

Silvia Maria Engl & Gabriele Martine Reichard

Lebenspowerwunder

Aloe Vera

Wie das Gel
der Heilpflanze
Gesundheit und
Schönheit
bewirkt



 Schirner
Verlag

Silvia Maria Engl & Gabriele Martine Reichard

Lebenspowerwunder
Aloe Vera

Wie das Gel der Heilpflanze
Gesundheit und Schönheit bewirkt

 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorinnen oder des Verlages. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-5156-7

Silvia Maria Engl &
Gabriele Martine Reichard:
Lebenspowerwunder Aloe Vera
Wie das Gel der Heilpflanze
Gesundheit und Schönheit bewirkt
© 2017 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von #617846735
(©lovelyday12) und #515047435
(©Martial Red), www.shutterstock.com
Lektorat: Karin Garthaus, Schirner
Layout: Marie Springer, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage September 2017

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Inhalt

Überblick	6
Leben	8
Keimzellen des Lebens	10
Von der Signatur der Pflanze.....	14
Verdauung ist Verwandlung	20
Panta rhei – alles fließt.....	22
Power	26
Aus der Mitte kommt die Kraft	26
Immungenie Aloe Vera	31
Wunder	38
In Summe so viel mehr!	38
Kosmopolitin seit über 5000 Jahren.....	41
Aloe im Alltag	46
Speis und Trank.....	46
Aloe Vera zur Körperreinigung.....	59
Aloe für die Seele.....	64
Aloe in der Handtasche.....	66
Beauty Queen Aloe Vera	69
Der Wissens-Wert	75
Schlusswort	88
Über die Autorinnen	91
Bildnachweis	93



»Was, noch ein Buch über Aloe Vera? Gibt es über diese alte Heilpflanze nicht schon genug Bücher auf dem Markt?«
Ja, es gibt viele Bücher darüber. Das, was wir dir hier an Wissen und Erfahrung präsentieren, hebt sich jedoch von allen anderen Büchern ab. Zudem ist Aloe Vera eine Pflanze, die zwar jeder kennt, über die aber kaum jemand wirklich etwas weiß. Jedenfalls nicht das, was sie so wichtig und wertvoll macht. Dabei steht für uns fest: Jeder Mensch braucht Aloe Vera – gerade in der heutigen Zeit.

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir zum einen Aspekte dieser Pflanze, die du so noch in keinem der bisher erschienenen Bücher finden kannst und die für dich und deine optimale Nutzung der Aloe Vera, der Wüstenkönigin, wichtig sind. Zum anderen hat es uns gereizt, zu dem scheinbar vollständigen Wissen elementare Sichtweisen hinzuzufügen, die der heutigen Zeit gerecht werden und dir eine völlig neue Perspektive eröffnen. Einer dieser Kernpunkte findet sich im Kapitel über die Signaturenlehre (s. S. 14 ff.), einem der wohl spannendsten Punkte, wenn man eine Pflanze wirklich tief gehend verstehen möchte.

Somit ist dieses Buch sowohl ein wunderbarer Einstieg in die Welt der Aloe Vera als auch voller Inspiration für diejenigen, die schon eigene Erfahrungen mit ihr gemacht haben. Gleichzeitig ist es durch seinen kompakten Umfang als ein Buch zu sehen, das dir einen ersten Überblick und



Einblick bietet und dir Lust machen soll, dich tief gehender mit der »Pflanze der Unsterblichkeit«, wie die Ägypter sie nannten, zu beschäftigen.

Wir sind uns sicher, dass du nach der Lektüre dieses Buches, das wir mit großer Begeisterung für dich geschrieben haben, ein ebensolcher Freund und leidenschaftlicher Nutzer des kostbaren Aloe-Vera-Gels wirst, wie wir es bereits sind.

Mit den besten Wünschen für dich und deine Gesundheit

Gabriele Martine Reichard und Silvia Maria Engl





Ob dich nun der Aspekt »Gesundheit« oder »Schönheit« gereizt hat, dir dieses Buch zu kaufen: Beide hängen sie unmittelbar mit dem großen Thema »Leben« zusammen. Je gesünder wir sind, umso schöner sind wir auch.

Unsere Haut ist beispielsweise ein wunderbarer Spiegel dafür, wie es uns geht. Wenn wir ausreichend schlafen, frische Nahrung essen, uns in einer seelisch ausgeglichenen Lebensphase befinden, zeigt sich das auch in einem ruhigeren Hautbild. Müdigkeit, Stress, Sorgen oder vitalstoffarme Nahrung wiederum machen unseren Teint eher grau und fahl. Je lebendiger wir uns fühlen, umso mehr strahlen wir auch nach außen. Lebendigkeit ist sexy und wirkt wie ein Magnet auf unser Umfeld.





Aloe Vera ist ein sehr anspruchsloses Liliengewächs, das überwiegend in heißen Ländern wächst, am liebsten sogar direkt in der Wüste. Innerhalb von drei bis vier Jahren bilden sich mithilfe der Sonneneinstrahlung im Gel dieser Pflanze Hunderte von hilfreichen Mikronährstoffen. Seit Urzeiten verwenden Menschen dieses äußerst nährstoffreiche innere Mark der geschälten Aloe-Vera-Blätter in vielfältiger Weise.

Aloe Vera ist pures Leben. Somit ist es für uns Menschen mehr als naheliegend, ihre Lebendigkeit in uns aufzunehmen – sei es von innen, indem wir das Gel trinken, oder von außen, indem wir Aloe Vera auf unsere Außenhaut auftragen. Wieso sie der Inbegriff eines Lebendigkeitsspenders ist, wird deutlich, wenn wir uns mit den Ursprüngen des Lebens im Allgemeinen und mit der Pflanze selbst näher beschäftigen.

Keimzellen des Lebens

Neues Leben entsteht aus der Vereinigung zweier sich ergänzender Zellen (Samen- und Eizelle), die gemeinsam ein neues, großes Ganzes erschaffen. Aus drei sogenannten Keimblättern¹ entwickelt sich ein neues Lebewesen. Besonders das Ektoderm, das äußerste Keimblatt, wird uns später noch interessieren. Aus ihm entspringen die Haut und ihre Anhangsgebilde ebenso wie das Nervensystem – was schon ein kleiner Hinweis auf den engen Zusammenhang zwischen Haut und Seele ist.

Alle Lebensprozesse basieren auf der Tätigkeit von Billionen kleiner Zellen in uns. Diese müssen im Kleinen genau das tun, was der Organismus im Ganzen, also der Mensch, im Großen auch tut:

- **essen und sich gut ernähren, um arbeiten zu können**
- **ausscheiden, um sich zu reinigen und vital zu bleiben**

In den Zellen, in unseren kleinsten lebenden Einheiten, finden wir also bereits die wichtigsten Schlüsselfunktionen für ein gesundes Leben vor: Nahrungsaufnahme, Atmung, Reinigung und Ausscheidung. Die Vermittler und Träger all dieser Prozesse sind unsere Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe und die wässrige Zwischenzellsubstanz überall im Organismus. Je nach Geschlecht, Lebensalter, Körpermas-

¹ Als Keimblätter bezeichnet man eine erste Differenzierung eines Embryos in verschiedene Zellschichten, aus denen sich anschließend unterschiedliche Strukturen, Gewebe und Organe entwickeln.

se und Körperfettanteil bestehen wir zu 50 % (ältere Menschen) oder 70 % (Kinder) aus Wasser.

Insofern sollten wir uns hin und wieder folgende Fragen stellen:

- **Was von dem, was ich esse, kommt wirklich in meinen innersten Zellen so an, dass sie damit arbeiten können und wirklich genährt sind?**
- **Sind meine Zellen ausreichend aufnahmefähig und durchlässig für alle lebenswichtigen Mikronährstoffe?**
- **Sorge ich für eine ausreichende Wasserversorgung, so dass alle Körperflüssigkeiten im Fluss sind und damit die Kommunikation zwischen den Zellen und die ständigen Reinigungsarbeiten in meinem Körper gewährleistet werden?**



In den letzten Jahrzehnten hat die orthomolekulare Medizin hier ungeheure Fortschritte in Bezug auf das Verständnis von Gesundheit auf zellulärer Ebene gemacht und vieles entschlüsselt, was man früher schlicht nicht wusste.

Insbesondere die zentrale Stellung des Darmes und des Mikrobioms (= die Gesamtheit aller Bakterien in unserem Verdauungstrakt) in Bezug auf die Nährstoffaufnahme und auf alle Regulationsmechanismen im Körper wird erst seit einigen wenigen Jahren entschlüsselt. Man hat im Zuge der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen und seiner Regelkreise erkannt, dass wesentliche Teile des Immunsystems ebenso wie die des Nerven- und Hormonsystems ihren Sitz im Darm haben. Außerdem wurde erst in den letzten Jahrzehnten genauer erforscht, wie das Fehlen von Vitaminen und Mineralien – beispielsweise von Vitamin D – ganz konkret über Jahre hinweg zu ernsthaften Erkrankungen führen kann und wie im Umkehrschluss diese Probleme auch durch eine gezielte Zufuhr bestimmter Substanzen (Substitutionstherapie) gelöst werden können.



Von der Signatur der Pflanze

Woher wussten die Menschen vor der heutigen technischen Labormedizin, was eine Pflanze, ein Stein, eine Substanz für uns Menschen bewirken kann? Bevor wir alles in Einzelteile zerlegen und analysieren konnten? Ganz einfach: Sie mussten kreativ sowie ganzheitlich denken – und vor allen Dingen beobachten. So haben sie alles an Wissen, Empfindungen, beobachtbaren Phänomenen und was ihnen sonst zugänglich war zusammengetragen. Dies war die einzige Möglichkeit, sich der gesammelten Weisheit der Heilkräfte aus der Natur anzunähern.

Die Summe aller Eigenschaften, Verhaltensweisen, Standortbedingungen von Pflanzen oder Mineralien schenkt uns seit Urzeiten das Wissen über ihre Wirkung im Menschen. Noch heute arbeitet zum Beispiel die anthroposophische Medizin nach dieser Prämisse, wenn neue Heilmittel erforscht werden.



Ein kleines Beispiel: Bei der Frage: »Es gibt Pflanzen, die dir genau jetzt, in deiner Situation der Schwäche, mehr Energie, mehr Kraft und mehr Stärke schenken können. Bitte wähle intuitiv aus: Möchtest du eine Essenz aus Gänseblümchen oder eine aus Sonnenblumen dafür verwenden?«, antworten die meisten sehr einfach und klar: »Die aus Sonnenblumen!«

Sonnenblumen verkörpern Sonne, Licht, Leben, Kraft, Größe – sie enthalten nahrhafte Samen, energiereiches Öl. Das ist pure Energie! Schon der bloße Anblick und spärliches Wissen über Sonnenblumen vermitteln uns intuitiv richtig diesen Eindruck.

Das ist angewandte Signaturbetrachtung!

Diese Art der Erforschung von potenziellen Gaben einer Heilpflanze nennt man Signaturenlehre². Sie folgt der Frage: »Wie kann ich aus dem Sein der Pflanze herauslesen, was sie für den Menschen tun kann?«

Betrachten wir also die Signatur der Aloe Vera! Ihr Standort, ihr Aufbau sowie die Summe ihrer Eigenschaften erlauben uns Aufschlüsse darüber, was sie für uns Menschen tun kann.

² Definition: Die Signaturenlehre (lat. signare = bezeichnen, kennzeichnen) ist die Lehre von Gegebenheiten in der Natur, die uns Ähnlichkeiten, Verwandtschaften und innere Zusammenhänge zu uns Menschen aufzeigen. Seien es Pflanzen, Mineralien oder Tiere – es bestehen Analogien zwischen Form, Farbe, Charakter, Geruch, Geschmack, Standort, Entstehungszeit, Farben sowie humoralpathologischen und traditionellen astrophysikalischen Zuordnungen.

Aloe Vera ist eine Wüstenpflanze. Als Liliengewächs sind ihre botanischen Geschwister u. a. der Knoblauch, dem traditionell eine immunstärkende Wirkung nachgesagt wird, und der reinigende Spargel. Die Aloe Vera braucht es heiß und sonnig und das am liebsten 360 Tage lang im Jahr. Dank ihrer langen Pfahlwurzel und des Speichergewebes ihrer Blätter lagert sie das Wasser aus den Tiefen der Erde und aus der Luft in ihrem innersten Blattmark ein. Und mithilfe der permanenten Sonneneinstrahlung in ihrem Heimatklima bildet sie aus wenigen Grundbausteinen des Wüstenbodens über 270 lebenswichtige Inhaltsstoffe (siehe »In Summe so viel mehr«, S. 38 ff.). Hierfür benötigt sie ungefähr 3–4 Jahre. Erst dann sollten die äußersten Blätter erstmalig geerntet werden.

Die Pflanze ist resistent gegen Schädlinge, Viren, Bakterien sowie Pilze und muss nicht gedüngt werden. Dank des Bitterstoffes Aloin, der zwischen ihrer Schale und dem inneren Blattmark zu finden ist, wird sie auch nicht von Tieren gefressen. Und wenn die Aloe Vera eine Blessur erleidet, schließt sich wundersamerweise jede Wunde in kürzester Zeit wie von selbst. Denn dank bestimmter Mehrfachzucker ist sie in der Lage, eine Art Wundverband in Minuten-schnelle selbst zu produzieren. Sie kann sehr rasch ihr eigenes Gewebe regenerieren und ist äußerst fruchtbar, indem sie unendlich viele Ableger bildet.

Alle Versuche, sie in irgendeiner Weise zu manipulieren, gentechnisch zu verändern o. Ä. sind fehlgeschlagen.



Wir haben also eine äußerst lebenskräftige, widerstandsfähige und immunstarke Pflanze vor uns, der etwas Außerordentliches gelingt: Sie bewahrt ihr weiches, reiches Inneres vor den schwierigen Bedingungen, denen sie durch die Außenwelt ausgesetzt ist. Diese Eigenschaften können auch wir Menschen uns zunutze machen und ihrem Beispiel folgen. Mithilfe der Aloe Vera können wir für uns selbst eintreten, fürchten uns vor nichts und niemandem. Auch können wir dank ihr in großer Fülle leben, dem Leben zugewandt, kreativ und schöpferisch aus uns selbst heraus.

All dies ist auf die äußerst klug konzipierte Blatthaut der Aloe Vera zurückzuführen, die Feuchtigkeit und Licht aufnimmt und speichert.



Um im vollen Umfang verstehen zu können, wie die Aloe Vera in unserem Inneren wirkt, müssen wir einen Schritt weiter denken und den engen Zusammenhang von äußerer Haut und inneren Schleimhäuten sehen. Letztendlich handelt es sich bei vielen Schleimhäuten im Inneren unseres Körpers – also zum Beispiel bei der Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts, der Mundhöhle, der Blase, der Gebärmutter, bei den Bronchialschleimhäuten u. v. m. – um nach innen gestülpte Haut, um einen langen Schlauch im Inneren des Körpers mit einem Eingang oben und einem Ausgang unten.

Haut und Schleimhaut sind wichtige Grenzorgane für unseren Kontakt nach außen. Beide müssen sortieren können, was uns guttut, was wir brauchen und was von uns ausgeschieden, abgewiesen gehört. Beide sind für ein gutes Gleichgewicht von außen und innen, von abnehmen und ausscheiden zuständig. Sie verwandeln von außen aufgenommene Substanzen wie Cremes oder Nahrung und machen sie dann zu einem eigenen Teil des Körpers.

Hier erschließt sich für uns ganz klar eine Hauptfähigkeit von Aloe Vera, die ihren Ruf als »Pflanze der ewigen Jugend« und ihren jahrtausendelangen Gebrauch als Hautpflegegel erklärt.

Hätten Sie gedacht, dass wir mit dem Gel der Aloe Vera pure Lebensenergie aufnehmen? Oder dass die außergewöhnliche Heilpflanze Auswirkungen auf unsere Stimmung hat und wir dank ihr mutiger und kreativer werden?

Aloe Vera ist einfach ein wahres Geschenk der Natur: Sie verleiht uns Gesundheit und Schönheit, kühlt bei Verletzungen, unterstützt die Verdauung und noch vieles mehr! Mit leckeren Rezepten und nützlichen Beautytipps können wir uns sowohl innerlich als auch äußerlich verwöhnen. Dieses Lebenspowerwunder sollte wirklich in keinem Haushalt fehlen!



Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-5156-7



€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)