

# Ihr **Wellness** Magazin

und Ratgeber für mehr Lebensqualität

## **Was ist Aloe Vera?**

- Eine der ältesten Heilpflanzen verschafft sich in unserer modernen Zeit erneut Gehör ...

## **Aloe Vera Kosmetik**

- Seit Jahrtausenden ein einzigartiges und geschätztes Schönheitsmittel ...

## **Aloe Vera Nahrungsergänzung**

- Die Inhaltsstoffe der Heilpflanze entfalten auch als Nahrungsergänzung ihre vielseitigen Wirkungen ...

## **Kind der Nacht – Wenn der Schlaf nicht kommen will**

- Wie wichtig und erholsam Schlaf für den Körper ist, dürfte jeder aus eigener ...





# Inhaltsverzeichnis

Klicken Sie mit der Maus auf ein Thema Ihrer Wahl  
oder blättern Sie einfach nach Lust und Laune durch das Magazin.



## Gesundheit

- **Kind der Nacht – Wenn der Schlaf nicht kommen will**

Wie wichtig und erholsam Schlaf für den Körper ist, dürfte jeder aus eigener Erfahrung wissen. Nicht umsonst gilt Schlafentzug als effektive ...

## Gesundheit

- **Was ist Aloe Vera?**

Die Aloe gehört zu den ältesten Heilpflanzen, die sehr vielfältig genutzt wird und darüber hinaus bereits seit langem als excellentes Schönheitsmittel Furore macht ...

## Beauty

- **Aloe Vera Kosmetik**

Aloe Vera – „Königin der Heilpflanzen“ und bereits seit Jahrtausenden ein geschätztes Schönheitsmittel, weshalb Aloe Vera Kosmetik immer mehr begeisterte „Anhänger“ findet ...

- **Aloe Vera als Nahrungsergänzung**

Die Inhaltsstoffe der Heilpflanze entfalten auch als Aloe Vera Nahrungsergänzung ihre vielseitigen Wirkungen und helfen bei vielerlei Beschwerden und Erkrankungen ...



## Reisen

- **Reiseziele im April**

Der Frühling ist kaum noch aufzuhalten, das Frühjahr entwickelt sich immer mehr zur Lieblingsreisezeit: Reiseziele im April sind angesagt ...

[Impressum](#) · [Magazinarchiv](#)



## Kind der Nacht – Wenn der Schlaf nicht kommen will

### Besser Schlafen – Tipps zum Regenerieren

Wie wichtig und erholsam Schlaf für den Körper ist, dürfte jeder aus eigener Erfahrung wissen. Nicht umsonst gilt Schlafentzug als effektive Foltermethode, die rasch die Willenskraft bricht. Bei Schlafmangel nimmt die Leistungsfähigkeit aller Organe noch schneller

ab als bei Durst. Wer mehrere Tage nicht richtig geschlafen hat, hat ein ähnliches Reaktionsvermögen wie mit 0,5 Promille Alkohol im Blut. Schlafmangel rächt sich meistens umgehend durch Unkonzentriertheit, Müdigkeit und Schwächegefühle.

von Gabriela Vonwald

**N**ur in der Nacht kann unser Körper Reparaturen vornehmen, Zellen erneuern und sein Immunsystem stärken. Und obwohl wir das alles wissen oder zumindest wissen sollten, hat das Thema Schlafen in unserer heutigen schnelllebigen Zeit, wo Stress zu haben als cool gilt, ein erhebliches Image-Problem. Zeit ist Geld. Zeit, die wir scheinbar unproduktiv schlafend verbringen, ist also unnötig, und wir versuchen alles, auf beiden Seiten der Nacht etwas wegzuschneiden. Am Abend dadurch, dass wir immer später ins Bett gehen und der Begriff „Primetime“ nicht für den wertvollen Schlaf vor Mitternacht steht, sondern für das Hauptabendfernsehprogramm; am Morgen wird die Erholungsphase dann vom viel zu früh läutenden Wecker beschnitten – von selbst und ausgeruht aufzuwachen, schaffen die meisten höchstens noch im Urlaub. Wir investieren mehr Geld in unser Auto als in eine gute Matratze und müllen unser Schlafzimmer mit allem voll, was sonst so in der Wohnung stört – also den Raum, an dem wir zur Ruhe kommen und uns umfassend erholen sollen.

## **Und am Ende brauchen wir dann teure Wellnessprogramme!**

Dass die Zeit, die wir schlafend verbringen, nicht einfach nur „der kleine Bruder des Todes“ ist, wie einfache Kulturen oder unsere Ahnen noch glaubten, sondern dass in dieser Zeit spannende Dinge passieren, verdanken wir der Entdeckung des EEGs durch den deutschen Psychiater Hans Berger 1928. Doch schon 1920 ver-

mutete der Franzose Henri Pieron, dass der Schlaf ein aktives Phänomen sei und in drei Phasen verläuft. Ein EEG überträgt die Aktivitäten des Gehirns mittels Elektroden auf einen Schrei-



ber und erlaubt es so, diese sogenannten Hirnströme auch im Schlaf zu messen. Später kamen andere Geräte dazu, zum Beispiel, um die Bewegung der Augäpfel oder den Spannungszustand

der Muskulatur während des Schlafens zu messen. Wir unterscheiden bei der Aktivität des Gehirnes verschiedene Frequenzen, die in Hertz gemessen werden. Im Wachzustand arbeitet unser Gehirn mit ungefähr 13 bis 30 Hertz, dies wird auch Beta-Wellen genannt. Bei einer noch höheren Frequenz als 30 (einem hohen Beta-Zustand) steigert sich die Aktivität zu Nervosität und Panik, es werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet.

Diese Erkenntnisse ermöglichen es heute, den Schlaf in verschiedene Phasen einzuteilen und diesen bestimmte Funktionen für die Gesundheit zuzuordnen.

## **Stadium 1 – Das Einschlafen**

Der Körper entspannt langsam, was durch Dunkelheit, geschlossene Augen, körperliche und seelische Müdigkeit gefördert wird. Wir gleiten in einen Zustand, wo unser Gehirn nur noch mit 8 bis 12 Hertz arbeitet, dem Alpha-Zustand. Diesen völlig entspannten Zustand kennen wir von tiefer Meditation oder Trance-Zuständen und es gibt zahlreiche therapeutische Programme, die zuerst den Alpha-Zustand erzeugen. Subjektiv empfinden wir diese Phase als entspanntes Dösen. Ein für kreative Prozesse und Tagträumen gut geeigneter Zustand.

Aus diesem Stadium schreckt man oftmals auf, und kann hinterher manchmal nicht mehr sagen, ob man schon geschlafen hat oder nicht. Trotzdem hat diese Phase, auch wenn sie kurz dauert, etwas Energetisierendes.



# Gesundheit

## Phase 2 – Tiefschlaf

Bei einem ungestörten Schlafverlauf gleiten wir über einen leichten Schlaf in den Tiefschlaf mit Wellen von 3 bis 7 Hertz. Die Augäpfel sind ganz ruhig, die Muskulatur völlig entspannt, alle Körperfunktionen laufen auf Sparflamme. In dieser Phase reagieren wir kaum auf Störungen und Geräusche von außen. Da das Bewusstsein aber trotzdem nicht ganz ausgeschaltet ist, bemerken wir lebensbedrohliche Situationen immer noch. Mütter kennen das, egal wie tief man schläft, ein leises Wimmern des Babys und man ist wieder wach. Man bezeichnet diese „Fähigkeit“ daher auch als Ammenschlaf.

In dieser Tiefschlafphase erholt sich der Körper und führt alle notwendigen Reparaturen durch. Zellen werden erneuert und das Immunsystem gestärkt. Es werden vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet.

In der Medizin ist dies als Heilschlaf bekannt, und auch wenn Unfallpatienten in ein künstliches Koma versetzt werden, nutzt man in solch einem Zustand die Heilungsmöglichkeiten des Körpers in dieser Tiefschlafphase.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Länge und Frequenz der Tiefschlafphase kontinuierlich ab, während sie bei kleinen Kindern noch ganz wunderbar funktioniert.

## Phase 3 – REM-Schlaf

Diese Phase wird auch als paradoxer Schlaf bezeichnet, da die Gehirntätigkeit der im Wachzustand ähnelt. Der Name REM leitet sich von

„rapid eye movement“ ab, da man auch ohne weitere Instrumente die schnellen Bewegungen der Augäpfel hinter den geschlossenen Lidern erkennt. Dieser Schlaf wird auch als Traumschlaf bezeichnet, und nur, wenn wir aus dieser Phase



aufgeweckt werden, können wir uns an unsere Träume auch erinnern.

Man kann heute mit Sicherheit sagen, dass die REM-Phase von größter Bedeutung für die Entwicklung des Gehirnes ist. Hier werden neue

Lerninhalte vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis gespeichert. Die Länge der REM-Phasen nimmt im Laufe des Lebens ab, so dass auch neues Lernen immer schwieriger wird.

Neuere Untersuchungen haben allerdings ergeben, dass es auch darauf ankommt, was man lernen möchte. So nimmt man heute an, dass „Wissen“ eher in den Tiefschlafphasen erworben wird, während die Umsetzung von Erlerntem in automatische Handlungsabläufe (wie zum Beispiel Fahrrad fahren) eher im REM-Schlaf gespeichert wird.

Wie wichtig der REM-Schlaf ist, wurde klar, als man Versuchstiere daran hinderte, indem man sie immer wieder aufweckte, sobald sie in diese Phase abtauchen wollten. Das Resultat – die Tiere starben sogar. Beim Menschen finden wir bei dieser Art von Schlafentzug Halluzinationen, Aggressionen, Reizbarkeit. Länger als 5 Tage ließ sich gar kein Entzug der REM-Phasen durchführen, die Versuchspersonen waren dann durch nichts mehr daran zu hindern, in diese Traumphase abzugleiten. Nach einem Schlafentzug holen Menschen und Tiere auch zuerst einmal den REM-Schlaf nach. Die Dauer kann dann bis auf das 10-fache gesteigert werden.

Als wirklich erholsam empfinden wir den Schlaf nur, wenn wirklich alle Phasen durchlaufen werden, wobei ein Zyklus zwischen 90 und 120 Minuten dauert. Am Beginn der Nacht im ersten Schlafzyklus dominiert die Tiefschlafphase, mit jedem Zyklus verkürzt sich diese aber zugunsten der REM-Phase. Wir können daher feststellen,

dass in der ersten Nachthälfte der Schlaf meistens friedlich und traumlos verläuft und der körperlichen Regeneration dient, während mit zunehmender Schlafdauer und gegen Morgen die REM-Schlaf-Phasen und damit die Traumlandschaft dominiert und sich unser Geist erholt. Gegen Morgen steigt dann die Körpertemperatur und die ersten Stresshormone werden ausgeschüttet.

**In diesem Zusammenhang bekommt der Satz unserer Großeltern, dass der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste sei, eine neue Bedeutung!**

Unser Schlaf wird im Laufe der Nacht einige Male für wenige Sekunden unterbrochen. Nicht immer kann man von Erwachen sprechen, zumindest erlangt der Schlaf kurz die Schwelle des Bewusstseins, wir merken es allerdings nicht, sofern die Unterbrechung nicht länger als 3 Minuten dauert. In dieser Zeit bewegen wir uns, drehen uns um, decken uns wieder zu. Unser Unterbewusstsein ist dabei höchst aktiv, so dass wir im Normalfall dabei nicht aus dem Bett fallen. Allerdings muss es das erst lernen, bei Kleinkindern funktioniert es noch nicht, und auch in unbekanntem Hotelbetten müssen wir die Abmessungen des neuen Schlafplatzes erst „erlernen“.

Das individuelle Schlafbedürfnis eines gesunden Erwachsenen liegt irgendwo zwischen 6 und 10 Stunden pro Nacht. Es ist genetisch vorgegeben und kann daher auch nicht wirklich nennenswert verändert werden. Wenn ansonsten gesunde Menschen hin und wieder weniger

schlafen, als es ihrem eigentlichen Bedürfnis entspricht, so ist dies noch kein Besorgnis erregender Zustand. Der Körper ist durchaus in der Lage, solche Nächte wieder wettzumachen und den leichten Schlafmangel immer wieder auszugleichen. Anders wäre es gar nicht möglich, die



ersten Monate mit einem Baby zu überstehen.

Anders ist es, wenn die Schlafqualität dauerhaft sinkt, wenn man nicht einschlafen oder, was wesentlich häufiger vorkommt, nicht durchschlafen kann, ständig aufwacht, in der Früh das Gefühl hat, kein Auge zugetan zu haben und sich

in Folge nur noch durch den Tag schleppt. Vor allem ältere Menschen erreichen oft überhaupt nicht mehr wirklich ausreichend lang ihre Tiefschlafphasen, der Körper bekommt immer weniger Möglichkeiten für seine notwendigen Reparaturen und um sein Immunsystem zu stärken. Schlafprobleme muss man daher ernst nehmen und rechtzeitig gegensteuern.

Bei den meisten Menschen sinkt die Körpertemperatur am Abend ab, erreicht am Morgen ihren Tiefpunkt und steigt dann bis am Nachmittag wieder an. Im Laufe von 24 Stunden entstehen so Schwankungen von einem Grad Celsius. Das mag gering erscheinen, aber es zieht eine Reihe von Umstellungen im Körper nach sich. Unter anderem wird bei abgesenkter Temperatur, gemeinsam mit dem Reiz Dunkelheit, das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet. Schon aus diesem Grund sollte man das Schlafzimmer nicht überheizen und außerdem abends und nachts für wirkliche Dunkelheit sorgen. Als Gegenpol trägt beispielsweise im Winter eine Lichttherapie am Vormittag (15 Minuten Bestrahlung mit 10.000 Lux) ebenfalls zur Ausprägung eines Schlaf fördernden Rhythmus bei.

Aus dieser Biorhythmik wird auch klar, dass man, wenn man erst in den frühen Morgenstunden ins Bett geht, schon nach ganz kurzer Zeit wieder wach ist (wirklich schwerer Schlafentzug vorher natürlich mal ausgeschlossen). Auch das berühmte „Vorschlafen“ funktioniert daher meistens nicht, weil eben der Körper seinen Schlaf-Wach-Rhythmus nicht einfach abschalten kann.

Im Positiven bedeutet dies auch, dass wir selbst nach einer wirklich schlaflosen Nacht morgens erstmal doch relativ wach sind. Der Einbruch kommt meistens erst gegen Mittag. Überhaupt haben wir alle vier Stunden einen kleinen Einbruch. Alle vier Stunden eine Mini-Schlafpause einzuschieben (Minutenschlaf) oder eine Meditation zu machen, wäre daher ebenfalls etwas, was zur Gesunderhaltung beitragen kann.

Ständiger Schlafmangel führt übrigens nicht nur zu Unkonzentriertheit, Gereiztheit und einem reduzierten Immunsystem, damit einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit, sondern es führt auf Dauer auch zu Gewichtszunahme und einem erhöhten Risiko für Diabetes.

## Schlafhindernisse

- **Mangelnde körperliche Müdigkeit;** die meisten Menschen sind zwar abends müde von der Arbeit, da diese Arbeit sich aber in vielen Fällen nur noch sitzend und im Kopf abspielt, fehlt die Information, dass auch die Muskeln müde sind. Hier könnte zur Abhilfe bereits ein Spaziergang ums Haus helfen oder einfach mal das Auto stehenzulassen.
- **Mangelnder Sauerstoff;** wer den ganzen Tag nicht draußen war und nur im geschlossenen Raum gearbeitet hat, ist hier besonders gefährdet, da diese Gefahr nicht so leicht ersichtlich ist. Deshalb das Schlafzimmer wenigstens gut lüften ist hier oberstes Gebot.
- **Elektroschmuck und Bildschirme;** man hat festgestellt, dass vor allem LED-Bildschirme Licht in

einer Wellenlänge ausstrahlen, die uns wach hält. Dies ist beabsichtigt, um nicht bei der Computerarbeit müde zu werden; bei Schlafproblemen natürlich kontraproduktiv. Aber



auch abendliche Computerspiele oder Fernsehen haben einen negativen Einfluss.

- **Zu spät und zu schweres Essen;** in der Nacht schaltet unser Körper auf Sparmodus.

- **Keine Rücksichtnahme auf den persönlichen Biorhythmus,** keinerlei Regelmäßigkeiten mehr im Leben
- **Mangelnde Dunkelheit**
- **Schlechte Matratze, falsches Bettzeug**
- **Alkohol und Nikotin am Abend**
- **Niedriger Blutdruck** (hier versucht uns unser Gehirn wachzuhalten, damit durch das weitere Absinken im Schlaf keine lebensbedrohliche Situation entsteht).

Neben der Beseitigung dieser Schlafhindernisse bietet die Naturheilkunde und Alternativmedizin eine Reihe von Möglichkeiten, um besser schlafen zu können. Im Folgenden eine unvollständige Liste:

## Besser Schlafen

- **Die Farbe Blau,** zum Beispiel als blaue Bettwäsche, bei Kindern eventuell ein blaues Nachtlicht, trägt zu mehr Entspannung bei
- **Ein Absenken der Raumtemperatur;** die ideale Temperatur liegt bei 18 Grad. Darunter können die Muskeln schlecht entspannen, weil sie versuchen, den Körper warm zu halten und dadurch den Körper eher wach halten.
- **Warme Füße;** dies resultiert aus unserer Barfußperiode. Wir haben auf den Fußsohlen viele Kälterezeptoren, die uns aufwachen lassen, bevor die Kerntemperatur zu stark absinkt.
- **Ätherische Öle;** allen voran Lavendel als stark beruhigender Duft.
- **Leichte Küche** mit vielen B-Vitaminen, hier gibt es kaum etwas Besseres als Haferflocken.



- **Warme Milch mit Honig;** Omas Rezept wirkt tatsächlich, denn Milch enthält die Aminosäure Tryptophan, aus der das Gehirn das Schlafhormon Serotonin herstellt. Damit die Schranke zum Gehirn überwunden werden kann, braucht es aber leicht verdauliche Kohlehydrate, daher der Honig.
- **Wasseranwendungen,** zum Beispiel den ganzen Körper schnell mit einem nassen kalten Waschlappen abreiben, nicht abtrocknen und gleich ins Bett gehen.

- **Rituale,** also immer zur annähernd gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen.
- **Entspannende Tees;** zum Beispiel Melisse, gut auch gemeinsam mit Tinkturen oder Kapseln aus Baldrian oder Johanniskraut. Bei Baldrian braucht man etwas Geduld, also nicht für schnelle Lösungen gedacht.
- Wer unter sehr niedrigem Blutdruck leidet, für den ist eine Tasse Kaffee am Abend oft die Lösung (bei allen anderen dagegen hält Koffein wach).

- **Magnesium;** entspannt Muskeln und Nerven.
- **Eine fundierte Begleitung mit Bachblüten,** vor allem, wenn man zu viele Sorgen im Kopf herumwältzt und nicht abschalten kann.
- **Lichttherapie;** täglich am Vormittag oder mittags 15 Minuten Bestrahlung mit 10.000 Lux.

Alle diese Mittel helfen aber nur dann, wenn wir das Thema Schlaf nicht nur als notwendiges Übel betrachten, wenn wir bereit sind zu akzeptieren, dass die Zeit, die wir in vermeintlicher Inaktivität verbringen, genauso wertvoll ist, wie Tüchtigkeit und Leistungsbereitschaft am Tag. Schlafen hat mit Loslassen zu tun. Wer nicht bereit ist, die „Herrschaft“ kurzfristig und vertrauensvoll abzugeben, der wird auch mit Lavendel und Melisse wenig Erfolg haben.

Schon Tucholsky hat es so ausgedrückt: „Gebt den Leuten mehr Schlaf, sie werden wacher sein, wenn sie wach sind.“

Von Gabriela Vonwald – Mutter und Großmutter  
• Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.

- Inhaberin einer Gesundheitspraxis und eines Schulungszentrums für Gesundheitsberufe in Wien [www.vonwald.at](http://www.vonwald.at)
- Gründerin und Obfrau eines Hilfsprojektes und einer Schule in Kenia [www.harambee.at](http://www.harambee.at)
- Das Thema Schlaf ist Teil der Ausbildung zum Dipl. Gesundheitstrainer, den es auch als Fernstudium gibt.
- Frau Vonwald bietet in ihrer Wiener Praxis Begleitung & Beratung bei Schlafproblemen an.





# Was ist Aloe Vera?

Die Aloe ist eine der ältesten Heilpflanzen, die sehr vielfältig genutzt wird und darüber hinaus als Schönheitsmittel Furore macht.

Die Aloe Vera zählt seit Tausenden von Jahren zu den traditionsreichsten Heilmitteln und ist eine der erstaunlichsten Pflanzen aus der Naturapotheke. Doch was ist Aloe Vera eigentlich und wozu dient es? Gar nicht so einfach zu beantworten, da die Aloe Vera ein weitreichendes Wirkungsspektrum besitzt ...



**D**as Liliengewächs dient äußerlich der Hautregeneration und der Schönheitspflege und innerlich dem allgemeinen Wohlbefinden, verschafft allerdings auch bei Schmerzen und Erkrankungen auf schonende Weise Linderung. Deshalb ist es sicher lohnenswert, mehr über die Aloe, ihre Geschichte und Herkunft, ihre Anwendungs- und Wirkungsbereiche zu erfahren und woran Sie hochwertige Aloe Vera Produkte erkennen.

## Was ist Aloe Vera – Schönheitselixier, Heilpflanze oder Blatt mit mystischen Kräften?

Die Aloe Vera wurde schon von den alten Ägyptern als Heilpflanze geschätzt, der man sogar religiöse Symbolkraft zuschrieb. Beinamen wie „Blut der Götter“ oder „Pflanze der Unsterb-

lichkeit“ lassen ahnen, welche Bedeutung dieser Wunderpflanze zuteil wurde. Doch was ist Aloe Vera wirklich? Die stacheligen Blätter der eher unscheinbaren Pflanze enthalten einen überaus reichhaltigen Powercocktail an wertvollen Inhaltsstoffen, von denen bis heute über 250 identifiziert wurden, und die der Schlüssel zur hohen Wirksamkeit der Aloe darstellen.

## Aloe Vera – die „Wüstenlilie“ und ihre Botanik

Die Aloe Vera entstammt ebenso wie Zwiebel und Knoblauch der Familie der Liliengewächse, obwohl sie mehr Ähnlichkeit mit einem Kaktus besitzt als mit einer filigranen Lilienblüte. Trotz ihrer stachelbewehrten, dickfleischigen Blätter ist die Aloe eine Gemüsepflanze, die es im wahrsten Sinne des Wortes in sich hat.

Von den mehr als 300 bekannten Aloe-Arten spielt die Aloe vera barbadensis Miller die Hauptrolle in der Schönheitspflege und den zahlreichen Anwendungen für die Gesundheit – und das aus gutem Grund. Schließlich bergen ihre fleischigen Blätter den optimalen Wirkstoffmix, der die Aloe Vera zur „königlichen Pflanze“ erhoben hat.

Die Artenvielfalt der Aloe ist zwar sehr beeindruckend, doch sind nur drei davon medizinisch wirksam. Und unter diesen ist es wiederum die Aloe barbadensis Miller, die den Beinamen „vera“ – sprich die „Wahre“ – erhalten hat und die ihren Siegeszug von Afrika, Asien, Süd- und Mittelamerika längst auch bis Europa ausweiten konnte.

Zu beachten ist, dass die Aloe Vera erst nach drei bis fünf Jahren alle Wirkstoffe enthält, um als Heilpflanze wirksam zu sein und so zum Multitalent für Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu werden.

**Achtung:** Oft wird die Aloe Vera mit der Agave verwechselt, doch gibt es eindeutige Unterscheidungsmerkmale: Während beide Pflanzen an den Blattseiten kleine Stacheln haben, besitzt nur die Agave einen gefährlich großen Stachel an der Blattspitze. Des Weiteren ist das Blatt der Aloe Vera dickfleischig und relativ weich, während das Blatt der Agave dünn und hart ist. An diesen beiden Merkmalen können Sie also leicht die Aloe Vera von der Agave unterscheiden.

## Aloe Vera als Nahrungsergänzung

Die Inhaltsstoffe der Heilpflanze entfalten auch als Aloe Vera Nahrungsergänzung ihre vielseitigen Wirkungen und helfen bei vielerlei Beschwerden und Erkrankungen



**D**eshalb gewinnt Aloe Vera als Nahrungsergänzung auch heute zusehends an Bedeutung und leistet mit ihrem besonders breiten Wirkstoffangebot einen wertvollen Beitrag für eine bewusst auf Gesundheit und Vitalität ausgerichtete Ernährung. Das breite Spektrum der Aloe Vera Inhaltsstoffe kann vor gesundheitlichen Schäden bewahren und bereits bestehende Beschwerden erfolgreich lindern, ja sogar oftmals heilen. Nicht umsonst findet dieses fast unscheinbare Liliengewächs immer mehr Anwendung in medizinischen Bereichen. Wurde es zuerst nur in Kliniken und

Ländern verwendet, in denen die Aloe heimisch ist, findet es heute auch in deutschen Kliniken und Naturheilpraxen Anwendung, welche die segensreiche Wirkung zu schätzen wissen. **Aloe Vera Nahrungsergänzung als wichtiger Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit**

Mit Nahrungsergänzungsmitteln gleichen wir Defizite in unserer Ernährung aus. Dabei enthält normale Kost oft nur geringe Mengen der von unserem Organismus so dringend benötigten Stoffe, so dass sogar selbst bei ausgewogener Ernährung Mangelschäden auftreten können.

# Gesundheit

## Aloe Vera als Nahrungsergänzung – ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit

Bereits 1996 veröffentlichte der Pharmakonzern Geigy eine Studie, die belegte, dass im Zeitraum von 1985 bis 1996 die Nahrungsmittel einen beträchtlichen Nährstoffverlust erlitten hatten:

- Brokkoli besaß 68 % weniger Calcium
- Kartoffeln besaßen 33 % weniger Magnesium und 70 % weniger Calcium
- Möhren besaßen 57 % weniger Magnesium und 17 % weniger Calcium
- Spinat besaß 68 % weniger Magnesium und 58 % weniger Vitamin C
- Erdbeeren besaßen 14 % weniger Calcium und 67 % weniger Vitamin C
- Äpfel besaßen 80 % weniger Vitamin C

Und wie sieht es heute aus? Ganz sicher nicht besser, denn der Raubbau der Böden und die Verwendung von Kunstdünger, Pestiziden und Herbiziden und die Umweltverschmutzung gehen munter weiter; es kommen sogar noch genmanipulierte „Nahrungsmittel“ hinzu!

Hieraus wird ersichtlich, dass unsere Gesundheit alleine durch den normalen Verzehr der handelsüblichen Nahrungsmittel gefährdet wird: Zum einen, da immer weniger Nähr- und Vitalstoffe aufgenommen werden, wodurch ernsthafte Mangelkrankungen entstehen, wie Osteoporose, Schwächung des Immunsystems etc., und zum anderen durch die Aufnahme von Umweltgiften, wie Pestizide, Herbizide etc., die den Körper schlichtweg vergiften.

Schreckliche Neuigkeiten? Vielleicht, aber wichtig für Ihre Gesundheit, denn wenn Sie warten, dass andere etwas für Sie tun, könnte es zu spät sein. Und wichtig: Es gibt genügend Möglichkeiten, um sich gesundzuerhalten.

Hier kommt die Aloe Vera als Nahrungsergänzung ins Spiel. Dank ihres breit gefächerten Wirkungsspektrums kann das Liliengewächs ein Nahrungsdefizit auf völlig natürliche Weise ausgleichen und den Körper gesund erhalten. Die Aloe wirkt heilend, vorbeugend und stärkend zugleich, was sie als Ergänzung zur täglichen Nahrung noch begehrenswerter macht.

## Aloe Vera als Nahrungsergänzung stärkt die Abwehrkräfte

Die erstaunliche Pflanze mit den stachelbehaarten Blättern ist ein wahres Lebenselixier für uns Menschen (aber auch für Tiere). Sie hilft uns, Ernährungsmängel auszugleichen und besitzt zudem eine entgiftende, reinigende und stabilisierende Wirkung. Die in der Aloe enthaltenen Inhaltsstoffe versetzen dem Organismus einen zellregenerierenden Impuls, der eine Vitalisierung des gesamten Körpers bewirkt. Mit Aloe Vera als Nahrungsergänzung kann auch eine Verbesserung der Darmflora erreicht werden, da die Wüstenlilie – wie Knoblauch und Zwiebeln – reinigende und stabilisierende Eigenschaften besitzt, die sich im gesamten Bauchraum entfalten und als natürliches Antibiotikum sogar Parasiten, Bakterien und Viren den Garaus machen kann.



Die Wirkung der Aloe Vera Nahrungsergänzung kann als wohltuend, heilend und aufbauend gleichermaßen beschrieben werden. Selbst wenn Sie sich gesund und bewusst ernähren, können Sie nicht sicher sein, dass Ihr Körper stets ausreichend mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Auch unsere Lebensgewohnheiten lassen eine ausgewogene Ernährung immer seltener zu, so dass Sie mit Aloe Vera als Nahrungsergänzung einen wertvollen Beitrag zur Ihrer Gesundheit leisten können.

Die weltweit gesammelten Erfahrungen bezüglich Aloe Vera als Nahrungsergänzung sprechen dabei für sich und lassen verstehen, warum die Aloe Vera seit Jahrtausenden als „Königin der Heilpflanzen“ bezeichnet wird.



# Aloe Vera Kosmetik

Aloe Vera – „Königin der Heilpflanzen“ und bereits seit Jahrtausenden ein geschätztes Schönheitsmittel, weshalb Aloe Vera Kosmetik immer mehr begeisterte „Anhänger“ findet



**A**loe Vera gilt weltweit als eine der vielseitigsten Pflanzen überhaupt. Sie wirkt nicht nur innerlich wohltuend, heilend und leistungssteigernd, sondern kann auch als Aloe Vera Kosmetik erstaunliche Wirkungen erzielen. Nicht von ungefähr hat sie bereits seit Jahrzehnten ihren festen

Platz in hochwertigen Pflegeprodukten gefunden, die zu Beginn nur in Kosmetikstudios angewendet worden sind. Denn Aloe Vera Kosmetik bewirkt glatte, junge und vitale Haut sowie gesundes, strapazierfähiges und glänzendes Haar – so gesehen ein ideales Anti-Aging-Mittel von Außen.

# Beauty

## Aloe Vera Kosmetik – Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

Auch im Bereich Kosmetik kann Aloe Vera leicht und mühelos mit anderen „Wundermitteln“ konkurrieren und steht auf der Rangliste hochwirksamer Naturprodukte ganz oben. Denn die Wüstenpflanze hat es im wortwörtlichen Sinne in sich: Die lebensspendenden Nähr- und Vitalstoffe der Aloe steigern die Zellerneuerung um das Sechs- bis Achtfache, was insbesondere der Haut sichtbar zugutekommt. Sie wird dadurch sehr viel elastischer und geschmeidiger und sieht sofort vitaler und strahlender aus. Und da gutes Aussehen naturgemäß das Wohlbefinden fördert, kann die „Königin der Heilpflanzen“ auch von Außen ganzheitlich Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen.

## Aloe Vera Kosmetik – Beautyelixier & Heilmittel aus einem Blatt

Das aus dem saftigen Blattfilet der Aloe Vera gewonnene Gel dient Schönheit und Gesundheit gleichermaßen. Es versorgt die Haut mit lebensnotwendiger Feuchtigkeit und Nährstoffen und gebietet dem Alterungsprozess energisch Einhalt. Als positiver „Nebeneffekt“ heilen mit Aloe Vera auch kleine Verletzungen – Schnitt- und Schürfwunden, Verbrennungen und Prellungen – rascher aus. Außerdem hat sich das Blattgel der Aloe bei allergischen Irritationen, Akne und Pigmentstörungen bestens bewährt.

Mit Kosmetik aus Aloe Vera hat man das rundum angenehme Gefühl, sich mit purer, kostbarer

Pflege zu verwöhnen, die für jeden Hauttyp – egal ob trocken, fettig oder hochsensibel – hervorragend geeignet ist.

Die Aloe Vera Kosmetik lässt Ihnen die Qual der Wahl zwischen Produkten fürs Gesicht, für die Haare, oder für den ganzen Körper:

### Für das Haar

werden hochwertige Aloe Shampoos und Conditioner angeboten, die nicht nur das Haar im Äußeren pflegen, sondern bis tief zur Haarwurzel dringen und dort ihre revitalisierenden Eigenschaften zur Anwendung bringen. Immer wieder berichten Anwender, dass sich Ihre Haare und ihr Haarwuchs dank Aloe Vera verbessert habe. Dies dürfte natürlich nicht bei jedem Anwender so sein, doch zeigt es die erstaunlichen Wirkungsvielfalt der Aloe Vera.

### Für das Gesicht

gibt es reine Aloe Vera Gel Produkte, die besonders bei Irritationen der Haut, Pickel und kleinen Entzündungen, also Verletzungen der Haut, als Hausapotheke Verwendung finden (auch bei Herpes hat sich das reine Gel schon oft bewährt).

### Für die Pflege

kommen eher Mischprodukte zur Anwendung, da das Aloe Vera Gel andere wertvolle Hautpflegesubstanzen, wie beispielsweise Schwarzwurzel oder Propolis bzw. andere Hautpflegesubstanzen in deren Wirkung verstärkt und sie tief in die Hautschichten hineinbefördert – eine besondere Eigenart der Aloe. Diese Synergien wirken als mächtige Anti-Aging-Waffe, um die Haut lange frisch und schön zu erhalten.



### Für den Körper

empfehlen wir Aloe-Hautsprays, die einerseits dem ganzen Körper Feuchtigkeit verleihen und ihn schützen – ideal nach der morgendlichen Dusche –, und andererseits Aloe Pflegeprodukte, wie etwa Massagelotions etc., welche tief in die Haut hineinziehen und dort ihre Wirkung erzielen.

Doch wenn Ihnen die Entscheidung zu schwer fällt, welche kosmetischen Produkte die geeigneten für Sie sind, probieren Sie sich einfach durch die Angebotspalette der Aloe durch und Sie werden schnell herausfinden, was diese schlichte Gemüsepflanze so alles mit Ihrer Haut machen kann und warum bereits Kleopatra von ihrer Wirkung eingenommen war.



# Reiseziele im April

Der Frühling ist kaum noch aufzuhalten, das Frühjahr entwickelt sich immer mehr zur Lieblingsreisezeit: Reiseziele im April sind angesagt ...



# Reisen

**B**is zum Sommerurlaub dauert es noch ewig – es ist Zeit für ein paar Tage raus aus dem hektischen Alltag hinein in die bunte Urlaubswelt der Reiseziele im April. Und es müssen nicht immer die kostspieligen Reisen in exotische Länder sein; nein, auch in deutschen Landen und im nahen europäischen Ausland lassen sich Reiseziele für April finden, die ihresgleichen suchen.

## Jedes Jahr wieder heiß begehrt – Reiseziele im April

Deutschland ist eine der ersten Adressen, wenn es um Reiseziele für April geht. Massive Sprachbarrieren gibt es nicht, auch entlegener Ziele sind schnell zu erreichen und irgendwie vertraut.

Doch wohin? Wer die Wahl hat, hat die Qual. Deutschland ist ein vielseitiges Land und hat so manchen Fleck, den sich anzusehen lohnt; sei es Aktivurlaub, sei es Beschaulichkeit oder zur Abwechslung mal Wellness pur.

## Seebäder auf Rügen

Als Geheimtipp für Reiseziele für April gilt seit Langem Rügen, die größte deutsche Insel. Wer einmal durch die aufwändig renovierten Seebäder Göhren oder Binz gebummelt ist oder sich von der schneeweißen Steilküste von Kap Arkona hat faszinieren lassen, wird sich fragen, wie er nur bisher auf diese Eindrücke hatte verzichten können.







## Märchenhafte Korallenriffe Polynesiens

Für gut betuchte Weltenbummler kommen als Reiseziele im April eher die traumhaft schönen Inseln Französisch Polynesiens in Frage. Jetzt beginnt auf Tahiti, Moorea oder Bora Bora die schönste Zeit des Jahres.

Diese vulkanischen Inseln mit ihrer atemberaubenden Szenerie, der artenreichen tropischen Vegetation und märchenhaften Korallenriffen sind Garanten für einen paradiesischen Urlaub fernab von Hektik und Stress.



## Sandstrände der Algarve

Nicht jeder möchte allerdings so weit fliegen. Portugal ist nur wenige Flugstunden entfernt – und schon taucht der Besucher ein in die abwechslungsreiche Ferienwelt der Algarve. Zahllose Sandstrände, eine bizarre Felsenküste und das fruchtbare Hinterland wollen erforscht werden. Die schmackhafte regionale Küche und eine variantenreiche Naturlandschaft runden den gelungenen Portugalurlaub ideal ab.

## Reiseziele im April – nicht nur das Abenteuer lockt

Jeder Monat hat seine ganz speziellen Reiseziele. April ist ein Reisemonat, in dem jeder etwas finden kann, und nach perfekt genutzten Urlaubstagen klappt's auch wieder mit der Arbeit.

Bilder (c) Gunda Schünemann [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de) · Bernhard Hartung [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de) · Lothar Henke [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

## **Ihr-Wellness-Magazin**

Geschäftsbereich von  
Peter Dexheimer  
Allensteiner Straße 5  
66994 Dahn

Tel: +49 (0) 6391 - 92 46 66  
Fax +49 (0) 6391 - 89 55 59

Mail: [info@ihr-wellness-magazin.de](mailto:info@ihr-wellness-magazin.de)  
Web: [www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)

UStIDNr.: DE230244450

## **Online-Redaktion**

Chefredakteur: Peter Dexheimer  
Allensteiner Straße 5  
66994 Dahn

Tel: +49 (0) 6391 - 92 46 66  
Fax +49 (0) 6391 - 89 55 59

Mail: [info@ihr-wellness-magazin.de](mailto:info@ihr-wellness-magazin.de)

## **Autoren**

Peter Dexheimer (PD)  
Heike Dexheimer (HD)  
Freie Autoren

## **Online-Vermarktung**

Heike Dexheimer  
E-Mail: [werbung@ihr-wellness-magazin.de](mailto:werbung@ihr-wellness-magazin.de)

## **Bildquellen:**

Eigene und unternehmenseigene Bilder;  
GrColl; 123rf; st; dt;ft; ct; u.a.

---

## Für Autoren

---

### **Eingesandte Artikel von freien Autoren**

Artikel von freien Autoren und/oder Medien sind erwünscht, solange diese den Inhalten unseres Magazins entsprechen.

Es besteht jedoch seitens der Redaktion keine Verpflichtung zur Veröffentlichung, und auch keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Illustrationen etc.

### **Vereinbarung bei veröffentlichten Artikeln**

- Der Autor überträgt uns für alle seine Artikel, die wir veröffentlichen, das uneingeschränkte und ausschließliche Nutzungsrecht, sowohl im Print- als auch im Online-Bereich.

- Für das vom Autor zur Verfügung gestellte Bildmaterial überträgt uns der Autor das uneingeschränkte Nutzungsrecht, sowohl im Print- als auch im Online-Bereich.

- Es gilt als vereinbart, dass der Autor über sämtliche Rechte an Text und Bildmaterial verfügt, die IWM zur Veröffentlichung von ihm erhält.

- Rechte Dritter sind zwingend vor einer Veröffentlichung anzugeben. Der Autor haftet für etwaige Verletzungen des Urheberrechts- und Nutzungsrechts gegenüber dem Herausgeber und dem/den Geschädigten.

Alle Rechte vorbehalten. Die pdf-Ausgabe des Wellness-Magazin darf als Ganzes für private Zwecke kopiert und weitergegeben werden.

Jegliche Veränderung und gewerbliche Nutzung des Magazins bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Insbesondere sind Texte und Bildmaterial urheberrechtlich geschützt und dürfen auch teilweise - ohne schriftlichen Zustimmung - weder reproduziert oder für gewerbliche Zwecke verwendet werden.



# Weitere Magazine aus unserem Wellness-Archiv

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Bachblüten -  
die sanften Heiler**

**Abnehmen leicht gemacht**  
• So kontrollieren Sie Ihren Erfolg

**Hotel Windrose – Sylt**  
• Bewusster leben und etwas Meer(h)r

**Anti-Aging**  
• Jung und fit durch natürliche Antioxidantien

**Beauty-Tipp**  
• Sanftweiche Haut  
• Gefüllter Hokkaidokürbis an Fehlfalzt

**Wellness-Rezept**  
• Schwimmen

**Kultur**  
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe Oktober – 2008  
yñdäpæ ækæpæ – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).  
Dieser Artikel darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**So verschwinden Allergien  
ohne Nebenwirkungen**

**Abnehmen**  
• Bewegung im Alltag erhöht Ihren Energieverbrauch

**Inline-Skaten** bringt Fitness und Spaß

**Der ewige Jungbrunnen**  
• Hot-Späs in Thailand

**Beauty-Tipp**  
• Lavendel-Jasmin Massage-Öl

**Wellness-Rezept**  
• Hühnerbrustfilet mit Fenchelknoblauch und Krautergut

**Kultur**  
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe August – 2008  
yñdäpæ ækæpæ – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).  
Dieser Artikel darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Die 4 Gründe, warum 90%  
aller Diätprogramme scheitern**

**Aqua-Fitness** steigert das Wohlbefinden

**Beauty-Tipp** • Papaya-Ananas-Maske

**Entspannen** im Schwarzwald

**Wellness-Rezept**  
• Spaghetti-Salat mit Paprika

**Kultur**  
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe Juni – 2008  
yñdäpæ ækæpæ – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).  
Dieser Artikel darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Aloe Vera -  
Quelle ewiger Jugend**

**Abnehmen leicht gemacht**  
• So legen Sie den richtigen Zeitrahmen fest

**Sharm El Sheikh – Ägypten**  
• Entspannen bei Maritim

**Freizeitspaß** • Rad fahren

**Beauty-Tipp**  
• Heilerde-Peeling

**Wellness-Rezept**  
• Lins- & Mer in Currywurst  
mit grüner Spargel und Tomatensauce

**Kultur**  
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe September – 2008  
yñdäpæ ækæpæ – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).  
Dieser Artikel darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Die Mangostanfrucht –  
und ihre Tradition**

**Abnehmen leicht gemacht**  
• Zucker – der Feind jeder schlanken Linie

**Lindner Golf & Wellness Malloren**  
• Entspannen & spielen wie Gott in Afrika

**Fitness**  
• Massage – ganz entspannt

**Beauty-Tipp**  
• Sanftweiche und geschmeidige Haut mit Aloe Scrub

**Wellness-Rezept**  
• Frühkartoffeln und Champignons auf Rosmarinspießen

**Kultur**  
• Die 10. Persepolis Annual Weltreise

Ausgabe Dezember – 2008  
yñdäpæ ækæpæ – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).  
Dieser Artikel darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Anti-Aging  
für Ihre Gelenke**

**Abnehmen** • was Sie über Fette wissen sollten

**Wellness-Offensive** • In-Room Spa

**Trendsport Nordic-Walking**  
Wellness für die Gelenke

**Beauty-Tipp**  
• Bananen-Honig Haar-Kur

**Wellness-Rezept**  
• Ratatouille

**Kultur**  
• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe Juli – 2008  
yñdäpæ ækæpæ – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).  
Dieser Artikel darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (nicht kommerziell).

Artikel und Präsentationen rund um Wellness und was den Körper entspannt und die Seele baumeln läßt. Melden Sie sich einfach in unserem Newsletter an und lassen Sie sich gleich über Neuigkeiten unseres Portals informieren. Der Eintrag ist selbstverständlich kostenlos und ohne jede Verpflichtung und natürlich können Sie sich jederzeit abmelden!

Klicken Sie einfach auf diesen Link:

[www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)

oder geben Sie die Webadresse in Ihren Browser ein.