



Der Hafer

Getreide mit Heilkraft

Der Hafer gehört zu den ältesten und wertvollsten Getreidesorten. Als Lebensmittel- und Futterpflanze wird er weltweit kultiviert. Gesundheitlich bedeutsam ist er aufgrund seiner Nähr- und Ballaststoffe. In der Naturheilkunde werden vor allem das Haferstroh, das Haferkraut und die Haferfrüchte eingesetzt. Wegen seiner vielfältigen Heilwirkung hat eine Arbeitsgruppe der Universität Würzburg den Saathafer zur Arzneipflanze des Jahres 2017 gewählt.

Die Geschichte des Hafers (*Avena sativa*) lässt sich bis in die Jungsteinzeit zurückverfolgen. Denn bereits für die Zeit um 5.000 v. Chr. kann man in der Region am Schwarzen Meer die Nutzung des Hafers nachweisen. Die ältesten Getreidefunde zeigen, dass Hafer eine Beimengung zu Weizen und Gerste darstellte. Man nimmt an, dass der Saathafer als sekundäre Kulturpflanze mit dem Emmer, einer ursprünglichen Weizenart, in der Bronzezeit nach Mitteleuropa gelangte und hier erstmals angebaut wurde.

Vollkornprodukt mit Ballaststoffen

Heute wird der Hafer weltweit kultiviert, insbesondere in den kühleren Zonen Europas,

Nordamerikas und Asiens. Das einjährige, in Büscheln oder mit einzelnen Halmen wachsende Rispengras erreicht eine Wuchshöhe bis 150 Zentimeter. Die verzweigten Rispen neigen sich sanft nach unten und tragen an ihrer Spitze Ährchen mit zwei bis drei Blüten. Dies unterscheidet den Hafer optisch sehr deutlich von anderen Getreidearten wie Weizen, Gerste oder Roggen. Der Hafer ist schwierig zu verarbeiten, gilt aber ernährungsphysiologisch als die hochwertigste und gesündeste Getreideart Mitteleuropas. Da die Haferkerne nicht geschält werden, handelt es sich um ein Vollkornprodukt mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen.



Dr. Heiko Hentrich

ist Biologe und seit 2015 bei der DHU tätig. Er leitet das Team, das Terra Medica, die Arzneipflanzenkulturen der DHU, bewirtschaftet.

Hafer hat mit den so genannten Beta-Glucanen einen sehr hohen Ballaststoff-Anteil, der günstig auf den Stoffwechsel wirkt, den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel senkt und die Gefäße vor schädlichen Ablagerungen schützt. Wie Studien zeigen, kann der Verzehr von Hafer das Risiko für Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und die koronare Herzkrankheit reduzieren. Die Ballaststoffe aus dem Hafer beruhigen auch einen gereizten Magen und Darm, weshalb sich Haferschleim bei Verdauungsproblemen, wie z. B. Durchfall, Magenschleimhautentzündung oder Sodbrennen, bestens bewährt hat.

Aber nicht nur dem Menschen bekommt der Hafer gut. Die Wortherkunft von „Avena“ verweist auf den indogermanischen Begriff für das Schaf, ebenso kommt unser deutsches „Hafer“ vom altenglischen und altnordischen „haefer“ bzw. „hafr“ für Ziegenbock. Das Schafs- und Bocksgras war offenbar seit jeher ein bevorzugtes Viehfutter. Jedoch eines mit gewissen Nebenwirkungen: Der Spruch „Dich hat wohl der Hafer gestochen“ bezieht sich auf das Verhalten von Pferden nach reichlichem Hafergenuss. Da er ein guter Energielieferant ist, wird ein Pferd, das zu viel Hafer frisst, bewegungsfreudig und übermütig, jagt danach oft wie kopflos umher.

Hafer – äußerlich und innerlich anwendbar

Der Hafer ist allerdings nicht nur als Nahrungs- und Futtermittel, sondern seit alters her auch als Heilpflanze bekannt. Schon mittelalterliche Kräuterbücher sprechen Bädern und Aufgüssen mit Haferstroh und Auflagen mit Hafermehl eine lindernde und heilende Wirkung bei Juckreiz, Hautverletzungen und -entzündungen sowie bakteriellen Hauterkrankungen zu. Auch heute

noch wird Haferstroh in der Volksmedizin bei entzündlichen Hauterkrankungen mit Juckreiz wie z. B. Ausschlägen oder Ekzemen angewandt. Haferstroh ist reich an Kieselsäure, diese Siliciumverbindung wirkt bei äußerlicher Anwendung juckreizstillend und entzündungshemmend. Die übliche Anwendung ist ein Vollbad: Dazu werden 100 Gramm Haferstroh mit vier Litern kochendem Wasser übergossen, den Aufguss lässt man eine halbe Stunde ruhen, siebt dann das Stroh ab und gibt den Sud zum Badewasser.

Innerlich kommen das grüne Haferkraut und die Haferfrüchte zur Anwendung. Naturheilkundliche Autoren verweisen auf die vielfältigen Einsatzgebiete der Teezubereitung aus grünem Hafer. Sie wird als harntreibendes Mittel zur Durchspülung (Diuretikum) eingesetzt und soll unter anderem bei Blasenschwäche, Rheuma, Gicht und Hauterkrankungen wirksam sein.

Positiv wahrgenommen werden aber auch die Wirkungen auf Nerven und Psyche. In der Samenschale steckt ein Indolalkaloid, das eine beruhigende Wirkung entfaltet und den Schlaf verbessert. Teezubereitungen und Tinkturen aus grünem Hafer haben daher ein weites Anwendungsspektrum bei nervösen Erschöpfungszuständen, Nervenschwäche, Schlaflosigkeit sowie Angst- und Spannungsgefühlen.

Unter seinem wissenschaftlichen Namen *Avena sativa* ist der Hafer auch ein homöopathisches Mittel. Zur homöopathischen Aufbereitung werden die oberirdisch wachsenden Pflanzenteile verwendet, die man zur Blütezeit erntet und frisch verarbeitet. In den Arzneipflanzenkulturen der DHU, Terra Medica, wird der Hafer auf guten, ausreichend feuchten Böden angebaut.

Haferflocken

... sind die perfekte Frühstückskost für die schlanke Linie, denn ihre komplexen Kohlenhydrate werden nur allmählich aufgeschlossen und die Sättigung hält länger an als bei Brötchen mit Butter und Marmelade. Auch der Blutzuckerspiegel steigt langsam an und Heißhungerattacken bleiben aus. Haferflocken gelten daher auch als ideale Diabetiker-Kost.

