

Aloe Vera, ist das wirklich so gesund?

29 juli 2013 von Juglen Zwaan, übersetzt aus dem Niederländischen von Anne Eißfeller



Aktuell wird Aloe Vera an allemöglichen Produkte zugefügt und scheint selbst Krebs heilen zu können. Wollen die Produzenten eigentlich nur an uns verdienen oder sind die Gesundheitsversprechen tatsächlich wahr?

Aloe Vera wächst vorallem in warmen Regionen der Erde, z.B. am Mittelmeer. Die Blätter beinhalten eine Art Gel und sind manchmal erhältlich in Bioläden. Das Gel ist essbar und schmeckt lecker süß. Das Gel ist nicht nur lecker süß, sondern auch sehr gesund.

Aloe Vera Gel enthält:

- Wasser
- 20 Mineralien
- 12 Vitamine
- 18 Aminosäuren
- 200 active Pflanzenstoffe (Phytonutriënten), unter anderem:
 - Enzyme
 - Triterpene (ein Pflanzenstoff, der den Blutzuckerspiegel senkt)
 - Glyconutriënten & Glycoproteine (essentielle Zucker)
 - Polysacharide, inclusief:
 - Acemannan, Mannose-6-Phosphat polymannanne
 - Fenolglycosiden, z.B. Dihydrocoumarinen

Wir haben recherchiert, was die Wissenschaft herausgefunden hat. Aus den Rechercheergebnissen wird ersichtlich, dass Aloe Vera tatsächlich sehr viel Gutes für uns tun kann, vorallem auf dem Gebiet von Darm- und Hautproblemen. Aloe Vera hilft sehr gut bei Verdauungsproblemen, z.B. wirkt es abführend und hilft gegen Verstopfungen. Aloe Vera hilft auch gegen Hautprobleme wie trockene Haut, Schuppenflechte und Ekzem. Wenn man eine Wunde hat (z.B. eine Schnittwunde oder ein Insektenstich), kann das Gel helfen bei der Wundheilung. Aloe Vera wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und schützt auch vor anderen Infektionserregern.

Studien belegen die folgenden Heilwirkungen von Aloe Vera:

- Entzündungshemmend^{*1}
- Verbessert die Hautqualität^{*2}
- Stabilisiert den Blutzuckerspiegel^{*3}
- Vermindert Diabetes Typ 2^{*4}
- Stimuliert das gute Cholesterin^{*5}
- Lindert Muskel- und Gelenkschmerzen
- Hemmt das Wachstum von Tumoren (Krebs)^{*6}
- Lindert das Reizdarm-Syndrom
- Verbessert die Immunabwehr^{*7}

Das Acemannan in Aloe Vera ist ein natürlicher Verstärker des Immunsystems und kann tatsächlich Hilfe leisten in der Krebstherapie. Durch die entzündungshemmende Wirkung der Pflanze lindert sie Muskel- und Gelenkschmerzen und das Reizdarm-Syndrom.

Es sollte deutlich geworden sein, dass Aloe Vera tatsächlich sehr gesund sein kann, aber man muss aufpassen: Das gilt ausschließlich für frische, unbearbeitete Aloe Vera. Es wurde nicht nachgewiesen, dass Extrakte dieselbe Wirkung haben. Oft steht auf der Packung nur drauf, dass das Produkt Aloe Vera beinhaltet, aber das ist meist so wenig, dass dies kaum Einfluss auf Ihre Gesundheit haben kann. Aloe Vera wird auch als (Erfrischungs)Getränk verkauft, aber es enthält dann viel Zucker, sodass man nicht mehr von einem gesunden Produkt sprechen kann.

Bleiben Sie so nah wie möglich bei der Natur und achten Sie darauf, dass Ihr Essen möglichst *pur, frisch und unverarbeitet* ist.

Quellen

*1 Anti-inflammatory and wound healing activity of a growth substance in Aloe vera

*2 Evaluation of aloe vera gel gloves in the treatment of dry skin associated with occupational exposure

*3 Effect of Aloe vera leaves on blood glucose level in type I and type II diabetic rat models

*4 Antidiabetic activity of Aloe vera L. juice. I. Clinical trial in new cases of diabetes mellitus

*5 Aloe vera: a systematic review of its clinical effectiveness.

*6 Aloe-emodin Is a New Type of *6 *6 Anticancer Agent with Selective Activity against Neuroectodermal Tumors

*7 The effect of Acemannan Immunostimulant in combination with surgery and radiation therapy on spontaneous canine and feline fibrosarcomas