

Susan Branson

ALLESKÖNNER ALOE VERA



**Behandlung von Beschwerden und
Stärkung des Immunsystems**



Natürliche Pflege von Haut und Haar



**Pflanzliche Alternative
zu Reinigungsprodukten**

riva

© 2021 des Titels »Alleskönner Aloe vera« von Susan Branson
(ISBN 978-3-7423-1651-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Einleitung

Was ist Aloe vera?

Aloe vera ist eine sukkulente Pflanze, die mit zunehmendem Alter in Rosettenform wächst. Aloe hat lange, fleischige, grünlich graue Blätter, die beidseitig mit kleinen Zacken besetzt sind. Als mehrjährige Pflanze, die in tropischer Umgebung gedeiht, kann Aloe vera durch Eintopfen in gut entwässerten Sandboden und regelmäßiges Gießen leicht für die Verwendung in Innenräumen kultiviert werden. Steht sie in der vollen Sonne, wird die Aloe eine glückliche, gesunde Pflanze. Unter den richtigen Bedingungen können reife Aloe-Pflanzen röhrenförmige gelbe und orangefarbene Blüten in Trauben auf einem Blütenstiel bilden. Dies ist bei getopferten Aloe-Pflanzen im Innenbereich oft schwierig zu erreichen.

Die Blätter der Aloe-Pflanze bestehen aus drei Teilen: aus einem geruchlosen und klaren inneren Gel, aus einem bitteren gelblichen Saft, der als Latex bekannt ist, und aus einer dicken äußeren Schicht oder Rinde. Die Pflanze enthält mehr als 75 biologisch aktive Substanzen, aus denen die Heilkraft der Aloe hervorgeht. Die meisten davon sind in dem inneren Gel enthalten. 99 Prozent dieser Schicht bestehen aus Wasser, wobei Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien, Proteine, Fette und Phenolsäuren das restliche Prozent ausmachen.

Der Latex enthält auch einige Verbindungen, die vorteilhaft sein können, die äußere Schicht dient jedoch hauptsächlich dem Schutz und dem Überleben der Pflanze.

Aloe vera wird in vielen Industriezweigen wie Pharmazie, Nutrazeutika, Kosmetik, Toilettenartikel und Lebensmittel verwendet. Aloe kann als ganze Pflanze, als geschnittenes Blatt, Gel, Saft, Pulver, Salbe oder als Nahrungsergänzungsmittel gekauft werden.

Die heilenden Eigenschaften der Aloe haben eine breite Anwendung gefunden, und die Pflanze gewinnt immer mehr an Ansehen, da zunehmend wissenschaftliche Studien veröffentlicht werden, die ihre positiven Auswirkungen auf eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen belegen.

Die Geschichte der Aloe vera

Aloe stammt ursprünglich aus dem tropischen Klima Afrikas und wird auch heute noch in ähnlichen Umgebungen in Asien, Europa und Amerika angebaut. Man nimmt an, dass die Ägypter die Ersten waren, die diese Pflanze vor Tausenden von Jahren entdeckten und hoch schätzten. Aus dieser Zeit gibt es sogar zwölf Rezepturen zur Anwendung von Aloe vera in der medizinischen Behandlung verschiedener Beschwerden wie Würmern, Verbrennungen, Geschwüren und Hautkrankheiten. Diese Rezepturen wurden im *Papyrus Ebers* festgehalten, dem ältesten und wichtigsten medizinischen Dokument des alten Ägypten, das auf etwa 1550 vor Christus datiert. Die Aloe war so wertvoll, dass sie als „Pflanze der Unsterblichkeit“ bekannt wurde. Die Königin-

nen Nofretete und Kleopatra sollen sie genutzt haben, um ihre Schönheit zu betonen und noch zu steigern. Die Pharaonen wurden mit Aloe und Myrrhe einbalsamiert, um ihre Körper nach dem Tod zu konservieren. Aloe wurde auch unter ihre Grabkleidung gelegt, um die weitere Verwendung und den Genuss im Jenseits zu gewährleisten.

Bereits 600 vor Christus brachten Händler die Aloe und damit ihr Wissen über die therapeutische und kosmetische Verwendung nach Indien und in das übrige Asien. Zu dieser Zeit wurden das innere Gel und der Saft von der Rinde getrennt und zu Produkten für den Handel verarbeitet. Die ganzen Blätter wurden getrocknet und zu einem Pulver vermahlen. Die Beliebtheit der Aloe nahm im Laufe der Jahrhunderte zu, und auch heute noch ist sie ein begehrtes Handelsgut. Mahatma Gandhi, der berühmte indische Aktivist, der sich für die Bürgerrechte der Inder einsetzte, nannte die Aloe im letzten Jahrhundert als einen der Gründe, dass er während seiner langen Fastenperioden die Kraft bewahren konnte.

Vor 2000 Jahren berichtete Aulus Celsus, ein römischer Schriftsteller und Autor des wichtigsten Werkes für medizinisches Wissen jener Zeit, dass die Römer Aloe als Abführmittel verwendeten. Auch die Griechen setzten bereits Aloe vera ein, wie in Werken von Pedanios Dioskurides erwähnt wird, der feststellte, dass der bittere Saft derjenige Bestandteil der Aloe mit abführenden Eigenschaften war. Er empfahl die Aloe auch zur Reinigung des Magens, als Schlafmittel und zur Reinigung der Haut. Die Soldaten Alexanders des Großen trugen Aloe auf ihre Wunden auf, sodass diese nach der Schlacht heilen konnten. Alexander eroberte sogar

die Insel Sokotra, wo die Aloe im Überfluss wuchs, sodass er bei Bedarf immer frischen Nachschub hatte.

Aloe wurde auch über Handel und Forschung nach Europa gebracht und spanische Jesuitenpater bauten Gärten voller Aloe an. Sie verteilten die Heilpflanze in ganz Europa, und man geht davon aus, dass sie für ihre Einführung in die Neue Welt verantwortlich waren. Christoph Kolumbus brachte Aloe an Bord seiner Schiffe, um Krankheiten und Wunden seiner Mannschaft zu heilen. Er nannte sie sogar eines der unentbehrlichen Nahrungsmittel des Menschen. Aber wie bei den meisten Nahrungsmitteln entdeckte man schließlich, dass die Wirksamkeit der Aloe nachlässt, wenn die Pflanze nicht mehr frisch ist. Ihre Beliebtheit begann in Gegenden zu schwinden, in denen die Pflanze nicht angebaut wurde. Später wurden die Wirkstoffe durch Verarbeitungstechniken erfolgreich stabilisiert, und der medizinische Wert der Aloe wurde wiederhergestellt. Das Interesse stieg erneut.

In den Vereinigten Staaten wurde die Aloe zunächst wegen ihres Latex vor allem von der Pharmaindustrie verwendet. Heute hat sie jedoch eine viel größere Bedeutung und ist in den üblichen Lebensmittelläden, bei Gesundheitsprodukt anbietern und auf Bauernmärkten zu finden. Die Aloe verspricht, den Körper zu nähren und zu verschönern, wird aber auch wegen ihres therapeutischen Potenzials immer bekannter. Die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Aloe, einst eher als Mythos abgetan, sind wieder in den Mittelpunkt des Interesses gerückt, da immer mehr Menschen von den seit Tausenden von Jahren beschriebenen Vorteilen überzeugt sind.

Warum der Hype?

Mit über 75 biologisch aktiven Verbindungen ist das therapeutische Potenzial der Aloe vera beträchtlich. Einige dieser Verbindungen können ihre Wirkung separat entfalten, das Zusammenwirken dieser Substanzen spielt aber wahrscheinlich eine größere Rolle bei der regenerativen Kraft der Aloe vera. Diese Pflanze kann Entzündungen lindern, das Immunsystem stimulieren und Bakterien, Viren und Pilze zerstören. Sie kann dabei helfen, Wunden zu heilen, Diabetes zu behandeln, das Wachstum von Tumoren zu unterbinden und Arthritis zu lindern. Eine der ältesten und meistgeschätzten Anwendungen der Aloe ist die Verwendung als allgemeines Tonikum zur Unterstützung des Magen-Darm-Trakts. Ob Verstopfung, Reflux oder Geschwüre: Aloe ist das Produkt der Wahl.

Der zu therapeutischen Zwecken verwendete Teil der Pflanze ist wichtig, um die beabsichtigten Wirkungen zu erzielen. Das klare innere Gel enthält die meisten bioaktiven Komponenten und kann frisch aus der Pflanze verwendet oder auch im Einzelhandel oder online gekauft werden. Einige Produkte enthalten nur das innere Gel, während andere sowohl das innere Gel als auch Latex beinhalten. Die Verbindungen in dem bittergelben Latex der Pflanze sind Darmreizstoffe und für die abführende Wirkung der Aloe verantwortlich. Der Latex sollte nur verwendet werden, wenn dies der beabsichtigte Zweck ist. Vielen kommerziellen Präparaten ist der Latex entzogen, sodass diese angewandt werden können, ohne dass man Angst vor vermehrtem Stuhlgang haben muss. Man sollte jedoch zuerst das Etikett sorgfältig lesen.

Ist die Einnahme von Aloe vera sicher?

Aloe vera wird meistens topisch auf die Haut aufgetragen, obwohl auch die orale Einnahme zunehmend häufiger wird. Die Aloe, die sowohl in Kosmetika als auch in Arzneimitteln enthalten ist, kann bei Verwendung in geeigneten Mengen bedenkenlos auf die Haut aufgetragen werden. Bei einigen Menschen kann es nach dem Auftragen von Aloe vera zu leichtem Juckreiz, Rötungen oder Brennen kommen. Dies könnte auf eine allergische Reaktion hindeuten, die allerdings wieder abklingt, wenn die weitere Anwendung eingestellt wird. Vorsichtshalber sollte man vermeiden, Aloe auf die Haut aufzutragen und gleichzeitig eine Steroidcreme zu verwenden. Die Absorption der Creme kann dadurch erhöht werden, was zu einer höheren Dosis als beabsichtigt führt.

Die orale Einnahme von Aloe ist in den empfohlenen Dosen kurzfristig unbedenklich. Bei den meisten Menschen scheinen keine unerwünschten Nebenwirkungen aufzutreten, in manchen Fällen ist jedoch Vorsicht geboten. So sollten stillenden Mütter und schwangere Frauen Aloe meiden, da sie mit einem erhöhten Risiko für Geburtsfehler und Fehlgeburten in Verbindung gebracht wird. Bei Diabetikern ist Vorsicht geboten, da Aloe den Blutzuckerspiegel senkt. Wenn Aloe zusammen mit Insulin oder hypoglykämischen Medikamenten eingenommen wird, kann der Blutzuckerspiegel zu tief sinken und muss daher sorgfältig überwacht werden. Dies gilt auch für die Einnahme von Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln. Chrom, Alpha-Liponsäure, Teufelskralle und Knoblauch sind einige wenige Substanzen, von denen man annimmt, dass sie die gleiche hypoglykämische Wirkung auf den Blutzucker haben. Personen, die Antikoagu-

lanzien zur Verlangsamung der Blutgerinnung einnehmen, sind bei gleichzeitiger Einnahme von Aloe einem erhöhten Risiko von Blutungen und Blutergüssen ausgesetzt. Es wird auch angenommen, dass Aloe die Blutgerinnung verlangsamt und deswegen zwei Wochen vor einer Operation nicht eingenommen werden sollte. Die Kombination von Aloe mit anderen Kräutern, die die Blutgerinnung verlangsamen, muss sorgfältig erfolgen. Dazu gehören Gewürznelke, Knoblauch, Ingwer, Ginkgo und Kurkuma.

Der Latex aus den Blättern wird als Abführmittel verwendet, kann aber in hohen Dosen zu Problemen führen. Ein Gramm pro Tag über mehrere Tage hinweg kann tödlich wirken. Geringere Mengen können Bauchschmerzen, Krämpfe und Durchfall auslösen. Personen mit entzündlichen Darm Erkrankungen oder jeglicher Art von Darmverschluss sollten sich von Aloe fernhalten. Aloe ist ein Darmreizmittel und verschlimmert derartige Zustände. Latex ist auch für Personen mit Hämorrhoiden (verstärkte Blutungen) und Nierenproblemen (Nierenversagen) problematisch. Herzpatienten, die Digoxin einnehmen, müssen Aloe-Latex meiden. Diesen Patienten wird in der Regel ein Diuretikum verabreicht, das den Kaliumspiegel im Körper verringern kann. Auch Aloe kann den Kaliumspiegel senken. Die Kombination dieser beiden Mittel kann daher das Risiko von Digoxin-Nebenwirkungen erhöhen. Die Einnahme von Aloe zusammen mit anderen Abführmitteln könnte das Risiko einer Dehydrierung und eines Mineralstoffverlustes mit sich bringen. Rizinusöl, Rhabarberwurzel, Sennesblätter und -schoten sowie Faulbaum sind einige Substanzen dieser Kategorie. Bei Einnahme zusammen mit oralen Medikamenten kann die Absorptionsrate des Medikaments verringert werden, wodurch es

weniger wirksam wird. Dies könnte erhebliche Auswirkungen auf die Krankheitskontrolle und die Heilungszeit haben. Denken Sie daran, dass Aloe-Latex einzeln, in Kombination mit anderen Inhaltsstoffen oder als Extrakt aus dem Blatt erhältlich ist. Ganzblattpulver und -extrakte enthalten ebenfalls Latex. In den meisten Fällen kann der Latex gefahrlos als Abführmittel verwendet werden, aber es liegt in der Verantwortung des Verbrauchers, den eigenen Gesundheitszustand selbst zu beurteilen und die Verwendung von Medikamenten, Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln zu prüfen, um eine sichere und fundierte Entscheidung zu treffen.

Wie viel sollte man verwenden?

Die Menge Aloe, die jede Person täglich anwenden sollte, hängt von Körpergröße, Gesundheitszustand, Ernährung und dem Grund für die Einnahme ab. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass Aloe vera ein Naturprodukt und als solches nicht streng reguliert ist. Die Qualität hängt weitgehend vom Hersteller ab. Aloe sollte die erste Zutat sein, die auf dem Etikett aufgeführt ist, und auf der Verpackung sollte sich das Gütesiegel des International Aloe Science Council befinden. Dieses garantiert, dass das Produkt von hoher Qualität und Reinheit und richtig gekennzeichnet ist. Bei der Herstellung von Aloe-Produkten kann das gesamte Blatt gemahlen und gefiltert werden, um daraus Aloe-Saft herzustellen. Andere Hersteller wiederum entfernen die äußere Schale, spülen den Saft ab und verarbeiten dann das verbleibende innere Gel zu Saft. Der Saft kann konzentriert oder zu einem Pulver getrocknet werden.

Bei Einnahme gegen Verstopfung sollten Produkte verwendet werden, die den Latex enthalten. Dies kann ein Vollblattpulver, ein Nahrungsergänzungsmittel oder ein frisches Blatt sein. Eine wirksame Dosis liegt zwischen 100 und 200 Milligramm täglich bei empfohlener Einnahme am Abend. Der einfachste Weg, eine sichere und wirksame Dosis zu gewährleisten, ist jedoch die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln unter Befolgung der Packungsanweisung.

Bei allen anderen Beschwerden sollte das innere Gel verwendet werden, bei dem der Latex entfernt wurde. In einer Studie wurden 42 Tage lang 15 Milliliter pro Tag oral ohne unerwünschte Nebenwirkungen verabreicht.¹ Auch noch höhere Dosen sind wahrscheinlich in Ordnung. Eine andere Studie zeigte, dass die tägliche Dosis von 100 Millilitern einer 50-prozentigen Aloe-Gel-Lösung über vier Wochen sicher war.² Die Erhaltungsdosis für Aloe-Saft beträgt 50 bis 100 Milliliter pro Tag. Diese kann je nach Bedarf verdoppelt oder verdreifacht werden. Es wird jedoch die niedrigste wirksame Dosis empfohlen.



1

Gesundheit

Grippe

Die saisonale Grippe ist eine durch Influenza-A- oder -B-Viren verursachte Atemwegserkrankung. Die Viren sind ansteckend, und man kann sich infizieren, indem man eine mit dem Virus kontaminierte Oberfläche berührt und das Virus auf den Mund oder die Nase überträgt. Wenn dies geschieht, nistet sich das Virus in der Schleimhaut ein und beginnt sich zu vermehren. Bei kontaminierten Personen, die husten oder niesen, wird das Virus über die Luft übertragen. Schon das Einatmen dieser Luft kann eine Infektion auslösen. Die Symptome können leicht oder schwerwiegend und in einigen Fällen sogar tödlich sein. Zu den Symptomen gehören Fieber, Halsschmerzen, laufende oder verstopfte Nase, Husten, Müdigkeit, Muskel- und Kopfschmerzen. Zu Beginn der Erkrankung (innerhalb der ersten 48 Stunden nach ihrem Auftreten) können antivirale Medikamente eingenommen werden, um die Dauer der Erkrankung um ein oder zwei Tage zu verkürzen und die Schwere der Symptome zu mindern.

Jedes Jahr entscheiden sich außerdem viele Menschen für eine Grippeimpfung, um der saisonalen Grippe vorzubeu-

gen. Der Impfstoff garantiert jedoch nicht, dass die Geimpften nicht erkranken. Wer die Krankheit dennoch bekommt und wegen der möglichen Nebenwirkungen (einschließlich Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Kopfschmerzen) keine antiviralen Medikamente einnehmen möchte, kann Aloe vera zur Linderung der Symptome und zur Verringerung der Krankheitsdauer einnehmen. Als in einer Studie mehrere Stämme von Influenzaviren der Aloe-vera-Verbindung Aloe-Emodin ausgesetzt wurden, verloren sie ihre Fähigkeit, gesunde Zellen zu schädigen und sich zu vermehren.³ Diese Maßnahmen können dazu beitragen, die Grippeinfektion unter Kontrolle zu bringen und die Symptome zu lindern. Aloe hat auch die Fähigkeit, die sekundäre Immunantwort zu verstärken, die Antikörper gegen Fremdpartikel wie das Grippevirus produziert.⁴ Dadurch wird sichergestellt, dass alle nachfolgenden Begegnungen mit demselben Grippevirus keine weitere Infektion verursachen.

Zahnfleischentzündung

Die Gingiva ist der Teil des Zahnfleisches um die Zahnbasis, der erkranken und eine Zahnfleischentzündung (*Gingivitis*) verursachen kann. Das Zahnfleisch kann sehr leicht bluten, anschwellen und sich von rosa zu rot verfärben. Es beginnt sich zurückzubilden, woraufhin Karies entsteht. Gingivitis wird verursacht, wenn sich verhärteter Zahnbelag, genannt Zahnstein, unterhalb und oberhalb des Zahnfleischrandes bildet. Der Zahnstein ist voller Bakterien, und es sind diese Bakterien, die die Infektion auslösen. Auf den Zähnen bildet sich täglich Zahnbelag (Plaque), der jedoch durch tägliches Zähneputzen und Verwendung von Zahn-

seide leicht entfernt werden kann. Eine Gingivitis ist viel schwieriger zu beseitigen, wenn sie sich zu Zahnstein verhärtet. Diese Krankheit kommt häufig vor, und da die Symptome oft mild sind, wissen die meisten Menschen nicht, dass sie daran erkrankt sind. Eine professionelle Zahnreinigung ist hier erforderlich, gefolgt von einer guten Mundhygiene zu Hause.

Aufgrund der zunehmenden Resistenz gegen Antibiotika sind neue Behandlungsalternativen zur Beseitigung der Bakterien erforderlich. Naturprodukte mit antibakteriellen Verbindungen wie Aloe sind hier vielversprechend. Bei einer Studie wurden Patienten, bei denen die Plaque von einem Zahnarzt professionell entfernt worden war, in drei Gruppen eingeteilt. Alle durften vier Tage lang ihre Zähne nicht putzen, wurden aber gebeten, stattdessen Mundwasser zu verwenden. Die erste Gruppe erhielt Aloe-vera-Mundspülung, die zweite Chlorhexidin-Mundspülung (ein topisches Antibiotikum) und die dritte Gruppe Salzwasser. Die Patienten in der Aloe-Gruppe verzeichneten im Vergleich zu der Gruppe, die nur Salzwasser verwendete, eine signifikante Reduktion ihrer Plaque. Aloe war ebenso wirksam wie Chlorhexidin.⁵ Eine andere Studie zeigte, dass eine Zahnpasta mit Aloe vera bei der Verringerung von Plaque und der Verbesserung der Symptome von Gingivitis ebenso gut funktionierte wie eine Zahnpasta mit dem antibakteriellen Wirkstoff Triclosan.⁶

Die Verwendung von Aloe-vera-Zahnpasta oder -Mundspülung kann Plaque wirksam beseitigen und Medikamente durch einen natürlicheren Behandlungsansatz ersetzen.

Candidose

Candidose ist eine Pilzinfektion, die durch den hefeähnlichen Candida-Pilz verursacht wird. Es gibt über 20 Candida-Arten, die den Menschen infizieren können, wobei *Candida albicans* (*C. albicans*) die häufigste ist. Diese Hefen leben normalerweise auf der Haut und auf den Schleimhäuten des Menschen und sind im Allgemeinen harmlos. Wenn sich die Bedingungen im Körper so verändern, dass eine für das Wachstum von Candida günstige Umgebung entsteht, können Infektionen des Mundes, der Vagina, der Harnwege, der Haut oder des Magens auftreten. Die häufigsten Ursachen für das Candida-Wachstum sind auf bestimmte Medikamente, Schwangerschaft, bakterielle Infektionen, Übergewicht oder ein überlastetes Immunsystem zurückzuführen. Vaginale Hefepilzinfektionen, weiße Läsionen auf der Zunge oder an der Wangeninnenseite, schmerzhafte Hautrisse an den Mundwinkeln oder verkrustete Hautausschläge an Fingern, Zehen oder Leiste sind Symptome der Candidose.

In der Regel werden für bis zu zwei Wochen Antimykotika verschrieben. Die Reduzierung von Zucker- und Hefeprodukten in der Ernährung und der Zusatz von Probiotika sind beliebte ergänzende Ansätze zur Beseitigung der Candidose. Diese alternativen Methoden können durch den täglichen Verzehr von Aloe vera erweitert werden. Das Extrakt aus frischen Aloe-vera-Blättern ist wirksam gegen Pilzerkrankungen und hemmt das Wachstum von *C. albicans* um 90 bis 100 Prozent.⁷ Ein neuartiges Protein in Aloe-vera-Blattgel wurde sowohl als Candida-hemmend als auch als entzündungshemmend identifiziert.⁸ Möglicherweise gibt es weitere derzeit nicht identifizierte Verbindungen in Aloe vera, die

diese Eigenschaften ebenfalls aufweisen. Das Blattgel ist bei geringer Candida-Konzentration im Mund sogar noch wirksamer als das Antimykotikum Triclosan.⁹ 170 Gramm Aloe-vera-Saft pro Tag können helfen, die Symptome der Candidose zu verringern und ein Überwachsen zu verhindern, das den ganzen Körper betreffen kann.

Knötchenflechte

Knötchenflechte (*Lichen ruber planus*) ist eine allergische Reaktion, die hauptsächlich den Mund betrifft, aber auch die Haut, die Speiseröhre und die Vaginalschleimhaut, also die Schleimhaut, die die Vaginalhöhle auskleidet. Diese Reaktion tritt bei etwa zwei Prozent der Bevölkerung und damit relativ häufig auf, am häufigsten sind jedoch Frauen über 50 Jahre betroffen. Die Knötchenflechte erscheint häufig als weißes, knötchenartiges, netzähnliches Muster. Diese milde Form findet sich meist an den Wangen und muss normalerweise nicht behandelt werden. Eine andere Form tritt als leuchtend rotes und entzündetes Gewebe am Zahnfleisch, an der Zunge und an den Wangen auf, was zum Verlust der obersten Schleimhautschicht führt. Schmerzen beim Essen und Trinken sind die Folge. In schweren Fällen können sich Geschwüre bilden, die chronische Schmerzen und Unwohlsein verursachen.

Zur Verringerung der Entzündung und zur Kontrolle der Symptome der Krankheit werden meist topische Kortikosteroide eingesetzt. Diese verursachen Nebenwirkungen wie Brennen, Juckreiz, Trockenheit und Reizung des Gewebes, auf das das Medikament aufgetragen wurde. Manchmal wer-

den diese Steroide durch das Zahnfleischgewebe absorbiert und können unregelmäßigen Herzschlag, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen oder verschwommenes Sehen verursachen.

Aloe vera hingegen bietet eine erheblich sicherere Alternative mit weitaus weniger und mildereren Nebenwirkungen. Es wurde festgestellt, dass Aloe nach vierwöchiger Behandlung fast ebenso wirksam ist wie das Kortikosteroid Triamcinolonacetonid, wenn es darum geht, Schmerzen und Brennen im Mund von Patienten mit oraler Knötchenflechte zu lindern. Hier wurde eine klinische Verbesserung und Heilung der Läsionen inklusive einer Verkleinerung der Läsionsgröße beobachtet.¹⁰ Eine achtwöchige Behandlung mit Aloe vera erwies sich als wirksamer als Triamcinolonacetonid bei der Verringerung der Anzeichen und Symptome der oralen Knötchenflechte.¹¹ Frauen mit Knötchenflechte der Vulva zeigten mit Aloe-Einsatz ebenfalls Verbesserungen. 82 Prozent der Patientinnen sprachen nach achtwöchiger Anwendung von Aloe-vera-Gel gut an, verglichen mit nur fünf Prozent in der Placebo-Gruppe.¹² In all diesen Studien erwies sich Aloe vera als sicher, gut verträglich und ebenso wirksam oder sogar wirksamer als Kortikosteroide.

Gürtelrose

Die Gürtelrose (*Herpes zoster*) ist eine Virusinfektion eines Nervenbereichs, die Schmerzen und einen Hautausschlag entlang der Haut verursacht, wo der betroffene Nerv liegt. Sie wird vom selben Virus verursacht, das auch Windpocken auslöst. Dieses Virus schlummert an der Basis der Ner-