




-  ZERO WASTE
-  EXPERIENCE FOOD
-  PURENESS HEALTH



ALOE BITS

**Frisch für dich: die aktuellen Aloe Base News.
Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen!**

Ein herzliches hallo und willkommen bei unseren Aloe Bits. Hier bekommst du frische News und Infos aus der Welt der Aloe Vera. Kaum eine Pflanze ist so vielseitig, wie die Aloe Vera. Aus ihren Blättern kannst du nicht nur Cremes und Haarkuren herstellen, sondern du kannst sie auch als Superfood in deinem Frühstückssmoothie verarbeiten.

Die Aloe Vera und ihre Inhaltsstoffe, wie etwa das Acemmanan wirken außerdem entzündungshemmend und können dich und dein Immunsystem daher vor allem im Winter dabei unterstützen gesund zu bleiben. Im Sommer kannst du dir die kühlende Wirkung der Aloe zu Nutzen machen und dich damit vor Sonne und Insekten schützen.

Hier bei den Aloe Bits erfährst du, wie du die Kräfte der Aloe für dich einsetzt. Wir von Aloe Base freuen uns dich auf deiner Reise in die Welt der Aloe Vera begleiten zu dürfen.



So filetierst du ein Aloe Vera Blatt

Du spielst schon lange mit dem Gedanken dir ein Aloe Vera Blatt zu besorgen, bist dir aber nicht sicher, wie du dieses dann richtig verwendest? Kein Problem; damit bist du nicht alleine. Genau deshalb haben wir hier ein kurzes Tutorial für dich zusammengestellt in dem du Schritt für Schritt erfährst, wie du ein Aloe Blatt richtig filetierst - das schafft wirklich jeder in unter 5 Minuten!



Aloe Vera richtig filetieren

News & Events

Aloe Base ist mehr als Aloe Vera Blätter. Unsere Produkte werden in liebevoller Handarbeit über fünf Jahre auf der griechischen Peloponnes angepflanzt, gepflegt und geerntet.

Bei unserem Gewinnspiel hatte eine Person die Chance, diese moderne, nachhaltige Weise der Landwirtschaft vor Ort kennenzulernen. Welche Eindrücke unsere Gewinnerin von ihrer Reise nach Griechenland mitgenommen hat, erfahrt ihr in einem der nächsten Aloe Bits.

A promotional graphic for a contest. The background is a light green color. At the top, the text "Gewinne eine Reise" is written in a dark green font. Below it, "auf die Aloe-Plantage in Griechenland!" is written in orange. The graphic features two circular images: one showing a person standing in a field of Aloe Vera plants under a blue sky, and another showing a close-up of Aloe Vera leaves. At the bottom right, there is the Aloe Base logo, which consists of a green Aloe Vera leaf inside a circular frame with the words "ALOE BASE" around it. Below the logo, the website address "www.aloebase.com" is written in orange.

Gewinne eine Reise
auf die
Aloe-Plantage
in Griechenland!

ALOE
BASE

www.aloebase.com



Unsere Gründerin Marika Sokol war bei der New Food Conference von proveg und hat mit anderen Food-PionierInnen über die Zukunft der Lebensmittelindustrie gesprochen.

Die Aloe Vera gehört aufgrund der Tatsache, dass alle Bestandteile des Blatts verwendet werden können zu den nachhaltigsten Optionen im Bereich Food und Kosmetik.

Verwendest du die Aloe bereits? Wie setzt du sie ein? Schreibe uns gerne eine Nachricht. Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

Nachricht schicken

Aloe Vera im Herbst

Der Herbst hat viele schöne Seiten. Für unsere Gesundheit hat er aber auch ein paar herausfordernde Aspekte parat. Unser Immunsystem wird mehr gefordert, da wir uns durch die kälteren Temperaturen mehr in Innenräumen und weniger in der Sonne aufhalten. Dadurch sollten wir uns mehr um einen gesunden Lebensstil und eine gesunde Ernährung kümmern.

Was können wir konkret tun?

1. Regelmäßig Bewegung in der Natur bzw. an der frischen Luft
2. Auf eine gute Work-Life Balance achten
3. Auf ausreichend Schlaf Wert legen
4. Eine gesunde Ernährung fördern

Zu gesunder Ernährung zählen vitaminreiche Nahrungsmittel, die möglichst frisch, regional und saisonal sind. In der kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig, mehr warme und gekochte Speisen zu sich zu nehmen. Vor allem zum Frühstück sollten wir darauf achten, damit unser Wärmehaushalt und der Verdauungsprozess unterstützt werden kann. Ideal für den Herbst sind daher Kürbisse und Wurzelgemüse, insbesondere Karotten, rote Rüben, Fenchel und Pastinaken. Aber auch der süße Geschmack tut uns gut. Dafür greifst du am besten zu Süßkartoffeln und Maroni.

Zur Unterstützung der Verdauung und des Immunsystems, das zu einem Großteil von einem gesunden Darm abhängt, empfehlen wir außerdem 2 x täglich ein kleines Stück Aloe Vera direkt vom Frischblatt filetiert zu essen. Das hilft dir dabei ein starkes Immunsystem aufzubauen.

Damit deine Haut die Umstellung von warmer zu kalter Jahreszeit meistert, kannst du zum täglichen Aloe Vera Gel auch noch ein paar Tropfen Mandelöl beifügen. So ist deine Haut weniger anfällig für Trockenheit durch Wind und Wetter im Herbst.

Für mehr Information kannst du einfach in unsere Audio Vera Folgen zum Thema Immunsystem und trockener Haut rein hören.



Die Community für alle Aloe Vera Fans in Deutschland , Österreich und der Schweiz.

Entdecke die Aloe Vera als Superfood und Kosmetikprodukt.



Kennst du schon den Aloe Base Podcast "Audio Vera"? In diesem bekommst du von Doris Schmauszer, unserer Aloe Base TCM Medizinerin, regelmäßig Input zu verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Aloe Vera.



Aloe Vera Frischblatt in Bio-Qualität

€ 15

Jetzt kaufen!



3 Aloe Vera Frischblätter - Bundle

€ 15.00 pro Blatt
€ 13.00 pro Blatt

Jetzt kaufen!



Zum Shop



Copyright © 2022 Aloe Base GmbH, All rights reserved.

Du möchtest Änderungen in deinen Newsletter Einstellungen vornehmen? Du kannst [hier deine Präferenzen aktualisieren](#) oder dich [vom Newsletter abmelden](#).

Grow your business with mailchimp