

# Avena sativa L.



Die Haferblüten hängen an filigranen Stielchen.

## Botanik

Der Hafer (*Avena sativa* L.) gehört zu Familie der Süßgräser (Poaceae). Er wird 60 - 150 cm hoch. Seine lineal-lanzettlichen Blätter umfassen den Stängel und werden bis 450 mm lang. Die Blätter fühlen sich fein-rau an. Der Hafer blüht in den Monaten Juni bis August. Im Gegensatz zu anderen Getreidenarten ist sein Blütenstand anders angeordnet: Die Blüten des Hafers stehen in einer Rispe, mit frei beweglichen und hängenden Blüten zusammen. Die Blüten der anderen Getreidesorten hingegen sind eng am Halm, in Form einer Ähre angeordnet. Das eigentliche Herkunftsgebiet der Pflanze ist nicht sicher bekannt, heute wird Hafer weltweit angebaut. Der Hafer wächst auch auf eher ungünstigen Standorten und liefert selbst hier gute Erträge. Er durchwurzelt den Boden intensiv und befestigt diesen somit, hierdurch dient er als Erosionsschutz.

## Inhaltsstoffe

Hafer enthält verschiedene Zucker, stickstoffhaltige Säuren (Aveninsäuren), und glycosylierte Steroidsaponine (Avenacoside). Daneben kommen auch Flavonoide und Mineralstoffe vor.

## Verwendung

Das Wort «Avena» soll aus dem Sanskrit «avasa» stammen, was «Nahrung» bedeutet. Aus diesem Grund ver-

wundert es nicht, dass der Hafer insbesondere im Mittelalter eine der wichtigsten Getreidearten war. Seine große Bedeutung als gesundheitsförderndes Nahrungsmittel wurde auch von Paracelsus und vom Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp betont. Darüber hinaus gelten arzneiliche Zubereitungen aus Hafer als ein ausgleichendes Tonicum für das Nervensystem. Deshalb kann der stärkende Hafer in allen Altersgruppen bei den Folgen von Stress und Überarbeitung eingesetzt werden. Die kräftigenden Eigenschaften dieser Getreideart erklären auch seinen Einsatz in der Phase der Rekonvaleszenz nach erschöpfenden und auszehrenden Krankheiten. Traditionell wird der Hafer auch bei Stimmungsschwankungen und leichten Schlafstörungen angewendet. In der Literatur finden sich auch Hinweise auf die Möglichkeit Hafer zur unterstützenden Begleitung von Menschen mit Suchtproblemen einzusetzen.

## Wesen und Signatur nach

### H. & R. Kalbermatten

*Belastbarkeit, Auffangen von Erschütterungen, Stabilisierung von Rhythmen*

### Signatur

«Der Hafer, zur Familie der Gräser (Graminaceae) gehörend, ist eine äusserst bewegliche und elastische Pflanze; alles Starre ist ihm fremd. Vergleichen wir ihn mit anderen Getreidepflanzen wie Gerste, Roggen oder Weizen, fällt uns ein grosser Unterschied in der Anordnung der Blüten bzw. Früchte auf. Die Früchte dieser Getreidearten sitzen dicht am Stengel und bilden eine kompakte Ähre. Wie anders gebärdet sich da der Hafer. Seine Blüten bzw. später die Früchte hängen an feinen, filigranen Stielchen. Wenn ein Haferfeld im Wind wogt, beginnen die feinen Blüten in einer zweiten, zusätzlichen Schwingung leise zu vibrieren und eine stille Melodie zu spielen. Dies ist möglich, weil die Blüten nicht starr am Stengel befestigt, sondern an sehr dünnen Blütenstielen beweglich aufgehängt sind. Wie muss ein Gebäude konstruiert sein, um starke Erschütterungen aufzufangen, also etwa ein Bau in einem erdbebengefährdeten Gebiet? Starre Konstruktionen taugen hier wenig, gefordert ist eine Bauweise, die die Energie von Erschütterungen absorbieren kann. So ist auch der Blütenstand des Hafers aufgebaut. Das Wesen seiner Konstruktion ist das Tragen von oben wie bei einer Hängebrücke. Zum Vergleich wären die anderen Getreidearten dann Brücken, die auf festen Pfeilern ab-

gestützt sind. Der inneren Wahrnehmung erschliesst sich der Hafer als ein Kraftliniensystem aus einer tragenden Bogenkonstruktion mit aufgespannten Saiten – wie bei einer Harfe. Hafer – Harfe, die Ähnlichkeit der Begriffe ist gewiss kein Zufall. Die Pflanze Hafer und das Instrument Harfe besitzen eine Wesensverwandtschaft.»



Kompakte Ähre von *Avena sativa*.

### Wesen

«Es ist das Wesen des Hafers, die Energie von Einflüssen, die uns aus dem Rhythmus bringen können, zu absorbieren. Diese liegen dann vor, wenn wir uns bedrängt oder gejagt fühlen, sei es durch schwer zu bewältigende Aufgaben, Arbeiten unter Zeitdruck, Bedrängnis oder Erschütterungen. Hafer fängt Erschütterungen auf und fördert dadurch die Belastbarkeit. Er unterstützt die seelische Bewältigung von äußerem Druck wie auch von großer körperlicher Erschöpfung. Unsere Zeit ist gekennzeichnet

von schnell wechselnden Anforderungen, Anweisungen, Vorschriften und Arbeitsabläufen und nicht zuletzt von sich jagenden Bildern. Kaum ist etwas entstanden, wird bereits eine Umstrukturierung, eine »Verbesserung« angestrebt. Für viele Menschen ist dies die Realität ihres Arbeitsalltags. Bei nervösen Erschöpfungszuständen und beim Verlust des Rhythmus aufgrund der genannten Situationen oder nach zehrenden Krankheiten wirkt Hafer nervenstärkend und vermag den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus wieder einzupendeln. Seelische Energie – die Voraussetzung für die Belastbarkeit in schwierigen Situationen – fließt uns nur dann zu, wenn verschiedene Tätigkeiten in einem bestimmten Rhythmus ausgeführt werden. Die Aufgaben müssen innerhalb einer angemessenen Zeit (nicht zu kurz und nicht zu lange) zu Ende geführt werden können. In dieser Hinsicht ist der Mensch in die natürlichen Rhythmen eingebunden. Steht der Rhythmus des menschlichen Alltags nicht mehr in Resonanz dazu, entsteht ein großer Energieverlust, eine Zerrissenheit, Stress. Der Mensch wird – bildlich gesprochen – durchs Leben gejagt. Feinfühligere Menschen reagieren in besonderem Maße auf diese Situationen. Hafer vermag durch sein stabilisierendes Wesen einerseits die Belastbarkeit zu erhöhen und andererseits das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass man sich oft selbst einer unnötigen Beunruhigung und Hektik ausliefert, indem man sich in den Strudel der vielfältigen Angebote ziehen lässt. Bei einer bewussten Wahl und allenfalls auch einem Verzicht kann sich im menschlichen Wesen wieder eine unerschütterliche Ruhe verankern. Dies bezieht sich auch auf eine eventuell vorliegende Suchtproblematik.»

---

### Referenzen

1. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Assessment report on *Avena sativa* L., herba and *Avena sativa* L., fructus. (2008).
2. Madaus, G. MADAUS LEHRBUCH DER BIOLOGISCHEN HEILMITTEL BAND 1-11. (mediamed Verlag, Ravensburg, 1990).
3. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Community Herbal Monograph on *Avena sativa* L., herba. Eur. Med. Agency (2008).
4. BGA/BfArM (Kommission D). *Avena sativa*. Bundesanzeiger 190a, (1985).
5. Vonarburg, B. Homöothanik - Arzneipflanzen der Homöopathie. (Haug Verlag, 2009).
6. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Pflanzliche Urtinkturen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2014).
7. Kalbermatten, R. Wesen und Signatur der Heilpflanzen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2016).

Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil