

# Aloe Vera Gel selber machen. Allrounder – für Haut und Haar!

Die Aloe Vera gilt als Alleskönner unter den Heilpflanzen – und das nicht nur zur Linderung von Sonnenbrand im Sommer. Sie kann auch als Saft getrunken werden, ist Bestandteil einiger Schwedenbitter-Mischungen und kann – eben neben dem Sonnenbrand – auch noch so einiges weiteres für Haut und Haar für euch tun. Was es ist und wie ihr Aloe Vera Gel selber macht, das zeigt euch Finni Fit. Seid gespannt, es wird glibberig!



## Aloe Vera Gel selber machen – Zutaten und Utensilien

Um Aloe Vera Gel selber zu machen, benötigt ihr in erster Linie eine Aloe Vera – und zwar als einzige Zutat. Solltet ihr selbst keine zu Hause haben, können vielleicht die Nachbarn aushelfen – oder ihr legt euch eine zu. Eine Möglichkeit besteht natürlich auch darin, einzelne Blätter zu kaufen. Hier gibt es online einige Anbieter. Im Vergleich zu einer Pflanze sind einzelne Blätter allerdings relativ teuer...

Was ihr darüber hinaus an Utensilien benötigt, sind Becher, Messer, ein Schneidebrett und einen Pürierstab, ein Mulltuch oder feines Sieb sowie eventuell einen Sparschäler und einen Löffel. Außerdem ein möglichst sterilisiertes Gefäß zur Aufbewahrung des Gels.

Da im selbst gemachten Aloe Vera Gel keine Konservierungsstoffe enthalten sind, ist es im Kühlschrank gelagert lediglich ca. 2 Wochen haltbar. Solltet ihr vorhaben, unmittelbar größere Mengen herzustellen bietet es sich daher an, das Gel portioniert in Eiswürfelförmchen einzufrieren. Auf diese Weise verlängert ihr die Haltbarkeit locker auf ein Jahr und habt zudem zu jeder Zeit die Möglichkeit, auf diesen Alleskönner unter den Heilpflanzen zurückzugreifen.



## Aloe Vera Gel selber machen – Vorgehen

Noch bevor ihr mit der Gel-Produktion startet, ist es sinnvoll, die Aloe Vera Blätter ordentlich abzuwaschen oder auch abzubürsten und über Nacht in ein Glas Wasser mit der Schnittkante nach unten in ein Glas Wasser zu stellen. Das Ausbluten hat den Zweck, die gelbe Flüssigkeit in den Blätter zu entfernen, in der eine hohe Konzentration an Aloin zu finden ist, das die Aloe zum Schutz vor Fressfeinden in sich trägt und das für den Menschen in zu hoher Konzentration gesundheitsschädigend sein könnte.

Wart ihr ihr geduldig? Dann geht's wie folgt weiter:

1. Mit einem Messer oder Sparschäler schneidet bzw. schält ihr die stacheligen Blattränder ab; anschließend die Blätter in handliche Stücke schneiden.
2. Eine Schüssel mit Wasser bereitstellen – und die geschnittenen Aloe Vera Stücke hineingeben; ein paar Minuten abwarten. Dies hat den Zweck, auch den Rest der gelben Flüssigkeit samt Aloin zu beseitigen.

3. Die Blätter der Länge nach aufschneiden, sodass sich die Anzahl an Aloe Vera Stücken verdoppelt hat: ihr habt nun Aloe Vera Stückchen, die jeweils aus einer grünen Schicht und dem darüber liegenden Gel besteht.
4. Mit einem Messer filetieren. Das ist die eine Möglichkeit, um das Aloe Vera Gel vom Blattgrün zu befreien. Was ihr auch tun könnt ist es, das Gel mit einem Löffel vom Blattgrün abzuschaben. Solltet ihr übrigens eine größere Menge an Aloe Vera Blättern verarbeiten und länger brauchen, ist es übrigens sinnvoll, die Blätter samt Gel in einer Schüssel mit Wasser ‚zwischenzuparken‘. Das verhindert eine Oxidation.
5. Gel in einen Becher geben und mit dem Stabmixer ordentlich pürieren. Das Gel schäumt dabei auf.
6. Die Flüssigkeit aus dem Mixer durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel oder euer sterilisiertes Gefäß zur Aufbewahrung abfüllen. Fertig euer Aloe Vera Gel!

Dass ihr Aloe Vera Gel portionsweise einfrieren könnt, um dessen Haltbarkeit zu verlängern, hatte Finni Fit ja schon erwähnt. Möglich soll es außerdem sein, die Haltbarkeit bei Aufbewahrung im Kühlschrank zu verlängern – von ca. 2 Wochen auf 2 bis 3 Monate, mit natürlichen Mitteln. Wenn ihr möchtet, könnt ihr's gerne testen und Bescheid geben, wie's gelaufen ist. Finni Fit hat's noch nicht getan. Hier die Möglichkeiten:

- 8 mg Vitamin C Pulver auf 1 Liter Aloe Vera Gel
- 2 Teelöffel Zitronensaft auf 1 Liter Aloe Vera Gel
- 6.000 IU/IE Vitamin E auf 1 Liter Aloe Vera Gel



## Aloe Vera Gel – Einsatzmöglichkeiten

Der Aloe wird grundsätzlich eine antimikrobielle, antioxidative, entzündungshemmende, immunmodulatorische sowie lipid- und blutzuckersenkende Wirkung zugeschrieben.

Speziell mit Blick auf die Haare soll die Aloe Vera dazu in der Lage sein, die Kopfhaut zu beruhigen und damit auch Juckreiz und Schuppen reduzieren können, die Haare stärken, das Haarwachstum fördern und Haarbruch sowie Spliss vermindern.

Spliss und Haarbruch könnt ihr vermeiden, indem ihr Aloe Vera Gel in euren trockenen oder feuchten Haarspitzen verteilt. Fertig! Möchtet ihr, dass die Haare insgesamt oder speziell die Kopfhaut von Aloe Vera profitiert, ist eine Aloe Vera Kur eine Lösung für euch: Haare waschen; das Gel in die Kopfhaut einmassieren; 30 Minuten einwirken lassen – und ausspülen. Und keine Sorge: das Gel fettet nicht nach.

Was überdies die Anwendung für die Haut anbelangt, so könnt ihr das Aloe Vera Gel beispielsweise zu folgenden Zwecken nutzen:

- Wundheilung – also zum Beispiel bei Verbrennungen oder Verletzungen wie Schnittwunden, aber auch bei Bestrahlungen, z.B. in der Krebstherapie
- Sonnenbrand – Aloe Vera Gel soll sogar als Alternative zu kortisonhaltigen Cremes dienen können
- Insektenstiche und Hautirritationen – die bakteriziden Eigenschaften lindern den Juckreiz und Schwellungen
- Auftreten von Falten wird verlangsamt; geschädigte Hautzellen, die die sichtbaren Zeichen der Hautalterung verursachen, werden aktiv repariert
- Rheuma / Rheumatoide Arthritis
- Schuppenflechte, Schuppen und Herpes (genitalis)

Und übrigens: Aloe Vera Gel enthält eine große Auswahl an Vitaminen – sogar Vitamin B12, Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Außerdem enthält Aloe Vera Gel 19 der 20 Aminosäuren, die der menschliche Körper benötigt.

Ein bisschen Vorsicht ist allerdings auch geboten: Solltet ihr unsicher bezüglich des Einsatzes sein, so besprecht dies bitte zunächst mit eurem Arzt oder Apotheker. Auch raten Experten davon ab, selbst hergestelltes Aloe Vera Gel innerlich einzunehmen. HIER habe ich euch die Quelle dazu verlinkt.