



Aloe Vera - „Allrounder“ in der Naturheilkunde



Die **Aloe Vera**, auch als „Wüstenlilie“ bezeichnet, kommt ursprünglich von der arabischen Halbinsel und wird zwischenzeitlich in allen tropischen und subtropischen Gebieten der Erde kultiviert.

Auch die Bezeichnung „Aloe“ stammt aus dem Arabischen - übersetzt bedeutet es „**bitter**“. Und genau so schmeckt ihr **transparentes**, sonst **geschmacksneutrales** Fruchtfleisch auch. Es befindet sich innerhalb der bis zu **70 cm** langen und **6 - 7 cm** dicken, glattflächigen und an den Kanten stacheligen Blätter. Sie wachsen in dichten Gruppen an einem sehr kurzen, bis zu 30 cm breiten Stamm.



Zur **innerlichen Anwendung** gibt es im Internet zahlreiche Rezepte für die Zubereitung, z.B. als Shake zusammen mit anderen Früchten. Die Blätter lassen sich leicht schälen, um das kostbare Mark zu erhalten. Dabei ist zu beachten, dass sich zwischen Blattrinde und Blattmark die gelblich, flüssige Substanz „**Aloin**“ befindet, welche stark abführend und in großen Mengen giftig wirkt. Zahlreiche Inhaltsstoffe im klaren

Fruchtfleisch jedoch gelten als **immunsystemstärkend**, wirken gegen Magen-Darmkrankheiten, Gelenkschmerzen und vielen weiteren Beschwerden.

Das **Gel** der Aloe, welches sehr unkompliziert und direkt aus der Pflanze gewonnen und gleich verwendet werden kann, hat **entzündungshemmende** und **wundheilende** Eigenschaften. Es wird zur rascheren Heilung bei Verletzungen, bei Sonnenbrand und Zahnfleischentzündungen angewendet. Zur Herstellung des recht kurz haltbaren Gels einfach das Blattmark auspressen und in ein verschließbares Gefäß abfüllen.



Wir erhalten die Aloe Vera- Blätter von **Philippe Ayme**. Der von Anfang biologisch arbeitende Landwirt aus der Provence ist auf Kräuter spezialisiert. Die Aloe- Blätter jedoch kultiviert er nicht selbst, sondern erhält sie von einer befreundeten Landwirtin kurz nach der spanischen Grenze.

Er bietet uns die stacheligen Blätter in **4 kg- Einheiten** an. Ein Blatt hat etwa eine Länge von **60 - 70 cm** und wiegt **ca. 1 kg**. Die Blätter sind sauber verpackt in Holzkisten - die Schnittstelle ist gut verschlossen, damit das wertvolle Gel nicht heraus läuft. In handlich geschnittene Stücke halten sich die Blätter im Kühlschrank mehrere Wochen.