

Welche Maßnahmen sind bei Sportlern sinnvoll?

Sportler neigen durch übertriebenes Training zur Übersäuerung der Muskulatur und zur Überlastung im Gelenk- und Sehnenbereich. Zur Vermeidung schwerwiegender Folgeerkrankungen und Verletzungen ist eine vorbeugende Einnahme (Prophylaxe) von AloeVera-Gel gegen Übersäuerung und für den Bewegungsapparat sehr zu empfehlen. Zur äußerlichen Anwendung haben sich nach dem Training AloeVera-Sprays und die AloeVera-Lotion bewährt und das AloeVera-Gel mit Zusatzstoffen zur lokalen Schmerzbehandlung wie etwa beim Tennisarm, Schulter-Arm-Syndrom, Innen- und Außenmeniskusreizung und der Achillessehnenreizung.

Wie nehme ich AloeVera-Gel ein?

AloeVera-Gel enthält mindestens 90 Prozent AloeVera *Barbadensis* Miller. Bei manchen Produkten wird Blütenhonig beigemischt. Der Einsatz ist insbesondere bei Stoffwechselerkrankungen angezeigt.

AloeVera mit Zusatzstoffen enthält Methylsulfonylmethan (organischer Schwefel MSM), Chondroitin-Sulfat, D-Glucosamin-Sulfat und Vitamin E. Patienten, die vorwiegend Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparats haben, sollten dieses Mittel (täglich 3x30 ml bis 3x50 ml) einnehmen. Wer sowohl Stoffwechselerkrankungen als auch Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen hat, kann beide Mittel nehmen (jeweils 3x30 ml bis 3x50 ml täglich). Es empfiehlt sich dabei, zuerst AloeVera-Gel und nach 1-2 Minuten AloeVera mit Zusatzstoffen zu trinken. Bitte nicht zusammenmischen! Patienten, die bisher nur AloeVera-Gel getrunken haben, aber mehr orthopädische Beschwerden haben und aus finanziellen Gründen nicht beides einnehmen können, sollten nur AloeVera mit Zusatzstoffen (3x50 ml täglich) bis zur Besserung der Schmerzen trinken und dann mit AloeVera-Gel fortsetzen.

Wie lange ist AloeVera haltbar?

Die normale Tagesdosis beträgt 3x30 bis 3x50 ml. 1 Liter AloeVera-Gel reicht dann für 7 bis 10 Tage. Die angebrochene Flasche ist im Kühlschrank für mindestens 14 Tage haltbar.