

BEWÄHRTES AUS DER NATUR *Hafer*

Neue Kraft *aus altem Korn*

Hafer ist ein sehr nahrhaftes Getreide

*Wer täglich eine Schüssel Hafermüsli
verspeist, bekommt wichtige Vitamine
und beugt Erschöpfungszuständen vor.*



Haferfeld statt Maiswüste. Den Landwirt froh im Haferstroh sieht man nicht alle Tage.

Ist von typischen Heilpflanzen die Rede, dann denkt man zunächst an Arnika, Lavendel oder Pfefferminze. Wem kommt da schon Getreide in den Sinn? Aber genau so ist es: Der Hafer ist die Arzneipflanze des Jahres 2017. »Er liefert mehrere Heilmittel und bietet viele Einsatzmöglichkeiten in Dermatologie und Ernährung«, sagt der Studienkreis »Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde« an der Universität Würzburg, der den Hafer erwähnt hat. Der Medizinhistoriker Johannes Gottfried Mayer gehört zu diesem Kreis. Er zählt auf, in welchen Bereichen Hafer eingesetzt werden kann: beispielsweise bei der Behandlung der Haut über Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zur Vorbeugung etwa von Arteriosklerose und Diabetes mellitus Typ 2.

Der Hafer als Allroundtalent, wer hätte das gewusst? Unsere Vorfahren auf jeden Fall. Schon im ersten Jahrhundert nach Christus pries der Arzt Dioskurides Haferschleim bei Husten als Mittel der Wahl. Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) schrieb: »Er fördert ein fröhliches Gemüt und eine helle Aufgeschlossenheit. Die Haut wird schön und das Fleisch kernig gesund.« Und der Arzt Lonicerus (1528–1586) lobte Hafer als eine »edle Arznei zum täglichen

Stuhlgang«. Fest steht dies: Hafer ist eine der gesündesten Getreidearten – zum einen ist er deutlich nährstoffreicher als Weizen, Roggen und Co., zum anderen ist er glutenarm und somit oft sogar für Menschen mit Zöliakie gut verträglich. Er enthält neben leicht verdaulichen Kohlenhydraten viele Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und – das macht ihn sehr interessant für Sportler – besonders viel Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren.

Hafer für starke Nerven und eine stabile Psyche

Besonders seien zunächst die B-Vitamine erwähnt: Mit 80 Gramm Haferflocken kann man bereits die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin B₁ decken, mit 100 Gramm Flocken die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin B₆ – beide gelten als Vitamine für starke Nerven und eine gesunde Psyche. Ein Mangel an diesen Vitaminen kann zu Depressionen führen. Nimmt man die B-Vitamine indes in ausreichender Menge zu sich, fühlt man sich stark und kräftig. Das erklärt auch, warum Hafer unser Gefühlsleben so positiv beeinflussen kann. Nicht umsonst sagt der Volksmund, wenn jemand vor Energie nur so strotzt: »Den hat der Hafer



Salus

• **Aktion** •
Jetzt **Gratis-Probe***
Gelenk-Aktiv Gel
auf jeder Packung Gelenk-Aktiv
Tonikum und Kapseln



Gelenk-Aktiv

Mit Vitamin C für

- Kollagenbildung
- Knorpel und Knochen



*In allen teilnehmenden Märkten
Nur solange Vorrat reicht!

gestochen.« Was steckt noch drin im tollen Korn? Biotin, auch bekannt als Vitamin B₇ oder Vitamin H. Biotin sorgt für schönes Haar, gesunde Haut und feste Nägel. Mit 80 Gramm Flocken hat man auch hier bereits die Hälfte seines Tagesbedarfs gedeckt. Ähnliches gilt für das essenzielle Spurenelement Zink – Hafer gilt als die nahezu beste Quelle: Wiederum mit 100 Gramm Flocken erreicht man die Hälfte des Tagesbedarfs. Zink ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt, besonders herauszuheben ist die Stärkung des Immunsystems durch eine ausreichende Zinkversorgung.

Eisenmangel ist weltweit die häufigste Mangelkrankung des Menschen. In Europa sind fünf bis zehn Prozent davon betroffen. Bei den jungen Frauen im gebärfähigen Alter trifft es sogar 20 Prozent. Da ist es gut zu wissen, dass Hafer neben der Hirse das Getreide mit dem höchsten Eisengehalt ist. Fünf Milligramm befinden sich in 100 Gramm

Haferflocken, der Mensch benötigt 10 bis 15 Milligramm pro Tag. Kombinieren Sie Hafer immer mit Vitamin C, dann wird das Eisen auch so gut verwertet wie jenes aus Fleisch, in dem lediglich drei Milligramm Eisen pro 100 Gramm stecken.

Robuste Pflanze, gesunder Mensch

Alles in allem hat der regelmäßige Verzehr von Hafer fantastische Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Fast könnte man meinen, dass die robuste Pflanze, die auch unter widrigen Umständen – magere Böden, große Kälte, wenig Wasser – gedeiht, ihre Widerstandskraft an uns weitergibt, wenn wir sie zu uns nehmen. Bekannt ist Hafer auch wegen seiner vielen Ballaststoffe. Sie senken den Cholesterinspiegel, bremsen den Blutzuckeranstieg, helfen bei Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall, können Dickdarmkrebs vor-

beugen. Vor allem die im Hafer enthaltenen Beta-Glucane, die zu den Ballaststoffen gehören, binden im Darm freie Gallensäuren, die dann von der Leber aus Cholesterin neu gebildet werden müssen. Das wirkt sich positiv auf den Blutspiegel aus. Für die Beta-Glucane wurde in Studien neben der antidiabetischen und der blutfettsenkenden Wirkung auch eine krebshemmende nachgewiesen.

Aber nicht nur das Haferkorn ist wertvoll. Zubereitungen mit Haferstroh werden von der Kommission E, der Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte, positiv bewertet. Bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Hautbeschwerden wie Neurodermitis, zur Schlafförderung und Beruhigung der Nerven werden Bäder mit Haferstroh empfohlen. Wenn Sie diese Tipps beherzigen, können Sie sicher auch morgen noch sagen: »Lebe glücklich, lebe froh, wie der Mops im Haferstroh.« ➡ abe

Zeit, sich Gutes zu tun

Mit einem Hafermüsli

50 g Haferflocken – oder so viel man mag – in eine Schüssel geben. Mit Zutaten mischen, auf die man Lust hat, z. B. Mandelmilch, Nüsse und Obst der Saison. Fertig. Für einen gelungenen Start in den Tag.

Mit einem Haferstrohbäd

Bei rheumatischen Erkrankungen, Hautbeschwerden und Schlafproblemen kann ein Haferstrohbäd wirksam sein: Dafür 100 g gehäckseltes Haferstroh, dabei handelt es sich um die getrockneten Stängel, in 2–3 l Wasser kochen und 20 Min. ziehen lassen. Abseihen und ins Badewasser geben. 2 × pro Woche.





Ein Getreide für jede Lebenslage

HIER STECKT ÜBERALL HAFER DRIN

- 1 Rosengarten »Mandel Himbeer Müsli«: Mit Himbeeren, Mandelkrokant und Vollkorn-haferflocken. www.rosengarten-naturkost.de
- 2 Schoenenberger »Naturreiner Heilpflanzensaft Hafer«: Bei Erschöpfung. www.schoenenberger.com
- 3 Vitaquell »Hafer Drink«: Für den rein pflanzlichen Genuss. www.vitaquell.de
- 4 Weleda »Hafer Aufbau-Shampoo«: Für trockenes und strapaziertes Haar. www.weleda.de
- 5 Werz »Dinkel Vollkorn Hafer-Kekse«: Honigsüß. Ohne Ei und Milch. www.wangenmuehle.de



Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemein-
medizin in der Buchinger-
Klinik am Bodensee sowie
Autor von »Heilpflanzen-
praxis heute«

EXPERTENTIPP

Ein Geschenk der Natur

Hafer ist wahrlich ein Geschenk der Natur, sei es das Haferkraut bzw. grüner Hafer – also die kurz vor der Vollblüte geernteten, schnell getrockneten, noch grünen oberirdischen Teile der Haferpflanze – oder die Haferfrüchte. Erwähnenswert beim grünen Hafer sind seine harnsäuresenkende Wirkung sowie seine beruhigenden Eigenschaften. Erhöhte Harnsäure und Gicht sind mögliche Anwendungsgebiete. Aber auch nervöse Erschöpfung und Schlaflosigkeit sind Indikationen. Zur Teezubereitung mit grünem Hafer 3 g auf 250 ml Wasser geben und mehrmals täglich 1 Tasse davon trinken. Haferfrüchte führen zu einer Absenkung des Cholesterinspiegels. Sie wirken entzündungshemmend und werden meist als alkoholische Extrakte eingesetzt. Der Hafer ist – als Nahrungsmittel genutzt – eine effektive Unterstützung, um eine diabetische Stoffwechsellaage zu regulieren.

femamin® Migrakur

setzt an wo Migräne entsteht



Migrakur – Testergebnis

- ✓ Bei 70 % der AnwenderInnen wurde eine Verbesserung der Migräne festgestellt*
- ✓ 80 % der AnwenderInnen empfehlen femamin® Migrakur weiter*

- ✓ Nicht-medikamentöse Migräneprävention
- ✓ Mit jeder Akuttherapie kombinierbar
- ✓ Auf den spezifischen Nährstoffbedarf der Migräne abgestimmt mit Magnesium, Vitamin B₂, Coenzym Q10



*Produkttest Migrakur: von Januar 2017 bis März 2017; n=130; subjektive Bewertung migräneleidender ReformhausmitarbeiterInnen nach 3-monatiger Einnahme.