

## Wunderbare Wundheilerin

Sie ist trendy geworden, seit Kosmetikfirmen ihre lindernde und wohltätige Wirkung auf die Haut entdeckt haben. Shampoos, Masken, Lotionen und Cremes, aber auch Nahrungsergänzungsmittel für die innerliche Anwendung stehen hoch im Kurs, und die Firmen preisen die vielfältige Wirkung von über 200 enthaltenen Wirkstoffen der Wüstenpflanze. Eigentlich wissen es kluge Frauen jedoch schon seit Jahrtausenden: Nofretete soll die Aloe zur täglichen Pflege benutzt und Cleopatra ihren Julius Cäsar durch aloe-gepflegte Schönheit bezirzt haben. Mediziner aus aller Welt schätzen das Innenleben der unscheinbaren Pflanze als Top-Wundheilmittel, von problematischen Wunden geheilte Patienten preisen sie zuweilen als Top-Wund~~er~~-heilerin. Die industrielle Herstellung von Produkten aus frischem Aloe-Gel ist relativ neu. Sebastian Kneipp (1821-1897) kannte Produkte aus den getrockneten Blättern, die vor allem abführende Anthracinone enthalten. So verwendete Kneipp dieses Mittel auch zur „Blutreinigung“.

## Unser Tipp: Aloe

Heilkundige kennen Aloe schon lange als Hausmittel. Sie legen den Milchsft bzw. das Mark aus den fleischigen Blättern auf Schnitt- oder Brandverletzungen – einschließlich Sonnenbrand –, behandeln mit dem „Gel“ außerdem Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Sehnenentzündungen, Fußpilz, Insektenstiche, Akne, Neurodermitis, Schuppen und Schuppenflechte sowie schlecht heilende Narben.

Weitere Anwendungsbereiche sind Arthritis, Rheuma Gicht, Rücken- und andere Schmerzen. Außerdem gibt es – auch das bereits nicht erst seit Kneipps Zeiten – noch den Extrakt für die innerliche Anwendung, etwa bei Problemen des Magens, der Niere und der Bauchspeicheldrüse oder einfach als eine Art Allgemeinzustands- oder Zellschutzverbesserer, z.B. bei Aids. Stichhaltige Beweise für diese Wirkung per innerlicher Verabreichung ist die Wissenschaft bisher schuldig geblieben, und so könnte es durchaus schaden, wenn man zu lange zu viel davon einnimmt. Mit oder ohne Nachweis: Schaden wird die Beigabe der Aloe in der Zahncreme nicht; man glaubt, dass die Pflanze Parodontitis vorbeugt.

Einig sind sich jedoch alle Fachleute einschließlich der WHO, dass der Saft aus den zwischen August und Oktober gesammelten Aloe-Blättern der Wundheilung förderlich ist. So verdient Frauenliebling Aloe allseits das Prädikat „wertvoll für die Haut“ und kann von Kranken und Gesunden in diesem Einsatzgebiet ohne Einschränkungen empfohlen werden.

**Tipp am (Weges-)Rande:** Bescheidenheit ist eine Zier: Die Aloe sieht aus wie ein Kaktus, ist aber ein Liliengewächs.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich

**Kontakt:** Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86 825 Bad Wörishofen  
Telefon 082 47 / 30 02-102 Fax 082 47 / 30 02-199 [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de) [www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de) [www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de) [www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)