

Chrischta Ganz

Arzneipflanze des Jahres 2017: Hafer (*Avena sativa*)

Der interdisziplinäre Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde am Institut für Medizingeschichte der Universität Würzburg hat *Avena sativa* (Hafer) zur Arzneipflanze des Jahres 2017 gewählt. Ziel der jährlichen Arzneipflanzenwahl ist es, die Bedeutung wie auch die konkrete Nutzung der Arzneipflanzen in der Medizin aufzuzeigen.

A. sativa aus der Familie der Süssgräser (Poaceae) ist seit jeher eine wichtige Nahrungspflanze. Der Name «Avena» ist vermutlich aus dem Sanskrit von «Avana» («Speise») abgeleitet und zeigt, wie bedeutungsvoll der Hafer seit jeher für die tägliche Nahrung war und ist. Der lateinische Name «sativa» wird mit «angebaut» übersetzt, da Hafer eine kultivierte Pflanze ist und darum auch «Saat-Hafer» genannt wird [1].

Die Familie der Süssgräser (Poaceae) ist mit mehr als 10 000 Arten eine der grössten Familien innerhalb der Blütenpflanzen. Süssgräser sind weltweit zu finden und haben eine typische grasartige Wuchsform. Neben dem Hafer zählen Getreide wie Weizen, Roggen, Reis, Mais, Gerste und Hirse zu den Süssgräsern. Der einjährige Hafer bildet als Fruchtstand eine Rispe (Abb. 1) und unterscheidet sich damit von den anderen Süssgräsern, die Ähren bilden. Dies zeigt, dass der Hafer in der botanischen Systematik mit vielen anderen Getreidearten nicht allzu verwandt ist. Die filigranen Stielchen der Rispen wachsen luftig und etagenweise in alle Richtungen, tragen meist wieder Rispen und hängen abwärts. Hafer lässt sich im Gegensatz zu anderen Getreidearten



Abb. 1. Hafer bildet Rispen – im Gegensatz zu anderen Getreidearten mit Ähren (Foto: Christian Raimann).

auch auf kargem, mageren Boden kultivieren und hält auch eine hohe Niederschlagsmenge aus. Rispengräser ergeben im Vergleich zu Ährengetreide weniger Ertrag und sind aufwendiger in der Ernte. Zusätzlich verursacht die Haferverwendung mehr Aufwand, da die Haferkörner in Spelzen eingeschlossen sind, die vor der Verwendung mit einer bestimmten Mahltechnik entfernt werden müssen [1–3].

Als Heilmittel werden vor allem das Kraut (*Avenae herba*), aber auch das Haferstroh (*Avenae stramentum*) und das Korn (*Avenae fructus*) verwendet [1, 4].

Das Wesen des Hafers

«Hafer stärkt die Nervenkraft», schrieb Hildegard von Bingen [1].

Hafer ist eine äusserst bewegliche und elastische Pflanze. Wenn es windet, tanzen die filigranen Haferhalme leicht und fröhlich im Wind und lassen sich nicht knicken. Der Stängel des Hafers ist sehr elastisch mit seinem hohlen und rundlichen Halm und findet auch nach einem Sturm, der ihn auf alle Seiten beugt, wieder in eine stabile Mitte. Alles Starre ist dem Hafer fremd. Nach einem schweren Gewitter mit Wind und Regen liegen oft ganze Felder von Weizen- und Roggenhalmen geknickt am Boden. Der Hafer hingegen versteht es, sich in seiner Elastizität im Wind zu bewegen und nicht zu brechen. Diese Leichtigkeit, Beweglichkeit und Elastizität verleiht dem Hafer seine innere Kraft. Wenn sich Menschen durch den Alltag bedrängt, gestresst und gehetzt fühlen, wenn ihnen zwischenmenschliche Konflikte oder grosse Lebensthemen zu viel werden und über den Kopf wachsen, stärkt der Hafer die innere Ruhe sowie die Gelassenheit und richtet den Menschen wieder auf. Denn je elastischer und beweglicher ein Mensch auf Erschütterungen seines Lebens reagieren kann, umso weniger «bricht» er und umso schneller findet er seine eigene Mitte und Kraft wieder. Alle Situationen von Überforderung gleicht der Hafer sowohl körperlich als auch psychisch aus. Auch nach schweren Krankheiten wirkt Hafer nervenstärkend und normalisiert den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Das menschliche Leben ist geprägt vom Kontakt mit einem Gegenüber, von der Auseinandersetzung des Ichs mit dem Du. Die individuelle menschliche Entwicklung reift gerade an diesen Kontaktstellen zwischen Innen-

und Aussenwelt. Dass diese Kontaktflächen oft auch Reibflächen sind, kennt jeder aus seinem eigenen Leben. Manchmal wäre es attraktiver, immer unerschüttert im Leben zu stehen. Dennoch sind es gerade die Erschütterungen und Konflikte, die den Menschen formen und ihn reifen lassen. In solchen Situationen stärkt *A. sativa* die Standfestigkeit im Sturm [1–5].

Im Gegensatz zu seinem zarten, feingliedrigen Halm bildet Hafer ein kräftiges Wurzelwerk, das tief in den Boden reicht und damit die Wasserversorgung sicherstellt. Dadurch kann der Hafer viel Feuchtigkeit in die Früchte einlagern, was ihn gerade auch als Tierfutter so wertvoll macht. Diese «Saftigkeit» ist es auch, welche die Elastizität des Halms zusätzlich unterstützt. Das Wesen des Hafers kann mit «Belastbarkeit» beschrieben werden. Hafer fängt Erschütterungen auf und stabilisiert Rhythmen, indem er Einflüsse, die den Menschen aus seiner Mitte, aus seinem Rhythmus bringen, absorbiert [2, 3, 5].

Aus anthroposophischer Sicht ist das Ineinanderweben von Luft und Wasser der Grund dafür, dass Hafer regulierend auf das Verhältnis zwischen Äther- und Astralleib einwirkt [5].

Synonyme

Saat-Hafer, Echter Hafer, Weisser Hafer, Futterhafer, Haber, Hauwe, Rispenhafer, Biwen.

Haferkraut (*Avenae herba*)

Das Kraut muss vor der Blüte geerntet werden, damit seine Inhaltsstoffe (unter anderem entzündungshemmende, immunmodulierende und nervenstärkende Wirkung) für den Menschen verfügbar sind. Grüner Hafer bzw. grüner Hafertee sind frische Haferpflanzen oder das kurz vor der Vollblüte geerntete und schnell getrocknete Haferkraut (herba, oberirdi-



Abb. 2. Hafer ist nicht nur als Heil-, sondern auch als Nahrungspflanze sehr wertvoll (Foto: Christian Raimann).

sche Pflanzenteile), das bei der Ernte noch grün ist [1].

Inhaltstoffe: Kieselsäure, Flavonoide, Triterpensaponine, Avenin, Aminosäuren, Carotinoide, Vitamine B, E und K, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Indikationen: Nervosität, innere Unruhe, nervöse Erschöpfung, Angst-, Spannungs- und Erregungszustände, Schlafprobleme, Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus, Neurasthenie, bewährt auch in der Nikotin- und Morphinentwöhnung, bei Immunschwäche, als Kraftspender für innere Ruhe und Kraft, bei Altersherz zur Herzstärkung und Stabilisierung des Kreislaufs, bei Hauterkrankungen, Bindegewebschwäche, Stoffwechsel- und Alterserkrankungen, Blasenleiden sowie zur Ausgleicheung des Säure-Basen-Haushalts.

Im Praxisalltag bewährt sich Hafer-tinktur bei Überlastungen jeglicher Art (Arbeitsdruck im Geschäft, freiberufliche Tätigkeit, Kinderbetreuung, Zeitnot, Mobbing, Lebenskrisen wie Trennungen, chronische Krankheiten). Hafer unterstützt den Menschen, zu sich zurückzufinden, die eigene Mitte kraftvoll zu spüren und in Verbindung mit den eigenen Gefühlen die

aktuelle Lebenssituation mit den Bedingungen, die sie mit sich bringt, zu bewältigen. So wirkt das «Powergras» gegen Erschöpfung und ist ein Balsam für die Seele.

In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) gilt Haferkraut als neutral (in Bezug auf Wärmequalität) und trocken im ersten Grad. Haferkraut optimiert die humoralen Säfteprinzipien durch eine wärmergulierende und trocknende Qualität und vermindert zähe Feuchtigkeit. Zusätzlich werden überschüssige Gelbgalle (Chole) und gelbgallige Schärfe abgeleitet. Haferkraut mindert hyperkinetische Zustände, stärkt die Nerven und mildert Sensibilität und Irritabilität – es stärkt die Nervenkraft, damit diese auf innerer Ruhe und Stärke aufbaut und den individuellen Bedürfnissen entsprechend funktionieren kann [4].

Nebenwirkungen: Hafer wird sehr gut vertragen. In den üblichen therapeutischen Dosen sind keine Nebenwirkungen bekannt [1].

Darreichungsform: Tinktur, Tee.

Haferstroh (*Avenae stramentum*)

«Lebe lustig, lebe froh, wie die Maus im Haberstroh» (volkstümlicher Spruch).

Inhaltstoffe: Kieselsäure, Flavonoide, Triterpensaponine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Indikationen: Haferstroh (trockenes, gedroschenes Gräsermaterial nach der Ernte) verwendet man vor allem äusserlich als antiphlogistischen Badezusatz oder lindernde Kompressen bei Rheuma- und Hautbeschwerden, Hyperurikämie, Angst- und Erregungszuständen, Verletzungen und Juckreiz. Die positive Wirkung des Haferstrohbades wird der Kieselsäure zugeschrieben. Bei chronischen Hauterkrankungen (atopisches Ekzem, Dermatitis, Rosacea, Psoriasis) hat sich die äusserliche Anwendung von Haferstroh ebenso bewährt wie bei

akuten und chronischen Hautpathologien in der Kinderheilkunde [1, 2, 4].

Hafer als Getreide (*Avenae fructus*)

Hafer wird geerntet, sobald er vollreif ist (Juli–August). Hafer ist auch als Getreide ein Kraftspender, den man als aufbauende Nahrung in Krankheits- und Rekonvaleszenzphasen einsetzt (Abb. 2). So hat beispielsweise Pfarrer Kneipp Haferschleim als hochwertiges, reizlinderndes Ernährungsmittel empfohlen. In der TEN gilt Hafer (als Getreide) warm im zweiten Grad. Hafergrütze, -brei oder -suppe haben sich volksheilkundlich bei Nervenschwäche und körperlicher Kraftlosigkeit sowie als bewährte Speise bei Magen-Darm-Erkrankungen (auch bei kleinen Kindern oder Betagten) zur Verbesserung der Verdauung und zur Stoffwechsellanregung bewährt. Nicht umsonst ist Porridge als Frühstücksvariante nicht nur in Grossbritannien weit verbreitet. Hafer liefert im Vergleich zu anderen Getreidearten mehr Eiweiss und Fett sowie viele B-Vitamine und Faserstoffe (Tab. 1). Besonders wichtiger Bestandteil der Faserstoffe sind die Beta-Glucane (in Haferflocken 4,5 g/100 g, in Haferkleie

8 g/100 g), die positiv auf die Verdauung und den Stoffwechsel wirken.

Hafer und Haferkleie werden in der Ernährungsheilkunde aufgrund ihres cholesterinsenkenden und blutzuckerregulierenden Effekts eingesetzt. Beta-Glucane binden Gallensäuren und erhöhen die Cholesterin-Ausscheidung.

Durch die Faserstoffe werden die Nährstoffe verzögert in das Blut aufgenommen, was den Anstieg des Blutzuckerspiegels senkt und zeitlich verzögert und damit die Insulinausschüttung reduziert. Früher wurden Diabetikern erfolgreich sogenannte «Hafertage» empfohlen, deren Wirkung auf den Blutzucker bis zu 6 Wochen angehalten haben.

Cave: Ob Hafer von Zöliakie-Patientinnen und Patienten gänzlich gemieden werden sollte oder in kleinen Mengen verträglich ist, wird individuell verschieden wahrgenommen und auch fachlich unterschiedlich angegeben [1, 2, 5, 6].

Avena sativa in der Homöopathie

A. sativa wird in der Homöopathie bei nervösen und erschöpften Patientinnen und Patienten eingesetzt – insbesondere, wenn sie vom Alltag überfordert sind (Schule, Geschäft, Beruf,

Tab. 1. Inhaltstoffe von Haferflocken per 100 g [6]

Brennwert/Energie	368 kcal
Protein	13,5 g
Kohlenhydrate	58,7 g
Davon Zucker	0,7 g
Fett	7,0 g
Davon gesättigte Fettsäuren	1,24 g
Davon ungesättigte Fettsäuren	5,34 g
Davon Ölsäure	2,77 g
Davon Linolsäure	2,46 g
Ballaststoffe	10,0 g
Davon Beta-Glucane	4,5 g
Salz	0,017 g
Vitamin B1	0,59 mg
Vitamin B2	0,15 mg
Vitamin B5	1,1 mg
Vitamin B6	0,16 mg
Folsäure	0,087 mg
Vitamin E	1,5 mg
Biotin	0,02 mg
Vitamin K	0,063 mg
Eisen	5,8 mg
Zink	4,3 mg
Magnesium	130 mg
Phosphor	430 mg
Kalium	397 mg
Calcium	43 mg

Kindererziehung usw.). Hauptindikationen sind Schlaflosigkeit, Erschöpfung mit Appetitlosigkeit, nach schweren Erkrankungen, nach Kummer, Sorgen, Stress oder einschneidenden Lebensveränderungen sowie zur Unterstützung bei Drogenentzug [7].

Literatur

- 1 Bühring U: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Stuttgart, Haug, 2014.
- 2 Vogel A: Der kleine Doktor, ed 71. Teufen, A. Vogel, 2004.
- 3 Schramm H: Heilmittel der anthroposophischen Medizin. München, Elsevier, 2009.
- 4 Kalbermatten R: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. München, AT, 2002.
- 5 Garvelmann F, Raimann C: Humoralmedizinische Praxis. Schiedlberg, Bacopa, 2016.
- 6 Souci SW, Fachmann W, Kraut H: Lebensmitteltabelle für die Praxis: Der kleine Souci/Fachmann/Kraut. Freising, Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, 2008.
- 7 Odermatt C, Späni A: Homöopathie. Jona, Gremag, 1996.