

Aloe vera

Für alles und jedes?

Manche kennen Aloe vera mit ihren fleischigen Blättern als Zierpflanze, viele sehen in ihr eine Heilpflanze. Eine unüberschaubare Vielfalt an Säften und Tabletten macht Reklame mit Aloe. Kaum ein Gesundheitsproblem, bei dem Aloe nicht helfen soll – nur leere Versprechungen?

Die äußerste Schicht der Aloe-Blätter enthält Anthrachinone. Das sind Bitterstoffe, die abführend wirken. Bei längerem Gebrauch von Abführmitteln können dem Körper wichtige Mineralstoffe verloren gehen. Auch weiß man aus Tierversuchen, dass einige Anthrachinone Zellen verändern können. Dass daraus Krebs entsteht, ließ sich nicht nachweisen, es wird aber befürchtet.

Für Kosmetika wird aus dem Blattinneren ein schleimiges Gel mit so genannten Glucomannanen (Polysacchariden) gewonnen, das feuchtigkeitsspendende Eigenschaften besitzen soll. Weitere Inhaltsstoffe (Enzyme, Eiweiße, Salizylsäure) sollen Hautreizungen lindern. Dies können wir nicht nachvollziehen, ist doch gerade von Salizylsäure das Gegenteil, also eine Reizung von Haut und Schleimhäuten, gut bekannt. Manche Menschen reagieren zudem allergisch auf Aloe.

Für die These, dass Aloe bei Hautkrankheiten günstig wirkt, konnte bisher kein überzeugender Beleg geliefert werden.¹ Dass sie vor Sonnenbrand oder Hautschäden durch Strahlentherapie schützt, ließ sich durch Studien nicht erhärten.² Falls ein Aloe-vera-Produkt doch erstaunliche Wirkungen zeigt, drängt sich der Verdacht auf Produktpanscherei auf. Britische Kontrolleure fanden in OSAS (intensive Body Lotion mit

Aloe vera) den stark wirksamen Kortisonabkömmling Betamethason sowie das Antipilzmittel Clotrimazol.³ Diese Bestandteile standen nicht auf der Liste der Ingredienzien.

Aus dem Gel wird auch Aloe-Saft produziert, der als Nahrungsergänzungsmittel angeboten wird. Früher wurde der Saft aus den ganzen Blättern gepresst, heute wird die äußere Anthrachinon-haltige Schicht zuvor entfernt.⁴ Gel und Saft sollten daher eigentlich keine Anthrachinone enthalten. Wenn die Blätter aber nicht gründlich geschält werden – was den Herstellern Geld spart – können Anthrachinone enthalten sein. Nicht auszuschließen ist, dass Aloe-Produkte Magen, Darm und Nieren reizen können.

Die oft genannten positiven Wirkungen einer Trinkkur von Aloe-Säften auf das Herz, bei Diabetes oder gar zur Krebsvorbeugung sind wissenschaftlich nicht belegt, also reine Werbebehauptungen. Diese sind überhaupt nur möglich, weil solche Aloe-Produkte als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden



und ihre medizinische Wirkung und ihre Verträglichkeit daher keiner systematischen Kontrolle unterliegen. Aufgrund der unterschiedlichen Herstellungsverfahren, der dadurch bedingten unterschiedlichen Bestandteile und der fehlenden aussagekräftigen Studien, lassen sich die gesundheitlichen Folgen des Verzehr von Aloe-Produkten nicht abschätzen.

Die Verwendung von Aloe vera in Kosmetika soll diesen wohl einen „natürlichen“ Anstrich geben. In der Kosmetik haben vollmundige Werbesprüche ohnehin mehr Bedeutung als aussagekräftige Untersuchungen zum Nutzen. Bei Anzeichen auf Unverträglichkeit sollten Sie auf ein Kosmetikum – ob mit oder ohne Aloe vera – verzichten.

1 Aloe Vera Drug Profile. Martindale: The Complete Drug Reference. Stand 14.8.2008 (Abruf 25.2.2009)

2 Clin Oncol (R Coll Radiol). 2005 Sep; 7 (6):478-84

3 OSAS (Intensive Body Lotion with Aloe Vera) found to contain steroids. MHRA 11.12.2007. www.mhra.gov.uk/Howweregulate/Medicines/Herbalandhomoeopathicmedicines/Herbalmedicines/HerbalSafetyNews/Currentsafetyissues/CON2033349

4 Hanssen, Koch, Richter: Biogene Nahrungsergänzungsmittel. (Stuttgart 2008) S. 27-28