

Irene Dalichow
Universalheilmittel



GOLDMANN

Lesen erleben

Irene Dalichow

Universalheilmittel

Sanfte Unterstützung aus der Natur
von Aloe vera bis Zitrone

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Bildnachweis

FinePic, München: U1; Fotolia: 28, 209 (M. Schuppich), 54 (Emmi), 64 (Stefan Gräf), 108 (Corinna Gissemann), 147 (c), 157 (dule 964), 166 (Ingo Bartussek), 174 (Barbara Dudzinska), 193 (unpict), 262 (maunzel); Getty Images: 12 (The Bridgeman Art Library), 109 (Beboy), 118 (photocrew), 120 (Reicher), 136 (Victorija), 139 (Christian Pedant), 218 (Visuals Unlimited/ Scientifica), 232 (AWL Images/Malcolm MACGregor)
Imagesource: 19; Istockphoto: 29 (hlphoto), 32 (Olaf Schmitz), 41 (johnwoodcock), 51 (Alasdair Thomson), 67 (Maxim Gostev), 78 (Mme Emil), 80, 123 (Elenathewise), 88 (LianeM), 91 (morningarage), 134 (cook-and-style), 154 (mythja), 180 (Synergie), 185 (robynmac), 204 (esemelwe), 252 (Ildi_Papp), 281 (Brandon Laufenberg); Mauritius Images: 243 (Alamy); Panthermedia: 97 (Helma Spona); Photodisc: 101, 255; Privat: 73; Shutterstock: 172 (Studio Barcelona), 191 (Simone Voigt), 261 Matka Wariatka; Südwest Verlag, München: 93 (Joachim Heller), 202, 226 (Claudia Rehm), 203 (Michael Nagy); Mit freundlicher Genehmigung der Weleda AG, Schwäbisch Gmünd: 274, 278



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier,
Profibulk liefert Sappi, Biberist, Schweiz.

1. Auflage

Originalausgabe November 2012
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach
Bildredaktion: Markus Röleke
SSt · Herstellung: cb
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: Print Consult, München
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-442-22006-9

www.goldmann-verlag.de

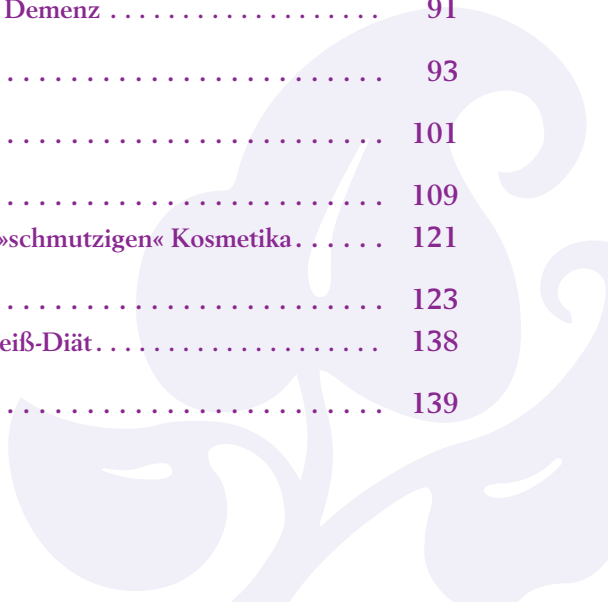
Heiterkeit ist ein Universalheilmittel.
Italienisches Sprichwort

Die Sonne ist das Universalheilmittel
aus der Himmelsapotheke.
August von Kotzebue (1761–1819)

Liebe ist die beste Medizin.
Paracelsus (1493–1541)

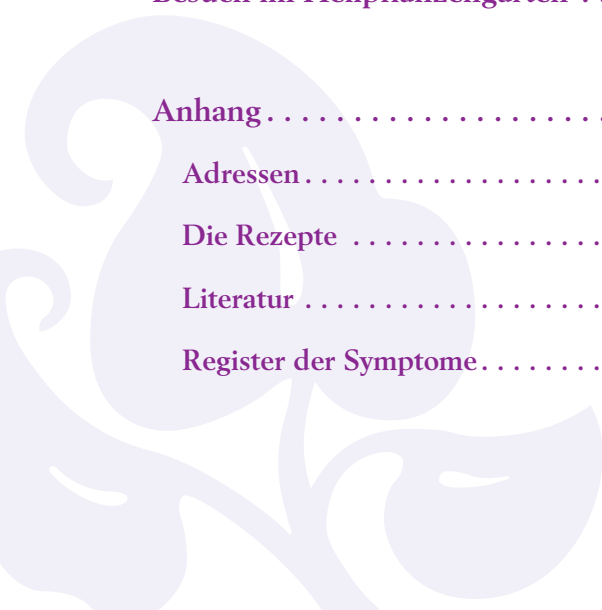
Inhalt


Einleitung: Was ist ein Universalheilmittel?	9
Zweiundzwanzig virtuose Helfer	17
Aloe vera.	19
Extra: Fetthenne, die »Aloe Mitteleuropas«.	27
Arnika	32
Hanf	41
Heilerde	54
Extra: Klinoptilolith	66
Honig	67
Ingwer.	80
Extra: Kurkuma gegen Demenz	91
Kamille	93
Knoblauch	101
Lavendel	109
Extra: Alternativen zu »schmutzigen« Kosmetika.	121
Leinöl/Leindotteröl	123
Extra: Budwigs Öl-Eiweiß-Diät	138
Lichtwurzeln	139






Minze/Pfefferminze	147
Propolis	157
Ringelblume	166
Rosmarin	174
Extra: Schmerz, lass nach	181
Salbei	185
Salz	193
Schwarzkümmel	209
Tea-Tree-Öl	218
Weihrauch	232
Zimt	243
Zitrone	261
Besuch im Heilpflanzengarten	273
Anhang	283
Adressen	285
Die Rezepte	289
Literatur	291
Register der Symptome	295





**Einleitung:
Was ist ein
Universalheilmittel?**





Im Eid des Hippokrates, den jeder Arzt ablegen muss, werden bis heute die Göttinnen Panakeia, »die Allheilende«, und ihre Schwester Hygieia, »Gesundheit«, angesprochen. Letztere hat der Jugendstil-Maler Gustav Klimt (1862–1918) in diesem faszinierenden und berühmten Bild dargestellt.



»Universalheilmittel« – dieser Begriff erklärt sich selbst, er ist bekannt und geläufig. Ein Universalheilmittel ist etwas, das universell, gegen »alle«, das heißt viele Krankheiten und Beschwerden hilft. Umso mehr erstaunt, dass man das Wort in Konversationslexika wie dem Brockhaus ebenso wenig findet wie in medizinischen Fachlexika.

Was dazu im Internet aufgelistet ist, das sind vor allem werbliche Texte von Firmen, die eins ihrer Produkte als Universalheilmittel anpreisen, worauf die jeweiligen Suchmaschinen reagieren – keine sehr befriedigende Information.

Allerdings taucht hier doch ein relevanter und faszinierender Hinweis auf, nämlich der Begriff »Panacea« beziehungsweise »Panakeia«, im englischsprachigen Raum geläufiger als bei uns, der sowohl »Allheilmittel« als auch »die Allheilende« bedeutet. »Panakeia« – so lautet der Name der griechischen Göttin der Heilung, Tochter des Asklepios (Äskulap) und der Epione. Asklepios kennt man als Sohn des Sonnengottes Apollon, Gott der Heilkunde, dessen Therapie vor allem der Tempelschlaf mit anschließender Traumdeutung war. Man stellte ihn mit Schlange und Stab dar. Bis heute ist der Äskulapstab Symbol des ärztlichen Standes.

Nach einer anderen Quelle ist Panakeia eine der göttlichen Töchter der Mutter Rhea oder Rheia. Dies ist der kretische Name der ägäischen Großen Göttin, die keinen Gemahl hatte. Sie sollte die jungfräuliche Mutter von Asklepios sein. So wären Panacea und Äskulap Geschwister. Eine weitere Tochter Rheas war Hygieia, das bedeutet »Gesundheit«. Bis heute erinnert der Eid des Hippokrates (um 460–370 v. Chr.) an die hier genannten Götter. Der erste Satz lautet nämlich so: »Ich schwöre und rufe Apollon, den Arzt, und Asklepios und Hygieia und Panakeia und alle Götter und Göttinnen zu



Zeugen an, dass ich diesen Eid und diesen Vertrag nach meiner Fähigkeit und nach meiner Einsicht erfüllen werde.«

Offenbar waren Panacea/Panakeia und Hygieia Personifizierungen der Brüste der Großen Mutter. Im alten Ägypten sagte man, das Heilmittel für fast alle Krankheiten sei die Milch einer Frau, die ein Kind geboren hat. Auch im mittelalterlichen Europa glaubten die Menschen an die heilende Kraft der Muttermilch. Diese wurde häufig Kranken verordnet, und es hieß, jede Mutter könne bei ihrem Kind entzündete Augen heilen, indem sie ihre Milch hineinräufele.

Die Alchemisten suchten nach dem Universalheilmittel, also *dem* Mittel überhaupt. Sie belegten verschiedene Präparate mit diesem Namen, zum Beispiel Panacea antimonialis, Goldschwefel. Eine weitere bemerkenswerte Information zu dem Bereich, die man im Internet finden kann, ist jene, dass »Bisamäpfel« jahrhundertlang als Universalheilmittel galten und erfolgreich als solche verwendet wurden. Unter einem Bisamapfel versteht man einen Behälter, in dem sich Duftstoffe befinden. Größe, Inhalt und so weiter sind uneinheitlich und unterschiedlich. Zum Beispiel schreibt der römische Schriftsteller Plinius der Ältere (23–79), dass man sie als »duftende Beutel« am Körper trug. Alabastertöpfe mit Duftmassen wurden in ägyptischen Gräbern gefunden. Aus der Tang-Dynastie im China des 7. und 8. Jahrhunderts wurde eine dekorierte Duftkugel aus Silber überliefert, die an Ständern aufgehängt oder am Körper getragen wurde.

Der Ursprung des europäischen Bisamapfels liegt im Orient. Zum ersten Mal wurde er 1174 erwähnt, als die Gesandten König Balduins IV. von Jerusalem Friedrich I. (Barbarossa) besuchten und ihm goldene, mit Moschus gefüllte Äpfel überreichten. Das Einatmen des Aromas sollte Schmerzen vertreiben.



Medizinische Texte des 14. Jahrhunderts besagen, dass Riechäpfel zudem die Abwehrkräfte und die Funktion des Herzens stärken sowie gegen Verdauungsbeschwerden und Komplikationen in der Gebärmutter helfen sollen. Besondere Verbreitung fanden Bisamäpfel während der Pestepidemien im Mittelalter. Arme Leute füllten sie mit preiswerten und leicht verfügbaren Kräutern aus dem eigenen Garten, zum Beispiel Wacholderbeeren und Arnikawurzel.

Seit dem ausgehenden 16. Jahrhundert wurden Bisamäpfel durch flüssige Essenzen beziehungsweise Pomander* ersetzt. Wobei noch lange nachher Rosenkränze mit kleinen Bisamäpfeln verziert wurden.

Besonders bemerkenswert an der Information über Bisamäpfel als Universalheilmittel ist, dass eine ganze Reihe von Zubereitungen, die umgangssprachlich als Allheilmittel, Universalheilmittel, »Panazee« gelten, auf der Basis von ätherischen Ölen zur Verfügung stehen, zum Beispiel Lavendel- und Tea-Tree-(Teebaum-)Öl. Offenbar hat man also schon lange verstanden, dass über die Duftstoffe eine Art Breitband-Heilmöglichkeit besteht. Im Zweiten Weltkrieg verwendeten französische Ärzte ätherische Öle, um die Verletzungen verwundeter Soldaten zu desinfizieren und zu heilen. Auf diese Weise konnten viele Leben gerettet werden – ein hervorragender Beleg dafür, welche handfesten Ergebnisse mit Hilfe von ätherischen Ölen erzielt werden können. Mittlerweile haben zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen die Wirksamkeit der Aromatherapie belegt.

* Ein Pomander ist ein kleines kugeliges Gefäß, das mit Löchern versehen ist und mit Kräutern oder Ähnlichem gefüllt wird. Man hängt es üblicherweise in Wäsche- oder Kleiderschränke. Der Begriff leitet sich vom mittelfranzösischen *pome d'ambre* (»Apfel, Kugel aus Ambra«) her.



In dem Buch *Das geheime Wissen der Frauen* der Amerikanerin Barbara Walters (siehe Literaturverzeichnis) ist Folgendes zu finden: »Das Gemisch aus Honig und Menstruationsblut galt einst als das universelle Lebenselixier, als der Unsterblichkeit verleihende ›Nektar‹ der Götter, den [die Liebesgöttin] Aphrodite und ihre heiligen Bienen zubereiteten.« Vielleicht liest sich dies etwas befremdlich, aber dennoch – Donnerwetter!

»Lebenselixier« wird übrigens manchmal im Sinne von »Universalheilmittel« verwendet. Das Wort steht für eine Arznei, die Schönheit, Jugend und ein langes Leben verleihen oder bewahren soll. Die Vorstellung vom Lebenselixier stammt wahrscheinlich aus der asiatischen Alchemie.

Die Autorin und Yoga-Praktizierende Luisa Francia schreibt am 23. August 2011 in ihrem Internettagebuch Folgendes: »Mein Allheilmittel (ist) die Wechselatmung: rechtes Nasenloch zuhalten, links vollständig ausatmen, links einatmen, dann linkes Nasenloch zuhalten. Rechts ausatmen, rechts einatmen, immer hin und her. Davon geht bei mir ungefähr alles weg, was den Körper quält, vom Ohrgeräusch über Schnupfen und Husten bis zu Hitzewallungen.« Universalheilmittel oder, wie Luisa Francia schreibt, Allheilmittel können also auch bestimmte Maßnahmen sein, nicht nur »Mittel« im eigentlichen Sinne, zum Beispiel auch Fasten oder vollwertige vegetarische Ernährung. Wobei der Begriff »Allheilmittel« häufig in einem negativen Kontext verwendet wird, etwa so: Dies und das sei »kein Allheilmittel« für dieses oder jenes (nicht nur gesundheitliche) Problem.

Und noch etwas: Das Max-Planck-Institut für Astrophysik in München lud am 6. Juli 2011 zu einem Abend mit dem Titel »All-Heilmittel – vom medizinischen Nutzen der



Astrophysik« ein. Es hieß dazu: »Manchmal liegt das Geheimnis wissenschaftlichen Erfolgs darin, über Fachgrenzen hinaus zu denken. Dann kann sogar die Medizin vom Griff nach den Sternen profitieren. Erfahren Sie, wie etwa »kaltes Plasma« die Heilung von Wunden beschleunigen und die Hygiene im Krankenhaus verbessern kann.« Leider war, was dann tatsächlich an dem Abend geboten wurde, für Laien relativ unverständlich.

Ein ganz großes universelles Heilmittel zu finden, das tatsächlich alle Beschwerden und Krankheiten verschwinden lässt und für jeden anwendbar ist, wird wohl ein Wunschtraum bleiben. Unbestritten aber ist, dass es einige Mittel gibt, die über erstaunlich vielfältige wohltuende, lindernde und kurierende Eigenschaften verfügen; bei denen es sich lohnt, die Probe aufs Exempel zu machen und zu testen, wie man damit zurechtkommt. Was sich nach solchen ganz persönlichen Tests als hilfreich und bekömmlich herausstellt, kann zu einem wichtigen Teil der eigenen Haus- und Reiseapotheke werden.

In diesem Buch finden Sie zweiundzwanzig solcher Helfer beschrieben, alle natürlichen Ursprungs, vor allem pflanzlicher, aber auch mineralischer (Heilerde, Salz) und tierischer Herkunft (Honig, Propolis). Sicher hätten weitere Mittel ausgewählt werden können, vor allem dann, wenn noch mehr Pflanzen aus anderen Kulturräumen einbezogen worden wären. Aber es sollte für Sie hier im deutschsprachigen Raum alles möglichst vertraut und zudem ohne größere Schwierigkeiten und hohe Kosten erhältlich sein.

So könnte man also, wenn man will, die folgenden Kapitel als der Göttin Panakeia gewidmet ansehen. Oder man könnte allgemeiner formulieren, diese Kapitel haben ei-



nen von Mutter Natur zur Verfügung gestellten, vielseitigen Schatz für Heilung und Wohlbefinden zum Thema.

Wobei aber die Empfehlungen, die diesem Buch als Leitsprüche vorangestellt wurden, auch nicht ohne sind: Ein bisschen frische Luft und Sonnenschein plus Humor, gute Laune und ein offenes Herz bringen Körper, Geist und Seele in Schwung und stimulieren die Selbstheilungskräfte. Und manchmal reichen sie schon aus, um ein Unwohlsein in den Wind zu schießen.





Zweiundzwanzig
virtuose Helfer





Aloe vera

Lateinischer Name: Aloe vera. *Aloe* ist das lateinische und griechische (*alóē*) Wort für »bitteres Aloeholz«. Vielleicht stammt es vom hebräischen Wort *halal*, das bedeutet »bitter«. *Verus* ist lateinisch und heißt »wahr, echt«.

Was ist es? Eine frostempfindliche Pflanze aus der Gattung der Liliengewächse (Liliaceae), sie wird daher auch »Wüstenlilie« genannt. Die großen Laubblätter bilden am Stamm eine Rosette und speichern viel Wasser. Dieses »Wasser«, das eine Fülle von wertvollen Inhaltsstoffen enthält, wird schon seit Tausenden von Jahren innerlich und äußerlich medizinisch genutzt.

Wächst gern: wild in Afrika, im Mittelmeerraum, in Mittel- und Südamerika sowie im Süden der USA. Wird genau dort auch angebaut, heute zusätzlich in Australien. Gedeiht,





wenn man sie im Gewächshaus kultiviert, auch in Regionen, die kein tropisches oder subtropisches Klima haben, zum Beispiel hier bei uns. Wurde schon früh über die Araber nach Mitteleuropa gebracht, deswegen kannte beispielsweise Hildegard von Bingen (1098–1179) Aloe vera.

Was verwendet man? Vor allem das »Wasser« aus den großen, fleischigen Blättern. Man kann es direkt anwenden, zum Beispiel auf die Haut auftragen, oder es verzehren, als Getränk zu sich nehmen. Es werden daraus aber vor allen Dingen Zubereitungen wie Säfte, Gels, Cremes usw. hergestellt. Auch andere Teile der Pflanze können zu Heilzwecken verwendet werden.

Heilende Wirkung: Innerlich angewandt, hilft die Pflanze gegen Allergien, alle Arten von Magen-Darm-Beschwerden wie Magenverstimmung, Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder zu viel Magensäure. Außerdem unterstützt sie eine Schlankheitsdiät. Sogar Menschen mit Magengeschwüren wird das Trinken von Aloe-vera-Saft empfohlen. Er wirkt gegen Pilze im Magen-Darm-Trakt und im Mund sowie gegen Mundgeruch. Überhaupt profitiert die Schleimhaut im Mund von Aloe vera. Man kann den Saft pur zum Spülen und Gurgeln verwenden, es gibt zudem entsprechende Pasten und Zahn-Gels.

Aloe wirkt, innerlich angewandt, auch gegen Erschöpfung, zum Beispiel nach langen Flügen, und beugt gegen Diabetes, Arteriosklerose und Abnutzungserscheinungen in den Gelenken vor und soll die Produktion neuer »Gelenkschmiere« fördern. Dafür kann man sie zusätzlich äußerlich nehmen, zum Beispiel ein schmerzendes Knie mit Aloe-vera-Gel bestreichen.

Äußerlich angewandt, empfiehlt sogar die Schulmedizin Aloe vera, zum Beispiel gegen Schuppenflechte und Ver-



brennungen, vor allem gegen Sonnenbrand, auch nach Röntgenbestrahlungen, gegen Hitzepickel. Eine Gürtelrose muss grundsätzlich vom Arzt behandelt werden. Doch wenn der einverstanden ist, dürfen die sie begleitenden unangenehm juckenden Bläschen mit Aloe-vera-Gel betupft werden, was lindernd wirkt.

Aloe-vera-Gel (äußerlich) gehört zur Erste-Hilfe-Ausrüstung vieler Sportmediziner in den USA, denn das Auftragen lindert Schmerzen, hilft gegen Schwellungen und fördert die Heilung bei Prellungen, Schürfwunden, Verstauchungen und so fort. Es desinfiziert und hemmt Entzündungen.

Das Gel lindert die Beschwerden nach Insektenstichen, lindert auch Juckreiz aus anderen Gründen; es unterstützt die Regeneration von entzündeter sowie strapazierter Haut, beruhigt sie und stärkt die Barriere, die sie bildet. Es wirkt gegen Ekzeme und Pilzbefall, eignet sich als Erste-Hilfe-Mittel bei kleineren Schnittwunden und »Rasurbrand«, zur Pflege von Narben und von pickeliger Haut/Akne, zur Abmilderung von Altersflecken und Falten. Es fördert die Heilung von schmerzhaften Nagelbettentzündungen, schützt vor Umweltgiften, Viren, Bakterien und Pilzen, vernichtet freie Radikale.

Es gibt ein Homöopathikum, das einfach nur »Aloe« heißt und aus dem getrockneten Saft der Blätter hergestellt wird. Man gibt es bei Hämorrhoiden und Magen-Darm-Erkrankungen.

Viele Erfahrungsberichte belegen, dass Aloe vera gegen Allergien wirkt beziehungsweise dass sie sie abmildert. Nach Ansicht des amerikanischen Arztes und Aloe-Experten Dr. John Finnegan entgiftet Aloe den Körper und trägt dazu bei, dass der Organismus mehr allergieauslösende Stoffe tolerieren kann. Die Information stammt genau wie viele weitere



in diesem Kapitel aus den Büchern von Jutta Oppermann (siehe Literaturverzeichnis).

Andere Studien zeigen, dass die Pflanze den Cholesterinspiegel des Blutes und den Blutzuckerspiegel senkt.

Äußerlich angewandt, kann es sein, dass Aloe vera die körpereigene Produktion von »Gelenkschmiere« stimuliert – eine tolle Information für alle, die an Arthrose leiden.

Außerdem zieht sie die Poren zusammen und strafft die Haut. Zudem versorgt sie sie mit wertvollen Aufbaustoffen, reguliert den Feuchtigkeitshaushalt, aktiviert Zellwachstum und Zellerneuerung, was die Faltenbildung verzögert. Aloe vera empfiehlt sich also für die Schönheit ebenso wie für die Gesundheit.

Porträt

San Francisco, Mitte der neunziger Jahre. Die deutsche Journalistin hat nach einem langen Flug von München gerade ihre erste Nacht in der Stadt verbracht und ist durch Reise und Zeitverschiebung völlig gerädert. Sie kommt nach einem unruhigen Schlaf vor Erschöpfung kaum aus dem Bett, fühlt sich schwindelig und auf allen Ebenen unwohl. Naheliegende Methoden wie ausgiebiges heißes und kaltes Duschen, gutes Frühstück mit viel Kaffee bringen gar nichts.

Sie weiß von früheren Besuchen, dass es in der Stadt ganz hervorragende Health Food Stores gibt, »Geschäfte für gesunde Nahrungsmittel«, die unseren Naturkostläden und Reformhäusern ähneln, aber noch mal farbiger, aufregender und anders bestückt sind. Ein solches Geschäft findet sie, mehr oder minder neben sich stehend und gehend. Der freundlichen Beraterin dort schildert sie, wie stark der Jetlag diesmal



Gut zu wissen

- Wer sich eine Pflanze zulegen möchte, sollte unbedingt darauf achten, dass es sich um eine echte Aloe vera handelt, die auch tatsächlich alle beschriebenen heilenden Eigenschaften aufweist. Es gibt nämlich noch viele andere Aloepflanzen. Auch sie können heilen, aber die hier zusammengetragenen Informationen gelten nur für die wirkliche Aloe: Die korrekten Namen für die hier gemeinte, heilkräftigste Pflanze lauten Aloe barbadensis Miller und Aloe vera Linné.
- Damit man beste Ergebnisse erzielt, sollte die Pflanze bis zur 1. Ernte mindestens drei Jahre alt sein.
- Abgeschnitten und verwendet werden immer die ältesten äußeren Blätter, nicht zu viele davon auf einmal. Wenn so vorgegangen wird, schließen sich die entstehenden »Wunden« an der Pflanze schnell, und sie erleidet keinen Schaden. Die Blätter werden großzügig geschält, die Blattrinde wird entsorgt. Übrig bleiben sogenannte Filets. Die kann man direkt auf die Haut reiben oder in Cremes und Lotionen hineinmischen, ebenso können sie zerkleinert und Getränken zugefügt werden.
- Man soll sie möglichst schnell verbrauchen.
- Bei der innerlichen Anwendung kann es vereinzelt zu allergischen Reaktionen kommen. Ohnehin sollte man zuerst nur eine kleine Menge trinken und dann die Dosis kontinuierlich steigern.
- Über den Versandhandel kann man frische Aloe-vera-Blätter bestellen. Sie halten sich im Kühlschrank einige Wochen lang.



ist, und bittet sie um einen Tipp. Der lautet: »Probieren Sie es doch mal mit Aloe-vera-Saft.«

Nie gehört, nie gesehen, nie gekostet. Aber die Leidende ist für jede Hilfe offen. Sie ersteht eine große Flasche dieses Elixiers und nimmt davon genau wie von der Beraterin empfohlen mehrmals täglich eine bestimmte Menge zu sich. Schmeckt akzeptabel, sie verträgt es sehr gut, und in der Tat verabschiedet sich ihr quälendes und lähmendes Unwohlsein innerhalb von 24 Stunden. Unkonzentriertsein, Nebensichstehen, Erschöpfung und Schwindel, alles, womit der Körper auf sich aufmerksam machte, weil er sich von dem langen und anstrengenden Flug durch viele Zeitzonen geschlaucht fühlte – wie weggeblasen. Erstaunlich, denn zwei Jahre zuvor hat sie mehr als eine Woche gebraucht, um die Symptome zu überwinden.

Als sie einen Monat später zurück in München ihrem naturheilkundlich orientierten Hausarzt zum Thema »Jetlag und Aloe vera« Bericht erstattet, ist auch er erstaunt, aber er spitzt die Ohren. Bisher war ihm die innerliche Anwendung der Wüstenpflanze nur als Heilmittel gegen Allergien und Magen-Darm-Beschwerden bekannt.

Nochmals San Francisco, nochmals die deutsche Journalistin, aber ein oder zwei Jahre nach der gerade beschriebenen Situation. An einem Vormittag gönnt sie sich eine kosmetische Beratung in der entsprechenden Abteilung des legendären Kaufhauses Macy's am Union Square, angeboten von einer weltbekannten Firma für pflegende und dekorative Kosmetik. Die Session kostet nur einen geringen Betrag. Es wird aber darauf gezählt, dass die Teilnehmerinnen sich hinterher mit den kostspieligen Produkten eindenken, deren professionelle Anwendung sie gerade genossen haben.



Das Ganze ist ein tolles Erlebnis. Alle beteiligten Kosmetiker(innen) und Visagist(inn)en sind von ausgesuchter Freundlichkeit und bestrebt, die Vorzüge der Kundin zu unterstreichen. Am Ende strahlt der Lady aus Deutschland ein Spiegelbild entgegen, das sich sehen lassen kann.

In der Tat kauft sie einiges. Einer der Lippenstifte ist bis heute in Gebrauch.

»Wenn das nicht alles so teuer wäre, würde ich ja gern noch mehr mitnehmen«, sagt sie bedauernd zu der jungen Kosmetikerin, die sich die meiste Zeit um sie gekümmert hat. »Aber mein finanzielles Limit ist erreicht.«

Da beugt sich die Fachfrau zu ihr und flüstert: »Eigentlich sollte ich das jetzt nicht tun, aber ich kann Ihnen was verraten. Die Hautpflegeprodukte, die ich für Sie verwendet habe, enthalten alle Aloe vera. Die gibt der Haut Feuchtigkeit und wirkt gegen Falten. Besorgen Sie sich davon im Health Food Store eine Tube. Tragen Sie nach jeder Gesichtereinigung dieses Gel auf, lassen Sie es einziehen und nehmen Sie erst danach Ihre Tages- oder Nachtcreme. Etwas Besseres können Sie für Ihre Haut nicht tun.«

Das ist nun etwa fünfzehn Jahre her, die Anweisung wird bis heute regelmäßig befolgt, es wurde auf diese Weise mit Sicherheit eine Menge Geld gespart. Das Ergebnis sonst? Nichts Genaues weiß man nicht, aber mit Sicherheit nicht unbedingt schlecht.

Zum ersten Mal erwähnt wurde die Pflanze auf sumerischen Tontafeln, die vor rund 4000 Jahren entstanden. Schon die ägyptischen Königinnen Nofretete und Kleopatra kannten das Geheimnis, das die dicken, fleischigen Blätter der Aloepflanze bergen. Bei ihnen galt sie als Gewächs der Unsterblichkeit, auch deswegen, weil sie sich zum erfolgreichen Ein-



balsamieren von Verstorbenen eignete und dafür verwendet wurde. In China symbolisiert die Pflanze bis heute Unsterblichkeit.

Hippokrates setzte Aloe vera innerlich gegen Geschwüre, Magen-Darm-Beschwerden und anderes ein. Wie gesagt kannte Hildegard von Bingen die Pflanze, weil sie schon recht früh von den Arabern in Mitteleuropa eingeführt worden war. Sie nutzte sie gegen die gleichen Leiden wie Hippokrates, außerdem gegen Gelbsucht, Migräne und Zahnfäule.

Christoph Columbus (1451–1506) bezeichnete sie als »Arzt im Topf« und gab sie seinen Seeleuten unter anderem innerlich gegen Durchfall und äußerlich gegen Sonnenbrand. In Kenntnis gesetzt von den Heilkräften hatten ihn die südamerikanischen Indianer. »Im Topf« übrigens deshalb, weil Aloe-vera-Pflanzen auf den langen Schiffspassagen in großen Blumentöpfen mitsegelten. So konnten sich die Reisenden bei Bedarf direkt bedienen. Die Pflanze braucht nicht sehr viel Zuwendung und Pflege, nicht mal viel Wasser. Das Besondere an ihr als Wüstenpflanze ist ja, dass sie häufig monatelang ohne Regen überleben muss. Sie ist auf die Bildung eigener Nährstoff- und Wasserspeicher angewiesen, die ihr das Überleben sichern.

Dass es sich für den Menschen um eine Art Wunderheilmittel handelt, davon zeugen Namen wie »Quelle der ewigen Jugend« bei den Mayas oder »Geschenk der Götter« noch davor bei den Sumerern. Bis heute gilt die Pflanze im arabischen Raum als Böses abwehrender Glücksbringer, daher ist sie dort an vielen Hauseingängen anzutreffen. In diesem Fall könnte man »Empfangschefin im Topf« sagen.

In den fünfziger Jahren gelang es, die Wirkstoffe des Gels auf sensible und schonende Art haltbar zu machen. Daher ist die Heilkraft der Wüstenlilie erst seit dieser Zeit auch bei



uns in Mitteleuropa allgemein bekannt und wird in größerem Stil genutzt.

Das Gel aus dem Inneren der Blätter hat über 200 verschiedene Inhaltsstoffe, die auch nach vielen Jahren Forschung noch nicht alle identifiziert wurden. Klar ist aber, dass gar nicht so sehr die einzelnen Stoffe wichtig sind, sondern ihre spezielle Mischung und ihr Zusammenspiel.

Die wichtigsten Bestandteile der Flüssigkeit in den Blättern sind Acemannan, das Zellen vor schädlichen Einflüssen schützen kann, Aminosäuren, ätherisches Öl, Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine.

► **EXTRA: Fetthenne, die »Aloe Mitteleuropas«**

Michael Straub, Leiter des Heilpflanzengartens der Firma Weleda in Schwäbisch Gmünd, erklärt bei einem Rundgang durch sein Reich, die der Aloe vergleichbare heimische Pflanze sei die Fetthenne (siehe das Kapitel über den »Besuch im Heilpflanzengarten« am Ende des Buches).

Man nennt die Pflanze auch »Fette Henne« oder »Mauerpfeffer«. Sie gehört zur Gattung der Dickblattgewächse (Crassulaceae). Ihr botanischer Name lautet Sedum, er leitet sich von einem lateinischen Trivialnamen für mehrere Arten der Dickblattgewächse ab. Genau wie die Aloe speichern die Sedumarten in ihren dickfleischigen Laubblättern Wasser, was aber in der Medizin und Kosmetik (bisher) nicht kommerziell genutzt wird. Jedenfalls ist darüber in der Literatur nichts zu finden. Die meisten Arten kommen in subtropischen und gemäßigten Zonen der nördlichen Halbkugel vor, die größte Vielfalt gibt es in Nordamerika. Einige sind frostempfindlich, einige winterhart. Sie können sehr unter-



schiedlich und zum Teil außerordentlich schön aussehen, deswegen liebt man sie als Gartenpflanzen.

Hier bei uns ist die ursprünglich aus China stammende Hohe Fetthenne oder Prachtfetthenne die verbreitetste, *Sedum spectabile*. Es handelt sich bei dieser anspruchslosen Staude um einen Spätblüher, sie sieht mit den »Trugdolden« ihrer roten Blüten als Teil von bunten Herbststräußen außerordentlich attraktiv aus.

Anwendungen

Es gibt zur inneren Anwendung Aloe-vera-Saft sowie -Kapseln und -Tabletten. Frische Blätter, entweder von einer eigenen Pflanze oder per Versand ins Haus geschickt (Haltbarkeit im Kühlschrank: mehrere Wochen), können äußerlich



und innerlich genutzt werden. Wichtig ist, dass nur das Gel innerhalb des Blattes genommen wird, nicht die bittere Blattrinde. Das bedeutet, man muss großzügig schälen.

Weiterhin gibt es zubereitetes Aloe-vera-Gel in der Tube. Das sollte nur wenige Zusatzstoffe enthalten, also möglichst »rein« sein. Und dann kann man noch Cremes, Lotionen, Deodorants und Zahnpasten mit Aloe-vera-Gel kaufen. Am besten lässt man sich im Reformhaus, Naturkostladen oder in der Apotheke beraten.

Aloe-vera-Saft schmeckt nicht allen gleich gut. Man kann ihn aber in Obst- und Gemüsesäfte, auch in Joghurt, Müsli und Ähnliches hineinmischen, so wird der Geschmack überdeckt. Eine empfohlene Menge sind der Gegenwert von 2 Esslöffeln Saft drei- bis viermal täglich, zum Beispiel um das Immunsystem zu stärken, um dem Körper bei einer Schlankheitsdiät wichtige Nährstoffe zuzuführen, um die





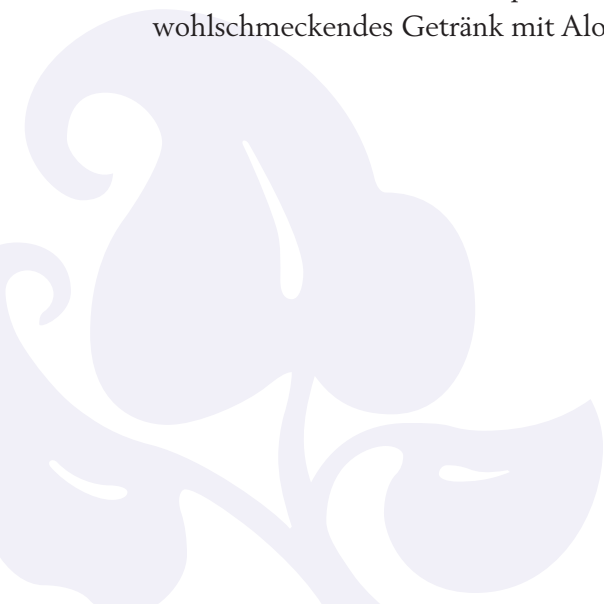
Verdauung zu regulieren und/oder die Produktion von »Gelenkschmiere« anzuregen. In letzterem Fall sollte man zusätzlich die geplagten Gelenke regelmäßig mit Aloe-vera-Gel bestreichen.

Bei Halsschmerzen, Mundgeruch, Entzündungen im Mund kann zur Linderung und Heilung mit verdünntem Aloe-vera-Saft gegurgelt werden.

Wie schon weiter oben erwähnt wurde, hilft das Auftragen von Aloe-vera-Gel gegen die Schmerzen nach Insektenstichen und Sportverletzungen, gegen Schuppenflechte, Akne, raue Haut, Sonnenbrand und andere Verbrennungen. Um Blasen beim Wandern vorzubeugen, kann man die Füße mit dem Gel einreiben. Sind Blasen entstanden, sollte man sie reinigen, desinfizieren und mit dem Gel betupfen.

Stillenden Müttern wird das regelmäßige Betupfen ihrer Brustwarzen mit Aloe-vera-Gel empfohlen, um Entzündungen vorzubeugen oder diese zu behandeln. Das Einreiben des ganzen Körpers mit dem Gel kann gegen Schwangerschaftsstreifen und Cellulite vorbeugen.

Zum Abschluss dieses Kapitels noch ein Rezept für ein wohlschmeckendes Getränk mit Aloe-vera-Saft:





Aloe-vera-Drink, pikant

3 Tomaten

2 Aprikosen oder 1 kleiner Pfirsich oder

1 Handvoll Beeren

25 Milliliter Aloe-vera-Pflanzensaft oder

1 Stück Aloe-vera-»Filet«

Eventuell etwas Mineralwasser

Naturreines Steinsalz

Frisch gemahlener Pfeffer

Etwas frisch gepresster Zitronensaft

Tomaten und Steinfrüchte waschen und in grobe Stücke schneiden. Wenn Sie Beeren verwenden, einfach nur im Sieb unter fließendem Wasser vorsichtig abspülen und abtropfen lassen. Mit einem Mixstab pürieren oder in den Entsafter geben. Mit dem Aloe-vera-Saft verrühren, nach Belieben mit Mineralwasser, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Ganze darf auch als alkoholfreier Cocktail auf Eis und mit frischen Kräutern und/oder essbaren Blüten serviert werden.



Irene Dalichow

Universal- heilmittel

Sanfte Unterstützung aus
der Natur von Aloe vera
bis Zitrone



Irene Dalichow

Universalheilmittel

Sanfte Unterstützung aus der Natur von Aloe vera bis Zitrone

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 304 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22006-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Altes Heilwissen neu entdeckt!

Von Arnika über Heilerde und Lavendel – es ist erstaunlich, welche Vielzahl an Beschwerden diese natürlichen Helfer lindern können. Sie wirken umfassend auf Körper und Seele und bringen unsere Selbstheilungskräfte in Schwung. Mit ihren mannigfaltigen Eigenschaften bekämpfen sie Schmerzen, unterstützen die Gesundheit und sorgen für neue Energie. Irene Dalichow, die bekannte Expertin für Naturheilweisen, stellt eine Reihe vielfältiger Heilmittel vor und gibt praktische Anwendungstipps – für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.