

“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”

## Aloe vera

Von der *Aloe vera* gibt es zwar kein ätherisches Öl, dennoch darf ich dieser wunderbaren Heilpflanze einen Aromabrief widmen.

Seit ungefähr zehn Jahren habe ich einen Ableger der Pflanze großgezogen und werde schon zum dritten Mal mit Blüten verwöhnt. Mein Rezept: Viel Licht, mäßig Wasser und Umtopfen, sobald das Gefäß zu klein wird und die Babys von der Mutterpflanze trennen und extra betten.

Wer ein *Aloe vera* Baby adoptieren möchte, bitte bei mir melden!

Schon Kleopatra soll als Gesichtsmaske *Aloe vera* verwendet haben und Columbus hatte der Legende nach schon immer „einen Arzt im Blumentopf“ dabei. Es gibt weltweit mehrere 100 Aloe Arten, aber v.a. wird die *Aloe vera*, die **echte Aloe** genutzt.

Die Ursprünge dieser Wüstenlilie werden auf der arabischen Halbinsel vermutet. Inzwischen wird sie in allen tropischen und subtropischen Regionen der Welt kultiviert. Die wissenschaftliche Erstbeschreibung wurde 1753 von Carl von Linné vorgenommen.

Die dicken, grünen Blätter werden bis zu 50 cm lang und die 7 cm breite Blattspreite ist meist graugrün. An den Rändern befinden sich etwa 2mm spitze Zähne.

In den Blättern befindet sich eine weißlich, gallertartige Masse. Aus diesem Wasserspeichergewebe gewinnt man das Aloe Vera Gel. Dem Gel werden entzündungshemmende, wundheilende und immunstimulierende Eigenschaften zugeschrieben.

Wer sein Gel selbst herstellen möchte, sollte das abgeschnittene

Blatt senkrecht halten, damit der gelbe Saft, der Anthrachinon enthält, abfließen kann.



Bild: ©Aromapraxis

Anthrachinonderivate sind die Wirkstoffe pflanzlicher Abführmittel und sind daher v.a. innerlich angewendet, bedenklich. Zudem hinterlässt dieser Saft auf Textilien braune Flecken. Dann trennt man mit einem Messer das schleimige Blattinnere von der Blattrinde. Das durchsichtige Gel, welches nun herausrinnt, kann bei leichten Verbrennungen, Sonnenbrand und Insektenstichen direkt aufgetragen werden.

Wie bei allen topischen Applikationen kann es auch bei der Anwendung von Aloe vera zu Hautreizungen kommen. Daher zuvor immer die Verträglichkeit an einem kleinen Hautareal testen.

Beim Kauf von Aloe Vera Gel ist auf einen möglichst hohen Gehalt von mindestens 90% Blattmarkgel zu achten.

Bild: ©Aromapraxis

## Workshop Anfang April und Anfang Mai

Genauere Beschreibung der einzelnen Workshops sind auf meiner Homepage [www.aromapraxis.eu](http://www.aromapraxis.eu) nachzulesen.

- 4. April Frauengesundheit
- 4. Mai Yoga und Düfte



Bild: ©Aromapraxis

