Nofretes Wunderwaffe

*Bei leichten Verbrennungen und Entzündungen ist sie das ideale natürliche Heilmittel schlechthin. Doch trotz der Aura, die die **Aloe Vera** umgibt, sind viele Wirkungen nicht wissenschaftlich belegt.*

Die Aloe Vera, deren Wirkstoffe in der Kosmetikindustrie verwendet werden, ist ursprünglich auf den Kanarischen Inseln beheimatet. Von dort aus hat sie ihren Siegeszug in die ganze Welt angetreten. Es ranken sich viele Mythen und „Erfahrungsberichte" über die Wirksamkeit von Aloe Vera-Produkten, doch nach stichhaltigen naturwissenschaftlichen Bestätigungen sucht man meist vergebens.

300 Substanzen

Fest steht allerdings, dass Aloe Vera beziehungsweise das im Blattinneren zu findende Gel einen hohen Anteil an Mineralstoffen (Kalzium, Magnesium, Zink, Selen), Vitaminen und wichtigen Aminosäuren enthält. Insgesamt finden sich zirka 300 verschiedene Substanzen darin. Herauszuheben ist dabei ein Stoff namens Acemannan, der einige der wenigen bestätigten Wirkungen aufweist. Dieser Inhaltsstoff soll das Immunsystem aktivieren, den Zellschutz verbessern sowie eine antibakterielle und antivirale Wirkung haben. Allerdings kann er nur über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden.

In der Kosmetikindustrie gehört Aloe Vera zu den wichtigsten Wirkstoffen. Die Verwendung der Pflanze zu kosmetischen Zwecken reicht bis in die frühe Geschichte der Menschheit zurück. Sie wurde bereits zu Zeiten des Alten Testaments als Räucherwerk, Parfüm oder Essenz für die Einbalsamierung von Toten benutzt. Später wurde sie immer mehr zum Schönheitselixier – selbst aus Nofretetes und Cleopatras Beauty-Programm war sie nicht wegzudenken. Alexander der Große wie auch Columbus ließen die Wunden ihrer Soldaten mit Aloe Vera behandeln. Die Spanier waren es dann, die die Pflanze nach Südamerika brachten. Dort wird sie heute in großen Plantagen angebaut und in Dimensionen exportiert.

FOTO: SABINE RÜBENSAAT, PIXELIO, GRÜNES BILDERPORTAL

***Einst Schönheitselixier,** heute naturkosmetisches Mittel: Aloe Vera.*

Die entzündungshemmende, antibakterielle und kühlende Wirkung der Aloe Vera wird heute am meisten geschätzt. Gel wirkt sehr gut gegen leichte Verbrennungen (Sonnenbrand, Bügeleisen et cetera). Allerdings sollte man eins wählen, das noch die natürlichen Inhaltsstoffe enthält. Viele Hersteller zerstören durch ihre Produktionsmethoden (Wärmebehandlung!) die Wirkungsweise. Zusätzlich sollte man auf die Aloe Vera-Konzentration des Gels achten – je höher, desto besser. Eine gute Orientierung für den Kauf sind bestimmte Prüfsiegel, die die Qualität eines Aloe Vera-Produkts garantieren. Das Gel sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden, um einerseits den kühlenden, frischen Effekt zu verstärken, andererseits um die Haltbarkeit zu verbessern. Qualitätvolle Gele beinhalten nur wenige Konservierungsstoffe.

Aloe Vera lässt sich gut zu Hause ziehen. Da die Pflanze recht kälteempfindlich ist, sollte man sie im Winter ins Haus holen. Ein Blatt kann man der Länge nach durchschneiden und mit der Innenseite direkt auf die Haut legen. Nachteile gegenüber dem verarbeiteten Kosmetikprodukt sind der für viele unangenehme Geruch der frischen Pflanze und die begrenzte Haltbarkeit eines aufgeschnittenen Blattes.

Für eine reinigende, kühlende und klärende Packung (Gesicht oder Körper) kann man entweder ein geschältes Aloe Vera-Blatt im Mixer pürieren und direkt auf die Haut geben oder Gel mit Quark vermischen. Diese Packung schafft schnell Linderung bei gereizter Haut, Unreinheiten, Entzündungen und Verbrennungen. Die Oberhaut quillt durch den hohen Feuchtigkeitsgehalt der Pflanze auf, die Haut sieht praller und straffer aus.

Aloe Vera-Produkte gibt es auch für die innerliche Anwendung in Form von Säften und Drinks. Man kann einen leicht abführenden, antibakteriellen und reinigenden Effekt erwarten.

ALEXANDRA NÜSKE

Darmkrebsrisiko SENKEN

*Die Weltkrebsforschungsorganisation (WCRF) empfiehlt **täglich 30 min Bewegung**, wenig Alkohol und Fleisch sowie viel Obst und Gemüse.*

Neben regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen spielt bei der Verhütung von Darmkrebs der Lebensstil eine wichtige Rolle. Das geht aus einem Ende 2007 veröffentlichten Bericht der internationalen Krebsforschungsorganisation (WCRF) hervor. Namhafte Experten hatten hierfür die Forschungsergebnisse aus über 7 000 Studien ausgewertet. Demnach ist der einzige Lebensstilfaktor, der das Darmkrebsrisiko mit überzeugender Evidenz senkt, körperliche Aktivität. Eindeutig belegt ist auch, dass Übergewicht das Risiko für Darmkrebs erhöht. Die wichtigsten Empfehlungen der Experten lauten deshalb, so schlank wie möglich zu bleiben und täglich mindestens 30 min körperlich aktiv zu sein.

Die Forscher sind ferner davon überzeugt, dass der häufige Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch das Risiko für Darmkrebs erhöht. Der Begriff „rotes Fleisch" bezieht sich auf Fleisch von Rindern, Schweinen, Schafen und Ziegen. Der Begriff „verarbeitetes Fleisch" umfasst Fleisch, das durch Räuchern, Beizen, Pökeln oder Salzen haltbar gemacht wurde. Als mögliche Ursache für den, das Darmkrebsrisiko erhöhenden Effekt, sehen die Autoren unter anderem die Bildung von krebserregenden Stoffen bei starker Erhitzung an. Sie raten deshalb, den Fleischkonsum auf maximal 500 g pro Woche zu begrenzen. Das entspricht etwa drei bis vier Portionen.

Überzeugend belegt ist auch, dass Alkohol ab einer Menge von 30 g am Tag das Risiko für Darmkrebs erhöht. Männer sollten deshalb ihren Konsum alkoholischer Getränke auf zwei Gläser am Tag, Frauen auf ein Glas täglich einschränken. Nicht ganz so überzeugend ist die Datenlage für weitere Ernährungsfaktoren. Nach Ansicht der Experten, können Lebensmittel, die viele Ballaststoffe enthalten, das Risiko für Darmkrebs wahrscheinlich senken. Sie befürworten deshalb eine Ernährungsweise, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht. Mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst sollten täglich auf dem Speiseplan stehen und Getreideprodukte aus Vollkorn oder Hülsenfrüchte in jeder Mahlzeit enthalten sein. Milch und Milcherzeugnisse tragen aufgrund ihres hohen Calciumgehalts wahrscheinlich ebenfalls zu einer Senkung des Darmkrebsrisikos bei.

DR. MAIKE GROENEVELD, AID