



© Andreja Donko / fotolia.com

# Vielseitig verwendbar

**Grüner Hafer, Haferstroh und Haferflocken: *Avena sativa* L., der Saat-Hafer, hat viel zu bieten. Nicht nur als Arzneimittel wird er unterschiedlichst genutzt, ebenso ist er ein beliebtes Lebensmittel.**

**U**rsprünglich wuchs der Hafer in Südosteuropa als Unkraut auf den Feldern. Als Beimischung anderer Getreidesorten gelangte er nach Mitteleuropa, wo er bereits seit dem dritten Jahrtausend v. Chr. als Getreide angebaut wurde, wie archäologische Funde belegen. Heute wird er vorwiegend in Mittel- und Nordeuropa kultiviert.

**Charakteristische Rispe** Der Hafer ist eine aufrecht wachsende einjährige Getreidepflanze aus der Familie der Süßgräser (Poaceae), die Wuchshöhen

bis zu 1,5 Metern erreicht. Hafer gedeiht aufgrund seines verzweigten Wurzelwerkes auch auf kargen Böden. Sein Halm ist rund und hohl und wird von zweizeilig angeordneten, langen schmal linealen Blättern umschlossen. Im Unterschied zu anderen Getreidesorten bildet Hafer am Halmende keine Ähre, sondern eine Rispe als Fruchtstand, die sich leicht nach unten neigt und dem Hafer sein charakteristisches Aussehen verleiht. Die 15 bis 30 Zentimeter langen, lockeren Rispen verzweigen sich wiederum in zweibis dreiblütige Ährchen, aus denen sich die Früchte entwi-

ckeln. Diese können Ende August/Anfang September geerntet werden. Die daraus entstehenden spindelförmigen Körner sind von Spelzen (Hochblatt) umhüllt.

## Wichtiges Nahrungsmittel

Bereits im alten Rom wurde Hafer *Avena* genannt, der heute der Gattungsname der Pflanze ist. Vermutlich stammt er von den altindischen Worten *avi* = Schaf oder *avasa* = Nahrung ab, da die Römer das Getreide den Schafen zum Fressen gaben. Auch die deutsche Bezeichnung Hafer wird so gedeutet, da sie sich vom niederdeutschen Ha-

ver = Bock ableitet und somit Bezug darauf nimmt, dass Hafer als Nahrung von Ziegenböcken dient. Darüber hinaus wird es seit Jahrtausenden als Viehfutter für Pferde und Hühner genutzt. Die Germanen kultivierten das Getreide, um es selber zu verzehren. Auf den Anbau verweist der Artnamen lat. *sativa* = angepflanzt.

Im Mittelalter war Hafer in Deutschland die Hauptgetreidenahrung und bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts zählte Hafer bei uns noch zu den wichtigsten Getreidearten. Danach ist der Haferanbau drastisch gesunken. Zum einen

verdrängte die Kartoffel den Hafer vom Speiseplan, zum anderen sank die Nachfrage mit der zunehmenden Motorisierung und der damit geringeren Verbreitung der Pferde als Fortbewegungsmittel und Arbeitstier, da das Getreide nicht mehr in so starkem Maße wie zuvor als Tierfuttermittel gebraucht wurde.

In den letzten Jahren erfreut sich der Hafer unter den Getreidesorten wieder größerer Beliebtheit, da er als glutenarmes Getreide meist gut von Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit akzeptiert wird. Aufgrund des geringen Anteils des Kleberproteins Gluten wird aus Hafer zwar weniger Brot gebacken, vielmehr sind seine Körner als Flocken häufiger Bestandteil von Müslis. Im Vergleich zu anderen Getreidearten ist der Hafer besonders nährstoffreich. Er zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Eisen, Mangan, Zink und Kieselsäure aus. Zudem tragen enthaltene Stärke, lösliche Polysaccharide, fettes Öl, Saponine und Vitamine der B-Gruppe zu einer gesunden Ernährung bei.

#### Heilkundliche Verwendung

In der Apotheke wird meist Grüner Hafer verlangt. Darunter versteht man das Haferkraut (*Avenae herba*), also die kurz vor der Vollblüte geernteten und rasch getrockneten oberirdischen Pflanzenteile. Daraus zubereitete Teeaufgüsse werden volkstümlich bei akuten und chronischen Angst-, Spannungs- und Erregungszuständen, bei Hauterkrankungen, Bindegewebsschwäche, Blasen- und Kräftigungsmittel eingesetzt. In Kombination mit Brennnessel- und Alpenfrauenmantelkraut wird Haferkraut auch zur Harnsäureausscheidung und Entwässerung getrunken. Aller-

dings ist die Wirksamkeit nicht belegt, weshalb die Kommission E eine Negativmonografie verabschiedet hat. Da aber keine Risiken zu erwarten sind, wird auch von einer Nullmonografie gesprochen. Die neuere Monografie des HMPC (Committee on Herbal Medicinal Products) hat inzwischen Haferkraut basierend auf langjähriger Erfahrung als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft und führt es innerlich zur Linderung leichter Stresssymptome und als Schlafhilfe auf. In der Homöopathie werden die oberirdisch wachsenden Pflanzenteile verwendet, die man zur Blütezeit erntet und frisch verarbeitet und als *Avena sativa* bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Nervenschwäche einsetzt.



Die reifen getrockneten Haferfrüchte (*Avenae fructus*) wurden von der Kommission E auch negativ beurteilt. Traditionell kommen sie aber als Stärkungsmittel und bei Magen- und Darmerkrankungen zur Anwendung. Dafür werden die Körner von der unverdaulichen Hülle (Spelze) befreit (auch entspelzen genannt), zu Flocken verarbeitet und als Haferschleim zubereitet. Zudem wird Haferschleim eine cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt. Schließlich existiert noch Haferstroh (*Avenae stramentum*), das aus den getrockneten, gedroschenen Blättern und Stängeln besteht. Bäder aus Haferstroh werden äußerlich bei juckenden, entzündlichen Hauterkrankungen von der Kommission E empfohlen. ■

Gode Meyer-Chlond,  
Apothekerin

**Droncit® Spot-on 40 mg/ml Lösung zum Auftropfen auf die Haut für Katzen.** Wirkstoff: Praziquantel. **Zusammensetzung:** 1 Pipette mit 0,5 ml Lösung enthält: 20,0 mg Praziquantel. Sonstige Bestandteile: 0,5 mg Butylhydroxytoluol, 1-Methyl-2-pyrrolidon. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Bandwurminfektionen der Katze. Bandwurmmittel gegen reife und unreife Darmstadien von *Dipylidium caninum* und *Taenia (Hydatigera) taeniaeformis*. **Gegenanzeigen:** Katzen unter 1 kg Körpergewicht (KGW), da die Pipette keine Dosierung für Katzen unter 1 kg KGW vorsieht. **Nebenwirkungen:** In seltenen Fällen können nach der Behandlung an der Auftragsstelle lokale Hautreaktionen auftreten. Gelegentlich kann Droncit® Spot-on wegen des bitteren Geschmacks Speicheln verursachen, wenn die Katze unmittelbar nach der Behandlung die Auftragsstelle leckt. Dies ist kein Hinweis auf eine Vergiftung und klingt ohne Behandlung nach kurzer Zeit ab. **Apothekenpflichtig.** Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen. **Druckversion:** 04/2014. **Droncit® Tabletten.** Wirkstoff: Praziquantel. Für Tiere: Hunde, Katzen. **Zusammensetzung:** 1 Tablette enthält: Praziquantel 50 mg. Sonstige Bestandteile: Lactose 1 H<sub>2</sub>O, Polyvidon K 25, Magnesiumstearat, Natriumdozylsulfat. **Anwendungsgebiete:** Bandwurmmittel zur Anwendung bei Hunden und Katzen. Gegen reife und unreife Darmstadien von *Echinococcus granulosus*, *Echinococcus multilocularis*, *Dipylidium caninum*, *Taenia ovis*, *Taenia pisiformis*, *Taenia hydatigena*, *Multiceps multiceps*, *Mesocystoides spp.*, *Hydatigera (Taenia) taeniaeformis*. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Tieren, die der Gewinnung von Lebensmitteln dienen. **Apothekenpflichtig.** Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen. Druckversion: 12/2007

BAYER  
VITAL

# Ene, mene, meck, Bandwurm geh weg!

## Droncit®. Und der Bandwurm verschwindet.

Ein hohes Bandwurm-Risiko besteht für Katzen, die Flöhe haben, Mäuse oder rohes Fleisch fressen.

- Droncit® Spot-on für stressfreies Entwurmen
- Droncit® Tabletten auch für Hunde



# Droncit®

Weitere Informationen unter  
[www.tiergesundheitsapotheken.bayer.de](http://www.tiergesundheitsapotheken.bayer.de)