

# Aloe vera

Die Aloe vera (Echte Aloe) ist mehr als nur eine dekorative Pflanze mit exotischem Charakter. Sie gilt als uraltes Wundermittel und besitzt heilende Kräfte.

Illustration: Gabi Kopp

Aloe vera ist eine Wüstenpflanze und gehört zur Familie der Grasbaumgewächse (Xanthorrhoeaceae). Aus ihr wird das Aloe-vera-Gel gewonnen.

1

2 Aloe-vera-Gel spendet Feuchtigkeit und hat einen kühlenden Effekt. Es wirkt beruhigend, beispielsweise bei Sonnenbrand oder Insektenstichen.

Da die Pflanzen umso wirkungsvoller werden, je älter sie sind, werden ihre Blätter erst geschnitten, wenn sie drei und mehr Jahre alt sind.

3

4 Schon im alten China, in Ägypten und im Reich Alexanders des Grossen war die Pflanze wegen ihrer Heilkraft bekannt. Selbst Kleopatra verwöhnte ihre Haut mit dem vorzüglichen Saft. Auch die Indianer von Mexiko und die Bewohner von Hawaii nutzten die Aloe vera.

5

Inzwischen sind mehr als 250 Arten der Aloe bekannt; allerdings können nur drei bis vier Arten als Heilpflanze genutzt werden.

6

Aloe-vera-Gel eignet sich für die tägliche Pflege der Haut und kann gut für empfindliche Partien wie das Gesicht oder nach dem Rasieren verwendet werden.

Die Aloe vera, auch beliebt als Zimmerpflanze, benötigt nicht viel. Ein sonniges Plätzchen und etwas Wasser genügen ihr. Um an das Gel zu kommen, schneidet man ein Blatt ab, schlitzt es an der Seite auf und drückt den Saft heraus.

7



**Nelly Richina**

Eidg. dipl. Apothekerin und Geschäftsführerin Medbase Kräuteraapotheke (Berg-Apotheke, Zürich) mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen.