sportverletzungen gilt das Motto PECH.

- **P**ause
- **E**isgekühltes Konzentrat
- **C**ompression (Druckverband)
- **H**ochlagern

AloeVera-Konzentrate wirken außerdem bei Sonnenbrand, Hautabschürfungen und Schwellungen.

### AloeVera-Cremes mit Propolis

sind ein gutes Mittel gegen Entzündungen. Propolis ist der Kitt der Bienenwabe, nachweislich antibiotisch wirksam. Somit ergeben sich positive Behandlungsmöglichkeiten für folgende Krankheitsbilder:

- Akne, Furunkel, Abszesse
- Hornhautveränderungen
- eiternde Wunden, z.B. nach Operationen
- Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis)
- Juckreiz im Genital- und Analbereich

Die Cremes werden übrigens inzwischen im postchirurgischen Bereich als Wundheilmittel eingesetzt, weil die Mediziner erkannt haben, dass sie eine reizlose Narbenbildung enorm fördern. Hierfür ist der hohe AloeVera-Anteil verantwortlich.

### AloeVera-Lotionen

können Infekte im HNO-Bereich sowie Lungenerkrankungen (Bronchitis) mit Hilfe von Inhalationen sehr wirkungsvoll behandeln. Dazu erhitzt man Wasser in einem großen Topf, gibt die Lotion dazu und inhaliert 2 bis 3 mal täglich 15 Minuten unter einem Handtuch. Diese Maßnahme ist auch sehr gut geeignet, um die Luftverhältnisse im Kinderzimmer deutlich zu verbessern. Der Topf mit der Lotion sollte nachts im Zimmer verbleiben, um die Atemwege frei zu halten und damit Infekten vorzubeugen oder bereits bestehende Erkrankungen der Bronchien schneller zur Abheilung zu bringen.

## Entzündungen

## Infekte

Nach sportlicher Betätigung verspürt man nach dem Einreiben der Beine mit Lotion einen sehr entspannenden Effekt. Muskelkater, der an sich ein Übersäuerungsgeschehen ist, kann mit Aloe Vera-Lotionen und durch die gleichzeitige regelmäßige Einnahme von Aloe Vera-Gel weitgehend vermieden werden, wenn der Sportler in den für ihn optimalen Herzfrequenzbereichen trainiert. Bei Muskel- und Gelenkverspannungen haben sich Aloe Vera-Lotionen bestens bewährt. Sie können übrigens auch schon vor dem Training aufgetragen werden. Ein vernünftiges Aufwärmprogramm sollten sie aber auf keinen Fall ersetzen.

### Aloe Vera-Zahnpasten

werden auch zunehmend von Zahnärzten empfohlen. Sie sorgen für ein gesundes Zahnfleisch, gesunde Zähne und entsäuern den Mundbereich. Zu viel Säure im Speichel ist nämlich ein Hauptverursacher von Karies. Aloe Vera-Zahnpasten beugen Karies auf eine natürliche Weise vor. Wichtig ist, dass Zahnpasta kein Natriumfluorid enthält, das – wenn es versehentlich geschluckt wird – im Magen zur gefährlichen Flusssäure umgebaut wird, einer Säure, die sehr aggressiv auf die Körperzellen einwirkt und sie zerstört. Dies ist besonders für Kinder wichtig, weil sie ihre Zahnpasta häufig schlucken.

Aloe Vera-Zahncremes reinigen gründlich, ohne den Zahnschmelz anzugreifen. Durch ihre Inhaltsstoffe beugen sie Entzündungen und Zahnfleischbluten vor und sind daher sehr zu empfehlen.



Aloe Vera-Sprays mit Pflanzenstoffen, Konzentrate, Cremes mit Propolis und Lotionen können zusammen 80 Prozent der normalen Hausapotheke ersetzen.

## Auf die Qualität kommt es an

Wie bei vielen Dingen im Leben: Die Qualität ist entscheidend. Auf dem Markt gibt es inzwischen etliche Anbieter von AloeVera-Produkten; nur die wenigsten liefern jedoch hinsichtlich Reinheit, Verarbeitung und damit auch Verträglichkeit der Produkte ausreichende Qualität. Anhand der folgenden Kriterien können Sie überprüfen, welches Produkt sich für Sie und Ihre Familie am besten eignet:

### Richtige AloeVera-Pflanze

Nur die AloeVera Barbardensis Miller ist die „richtige“ AloeVera mit den in diesem Buch beschriebenen Eigenschaften. Kaufen Sie keine Produkte von anderen AloeVera-Arten.

### Gute Verarbeitung

Bei wirksamen AloeVera-Produkten sollte nur das reine Blattgel ohne Schale verarbeitet werden. Sie enthält nämlich Aloin und wirkt wie ein Abführmittel. Besonders Schwangere sollten solch ein AloeVera-Produkt nicht verwenden.

### Gütesiegel

Ein AloeVera-Trinkgel sollte von einem unabhängigen Institut überprüft und zertifiziert worden sein. Viele Hersteller wollen das Gütesiegel für ihre AloeVera-Produkte, scheitern aber an den strengen Auflagen hinsichtlich Reinheit, Qualität und Verarbeitung.

### Zertifizierung des AloeVera-Weltverbands IASC

Nur Produkte von höchster Reinheit und Qualität erhalten die Auszeichnung vom International Aloe Science Council, des AloeVera-Weltverbands. Man erkennt zertifizierte Produkte am „certified“-Gütesiegel auf der Verpackung.

### Klinische Verträglichkeitstests

In Zeiten, in denen Allergien immer häufiger Thema in der Öffentlichkeit sind, ist die Hautverträglichkeit der AloeVera-Pflegeprodukte eine wichtige Voraussetzung. Gute Pflegeprodukte haben einer Überprüfung von unabhängigen Instituten wie Dermatest standgehalten. Infolgedessen dürfen sie mit „klinisch getestet“ und „hypoallergen“ beworben werden.