



Inhaltsstoffe: Es muss diesbezüglich zwischen dem *Aloe*-Saft aus der Blattrinde und dem *Aloe*-Gel aus dem Blattmark unterschieden werden. Der aus den äußeren Schichten des Blattes gewonnene Saft riecht sehr streng und schmeckt bitter. Er enthält Anthrachinon- und Anthrazen-Derivate (polymere Kohlenwasserstoffe), die abführend wirken und die Dickdarmassage beschleunigen. Aus dem Saft wird die Droge *Aloe* gewonnen, die als Abführmittel eingesetzt wird. Als unerwünschte Nebenwirkungen können Krämpfe im Verdauungstrakt auftreten. Dauereinnahme kann schwere Störungen im Wasser- und Elektrolythaushalt hervorrufen.

***Aloe vera*-Gel stammt aus dem Inneren des Blattes.** Es ist durchsichtig und von schleimiger Konsistenz. Zu seiner Gewinnung wird die grüne Blattrinde entfernt, um eine Verunreinigung mit Anthrachinonen zu verhindern. *Aloe vera*-Gel enthält eine Vielzahl unterschiedlicher Komponenten, von denen wahrscheinlich noch gar nicht alle bekannt sind. Hauptbestandteile sind Wasser und Polysaccharide (= Vielfachzucker wie Pektine, Hemizellulosen, Acemannan und Mannan-Derivate). Daneben enthält das Gel diverse Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme usw. Die Wirkung des *Aloe*-Gels ist auf das Zusammenspiel dieser Stoffe zurückzuführen. Möglicherweise spielen auch weitere, noch nicht identifizierte Komponenten eine Rolle. Wichtig ist auch, dass das Gel ein Naturprodukt ist, dessen genaue Zusammensetzung von Pflanze zu Pflanze variieren kann.

Anwendungen des *Aloe*-Gels: *Aloe vera* ist in der äußerlichen Behandlung kleinerer Wunden und Hautentzündungen weit verbreitet. Als traditionelles Heilmittel mit entzündungshemmender und antibakterieller Wirkung wird es bei Verbrennungen und Hautreizungen zur Beschleunigung der Wundheilung verwendet. Am wirksamsten ist das Gel frisch aus dem Blatt – es empfiehlt sich daher durchaus, die Pflanze selbst im Topf zu ziehen. In der Kosmetikindustrie ist es als feuchtigkeits-spendendes Mittel Bestandteil von Cremes, Sonnencremes, Rasierwassern, Lippbalsam und vielen anderen Produkten.

***Aloe vera* als „Wunderheilmittel“?** Seit einiger Zeit wird *Aloe vera* als „Mittel gegen Alles“ angepriesen. So soll die Pflanze gegen Arthritis, Rheuma oder gar AIDS helfen. Während ein positiver Einfluss nicht ausgeschlossen ist, ist ihre Wirksamkeit gegen die meisten dieser Krankheiten nicht ausreichend durch klinisch-experimentelle Studien belegt. Ein Wundermittel ist die Pflanze sicher nicht. Wird dies behauptet, stehen möglicherweise kommerzielle Interessen im Vordergrund. Vorsicht ist vor allem bei der inneren Anwendung von *Aloe* als Nahrungsergänzungsmittel geboten. Deren gesundheitsfördernde Wirkung ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen; eine gegenteilige Wirkung (Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen) ist nicht auszuschließen. Zu beachten ist weiters, dass man beim Konsum konservierter Säfte auch Konservierungsstoffe zu sich nimmt.

Kathrin Haderer, Grüne Schule, HBV 2006