

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



auf den Kanarischen Inseln, am Mittelmeer, in Acapulco oder sogar in Australien, an so manch einem sonnigen Urlaubsort trifft man sie an: Die ursprünglich von der arabischen Halbinsel stammende Echte Aloe (*Aloe vera*) hat es weit gebracht. Es gibt kaum eine Pflanze, die in den letzten Jahren so an Popularität gewonnen hat, wie diese.

Laut Volks- und Erfahrungsmedizin weisen die Echte Aloe und ihre Verwandten zahlreiche kosmetische und therapeutische Eigenschaften auf. Der gelbe Aloe-Saft (Aloe-Harz, Aloe-Latex) wird aus den äußeren Blatteilen gewonnen und enthält unter anderem die Anthrachinonglykoside Aloin A und B. Traditionell wird er als Abführmittel eingesetzt. Seine Wirkung ist klinisch belegt, doch aufgrund seiner Nebenwirkungen (Hyperämien, Nierenentzündungen etc.) wird er zunehmend durch andere, risikoärmere Mittel vom Markt verdrängt. Zur Gewinnung des Gels werden die Blätter geschält und das Blattinnere mit Wasser herausgelöst. Diese fast farblose, viskose Masse enthält neben Wasser (mehr als 90%) Polysaccharide (Heteroglykane) und einfache Zucker wie Glukose, Mannose, Galaktose und Xylose, außerdem Aminosäuren, Vitamine, Enzyme etc. Das Gel soll äußerlich bei allen Arten von Wunden und Verbrennungen, Hautreizungen oder Psoriasis helfen. Darüber hinaus gibt es Zubereitungen zur innerlichen Anwendung u. a. bei Husten, Kopfschmerzen, entzündlichen Erkrankungen, Allergien, Arthritis, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber nur wenige der postulierten positiven Wirkungen sind bisher tatsächlich in Studien bestätigt worden.

Tendenziell scheinen einige *Aloe-vera*-Präparate eine blutzuckersenkende Wirkung zu haben. In einigen Untersuchungen wurde auch eine Normalisierung erhöhter Cholesterinwerte beobachtet. Wie wir wissen sind erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes eng mit der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verknüpft. Beide verursachen Veränderungen der Blutgefäße, was Folgeschäden wie Durchblutungsstörungen, Schlaganfälle und Herzinfarkte nach sich ziehen kann. Auch die sogenannte diabetische Retinopathie, die pathologische Veränderung der kleineren Blutgefäße in der Netzhaut des Auges, beruht auf einem nicht reguliertem Blutzuckerspiegel (s. R. Freitag, S. 6).

Welche Inhaltsstoffe der *Aloe vera* für die blutzuckersenkende Wirkung verantwortlich

sind, ist noch nicht bekannt. Doch ähnliche Effekte beobachtet man auch bei Heilpilzen oder Getreidesorten wie Roggen oder Hafer. Gemeinsam ist diesen der Ballaststoff β -Glucan. Die Fähigkeit des Hafer- β -Glucans, Gallensäuren zu binden, führt zur Ausscheidung von (überschüssigem) Cholesterin (s. F. Feist, S. 11). Darüber hinaus steigt der Blutzucker bei Genuss von Haferflocken oder -kleie wegen des hohen Ballaststoffgehalts nur moderat an.

Die β -Glucane der Heilpilze (z. B. die Pleurane des Austernpilzes) sind für ihre immunmodulatorischen Eigenschaften bekannt (s. S. Moormann, S. 9). Die Fähigkeit zur Blutzuckerregulierung bei Diabetes Typ 2 ist wohl nicht ausschließlich auf die β -Glucane zurückzuführen. Daran beteiligt sind u. a. bestimmte Spurenelemente (z. B. Vanadium). Verantwortlich für die cholesterinsenkende Wirkung des Austernpilzes ist vermutlich das in ihm enthaltene Chrysin.

Doch nicht alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen mit dem Cholesterinspiegel und arteriosklerotischen Veränderungen der Blutgefäße in Verbindung. Neben angeborenen Herzfehlern wie Herzklappen- und Septumdefekten gibt es auch Phänome wie das Broken-Heart-Syndrom. Diese recht seltene Stress-Kardiomyopathie tritt unmittelbar nach einer außerordentlichen emotionalen oder körperlichen Belastung auf. Ihre Symptome gleichen denen eines Herzinfarktes, die Ursache der Störung ist jedoch unklar. Vermutlich spielen Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin eine entscheidende Rolle. Auch Bakterien können nicht nur die bei M. Schneider (s. S. 16) beschriebene fatale Kettenreaktion in Gang setzen, an deren Ende mit LDL-Cholesterin übersättigte Makrophagen (Schaumzellen) stehen, die die Entwicklung einer Arteriosklerose begünstigen. Ebenso wie Viren oder Pilze können sie eine Entzündung der Herzmuskulatur (Myokarditis) hervorrufen, die ohne Behandlung zu akutem Herzversagen oder chronischer Herzschwäche führen kann.

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

S. Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin