

# Avena sativa L.

## Allgemein

Der Ursprung des Hafers und seiner Kultivierung sind kaum festzustellen. In Griechenland und Rom wurde Hafer wenig geachtet und scheint vor allem als Tierfutter verwendet worden zu sein. Dioskurides verwendete Haferkörner in Umschlägen und als Brei gegen Durchfall und den Haferschleim gegen Husten. Plinius berichtete, daß die Germanen Hafer äßen und das Hafermehl mit Essig vermengt gegen Muttermale benutzten. Gerard verweist später auf die Verwendung als Nahrungsmittel 'für Haferkuchen', desgleichen aber auch auf die medizinische Verwendung von Umschlägen aus Haferkörnern und Lorbeer bei Insektenstichen und unreiner Haut. In der Volksmedizin wurde Hafer als Hafertrank zur Stärkung der Nerven und zur Kühlung getrunken, und eine Abkochung von Haferstroh mit Kandiszucker oder Honig wurde als Hustenmittel verabreicht.

Medizinisch verwendet werden Avena, das enthülste, gerollte, stärkehaltige Samenendosperm, die entspelzte Haferkleie und nichtentspelzte Haferfrüchte, das Haferkraut, das Haferstroh und verschiedene Zubereitungen aus frischen Pflanzenteilen.

## Etymologie

'Avena' ist der lateinische Name für den Kulturhafer und den wilden Hafer. Die Etymologie des Namens ist unklar. Eine Deutung leitet ihn vom Sanskritwort 'avi = Schaf', eine andere ebenfalls aus dem Sanskrit von 'avasa = Nahrung' her. 'Sativus' bedeutet im Lateinischen 'gesät, angepflanzt' und gehört zu 'serere = säen', wovon sich wohl auch die deutschen Wörter 'säen, Saat, Samen' herleiten. Die Bezeichnung 'sativus' bezeichnet solche Arten, die schon sehr früh kultiviert wurden. Der deutsche Name 'Hafer' kommt vom niederdeutschen 'Haver', das dem altsächsischen 'havarō' entspricht; die oberdeutsche Form ist 'Haber' und die althochdeutsche 'habaro'. Diese Begriffe sollen auf angelsächsische und altnordische Bezeichnungen für 'Bock' zurückgehen, dem dieses Getreide als Nahrung diene.

## Botanik

Blüte und Frucht: Die grüne Blüte ist eine allseitswendige, lockere Doppeltraube (Rispe) von 15 bis 20 cm Länge. Die Ährchen sind 2- bis 3blütig. Die Hüllspelzen sind ohne Grannen 18 bis 30 mm lang und 7- bis 11nervig. Die Deckspelzen mit zwiespältiger und gezählter Spitze sind 12 bis 24 mm lang, 7nervig, begrannt oder unbegrannt. Die Granne ist 15 bis 40 mm lang, aufrecht und rau. Die 2nervigen Vorspelzen sind 10 bis 20 mm lang und auf den Kielen kurz und dicht bewimpert.

Die 3 Staubblätter sind 2,5 bis 4 mm lang. Der Fruchtknoten hat eine fiederige Narbe. Die Frucht ist 7 bis 12 mm lang, schmal-elliptisch und behaart.

Blätter, Stengel und Wurzel: Hafer ist ein einjähriges, hellgrünes Gras mit büscheliger Wurzel. Die Halme sind 60 bis 100 cm hoch, glatt und kahl. Die lineal-lanzettlichen und lang zugespitzten, flachen Blätter sind zweizeilig angeordnet, und die Blattscheide ist stengelumschließend. Die Ligula ist kurz, eiförmig, mit dreieckigen zugespitzten Zähnen. Die Blattspreite ist lineal-lanzettlich und bis 45 cm lang und 5 bis 15 mm breit.

## Verbreitung

Weltweit kultiviert

## Synonyme

Avena cinerea Roem. & Schult.  
Avena dispermis Mill.  
Avena flava Roem. & Schult.  
Avena orientalis Schreb.

## Volkstümliche Namen

Avena (it.)  
Avena (span.)  
Avoine (frz.)  
Biwen (dt.)  
Commen oat (eng.)  
Gemeiner Hafer (dt.)  
Grain (eng.)  
Green Oats (eng.)  
Groats (eng.)  
Habern (dt.)  
Hafer (dt.)  
Hafer, gemeiner (dt.)  
Hafer, grüner (dt.)  
Hauwe (dt.)  
Haver (holl.)  
Novodni oves (slow.)  
Oat (eng.)  
Oatmeal (eng.)  
Oats (eng.)  
Oves posevnoj (russ.)  
Owies (poln.)  
Rispenhafer (dt.)  
Saathafer (dt.)  
Saat-Hafer (dt.)  
Straw (eng.)

## Drogen

Avenae fructus (+ -)  
Avenae herba (+ -)  
Avenae stramentum (+ -)