



Immer auf Ihrer Seite

verbraucherzentrale

Hessen

Aloe Vera-Produkte als Nahrungsergänzung

Wundermittel für die Gesundheit?

Hintergrund

Aloe Vera-Extrakte finden sich schon lange in zahlreichen Kosmetika wie Hautcremes oder Duschgels, werden aber auch bei Sonnenbrand, Insektenstichen usw. angewendet. In den letzten Jahren werden Aloe-Vera-Produkte als **Nahrungsergänzungsmittel** immer aggressiver in Geschäften, auf Verbrauchermessen, Gesundheitsmärkten, Abendveranstaltungen, per Zeitungsannonce oder im Internet beworben und dabei zahlreiche gesundheitsbezogene Versprechungen bezüglich der Wirkungsweise gemacht. Sowohl der kalt gepresste Saft (**Aloe-Vera-Gel**), gemischte **Drinks** als auch das getrocknete Mark in **Kapselform** sollen Wunderwirkungen vollbringen: z.B. das Immunsystem stärken, den Körper entgiften, wertvolle Inhaltsstoffe liefern sowie gegen Schmerzen und Krebs helfen.

Anbau, Verarbeitung, Inhaltsstoffe:

Die Aloe-Vera-Pflanze zählt zu den Liliengewächsen. Nur wenige der etwa 300 verschiedenen Aloe-Arten enthalten die Inhaltsstoffe, denen besondere Wirkungen nachgesagt werden. Hauptsächlich wird die Art Aloe Vera Barbadensis Miller verwendet. Nach Deutschland importierte Produkte stammen überwiegend aus den USA, Mittel- und Südamerika, Spanien und Australien. Aloe Vera wird intensiv in Monokulturen angebaut. Durch synthetische Dünger nimmt die Pflanze große Mengen Wasser auf, was die Konzentration an möglicherweise wertgebenden Inhaltsstoffen verringert. Außerdem werden Insektizide und Herbizide eingesetzt.

Die dickfleischigen Blätter der Aloe-Vera-Pflanzen werden entweder als Ganzes oder geschält zu Saft gepresst. Bittere und abführende Stoffe (Anthrachinone) müssen dabei sorgfältig abgetrennt werden, was aber mit einem gleichzeitigen Wirkstoffverlust einhergehen kann. Bei unsauberer Trennung können unerwünschte Bestandteile in das Gel gelangen, was zu Nebenwirkungen führen kann. Frisch gepresster Saft ist sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff. Die Weiterverarbeitung muss daher wenige Stunden nach der Ernte stattfinden und die gewonnene Flüssigkeit stabilisiert werden. Als Konservierungsmittel werden ätherische Öle, Antioxidantien, Kaliumsorbat oder Benzoesäure eingesetzt. Behördliche Untersuchungen von 2002 ergaben, dass 42 % der Aloe-Vera-Nahrungsergänzungen außerdem bestrahlt wurden (nicht gekennzeichnet). Dies ist in der EU unzulässig.

Bisher wurden mehr als 200 verschiedene Inhaltsstoffe in den Aloe-Vera-Blättern nachgewiesen. Hauptsächlich handelt es sich hierbei um Mucopolysaccharide (Schleimstoffe aus Kohlenhydraten), Anthrachinone, Salicylsäure, Saponine, Enzyme, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und andere Kohlenhydrate. Die meisten dieser Stoffe sind auch in heimischem Obst und Gemüse zu finden.

Werbung:

Den Aloe-Vera-Produkten wird von Akne über Fußpilz bis hin zu Zwölffingerdarmgeschwüren die Heilung aller möglichen Krankheiten nachgesagt. Die Mucopolysaccharide wie z.B. das Acemannan, ein langkettiges Zuckermolekül, sollen den Körper bei der Krebsbekämpfung, bei der Infektabwehr und gegen Pilzkrankungen unterstützen. Nach Erfahrungsberichten sollen mit Aloe Vera Krankheitssymptome von Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen oder Neurodermitis verbessert werden. Außerdem soll die Pflanze zur „Entschlackung“ beitragen.

Wirklichkeit:

Aloe Vera wird traditionell zur Hautpflege und für die beschleunigte Wundheilung eingesetzt. Zu den wundheilenden Wirkungen liegen allerdings widersprüchliche Ergebnisse aus der Forschung vor. Anthrachinone wie Aloin und Aloe Emodin, die in der Blattrinde enthalten sind, wirken stark abführend. Eingedickter Rindensaft (Aloe Latex) wird daher als Mittel gegen Verstopfung eingesetzt.

Die meisten der sonstigen behaupteten **Wirkungen** beruhen auf Erfahrungsberichten und sind **nicht durch unabhängige Studien belegt**. Zellkultur- und Tierversuche mit Extrakten lassen keine Rückschlüsse auf den Menschen zu. Einige wenige Versuche mit menschlichen Probanden beschränken sich auf dermatologische Anwendungen.

Durch die angeblich gesundheitsfördernden und sogar heilenden Wirkungen der Pflanze wird bei Verbrauchern der Eindruck erweckt, dass es sich um eine Art Arzneimittel handelt. Eine Zulassung als Arzneimittel für die Produkte existiert jedoch in Deutschland nicht. Inhaltsstoffe wie Aminosäuren, Vitamine oder Mineralstoffe liefern aufgrund der geringen Mengen keinen nennenswerten Beitrag zur Ernährung.

Die Produkte enthalten keine standardisierten Inhaltsstoffe; jede Charge kann unterschiedliche Zusammensetzungen aufweisen. Häufig werden Aloe-Vera-Trockenkonzentrate mit Wasser aufgefüllt. Bei diesem „Saft“ kann das Verhältnis Wasser/Aloe Vera 200 Teile Wasser zu 1 Teil Aloe Vera betragen. Eine wirksame Überwachung und unabhängige Qualitätskontrolle ist wegen der zum Teil unseriösen Vertriebswege nicht möglich.

Vertrieb:

Aloe Vera wird durch sog. „Networking“ vertrieben. Oft erwerben neu gewonnene Vertriebsmitarbeiter zunächst selbst Produkte aus der Angebotspalette, um diese dann insbesondere in ihrem Verwandten- und Bekanntenkreis weiter zu verkaufen. Neulingen werden häufig weitere lukrative Provisionen versprochen, wenn sie weitere Verkäufer anwerben. Doch viele Laienverkäufer wünschen schon nach kurzer Zeit die Pflanze in die Wüste zurück, weil die Rechnung häufig nicht aufgeht:

- Das ungerechtfertigte Gesundheitsimage hat sich herumgesprochen, die Verkäufer bleiben trotz hohem Arbeits- und Zeitaufwand auf den teuren Produkten sitzen.
- Der Absatz im Bekanntenkreis ist schwierig: Wer will schon freundschaftliche Beziehungen mit Verkaufsveranstaltungen und unseriösen Werbesprüchen vermischen?

Aloe-Vera-Gel wird in der Regel zum Preis von 18 - 30 Euro pro Liter verkauft.

Verbraucher-Tipps:

- Die meisten versprochenen heilenden Wirkungen sind nicht nachgewiesen.
- Die Qualität eines Aloe-Vera-Produktes ist für den Verbraucher, aber zum Teil auch für Fachleute, schwer einzuschätzen. Der Produkt-Preis sagt nicht unbedingt etwas über die Qualität aus.
- Wer Aloe Vera zur Hautpflege nutzen möchte, sollte eine umweltschonendere Alternative aus biologischem Anbau bevorzugen. Diese ist allerdings bisher nur selten zu haben und entsprechend teuer. Der frisch von der Pflanze stammende Saft scheint die stärkste Wirkung zu haben. Wer eine mehrere Jahre alte Pflanze besitzt und nutzen möchte, sollte die äußeren Blätter abschneiden und das Gel herausdrücken. Der Rest des Blattes hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.
- Bei empfindlichen Personen kann Aloe Vera-Gel Magen-Darm- oder Nierenreizungen sowie allergische Reaktionen verursachen.

- Da es Hinweise auf Krebs erregende und Erbgut schädigende Wirkungen der Anthrachinone gibt, kann Aloe Latex als Abführmittel nicht empfohlen werden. Eine verdauungsfördernde Wirkung bei Darmträgheit erzielen Sie mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr (durch Obst, Gemüse, Vollkornprodukte) und alten Hausmitteln wie eingeweichten Trockenfrüchten (z.B. in Müsli) und Sauerkraut.
- Von der Einnahme von Aloe-Vera-Gel wird speziell bei Schwangerschaft, Hämorrhoiden, Darmverschluss, akut entzündlichen Darmerkrankungen, in der Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren abgeraten.

Fazit:

Die Verbraucherzentrale Hessen vertritt die Auffassung, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln für gesunde Personen in der Regel überflüssig ist. Verbrauchern wird durch die Werbung vorgetäuscht, sie kaufen „Gesundheit“. Eine optimale Nährstoffversorgung kann jedoch mit einer vollwertigen, abwechslungsreichen Ernährung problemlos und wesentlich kostengünstiger erreicht werden. Kritisch ist allenfalls die Versorgung mit einzelnen essentiellen Nährstoffen wie Jod.

Obst und Gemüse statt Wundermittel!

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ein hoher Gemüse- und Obstverzehr das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebserkrankungen senken kann. Die schützenden Wirkungen gehen sowohl von den enthaltenen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen als auch von den sog. Sekundären Pflanzenstoffen wie Carotinoiden oder Polyphenolen aus. Hierbei ist die Wechselwirkung dieser Stoffe untereinander für den Schutz von Bedeutung, nicht die Wirkung einzelner Substanzen. Eine hohe Zufuhr von isolierten Stoffen in Tablettenform oder in angereicherten Lebensmitteln kann dagegen sogar zu unerwünschten, negativen Effekten führen.

Beratungstelefon Ernährung: Jeden Dienstag von 10 – 14 Uhr stehen Ihnen unsere Ernährungsexpertinnen unter der **Tel. Nr. 0190/873-284** zur Verfügung. In der Gebühr von 1,86 Euro/Minute ist das Beratungsentgelt bereits enthalten.

Verbraucherzentrale Hessen e.V.

Große Friedberger Straße 13-17, 60313 Frankfurt am Main
Service-Tel.: 01805-972010, Fax: 069-972010-50
www.verbraucher.de E-mail: VZH@verbraucher.de

Geschäftsstelle

Große Friedberger Straße 13-17
(Nähe Konstablerwache/Zeil)
60313 Frankfurt/Main
vzh@verbraucher.de
www.verbraucher.de

Servicetelefon/Telefonzentrale

01805 97 20 10
Mo-Do 10-17 Uhr, Fr 10-15 Uhr
0,12 EUR/Min. aus dem dt. Festnetz

