Grünes Licht Nr. 6

Anne Lohmann bewusst sein mit Pflanzen
Heilpraktikerin
Tannenweg 35a · 50374 Erftstadt-Liblar
Tel: 02235-98823-35 Fax: 02235-98823-54
www.annelohmann.com
info@annelohmann.com

ESS KULTUR PUR on tour - Besuch bei der „Wüstenfreundin“

Auf meinem Weg zur „Rohvolution“ Messe in Speyer habe ich letztens Zwischenstation gemacht beim Deutschen Aloe Vera Zentrum in Steinfeld an der südlichen Weinstraße. Mein Interesse an der Aloe-Pflanze hat mich dorthin gelockt und ich habe mich vor Ort mit der leitenden Biologin und Inhaberin, Dr. Kim Beisel, getroffen.

Aloe - unsere Wüstenfreundin
lange Jahre stand „meine Aloe“, die mir einmal eine Freundin aus Spanien mitgebracht hatte, mehr oder weniger unbeachtet im Blumentopf herum. Meine Nase war immer eher in die heimischen Heilpflanzen gesteckt und ausgerechnet die Sonnenpflanze Aloe führte in meinen eigenen Anwendungen „ein Schattendasein“! Das hat sich grade total geändert! Doch zunächst ein wenig Fachwissen zur Aloe:

Aloe barbadensis oder arborescens?
Für den Einsatz am Menschen sinnvoll sind im wesentlichen die beiden Sorten Aloe barbadensis (bekannter als -vera) und Aloe arborescens. Diese zu deutsch „Tintenfischaloe“ genannte Art ist noch wirkstoffstärker und wird vor allem für die innerliche Anwendung empfohlen. Doch wer nur eine von beiden hat, kann alle Indikationen auch mit einer Pflanze abdecken.

Und nun zum warum: Von den Essenern über die Ägypter bis zu Alexander dem Großen und neuerdings wieder vom US-amerikanischen Militär (!) wird berichtet, dass Aloe angebaut und zur Anwendung gebracht wird. Wie kann eine Pflanze über Jahrtausende ihre Position als Hilfsmittel in Krisensituationen bewahren? Nun ist aus rechtlichen Gründen ein Newsletter leider nicht der Ort, um Indikationen und Wirkungen aufzuzählen. Was ich Euch hier aber mitgeben kann, ist meine Begeisterung für ein Pflanzenwesen, das es schafft, der Sonnenhitze einer heißen Klimazone soviel Wasserbindungsfähigkeit und Geschmeidigkeit entgegenzusetzen, dass trotz der Hitze „draußen“ auf der Innenseite der Blätter ein außergewöhnliches, feuchtes, elastisches und schleimhaltiges Gel gebildet und gespeichert werden kann. Wie alle Sukkulenten kann die Aloe - wenn es regnet - auf über 100 % ihrer Größe anschwellen und den Rest der Zeit schrumpft sie langsam auf ihre normale Größe zurück. Ihr Inneres ist dabei ein riesiger, gelartig organisierter Wasserspeicher. Wenn sie verletzt wird, kann ihr Gel jede Verletzung selbst heilen, jede Wunde zusammenschrumpfen lassen und jeden Schnitt oder Riss schließen.
Richtet Euer Augenmerk auf diese außergewöhnliche Signatur, wenn Ihr beginnen wollt, mit der Pflanze zu arbeiten. Überall dort, wo Elastizität und Feuchtigkeit in Kombination mit heilungsförderndern, kühlenden und Geschmeidigkeit (zurück-) gebenden Inhaltsstoffen gebraucht wird, da ist Aloe richtig. Ideen?

Nur eine Einschränkung: Für die Einnahme in Selbstanwendung ist GANZ wichtig - bitte immer nur das Innere der Pflanze verwenden, also das Gel. Das Stück vom Aloe-Blatt also behutsam filetieren und die Schale verwerfen. Wegen der u.a. stark abführenden und zusammenziehenden Wirkung von bestimmten Inhaltsstoffen aus der Schale, sind Säfte oder Smoothies aus dem ganzen Blatt für Schwangere sogar kontraindiziert. Das Gel hingegen ist in einer Tagesdosis von drei bis maximal fünf Esslöffeln/Tag unbedenklich. Einfach einmixen in Salatsoßen, Smoothies oder feingewürfelt über Obst oder Gemüse geben.

Abschließend noch ein Tip: nicht nur Geschmeidigkeit kann die Aloe mitbringen, sondern auch gutes „Genährt-Sein“, denn sie ist eine der inhaltsstoff-stärksten Pflanzen der Welt, noch dazu mit einem äußerst interessanten Wirkstoffprofil. So kenne ich Patienten, die am Abend vor der morgendlichen Haarwäsche Bahn um Bahn ihre Kopfhaut mit Aloe einreiben und das Gel über Nacht einwirken lassen. Auch die Gesichts- und Dekolleté-Haut sowie die Handrücken kann man über Nacht damit einreiben und morgens zur gewohnten Hautpflege zurückkehren. Nach ein paar Stunden Aloe-Einwirkungszeit ist ein gutes Nachfetten wichtig, denn sie zieht ganz ein und hinterlässt auf der Haut erstmal ein bisschen ein trockenes Gefühl.

Woher nehmen? Was ich bei all dem wirklich toll finde ist, mit frischen Pflanzen aus einer seriösen Quelle arbeiten zu können, statt auf Präparate zurückgreifen zu müssen, deren genaue Zusammensetzung, deren Herstellungsweg und deren Lagerzeit man selten wirklich nachvollziehen kann. In diesem Sinne bin ich ganz glücklich, das Deutsche Aloe vera Zentrum entdeckt zu haben, das - inclusive des Engagements und der Kompetenz seiner Inhaberin - einen sehr guten Eindruck bei mir hinterlassen hat (nein, ich erhalte keine Provision ;-)
Wenn Ihr Eure ersten Aloe-Erfahrungen gesammelt habt, schickt mir eine Mail. Ich freue mich auf Eure ganz persönlichen Erfahrungen. Beim nächsten Treffen erzähle ich Euch meine.
Mit herzlichen Grüßen, Anne Lohmann

Termine 2018/19

neue ESS KULTUR PUR Einführungstage

Grundlagenwissen zur Lebensmittelharmonie in Theorie und Praxis, komprimiert an einem Tag:

Fr., 07.12.2018, 9.30 - 18.00 Uhr

Sa, 12.01.2019, 9.30 - 18.00 Uhr

Sa, 23.02.2019, 9.30 - 18.00 Uhr

Sa, 06.04.2019, 9.30 - 18.00 Uhr

Sa, 18.05.2019, 9.30 - 18.00 Uhr

Sa, 29.06.2019, 9.30 - 18.00 Uhr

Nähere Informationen zu den Ernährungsseminaren siehe auch www.annelohmann.com/ess-kultur-pur

über Pflanzen lernen - nachmittags und draußen:

Heilpflanzen im Jahreskreis

Fr., 14.12.2018, 16 - 18.30 Uhr

Fr., 11.01.2018, 16 - 18.30 Uhr

Fr., 22.02.2019, 16 - 18.30 Uhr

Fr., 05.04.2019, 16 - 18.30 Uhr

Fr., 17.05.2019, 16 - 18.30 Uhr

Fr., 28.06.2019, 16 - 18.30 Uhr

Nähere Informationen zu den Pflanzenseminaren siehe auch https://www.annelohmann.-com/leben-mit-pflanzen/

Copyright © 2018 Zentrum für schöpferische Heilkunst - Lohmann Fischer GbR