

Wenn der

A close-up photograph of a golden oat panicle, showing the intricate structure of the seed heads. The panicle is the central focus, with its stems and seed heads extending across the frame. The background is a soft, out-of-focus mix of green and brown, suggesting a natural outdoor setting. The lighting is warm, highlighting the texture of the oat grains.

Der Hafer führt ein Schattendasein. Schade, denn keine Getreideart hat so viele nahrhafte und heilsame Wirkungen. Und sämtliche Bestandteile dienen dem Menschen: Die Samen in der Ernährung, das Stroh als Tee oder Badezusatz, und die Inhaltsstoffe als homöopathisches Heilmittel.

Text: Marion Kaden

Hafer sticht...

Wer Schwierigkeiten hat, Getreidesorten zu bestimmen, wird den Hafer (*Avena sativa*) am leichtesten erkennen. Die Pflanze hat eine lockere, in alle Richtungen verzweigte Rispe, die etwa 15 bis 20 Zentimeter lang ist. An zarten Ästchen hängen Ährchen, die aus zwei bis vier Blüten bestehen. Nach der Fruchtreife hängen diese herunter. Die gebildeten Haferkörner sind von Spelzen umgeben, mit denen sie aber nicht verwachsen sind. Die spindelförmigen Haferkörner müssen durch Dreschen von den Spelzen befreit werden.

Damit unterscheidet sich der Hafer von allen anderen Getreidesorten. Hafer macht zudem im Gegensatz zu Roggen, Weizen oder Gerste, deren Körner streng an den Stängeln geordnet sind, einen leichten, büscheligen Eindruck.

Kulturhistorisch ein junges Getreide

Hafer gehört zur Familie der Süßgrasgewächse (*Poaceae*). Die Gattung umfasst etwa 35 Arten, wächst in kühlen, gemäßigten Zonen und benötigt eine regelmäßige Wasserversorgung. Hafer ist als Wildgras mit der Gerste aus Vorderasien nach Europa gelangt. In der Bronzezeit, um 2000 vor Christus, fingen Germanen und Kelten an, sie zu kultivieren. Woher dieses Getreide stammt, ist nicht sicher geklärt. Wahrscheinlich sind mehrere Wildarten mit festem Spelz, brüchiger Ährenspindel, darunter das weit verbreitete Wildgras *Avena fatua*, an der Entwicklung der Kulturform beteiligt.

Ausgrabungen am Bielersee liefern gesicherte Erkenntnisse über die Verwendung des Hafers. Die Pfahlbauer nördlich der Alpen bauten den robusten Hafer an – vielleicht weil er auf den mageren Böden gut wuchs, wahrscheinlich aber wegen des hohen Nährstoffgehalts des Getreides. Eine schriftliche Dokumentation stammt

von Plinius dem Älteren, römischer Historiker und zeitweiliger Statthalter Galliens: Er berichtete, dass die Germanen als Hauptnahrungsmittel nur Hafer als Brei oder Grütze assen.

Hinter dieser scheinbar belanglosen historischen Beschreibung steckt eine nicht besonders schmeichelhafte Bewertung: Hafer wurde bei den Römern nur als Tierfutter verwendet. Was sollte man also von Menschen halten, die nur Tierfutter assen? Die Germanen hatten vom Sachverhalt natürlich eine völlig andere Sicht: Ihre Pferde, die sie als heilige Tiere verehrten, frassen gerne Hafer. Deshalb konnte es sich bei diesem Getreide nur um eine «Götterspeise» handeln, die für Menschen ebenfalls nahrhaft sein musste.

Die Römer brachten den Hafer schliesslich nach Britannien, wo er seinen vielleicht grössten Siegeszug feierte: Die Hafergrütze, auf die viele Briten noch heute schwören, blieb länger im Lande als die Römer. Die Inselbewohner lieben ihr Porridge auch heute noch als nahrhaftes, energiereiches Frühstück. Wenn dieser Brei auch nicht jedem schmeckt,

Redewendung

Was steckt eigentlich hinter: «Dich hat wohl der Hafer gestochen?» Hafer war früher ein wichtiges Futtermittel für Pferde. Wenn diese ihn ungedroschen zu fressen bekamen, verursachte er ihnen allerdings Schmerzen. Die Spelzen, die als unverdaulicher Ballaststoff wieder ausgeschieden wurden, pieksten. Das peinigte die Pferde manchmal so sehr, das sie unruhig wurden oder wie kopflös dahinjagten. Der Volksmund verwendet das Bild der Unruhe für Menschen, die mit ihrer Rastlosigkeit auf andere ansteckend wirken können.

so gibt die Nährstoffanalyse den Briten Recht: Hafer ist gesund. 100 Gramm ganzes, entspelztes Haferkorn enthalten 2,9 Gramm Mineralstoffe und Spurenelemente (zum Beispiel Kieselsäure, 5,8 Milligramm Eisen, 4,5 mg Zink), Vitamine (zum Beispiel 2,4 Milligramm Niacin und 0,5 Milligramm Vitamin B₂) und 12 Gramm Eiweiss sowie Aminosäuren, 7,1 Gramm Fett, 6 Gramm Ballaststoffe und 60 Gramm Kohlenhydrate.

Hafer: Goldgelb schmiegt er sich in die Landschaft und wiegt sich im Wind



Fotos: Thomas Vogel

Namensgebung des Hafers

«Avena» war der lateinische Name des Kulturhafers. «Sativus» bedeutet im Lateinischen «gesät, angepflanzt». Aus «serere = säen» können die deutschen Wörter «säen, Saat, Samen» abgeleitet werden. In den meisten naturheilkundlichen Büchern besteht Einigkeit darin, dass mit «sativus» schon früh kultivierte Hafer-Arten bezeichnet wurden. Der deutsche Name «Hafer» leitet sich vom niederdeutschen «Haver» ab, dass dem altsächsischen «Havaro» entspricht.

Hafergrütze, kombiniert mit frischen Früchten, die einen hohen Vitamin-C-Gehalt haben, wird damit zu einem Frühstück, das den Tagesbedarf an Vitamin C schon am Anfang des Tages deckt. 100 Gramm frischer Orangensaft etwa decken 69 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C, bei 100 Gramm Orangen sind es 66 Prozent. Bei den Erdbeeren decken 100 Gramm 82 Prozent ab, bei den Grapefruits 54 und Kiwis 133 Prozent.

Gute Argumente für Haferbrei

- **Magen-Darm-Entzündung:** Wer Haferbrei nicht mag, der sollte spätestens bei einer Magen-Darm-Entzündung die Abneigung überwinden. Denn Haferschleim ist ein anerkanntes naturheilkundliches Therapiemittel bei Magen-Darm-Entzündungen: Er enthält viele wertvolle Ballaststoffe, also unverdauliche Nahrungsbestandteile, die eine gelartige Schutzschicht auf entzündeter Magen- und Darmschleimhaut bilden (ähnlich wie beim Marmeladen-Gelierzmittel). So wird stark reizender, saurer Magensaft fern gehalten, und die Schleimhaut kann in Ruhe ausheilen. Anwendung bei akuter Magen-Darm-Verstimmung wie Bauchweh, Erbrechen, Durchfall: Drei Teller am Tag. Haferflocken mit Wasser aufkochen, eine Prise Salz zum Ausgleich des Mineralstoffverlustes bei Durchfall, wenig Zucker.

- **Cholesterin-Senkung:** Spezielle Anteile der Hafer-Schutzschicht im Darm, die Beta-Glukane, halten auch den Fettbestandteil Cholesterin im Darm zurück. Andere, die Steroid-Saponine, binden die von der Leber als Hilfe zur Fettverdauung ausgeschiedenen Gallensäuren. Dies be-

hindert die Aufnahme schädlichen Cholesterins. Und: Hafer-Saponine binden sich sogar im Blut ans Cholesterin, fördern so dessen Ausscheidung. Neueste Studien zeigen, dass Hafer sogar so wirksam sein kann wie moderne Cholesterinsenker (Statine). Hafer wirkt gegen Arterienverkalkung, koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt und ist deshalb ein wirksamer Bestandteil einer Diät-Behandlung. Eine halbe Tasse Haferkleie oder drei Viertel Tassen Haferflocken pro Tag führen zu einer Senkung des Cholesterinspiegels um fünf Prozent, jedoch frühestens nach drei bis vier Wochen. Der Hafer kann auch in Brot, als Porridge, Haferflockenbrei oder Müslizusatz verwendet werden.

- **Blutzucker-Normalisierung:** Viele Menschen haben zu viel Zucker im Blut – nicht so ausgeprägt wie bei Diabetikern, aber trotzdem bedenklich. Denn damit erhöht sich die Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall. Der Grund: Das Steuerhormon Insulin reagiert zu wenig auf den vielen Zucker, der kurz nach dem Essen vom Darm ins Blut übertritt. Deshalb steigen dann die Blutzuckerwerte unerwünscht stark an. Die Hafer-Schutzschicht auf der Darmschleimhaut verlangsamt die Aufnahme des Nahrungszuckers in den Körper. Ein übermäßig hoher Blutzucker-

anstieg bleibt deshalb aus. Dies erreicht man schon mit einem täglichen Teller Porridge in Milch gekocht zum Frühstück.

Eine weitere Erkenntnis stammt aus einer 2002 veröffentlichten Studie. Sie zeigt, dass Hafer auch einen Einfluss auf den Blutdruck hat. Denn Hafervollkorn- oder -flocken-Ernährung, die natürlicherweise reich an löslichen Ballaststoffen ist, verringert den Bedarf an blutdrucksenkenden Medikamenten. Somit trägt sie auch zur Verbesserung der Blutdruckkontrolle bei.

Hafer in der Homöopathie

Volkswisheiten, in Redensarten verpackt, enthalten manchmal altes Wissen und jahrzehntelange Erfahrung. Die Beobachtung, dass der Genuss von Hafer – vielleicht auch ohne Spelzen – nervös macht, lässt auf die Wirkung des Getreides auf das Nervensystem schließen. Und tatsächlich empfehlen naturheilkundliche Ärzte beispielsweise ratlosen Eltern, deren Kinder einfach nicht aus dem Bett kommen wollen oder die in ihrer gesamten Konstitution eine eher lethargische Grundhaltung haben, zur Aufmunterung morgendlichen Haferbrei. Das Getreide macht wach. Auch in der Homöopathie ist Avena sativa ein wichtiges Mittel zur Nervenstär-

Haferflocken: Die Briten schwören auf den gesunden Brei zum Frühstück



Foto: René Berner



Foto: SBI

Avena Sativa: Harmonische Wirkung auf das Nervensystem

kung. Das homöopathische Medikament «Avena sativa D₁₂» zeigt eine zweiseitige, harmonisierende Wirkung auf das Nervensystem: Zum einen hilft es Menschen, die unter nervösen Erschöpfungszuständen leiden oder von Sorgen und Ängsten geplagt werden. Zum anderen wird das Mittel bei Schlafstörungen eingesetzt, etwa bei Menschen, die so grossem beruflichem Stress ausgesetzt sind, dass ihr nächtlicher Schlaf beeinträchtigt ist. Anwendung bei Stress: Avena sativa D₁₂, dreimal täglich fünf Tropfen. Bei Schlaflosigkeit 15 Tropfen jeweils drei Stunden und direkt vorm Schlafengehen. Bleibt eine Besserung auch nach vier Wochen aus, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Zur Entgiftung und als Tee

Vom Hafer lassen sich jedoch nicht nur die Samen beziehungsweise die Körner verwenden. Das Haferstroh (*Stramentum avenae*) besteht aus getrockneten, gedroschenen Laubblättern und Stängeln. Abkochungen von Haferstroh enthalten Pektinstoffe, reichlich Kieselsäure und Vitamin A, die heilsame Wirkungen auf die Haut haben.

Bei folgenden Leiden kann Hafer helfen:

- **Juckende Hauterkrankung:** Viele Patienten quält starker Juckreiz bei verschiedenen entzündlichen Hauterkrankungen. Hier helfen Bäder mit Haferstroh, besonders bei stark fettender Haut (Seborrhö). Anwendung: 100 Gramm ausgedroschenes Haferstroh mit drei Liter Wasser 20 Minuten kochen. Die Abkochung durch ein Sieb direkt in angenehm warm temperiertes Badewasser giesSEN. Nicht länger als 15 Minuten baden, höchstens zweimal wöchentlich – sonst kann der Körper überanstrengt werden.
- **Harnsäure-Entgiftung:** Wer viel Fleisch isst oder Alkohol trinkt, bildet vermehrt Harnsäure als Stoffwechsel-Endprodukt. Diese kann sich in den Gelenken ab-

lagern und sie verdicken, was Schmerzen beim Bewegen bereitet und zu Gicht führen kann. Organische Kieselsäureverbindungen des grünen Hafertees können Linderung verschaffen: Sie senken den Harnsäurespiegel im Blut und steigern die Ausscheidung über die Nieren. Anwendung: Im Rahmen einer vierwöchigen Kur (maximal viermal jährlich) jeweils drei Tassen grüner Hafertee pro Tag, frisch aufgebraut.

Neuere Erkenntnisse

Hafer reinigt den Körper auch von Schwermetallen: Das jedenfalls sollen russische Wissenschaftler der Staatlichen Universität in Moskau herausgefunden haben. Wie «Bild der Wissenschaft» berichtete, enthält die Getreidesorte angeblich besonders viele Stoffe, die giftiges Blei, Cadmium oder Chrom binden und aus dem Körper transportieren können. Weil in der russischen Volksmedizin Hafermehl als Heilmittel bei Bleivergiftungen gilt, untersuchten die Forscher verschiedene Getreidesorten auf ihre Effekte bei Schwermetall-Vergiftungen. Es zeigte sich, dass etliche Getreideinhaltsstoffe Metalle einfangen und binden können, um sie dann mit den Ballaststoffen auszuscheiden. Hafermehl besitze, so das Wissenschaftsblatt, unter den Getreidesorten die grösste reinigende Wirkung, gefolgt von Weizen, Buchweizen, Reis, Hirse und Perlgrauen.

Als Futtermittel und in der Nahrungsindustrie

Weltweit geht der Haferanbau zurück. Ein Grund hierfür, so Siegfried Harrer, Sprecher der Zentralstelle für Agrardokumentation und -information in Bonn, ist der deutlich höhere Ertrag anderer Getreidesorten, vor allem von Wintersorten. Selbst seine Bedeutung als Futtermittel für Pferde hat der Hafer in den letzten Jahren eingebüsst, denn

Haferimporte in die Schweiz

2004 wurden gemäss dem Schweizer Getreideherstellerverband 18 000 Tonnen Futterhafer importiert, davon stammen 9400 Tonnen aus Finnland, 3500 Tonnen aus Deutschland und 3500 aus Tschechien. 26 000 Tonnen Hafer wurden zur menschlichen Ernährung importiert, vorwiegend aus Finnland. Die Qualität des in der Schweiz angebauten Hafers reicht zur Verarbeitung in der Ernährungsindustrie oft nicht aus. Zum Beispiel hat er zu kleine Körner, um als Müeslihafer verarbeitet zu werden – die Körner würden beim Auswalzen zerfallen.

auch hier werden andere Getreidesorten – etwa hochwertiger Weizen – verfüttert. Daher gibt es in der Schweiz nur noch wenig Anbauflächen für Hafer: Laut Schätzungen der schweizerischen Branchenorganisation für Getreide, Ölsaaten und Eiweisspflanzen wird Hafer in diesem Jahr noch auf etwa 3200 Hektaren angebaut. Zum Vergleich: Weizen beansprucht 84 900, Gerste 36 000 Hektaren.

Russland, Kanada, die USA, Finnland und Polen sind weltweit die grössten Haferproduzenten. Auch ihre Produktion ist rückläufig und damit hat Hafer immer weniger wirtschaftliche Bedeutung und wird meist nur noch als Vieh- und Pferdefutter eingesetzt. Grüner Hafer wird als Futtermittel entweder zum Heumachen oder zur Herstellung von Silage genutzt. Haferstroh eignet sich auch hervorragend als Streu für das Vieh.

In der Nahrungsmittelindustrie haben Haferprodukte zur Weiterverarbeitung keinen besonders hohen Stellenwert: Hafermehl wird gerne bei fetthaltigen Nahrungsmitteln verwendet, weil es Antioxidantien enthält, die das Ranzigwerden des Fetts verhindern. Hafermehl wird zudem in Erdnussbutter, Schokolade oder Margarine verarbeitet. Bei der Glace-Produktion dient es als Fettstabilisator. ■

Infos:

- Pareth Maria, «Das Haferflocken Kochbuch», Verlag Seehamer 2004, ISBN: 3-934058-65-5, Fr. 18.30
- www.brot.ch
- www.landwirtschaft.ch
- www.swissgranum.ch