

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 04/2010

**Curacao-Aloe, Aloe barbadensis, Wüstenlilie, Aloe perfoliata var. vera, Aloe indica, Aloe vulgaris, Aloe chinensis, Bitterschopf, Wundkaktus, Aloe abyssinica.**

Es gibt einige hundert verschiedene Aloe- Arten, von denen aber nur die Aloe-vera-Arten nennenswerte medizinische und kosmetische Anwendung finden. Am bekanntesten ist Aloe (vera) barbadensis MILLER. Die heilenden Wirkstoffe sind in der Pflanze erst ab dem 4. Lebensjahr in vollem Umfang vorhanden.



Der Name „Aloe“ kommt vom arabischen „alloeh“ und dem hebräischen „halal“ für glänzend und bitter. Dies bezieht sich auf die glänzende Blattoberfläche und den Geschmack des Saftes.

Ursprünglich zählte man die Aloe-Arten zur Ordnung der Liliengewächse. In der modernen botanischen Nomenklatur zählt man sie zu den Spargelartigen mit eigener Gattung „Aloe“.

### Woran erkennt man Echte Aloe?

Sie ist stammlos oder hat kurze Stämme, vermehrt sich durch Ausläufer und bildet dichte Gruppen. Der Stamm kann einen Umfang von bis zu 30 Zentimetern erreichen. Die lanzettlich-verjüngten Blätter sind in dichten Rosetten am Stamm angeordnet. Sie sind 40 – 50 Zentimeter lang und 6 – 7 Zentimeter breit, graugrün, manchmal rötlich überhaucht. Die Blattoberfläche ist glatt. An den Rändern befinden sich im Abstand von 1 – 2 cm ca. 2 Millimeter lange „Zähne“. Der getrocknete Blattsaft ist gelb.



### Wo findet man Echte Aloe?

Über die ursprüngliche Heimat von Echter Aloe gibt es widersprüchliche Angaben, sie schwanken von Arabischer Halbinsel bis zu den Kanarischen Inseln. Kultiviert wird sie inzwischen in allen subtropischen und tropischen Regionen der Welt. In zahlreichen Regionen gilt Aloe inzwischen als eingebürgert, z.B. im Mittelmeergebiet, in Indien, in der Karibik, auf den Kanarischen Inseln, in Mexiko etc.

### Wie wirkt Echte Aloe?

Angewendet wird vor allem das Pflanzengel (Aloe Gel = Saft eines Aloe-Vera-Blattes), entweder pur, als Aloe-Vera-Salbe oder -Creme. Auch verschiedene Lösungen oder Tinkturen sind in Gebrauch.



In der äußerlichen Anwendung (als Salbe oder Creme) ist die entzündungshemmende und desinfizierende (antiseptische) Wirkung besonders bemerkenswert. Bereits Alexander der Große hat angeblich Verwundungen seiner Soldaten mit dem Saft der Echten Aloe behandeln lassen. Auch von Nofretete und Cleopatra sagt man, dass sie zur Haut- und Schönheitspflege eine Aloe-Paste benutzten. Innerlich wird Aloe in Form von Tropfen oder Tabletten verwendet. Hier steht die abführende Wirkung im Vordergrund.

Wegen der vielen wichtigen Inhaltsstoffe (u. a. Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine) gilt Aloe-Vera-Saft als Nahrungsergänzungsmittel mit besonders stärkender und verjüngender Wirkung – die Mayas haben der Aloe den Beinamen „Quelle der Jugend“ gegeben. Leider sind viele der im Handel erhältlichen Produkte wegen der industriellen Verarbeitung mit der damit verbundenen Wärmebehandlung und verschiedenen Filterprozessen nahezu wirkungslos. Ausnahmen sind Produkte, die einer strengen Qualitätskontrolle, z. B. vom Institut Fresenius, der International Aloe Science Council Inc., Kosher Rating und dem islamischen Prüfsiegel unterliegen.

### Die wichtigsten Anwendungsgebiete für Echte Aloe sind:

- Neurodermitis, Ekzeme, Akne, Abszesse, schlecht heilende Wunden, Aphten
- Verbrennungen (Sonnenbrand)
- Verstopfung (nur kurzfristig anwenden!)
- Fußpilz
- Herpes
- Prellungen (blaue Flecken)
- Schuppen, Haarausfall

Weitere Indikationen sind Arthritis, Gicht, Ischialgie, Fibromyalgie, Rheuma, Probleme des Magens, der Niere und der Bauchspeicheldrüse, Arteriosklerose und Angina Pectoris.

Aloe-Vera-haltige Zahncreme soll der Parodontitis entgegenwirken. Wissenschaftliche Belege der Wirksamkeit für diese Anwendungsgebiete fehlen allerdings.

Bekannte Nebenwirkungen sind krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Verlust von Elektrolyten und allergische Reaktionen.

### Achtung:

- Bei gleichzeitiger Anwendung von Diabetesmedikamenten kann der Blutdruck abfallen
- Die innerliche Anwendung kann nephrotoxisch (nierenschädigend) wirken (Gefahr eines Nierenversagens!)
- Es können Wechselwirkungen mit hydrocortisonhaltigen Cremes auftreten (neuerdings freiverkäuflich in Apotheken – Warnhinweise fehlen meist!)
- Aloe-Produkte nicht in der Schwangerschaft anwenden!

### Welche Wirkstoffe enthält Echte Aloe?

- Barbaloin
- Isobarbaloin
- Anthracen
- Anthranol
- Chrysophansäure



- Isobardaloin
- Anthracen
- Anthranol
- Chrysophansäure
- Zimtsäure und deren Ester



Die beiden ersten werden auch als Aloin zusammengefasst. Aloin ist für die abführende Wirkung der Aloe verantwortlich.

#### Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Die Blätter sowie der Saft der Blätter. Die Blätter können auch direkt von der frischen Pflanze verwendet werden. Dazu werden einige Zentimeter eines Blattes abgeschnitten, die Kanten entfernt und das Blatt quer geteilt. Das Gel kann dann direkt auf die Haut aufgetragen oder, wenn eine längere Einwirkung erwünscht ist, das Blatt mit einem Verband fixiert werden.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth  
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker  
[fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org)