

# ALOE VERA - QUELLE DER VITALITÄT UND IMMUNSTÄRKUNG

## Natürliche Gesundheit

Oft werden wir uns des Wertes unserer Gesundheit erst bewusst, wenn wir sie verlieren. Plötzlich bemerken wir, wie sehr Krankheit unsere Möglichkeiten, am Leben teilzuhaben, beschränkt. Eine gute Gesundheit als Grundvoraussetzung für ein erfülltes und erfüllendes Leben ist in der heutigen Zeit, in der jedem von uns viel abverlangt wird, immer wichtiger. Doch trotz zunehmenden Fortschrittes in der westlichen Medizin, trotz immer komplizierterer und kostenträchtiger Behandlungsmethoden und Apparaturen nimmt die Zahl der so genannten Zivilisationskrankheiten in der westlichen Welt weiter dramatisch zu.

Unsere hektische Lebensart, die mangelnde körperliche Bewegung, unsere durch ausgelagerte und einseitig überdüngte Böden immer nährstoffärmer und belasteter werdende Nahrung, die mit Schadstoffen durchsetzte Umwelt und nicht zuletzt negativ gestimmte Denk- und Verhaltensmuster lassen die Zahl von Herz-Kreislauferkrankungen, Allergien, Magengeschwüren, Pilzkrankungen und Immunsystemstörungen weiter ansteigen. Kaum jemand in der westlichen Welt bleibt in seinem Leben von den genannten Problemen verschont.

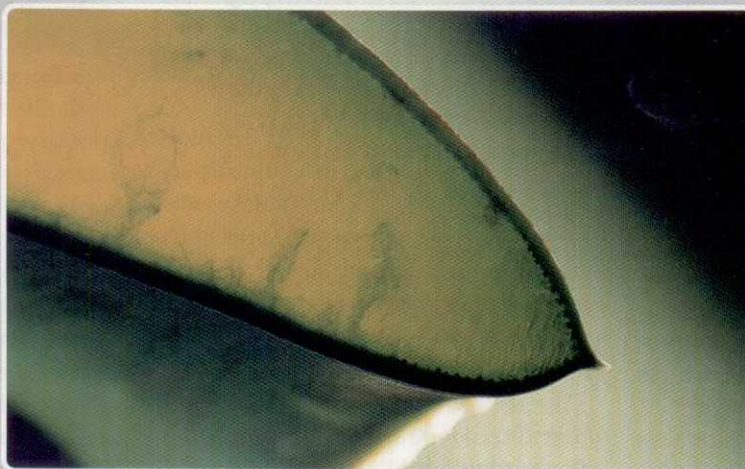
Als Ergebnis einer ausschließlich symptombekämpfenden oder -unterdrückenden Methodik erkranken inzwischen immer mehr Menschen an den Folgen der Behandlung. Dagegen basiert eine ganzheitlich orientierte Medizin, bei der Gesundheit Vitalität, Lebensfreude und Lebensqualität bedeutet, auf der Nutzung der Heilkräfte der Natur. Dieser Ansatz gewinnt hierzulande immer mehr Anhänger.

Gefragt sind also Mittel und Verfahren, die den Organismus in ein natürliches Gleichgewicht bringen und die dem Körper Widerstandskräfte geben, um Krankheiten zu vermeiden.

## Wirkung und Wirkstoffe der Aloe Vera

Wie bei keiner anderen Heilpflanze hat sich hier die Wirkungsweise der Aloe Vera bewährt, denn die weit über 160 wissenschaftlich nachgewiesenen Inhaltsstoffe aktivieren und stärken vor allem unsere Selbstheilungskräfte. Wissenschaftliche Forschun-

gen ergaben, dass die hauptsächliche Wirkung der Aloe Vera, also die Aktivierung unseres Immunsystems, auf dem Wirkstoff



Acemannan beruht, der als langkettige Zuckerform über den Darm aufgenommen und in alle Zellmembranen eingelagert wird. Hierdurch erhöht sich deutlich die Widerstandskraft der einzelnen Zelle gegenüber eindringenden Viren und Bakterien. Gleichzeitig reinigen und stärken andere Inhaltsstoffe den Darm und bieten diesem größten Immunorgan des menschlichen Körpers so eine wichtige Unterstützung.

Der Gehalt der Aloe Vera an so genannten Anti-Oxidantien, den Vitaminen A, C und E, deren Wirkung in der Wissenschaft unbestritten ist und die zu den größten Hoffnungsträgern im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und in der Krebsvorsorge zählen, ist ebenfalls bemerkenswert. Durch die sekundären Pflanzenstoffe der Aloe Vera wird dem Körper die Aufnahme dieser Vitalstoffe bedeutend erleichtert.

Dazu kommen elf der 20 bekannten Aminosäuren, also der Leben spendenden Eiweißbausteine, davon sieben essenzielle

Aminosäuren. Ein hoher Aminosäurespiegel im Blut hat stabile Knochen, starke Muskeln, einen guten Sauerstofftransport im Organismus, ein kräftiges Immunsystem und eine stabile Psyche zur Folge.

Auch die mineralische Zusammensetzung und die Spurenelemente des extrahierten Gels der Aloe Vera sind von Bedeutung:

Neben Eisen, Kalzium und Magnesium, die für den Aufbau von gesunden Zähnen und Knochen und einen geregelten Stoffwechsel verantwortlich sind, enthält die Heilpflanze auch eine große Menge an Kalium, das zur Regulierung des Wasserhaushaltes beiträgt und blutdrucksenkend wirkt.

Zink sorgt zusätzlich für eine Stärkung des Immunsystems, während Mangan dem Körper hilft zu entgiften.

## Was ist Aloe Vera?

Äußerlich an einen Kaktus erinnernd gehört die Aloe jedoch zur Familie der Liliengewächse. Immergrün wächst sie in subtropischem Klima auf mineralstoffreichen Bö-

den, aber auch in sehr trockenen Regionen, weshalb diese erstaunliche wasserspeichernde Pflanze auch als »Wüstenlilie« bekannt ist. Rund 300 verschiedene Arten der Aloe gedeihen in Afrika und Australien, in Mittel- und Südamerika, in Russland und in asiatischen Gebieten wie Japan, China und Indien. Die mit Abstand wertvollste Art für das menschliche Wohlbefinden ist die Aloe Vera – die »wahre Aloe« – mit botanischem Namen *Aloe barbadensis Miller*.

Nach drei bis vier Jahren ungestörtem Wachstum hat die Pflanze ihre volle Wirkkraft erreicht. In den 40 bis 60 Zentimeter langen und sechs bis zehn Zentimeter breiten Blättern speichert die Aloe Vera eine enorme Menge an Flüssigkeit, die – geschützt von einer wachsartigen Schicht – farblos und von gelartiger Konsistenz ist und eine extrem hohe Nährstoffkonzentration aufweist.

Die große Wasserbinde-Kapazität und der hohe Wirkstoffgehalt dieses Feuchtigkeitsde-

