

Stechender Energielieferant

Beruhigender und schützender HAFER (*Avena sativa*) ✎ Jutta Werther

Wer hat bei übermäßigem Verhalten den Spruch nicht schon gehört: „Dich sticht wohl der Hafer!“. Früher traf die Beschreibung vor allem auf Pferde zu, die zu viel ungedroschenen Hafer zu sich genommen hatten. Dieser noch von Spelzen umschlossene Hafer konnte den Pferden beim Äppeln Schmerzen verursachen, sodass sie unruhig und nervös wurden. Unruhe und Nervosität könnten aber auch auf die im Hafer vorkommenden psychotropen Wirkstoffe zurückzuführen sein. Im zentralen Nervensystem sollen diese Substanzen anregend auf die Stimmung und Aktivität wirken. Deshalb wird der Hafer als Urtinktur unter anderem bei Erschöpfungszuständen eingesetzt. Als Nahrungsmittel angewendet beruhigt er dagegen die Schleimhäute.

Aus dem Sanskritwort „avasa“ leitet sich vermutlich der Gattungsname „Avena“ ab, was so viel wie „Nahrung“ heißt. Sativa stammt aus dem Lateinischen und bedeutet übersetzt in etwa

kultiviert oder gezüchtet und weist somit auf die Bedeutung des Hafers als Kulturpflanze hin [1].

Botanik

Der ursprünglich aus Kleinasien stammende, einjährige, krautige Hafer (mittelhochdeutsch und regional auch Haber genannt) ist das am spätesten kultivierte Getreide und gehört zu der Familie der Süßgrasgewächse (Poaceae). Im Gegensatz zu anderen Getreidearten wie Dinkel, Weizen und Roggen bildet die Haferpflanze Rispen statt Ähren aus. Der rundliche, kahle und unverzweigte Halm wird ca. 0,6–1,5 m hoch. Die Blattscheiden der zweizeilig angeordneten, schmalen Blätter umfassen den Stängel. An dessen Ende stehen die ca. 15–30 cm langen Rispen. Am Ende der Rispen entwickeln sich Ährchen. Von den an den Ährchen ausgebildeten

Abb. 1 Hafer. Die Haferpflanze bildet keine Ähren sondern Rispen aus. Das unterscheidet sie von anderen Süßgrasgewächsen wie Weizen und Roggen. © gabort/stock.adobe.com

2–3 Blüten sind jedoch nur 2 fruchtbar. Die Blüten sind wie bei den meisten Getreidearten zwittrig, und die Bestäubung erfolgt durch den Wind. Die die Blüte schützenden Spelzen sind zum Reifezeitpunkt fest mit dem spindelförmigen, tief gefurchten Korn verwachsen. Durch einen speziellen und arbeitsintensiven Mahlgang werden die dicken und unverdaulichen Spelzen vom Korn getrennt.

Wo wächst Hafer?

Hafer bevorzugt im Gegensatz zu Weizen ein gemäßigtes Klima und kommt auch mit vermehrten Niederschlägen und kühleren Temperaturen zurecht. Seine Ansprüche an den Boden sind gering. Aufgrund seines weit verzweigten Wurzelwerkes kann er auch bei schlechten Bodenbedingungen ausreichend Nährstoffe und Wasser aufnehmen. Durch den Anbau von Hafer kann es zu einer Übersäuerung des Bodens kommen. Diese Übersäuerung kann durch ein Un- beziehungsweise Beikraut, den Ackersenf, ausgeglichen werden. Dieser ist häufig in Haferfeldern zu finden – sofern er belassen und nicht vernichtet wird [1, 2].

In getreidereichen Fruchtfolgen stellt der Hafer zudem eine wichtige Gesundheitsfrucht dar, da sich viele Getreideschädlinge an ihm nicht vermehren [3].

Historie in Europa

Funde aus der Bronzezeit belegen, dass Hafer bereits damals angebaut und als Nahrungsmittel verwendet wurde. Entdeckungen von Hafer in Pfahlbauten am Bodensee gelten als frühester Beleg für den Anbau in Mitteleuropa und datieren auf ungefähr 2400 v. Chr. In archäologischen Funden taucht er nicht in Reinform, sondern als Beimengung zu anderen Getreidearten auf. Vermutlich wuchs er zunächst als eingeschlepptes Beigras auf Weizen- und Gerstenfeldern [4]. Hafer ist somit im Vergleich zu Weizen eine relativ junge Kulturpflanze. Ende der Bronzezeit (1000 v. Chr.) kam es zu schlechteren klimatischen Bedingungen, in denen der Hafer besser als der herkömmliche Weizen wuchs. So trat der Hafer aus dem Schattendasein hervor und wurde für den Menschen interessant und in Kultur genommen.

Hafer in der Heilkunde

In der Antike spielte der Hafer bei den Heilkundigen keine wesentliche Rolle. Lediglich Dioskurides schrieb, dass Haferbrei gegen Durchfall und Haferschleim bei Husten wirkt. Gleiches findet sich bei Matthioli im Jahr 1563: „Die Würckung vom Habern:

Die Brüe darinn Habermehl gesotten ist, ist gut wider den husten. Das Habermus wol gekocht und gessen, stopft den stulgang“ [3]. Nach Hildegard von Bingen ist Hafer gesund und wirkt sich auch positiv auf das Gemüt, den Verstand und die Nervenkraft aus.

Seither hat sich Hafer auch als Arzneipflanze etabliert. Im Jahr 2017 wurde der Saathafer durch den Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2017 gekürt.

Drei Bestandteile als Heilmittel

Verschiedene Teile des Hafers können zu Heilmitteln verarbeitet beziehungsweise in einer ausgewogenen Ernährung eingesetzt werden:

- Haferkraut (*Avenae herba*)
- Haferstroh (*Avenae stramentum*)
- Haferkorn (*Avenae fructus*)

Haferkraut (*Avenae herba*)

Unter Haferkraut versteht man die grünen oberirdischen Anteile der noch unreifen Haferpflanze – daher auch die Bezeichnung „Grüner Hafer“. Das Kraut wird vor der Vollblüte meist im Mai und Juni geerntet. Die Pflanzenteile können frisch oder getrocknet verwendet werden. Grüner Hafer ist im Geschmack eher mild und riecht wie Stroh.

Das Haferkraut enthält einen hohen Anteil an Saponinen, denen immunmodulierende Eigenschaften zugesprochen werden. Weiter finden sich Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Kieselsäure in löslicher Form, Kohlenhydrate und antiphlogistisch (entzündungshemmend) wirkende Flavonoide.

Durch den Einsatz von Grünem Hafer bei Hyperurikämie (Gicht) soll der erhöhte Harnsäurespiegel gesenkt werden können. Unterstützend kommt er in der Therapie von Kneipp bei Gicht und Rheuma zum Einsatz. Als Aquaretikum wird er in Form von Tee angewendet. Zubereitungen aus Haferkraut wirken schlaffördernd und beruhigend, teilweise auch krampflösend und entspannend. Daraus ergibt sich sowohl eine Indikation bei Angst- und Spannungszuständen als auch bei Schlaflosigkeit. In der Suchttherapie wird der Urtinktur bei der Entwöhnung von Nikotin und Morphin eine gewisse Wirkung zugesprochen [1].

Weiter findet das Haferkraut bei Hauterkrankungen, Bindegewebsschwäche und Blasenschwäche als Aufbau- und Kräftigungsmittel Verwendung.

Haferstroh (*Avenae stramentum*)

Drogen aus Haferstroh werden aus der unmittelbar vor der Vollblüte stehenden Pflanze gewonnen. Dabei werden die Laubblätter und Stängel getrocknet und zerkleinert. Es finden sich unter anderem ein hoher Kieselsäuregehalt, reichlich Flavonoide, Triterpensaponine, Mineralstoffe (Phosphor, Eisen, Kobalt, Aluminium, Kalium), die Vitamine K und E, Carotin und Spurenelemente (unter anderem Zink, Bor, Jod).

Haferstroh wirkt antiphlogistisch, adstringierend und antipru-ritisch. Bäder oder Abkochungen, aus dem Haferstroh zubereitet

Hafer liefert Energie, schützt die Schleimhaut, sorgt für einen erholsamen Schlaf, beruhigt juckende Haut und senkt einen zu hohen Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.



lindern Juckreiz, was auf den hohen Anteil an Kieselsäure sowie die enthaltenen Flavonoide und Saponine zurückzuführen ist. Daraus ergibt sich eine Indikation bei entzündlichen und seborrhoischen Hauterkrankungen [1].

Volksheilkundlich kommt Haferstroh bei Hautflechten, Rheuma und Gicht zur Anwendung. Ein Fußbad kann bei chronisch kalten und übermüdeten Füßen Abhilfe schaffen [1].

Haferkorn (*Avenae fructus*)

Hafer kann als heimisches Superfood bezeichnet werden. Wir nehmen ihn in entspelzter Form als Haferflocken, Hafermehl oder Hafermilch zu uns. Im Gegensatz zum Weizen weist der Hafer mit 7% einen 2–3-mal so hohen Fettgehalt auf. Hier überwiegen die günstigen ungesättigten Fettsäuren im Vergleich zu den gesättigten Fettsäuren im Verhältnis von ca. 4:1.

Auch der Proteingehalt von ca. 13% stellt andere Getreidearten in den Schatten. Überdurchschnittlich ist der Gehalt an B-Vitaminen und Vitamin E. Des Weiteren finden sich unter anderem die Mineralstoffe Phosphor, Kalium, Magnesium und Kalzium. Deren Verfügbarkeit ist jedoch durch die im Hafer enthaltene Phytinsäure eingeschränkt. Phytinsäure bindet vor allem Mineralstoffe. Die gebildeten Komplexe sind unlöslich und somit für den Körper nicht verwertbar und werden mit den Fäzes ausgeschieden. Dem gegenüber stehen die positiven Wirkungen: Es wird eine antioxidative und antikanzerogene Wirkung von Phytinsäure vermutet. Eine mögliche Chelatbindung mit Eisen könnte eine Verringerung des Darmkrebsrisikos bewirken. Eine positive Wirkung könnte es auch bei Prostata-, Brust- und Bauchspeicheldrüsenkrebs geben

HINTERGRUNDWISSEN

Beta-Glucane

Beta-Glucane sind Polysaccharide, die als Schleimstoff eine wichtige Rolle einnehmen. Schleimstoffe legen sich als protektive Schicht auf die Oberfläche von Schleimhäuten. Sie können so bei Magen-Darm-Beschwerden wie Gastritis schützend, reizmildernd und entzündungshemmend wirken.

Abhängig von der Konzentration erhöhen Beta-Glucane die Viskosität des Speisebreis im Gastrointestinaltrakt. Der Abbau der Nährstoffe wird somit verzögert, was sich vor allem auf die Aufspaltung der Kohlenhydrate zu Zucker auswirkt. Es kommt zu einer verzögerten Resorption ins Blut. Daraus resultiert ein geringerer Anstieg des Blutzuckerspiegels, was wiederum zu einer verringerten Insulinausschüttung führt. Beta-Glucane wirken sich vermutlich auch auf einen erhöhten Cholesterinspiegel aus. Somit haben sie einen positiven Einfluss auf zwei entscheidende Risikofaktoren für Übergewicht, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt [7].

Als löslicher Ballaststoff tragen Beta-Glucane zur Gesundheit der Darmflora bei. Während des Abbauprozesses im Darm kommt es zu einer Absenkung des pH-Werts. Das wiederum kann eine Fehlbesiedelung des Dickdarms durch pathogene Keime hemmen und somit zur Stabilisierung des intestinalen Mikrobioms beitragen.



Abb. 2 Haferflocken. Bevor wir Haferkörner als Haferflocken zu uns nehmen, werden diese entspelzt. © Natalia/stock.adobe.com

[5, 6]. Phytinsäure verzögert die Verdauung von Stärke, sodass auch eine blutzuckersenkende Wirkung angenommen werden kann.

Mit seinem hohen Anteil an Ballaststoffen von 10 g auf 100 g Haferflocken, davon 4,5 g Beta-Glucane (lösliche Ballaststoffe), trägt Hafer zur Darmgesundheit bei. In der Haferkleie (*Avenae furfur*) findet sich sogar ein Anteil von 6,2 g Beta-Glucane auf 100 g (siehe Kasten „Beta-Glucane“).

Hafer in der glutenfreien Ernährung

Haferprodukte werden immer wieder im Zusammenhang mit einer glutenfreien Ernährung diskutiert. Hafer an sich ist glutenfrei oder glutenarm. Da es jedoch in der gesamten Produktionskette zu einer Verunreinigung mit glutenhaltigem Getreide kommen kann, sollte bei Zöliakie auf handelsüblichen Hafer und dessen Produkte verzichtet werden. So empfiehlt es auch die Deutsche Zöliakie Gesellschaft.

Avena sativa in der Homöopathie

Nach Bruno Vonarburg wird die frisch blühende Pflanze zur Herstellung der Urtinktur verwendet. Der Hafer ist ein Palliativum (Krankheitsbeschwerden-lindernd, nicht-heilend). Symptomatisch kommt er unter anderem bei nervöser Erschöpfung durch Überlastung, Schlaflosigkeit und nervösem Herzklopfen zum Einsatz. Ferner kann er Entzugsbeschwerden bei Alkoholikern und Drogensüchtigen lindern. Auch bei geistiger Überlastung, gestörter Konzentration und einer Nervenkrise kann er zum Einsatz kommen. Hafer wirkt am besten als Urtinktur oder als Tiefpotenz bis D4 in heißem Wasser eingenommen [8].

Monografien

Das HMPC hat sowohl Haferkraut als auch Haferfrüchte als traditionelle pflanzliche Arzneimittel eingeordnet. Die ESCOP hat Haferkraut und Haferfrüchte bislang nicht beurteilt. Die Kommissi-

on E beschreibt die Anwendung von Haferstroh äußerlich bei entzündlichen und seborrhischen Hauterkrankungen, insbesondere mit Juckreiz.

Kontraindikationen, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen

Für einige Personengruppen gibt es für die Anwendung von Haferkraut bisher keine Untersuchungen, welche die Unbedenklichkeit belegen können. Das gilt generell für die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie für die innerliche Anwendung bei Kindern. Bei Kindern gibt es jedoch keine Bedenken gegen die äußerliche Anwendung von Hafermehl und -stroh. Nebenwirkungen und Wechselwirkungen sind nicht bekannt. [9]

Fertigpräparate

In der Roten Liste finden sich überwiegend Kombinationspräparate:

- Avena sativa Urtinktur (Fa. Weleda)
- Neurexan Tbl. (Fa. Heel)
- Passiflora Nerventonikum (Fa. Wala)
- Naturreiner Heilpflanzensaft (Fa. Schoenenberger)

Fazit

Hafer, das heimische Superfood, ist ein Alleskönner unter den Körnern. Die oberirdischen Pflanzenteile erlauben einen breitgefächerten therapeutischen Einsatzbereich mit innerlichen und äußerlichen Anwendungsmöglichkeiten. ●

REZEPTUREN

Haferschleim

Zutaten:

60 g zarte Haferflocken

300 ml Wasser

1 Prise Salz


Zubereitung und Anwendung:

Zutaten in einem Kochtopf unter ständigem Rühren aufkochen, bis sich ein Brei der gewünschten Konsistenz eingestellt hat. Den fertigen Haferschleim etwas abkühlen lassen und dann servieren.

Haferstrohbad

100 g Haferstroh mit 3 l Wasser für 20 min kochen, abseihen und dem Badewasser zugeben. Höchstens 2 × pro Woche darin baden und jeweils maximal 15 min.

Durch die enthaltene Kieselsäure ist es hilfreich bei juckender, entzündeter und oder fettiger Haut.

 Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1653-2716>

Literatur

- [1] Bäumler S. Heilpflanzenpraxis heute. Porträts Rezepturen Anwendung. München: Elsevier; 2007
- [2] Hafer – Ein Getreide mit Zukunft. Im Internet: <https://www.hafer-die-alleskoerner.de/landwirtschaft/haferanbau-wissen>; Stand: 14.1.2022
- [3] Avena sativa L. Im Internet: https://www.avogel.de/pflanzenlexikon/avena_sativa.php; Stand: 14.1.2022
- [4] WWU Münster. Arzneipflanze des Jahres 2017. Im Internet: <https://www.uni-muenster.de/Chemie.pb/institut/garten/Adj2017.html>; Stand: 3.2.2022
- [5] [Verghese M, Rao D, Chawan C et al. Anticarcinogenic effect of phytic acid (IP6): Apoptosis as a possible mechanism of action. LWT Food Science and Technology 2006; 39: 1093–1098
- [6] Somasundar P, Riggs D, Jackson B et al. Inositol hexaphosphate (IP6): a novel treatment for pancreatic cancer. Journal of Surgical Research 2005; 126: 199–203
- [7] Braaten JT, Wood PJ, Scott FW et al. Oat beta-glucan reduces blood cholesterol concentration in hypercholesterolemic subjects. Eur J Clin Nutr 1994; 48: 465–474
- [8] Vonarburg B. Homöotank. Arzneipflanzen in der Homöopathie. Stuttgart: Haug; 2009
- [9] Hafer. Im Internet: <https://arzneipflanzenlexikon.info/hafer.php>; Stand: 14.1.2021



JUTTA WERTHER

Jutta Werther ist Ärztin für innere Medizin mit Zusatzbezeichnung Geriatrie. Sie hat eine Phytotherapie-Grundausbildung und -Fortbildung an der Freiburger Heilpflanzenschule abgeschlossen. Seit Januar 2021 ist sie in der Hessing Klinik in der geriatrischen Rehabilitation tätig. Bis Dezember 2021 war sie in der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Plastische und Handchirurgie im Bereich der Alterstraumatologie VITA (Versorgungseinheit für integrierte Traumatologie im Alter) tätig.

E-Mail: jutta.werther@gmx.de