

Der Hafer gehört zu den Süßgräsern und gedeiht auch auf kargen Böden und in regenreichen Gebieten. Die Körner sind von Spelzen umschlossen, die beim Mahlen aufwendig entfernt werden





Arzneipflanze des Jahres

# Heilender Hafer

Seit dem Mittelalter hat das Rispengetreide in der Heilkunde seinen festen Platz. Auch die Apothekerin Dr. Heike Will schätzt die Arzneipflanze des Jahres sehr.





## *Hafer ist das hochwertigste Getreide, das bei*

**W**ogende Haferfelder sind in Deutschland selten geworden. „Früher wurde Hafer als Kraftfutter vor allem für Arbeitspferde genutzt, die Fuhrwerke und schwere Maschinen bewegen mussten. Mit der Motorisierung im 20. Jahrhundert sind die Nachfrage und damit auch der Anbau deutlich zurückgegangen. Ganz aus dem Landschaftsbild verschwinden wird er jedoch sicher nie, denn heute hat man erkannt, dass ‚Avena sativa‘ ernährungsphysiologisch das hochwertigste Getreide ist, das bei uns in Mitteleuropa kultiviert wird“, erklärt Dr. Heike Will.

### **SEIT JAHRHUNDERTEN BEWÄHRT**

Als Dozentin der Forschergruppe Klostermedizin an der Universität Würzburg hat sich die Apothekerin schon länger wissenschaftlich mit dem seit Jahrhunderten bewährten Heilkraut beschäftigt, das 2017 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt wurde. Sie weiß sofort, wo wir für unsere Foto-

aufnahmen Haferfelder finden können: im schönen Freilandmuseum von Bad Windsheim, in dem Dr. Johannes Mayer, der Leiter der Forschergruppe Klostermedizin, hin und wieder Seminare durchführt und Vorträge hält. Dort wird das Getreide angebaut und als Tierfutter wie auch zum öffentlichen Brotbacken (jeden Donnerstag von 9 bis 12 Uhr) genutzt.

„Schon in der Klostermedizin des Mittelalters hat man mit dem Echten Hafer ganz unterschiedliche Heilmittel für die ärztliche Versorgung der Bevölkerung zubereitet“, so die Expertin. „Heute reicht das Spektrum der Einsatzmöglichkeiten von der Behandlung der Haut über Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zur Vorbeugung von Arteriosklerose oder Diabetes mellitus Typ 2.“ Das reichhaltige Getreide stellt uns gleich drei verschiedene Pflanzenteile mit heilkräftigen Wirkstoffen zur Verfügung. Neben dem Stroh („Stramentum avenae“), das vor allem für hautberuhigende und juckreizlindernde Bäder ver-

wendet wird, und dem gehaltvollen Korn („Fructus avenae“) kommt heute verstärkt das Kraut („Herba avenae“) zum Einsatz. Es wird vor der Blüte geerntet, besitzt einen hohen Anteil an Mineralien und ist reich an entzündungshemmenden Flavonoiden und immunstärkenden Saponinen. Dr. Heike Will: „Diese Wirkstoffe haben sich vor allem bei der Pflege von sehr trockener, irritierter und entzündeter Haut bewährt. Auch zur Behandlung von Wunden, Neurodermitis und Schuppenflechte können Haferkrautextrakte von Nutzen sein.“

### **GUTER NÄHRSTOFFLIEFERANT**

Das Korn, das sich beim Hafer in vielfach verzweigten Rispen ausbildet und nicht in Ähren wie bei Weizen, Roggen oder Gerste, ist ein hervorragender Nährstofflieferant. Es besitzt einen sehr hohen Gehalt an verschiedenen Vitaminen, die wichtig für schöne Haut und glänzende Haare, eine stabile Psyche und ein gesundes Nervenkostüm sind. Wer zur Stärkung bei nervöser





## *uns in Mitteleuropa angepflanzt wird*

Erschöpfung ein Mittel ohne Alkohol einnehmen will, kann statt der Tinktur (S. 14) auf Frischpflanzenpresssaft aus Apotheke oder Reformhaus zurückgreifen.

Neben den Vitalstoffen enthält das Wunderkorn sehr viele Ballaststoffe. „Besonders interessant sind dabei die Beta-Glucane, die etwa die Hälfte des Gesamtballaststoffgehalts in seinem Korn ausmachen“, erklärt die Expertin, die selbst seit ihrer Kindheit morgens mit Haferflocken in den Tag startet und gerne Haferkekse isst. „100 Gramm dieser Flocken enthalten etwa 4,5 Gramm Beta-Glucane, in 100 Gramm Haferkleie sind es sogar über 8 Gramm. Diese Beta-Glucane fördern im Organismus eine Reihe von Vorgängen, die positive Wirkungen auf Verdauungstrakt und Stoffwechsel und damit auch auf Cholesterin- und Blutzuckerspiegel haben.“ Eine neuere wissenschaftliche Untersuchung am Diabetikum in Berlin hat sogar ergeben, dass die Insulinabgabe bei Patienten mit einem hohen Insulinbedarf

bei zwei Hafertagen in der Woche um bis zu 30 Prozent gesenkt werden kann. Darüber hinaus schützen einige Substanzen aus löslichen Ballaststoffen die Darmwand vor äußeren Reizen und beruhigen den empfindlichen Magen, während die unlöslichen Bestandteile regulierend auf die Verdauungstätigkeit wirken.

### VERTRÄGLICHKEIT BEI ZÖLIAKIE

„Insgesamt besteht beim Hafer noch großer Forschungsbedarf. Nicht völlig geklärt ist auch die Verträglichkeit von Haferprodukten für Menschen mit Zöliakie“, ergänzt Dr. Heike Will. „Studien haben gezeigt, dass Menschen, deren Darmschleimhaut sich nach dem Verzehr von glutenhaltiger Nahrung entzündet, kleinere Mengen Hafer gut vertragen. Der Anteil der Substanz, die in diesen Fällen die Erkrankung auslöst, liegt bei Weizen, Roggen und Gerste bei 34 bis 50 Prozent, bei Hafer dagegen nur bei 15 Prozent – und ist damit kaum höher als bei Hirse, Mais und Reis.“ ●

Mit Hafer (*Avena sativa*) kann man wirksame Tees, Tinkturen und Bäder zubereiten. Die Körner fördern auch als Nahrungsmittel Gesundheit und Wohlbefinden



**Stark und vielseitig** Die Pflanzenteile des Echten Hafers, die für die heilkräftigen und kulinarischen Zubereitungen (Rezepte ab Seite 12) verwendet werden, sind Kraut, Stroh und Korn. Kraut und Stroh (große Gläser) sind bei Online-Anbietern (z.B. [www.naturix24.de](http://www.naturix24.de)) sowie in gut sortierten Apotheken und Kräuterläden erhältlich. Im Lebensmittelhandel werden neben Haferflocken und -kleie auch die ganzen Körner angeboten, die man am besten mit einer speziellen Körnermühle zerkleinert





Dr. Heike Will und Dr. Johannes G. Mayer von der Forschergruppe Klostermedizin

## KONTAKTE

Dr. Heike Will  
Forschergruppe Klostermedizin  
Mozartstraße 1  
97074 Würzburg  
E-Mail: [will@klostermedizin.de](mailto:will@klostermedizin.de)  
Internet: [www.klostermedizin.de](http://www.klostermedizin.de)

Dr. Johannes G. Mayer  
Forschergruppe Klostermedizin  
Mozartstraße 1  
97074 Würzburg  
Tel. +49 (0) 931/8 32 64  
E-Mail: [mayer@klostermedizin.de](mailto:mayer@klostermedizin.de)  
Internet: [www.klostermedizin.de](http://www.klostermedizin.de)

## KURSANGEBOT

**Ausbildung in Klostermedizin  
& Heilpflanzentherapie**  
Ort: Rolf-Schneider-Akademie (RSA)  
Connekt 3  
97318 Kitzingen  
Beginn: 25. November 2017  
Der Ausbildungskurs, der von den Apothekerkammern anerkannt wird, erstreckt sich über acht Wochenenden, mit jeweils einem Präsenz-Wochenende im Monat, und wird durch angeleitetes Heimstudium ergänzt.

**Infos und Anmeldung:** s. Kontakt



## Haferbad

bei Juckreiz und entzündlichen Hauterkrankungen

### ZUTATEN:

100 g Haferstroh (s. Seite 11)

**ZUBEREITUNG:** Das Haferstroh in 2 l Wasser aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen, danach abseihen.

**ANWENDUNG:** Den Sud in das Badewasser (36–38 Grad) geben und 10–15 Minuten darin baden. Das Bad wirkt lindernd bei entzündlichen und seborrhoischen Hauterkrankungen, besonders wenn sie mit Juckreiz einhergehen wie z.B. Neurodermitis. Neurodermitiker sollten aber nur kurz baden, maximal 10 Minuten und nicht zu heiß. Für Kleinkinder wird die obige Menge an Haferstroh halbiert. Mit der Abkochung kann man das Haferstroh auch gut für Umschläge oder Fußbäder einsetzen



## Hafer-Peeling-Maske für Gesicht und Hände

zur Reinigung, bei  
Pickeln und Mitessern

### ZUTATEN:

Haferflocken, Mandeln und Heilerde  
zu gleichen Teilen, evtl. ätherisches  
Öl, z. B. von Rose oder Lavendel

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten im  
Mörser fein zu Pulver vermahlen,  
evtl. noch ein paar Tropfen ätheri-  
sches Öl der eigenen Wahl zugeben.  
Mit warmem Wasser zu einer nicht  
zu flüssigen Paste verrühren. Statt  
des Wassers kann man auch ein  
Pflanzenhydrolat verwenden – z. B.  
Rosenwasser.

**ANWENDUNG:** Die Paste auf das  
Gesicht oder auf die Hände auftra-  
gen und kurz antrocknen lassen.  
Danach mit lauwarmem Wasser  
abspülen. Wer einen stärkeren Pee-  
lingeffekt haben möchte, massiert  
die Maske vor dem Abnehmen mit  
etwas Wasser vorsichtig in die Haut  
ein. Danach mit einer Pflegecreme  
eincremen. Die Maske fördert die  
Durchblutung, reinigt die Haut, gibt  
ihr ein frisches Aussehen und ver-  
sorgt sie mit wertvollen Vitaminen

Unsere Expertin wendet die Hafer-  
maske ab und zu gern selbst an







Wir bedanken uns ganz herzlich beim Fränkischen Freilandmuseum Bad Windsheim  
(Eisweiherweg 1, 91438 Bad Windsheim, Internet: [www.freilandmuseum.de](http://www.freilandmuseum.de),  
Telefon: +49 (0) 98 41/66 80-0), dessen Gelände wir für die Fotoproduktion nutzen durften



## Hafertinktur bei allgemeinen Erschöpfungszuständen

### ZUTATEN:

10 g Haferkraut (s. S. 11), 100 ml Alkohol

**ZUBEREITUNG:** Den Hafer in ein verschließbares Gefäß geben und so viel Alkohol dazugießen, dass alles gut bedeckt ist. Etwa 14 Tage ziehen lassen, dann abseihen. Dunkel und kühl mindestens 1 Jahr haltbar.

**ANWENDUNG:** Erwachsene nehmen täglich 15 Tropfen mit Wasser oder Tee ein. Die Tinktur hat eine beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, lindert nervöse Erschöpfung und hilft bei Schlafstörungen sowie Konzentrationsschwäche. Sie wird auch bei Appetitlosigkeit und zur Raucherentwöhnung eingesetzt





### **Nierentee** zur Entwässerung und Entgiftung

**ZUTATEN:**

7 Teile Haferkraut (siehe Seite 11),  
1 Teil Brennnesselblätter

**ZUBEREITUNG:** Die Kräuter mischen.

1 gehäuften EL auf 250 ml siedendes Wasser geben, 10 Min. leicht köcheln lassen, dann abseihen.

**ANWENDUNG:** Tägl. 3–6 Tassen trinken. Nach 6 Wochen mind. 10–14 Tage pausieren. Trägt zur Entwässerung und Durchspülung der Nieren bei und regt die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten an. Unterstützt so bei Rheuma und Gicht die Therapie

### **Nerventee** bei Nervosität und Angstzuständen

**ZUTATEN:**

1 gehäufter TL Haferkraut (siehe Seite 11)

**ZUBEREITUNG:** 250 ml Wasser zum

Kochen bringen, Haferkraut zugeben und 20 Minuten leicht sieden lassen. Danach abseihen.

**ANWENDUNG:** Bei Bedarf täglich 2–3 Tassen trinken – der Tee schmeckt angenehm mild und kann auch kalt getrunken werden. Bei einer Anwendung als Kur nach 6 Wochen 10–14 Tage pausieren. Der Tee wirkt beruhigend bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Angst- und Erregungszuständen. Den Sud kann man auch gut für Auflagen und Umschläge verwenden







Hafergrütze



Müsli vom Blech



Haferschleimsuppe



Hafermehlkekse



## Haferschleimsuppe

bei Magen- und Darmproblemen –  
ideal als Kinder- und Krankenkost

### ZUTATEN:

20 g Haferflocken (Kleinblatt oder  
Schmelzflocken), etwas Salz

**ZUBEREITUNG:** Die Flocken in 250 ml Wasser kurz kochen und leicht salzen.

**ANWENDUNG:** Bei Bedarf mehrmals täglich essen. Wichtig: Die Suppe muss immer frisch zubereitet werden, weil die wertvollen Schleimstoffe schnell abgebaut werden. Lindert Übelkeit, Bauchschmerzen, Magenschleimhautentzündungen und Durchfall

## Hafergrütze

für einen gesunden Start  
in den Tag

### ZUTATEN:

40 g Hafer (fein geschrotet), 1 Banane, ½ Apfel, 2 Datteln, 20 g Sonnenblumenkerne

**ZUBEREITUNG:** Den Hafer mit 150 ml heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Die Banane in mundgerechte Stücke schneiden und den Apfel fein reiben. Die Datteln entkernen und in kleine Stücke schneiden. Früchte und Sonnenblumenkerne zum Hafer geben. Statt des Schrots kann man auch Haferflocken verwenden. Die Hafergrütze deckt bereits den halben Tagesbedarf an Magnesium (300–400 mg)

## Müsli vom Blech

für den gesunden Start in den Tag

### ZUTATEN FÜR EINEN VORRAT (14 TAGE):

300 g Haferflocken, 200 g gemischte gehackte Nüsse, 3 TL Zimt, 150 g flüssiger Honig, 6 EL Öl, frisches Obst der Saison oder Trockenobst (z. B. Feigen, Rosinen oder Cranberrys)

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten außer dem Obst mischen und auf Backpapier im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Blech ab und zu schütteln. Auskühlen lassen und in ein Vorratsgefäß füllen. Zum Frühstück nach Belieben mit Obst zubereiten.

**ANWENDUNG:** Morgens regelmäßig genießen. Neben einem hohen Gehalt an den Vitaminen B<sub>1</sub> und B<sub>5</sub> liefert Haferkorn auch sehr viele wertvolle Ballaststoffe



Ebenfalls danken wir Annelie Wagenschall, die uns mit Accessoires und Gerätschaften aus ihrer Naturkostmühle (Obermühl 49, 83083 Riedering, Internet: [www.naturkostmuehle.de](http://www.naturkostmuehle.de), Tel. +49 (0) 80 36/77 20) unterstützt hat

## Pikante Hafermehlkekse

als gesunde Zwischenmahlzeit  
oder Knabberlei

### ZUTATEN FÜR 15 STÜCK:

220 g frisch gemahlenes Hafermehl, etwas Dinkelvollkornmehl, ½ TL Salz, ½ TL Backpulver, 3 EL Olivenöl, nach Geschmack eine Prise gemahlener Pfeffer, Kümmel oder Paprika

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten mit dem Mixer verrühren, dann bei laufendem Rührwerk 100 ml kochendes Wasser zugießen. Den Teig herausnehmen und ausrollen (evtl. etwas Dinkelmehl zugeben, falls die Masse zu klebrig ist). Mit einem Glas runde Kekse ausstechen. Bei 160 Grad ca. 10–15 Minuten im Ofen backen, auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.

**ANWENDUNG:** Die Kekse eignen sich sehr gut zum Dippen oder als Beilage zur Käseplatte. Die Ballaststoffe des Hafers schützen die Darmwand, beruhigen den Magen und regulieren die Verdauungstätigkeit

## Kohlgemüse mit Hafer

für eine gesunde Ernährung

### ZUTATEN:

100 g Haferkörner, 400 g Romanesco, 300 g Brokkoli, 400 g Blumenkohl, 2 Tomaten, Butter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, ½ Bund glatte Petersilie, frischer Rosmarin

**ZUBEREITUNG:** Hafer in einem Topf mit ½ l Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten garen, dann ohne Wärmezufuhr 30 Minuten quellen lassen. Abgießen. Das Kohlgemüse waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser portionsweise je 3 Minuten blanchieren. Abgießen. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Tomatenwürfel und den Hafer anschwitzen. Anschließend das Gemüse zufügen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Vor dem Servieren die Petersilie hacken und mit dem frischen Rosmarin darüberstreuen.

**ANWENDUNG:** Hafer-Gerichte sollten öfter auf dem Speiseplan stehen. Das Getreide hat positive Wirkungen auf den Verdauungstrakt und den Stoffwechsel sowie auf den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel