Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 7

Artikel: Avena sativa : Hafer
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552587

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

möglich, in seinem Spital mitzuhelfen, bei Operationen zuzusehen oder zu assistieren, um diese Methode später dann in Europa oder eben in der Schweiz, anzuwenden. Mancher Patient würde durchhalten, der eben die übliche Narkose nicht mehr erträgt, vor allem herzkranke Patienten. Auch eine Gallenblasenoperation könnte gut überstanden werden.

Ich möchte diese Anregung zugleich als Aufruf an junge Chirurgen verstanden wissen, die Interesse hätten, sich die Fertigkeit der Akupunkturnarkose anzueignen, um die oft sehr tragisch sich auswirkende Narkose zu umgehen. Es wäre nicht nur eine grosse Bereicherung für einen Chirurgen, sondern es wäre ein grosses Glück für viele Patienten!

Avena sativa – Hafer

Bestimmt ist Hafer als Nahrungsmittel überall bekannt und beliebt. Jede Mutter weiss, dass eine gute Hafersuppe eine aus dem Gleichgewicht gebrachte Magenschleimhaut wieder in Ordnung zu bringen vermag. Viele Kranke können in der Erholungs- oder Rekonvaleszenzzeit nichts anderes vertragen, als ein gutes Hafersüppchen, vielleicht noch ein bisschen verdünnten Karottensaft. Hafer gibt den Pferden Kraft und jeder Bauer weiss, dass Hafer das beste Kraftfutter für seine Tiere ist. Auch Paracelsus hat dem Hafer als Nahrungsmittel ein grosses Lob ausgesprochen.

Hafer als Heilmittel

Hafer ist aber nicht nur wertvoll und berühmt als Nahrungsmittel, sondern vor allem auch als Heilmittel. Dabei wird also nicht der reife Kern, der als Nahrungsmittel dient, verwendet, sondern der frische Presssaft aus dem blühenden Hafer. Bevor der Kern reif ist, also während der Blütezeit, wo die Aktivität des Saftes am grössten ist, wird das bewährte Heilmittel Avena sativa gewonnen. Biologisch gezogener Hafer wird geerntet, frisch mit rostfreien Messern zerkleinert und ausgepresst. Dieser frische, grüne, kräftige und würzige Saft ist seit Jahrhunderten als ein hervorragendes Heilmittel bekannt, vor allem für die Nerven. In der Praxis hat sich gezeigt, dass es nichts Einfacheres und Besseres gibt, um die Nerven zu beruhigen und einen guten Schlaf zu erwirken, als 10, 15 oder 20 Tröpfchen Hafersaft. Man gibt sie in ein halbes Glas Wasser, das man vielleicht ganz leicht mit etwas Honig süsst. Sowohl Kinder wie Erwachsene schlafen dann viel ruhiger, haben weniger Einschlafschwierigkeiten und fühlen sich am Morgen viel frischer.

Wo liegt die Wirkung?

Worin liegt das Geheimnis dieses nervenberuhigenden Hafersaftes, Avena sativa? Ist es das Alkaloid Avenin, das eine neuromuskuläre Wirkung ausübt, oder ist es ein anderes Alkaloid in Verbindung mit der Kieselsäure, mit den Vitaminen und mit anderen Mineralstoffen, als Gesamtwirkung? Wir müssen ehrlich zugeben, dass wir dies nicht wissen. Kein Wissenschaftler wird uns einen exakten Beweis bringen können, woran es liegt. Dies ist nicht das einzige Heilmittelchen. Es gibt noch viele solche, bei denen wir diese beruhigende Wirkung feststellen können. Wir sind beglückt über diesen Wirkungseffekt, gerade bei harmlosen Pflanzenmitteln. Wir vermuten, was es sein könnte, aber wir wissen es noch nicht genau. So gut wie wir beim Kaffee über das Koffein orientiert sind, beim Tee über Tein, beim Kakao über Theobromin usw., über spezifisch wirkende Stoffe, die die Forschung als eindeutige, klare Wirkungseffekte analysierte, so wenig wissen wir über die Wirkungsweise einiger Heilpflanzen.

Versuche bei Entziehungsproblemen

Interessant ist, dass ein Forscher sogar Opiumsüchtige und Morphinisten mit Avena sativa, dreimal täglich 15 Tropfen in heissem Wasser eingenommen, geheilt hat.

Es wäre also zu empfehlen, statt komplizierte Entziehungsmethoden durchzuführen, dieses einfache Mittelchen auszuprobieren. Sicher wäre es wert, mindestens den Versuch zu wagen. Das Experiment wurde von einem namhaften Forscher durchgeführt. Solche einfachen Lösungen für derart schwerwiegende Leiden sollte man unbedingt nachprüfen und anwenden, wenn der Erfolg sich immer wieder bestätigt. Sogar bei Alkoholikern, bei leichten Alkoholvergiftungen, hat sich Avena sativa ausgezeichnet bewährt.

Andere Mittel

Wer also an nervösen Erschöpfungszuständen und an den schwierigen Folgen einer schweren Krankheit und an Schlaflosigkeit leidet, der versuche es einmal mit diesem einfachen Mittel, dreimal täglich etwa 15 Tropfen in heissem Wasser, bei Schlaflosigkeit abends vor dem Zubettgehen nochmals 20 Tropfen, einzunehmen. Nervöse Kinder, die nicht einschlafen können oder wollen, oft auch weil ihre Mütter nervös sind, kann man mit Avena sativa hervorragend beruhigen. Man kann es im Wechsel mit Passiflora, dem Extrakt der wunderschönen Passionspflanze, einnehmen. Wenn noch eine dritte Beruhigungswirkung nötig ist, kann man am nächsten Tag einen ganz leichten Hopfentee geben; da wird sich der Hauptwirkstoff, Lupulinum, unter Beweis stellen.

Sitzbäder mit Haferstroh

Wer noch weitere Wirkungseffekte unseres Hafers kennenlernen will, mache abends vor dem Zubettgehen Sitzbäder mit Haferstroh von einer halben Stunde Dauer bei 37 Grad Temperatur. Nach dem Bad wird mit Wallwurz eingerieben. So wird bestimmt ein erholsamer Schlaf eintreten. Avena sativa ist sicherlich eines der harmlosesten und bewährtesten Naturmittelchen, um in unserer hektischen Zeit unseren aufgeregten Nerven ruhige Schwingungen zu verschaffen.

Versuchen wir es doch einmal – bei Kindern wie Erwachsenen!

Kann man von Früchten allein leben und gesund bleiben?

In Diskussionen mit Naturwissenschaftlern und vor allem mit Reformern kamen wir öfters auf dieses Thema. Biblisch eingestellte Reformer, die also die Grundlagen der Bibel nach dem Schöpfungsbericht und des Urchristentums hochhalten, behaupten mit Recht, dass Adam und Eva sich von Früchten ernährten. Denn im ersten Buch Moses 1:29 steht geschrieben: «Hier habe ich euch alle samentragenden Pflanzen gegeben, die es auf der Oberfläche der gesamten Erde gibt, und jeden Baum, an dem es samentragende Baumfrucht gibt».

Meine Erfahrung mit Rohkost

Wenn nun diese beiden ersten Menschen, so wie die Genesis der Bibel dies schildert, in diesen paradiesischen Verhältnissen leben konnten, und ihnen all die vielerlei Früchte, die der Schöpfer für ihre Nahrung geschaffen hat, zur Verfügung standen, dann wäre es wohl kaum anzunehmen, dass Eva einen Salatkopf nahm, eine Zitrone auspresste, dem Salat Zwiebeln zufügte, um eine Rohkost-Gemüseplatte herzustellen, wie wir das heute tun.

Ernährungsphysiologen würden uns entgegenhalten, mit Früchten allein sei es gar nicht möglich, alle lebensnotwendigen Stoffe zu erhalten, denn vor allem würden uns Eiweiss, Fett und basische Mineralbestandteile fehlen. Als junger Idealist vor dem Ersten Weltkrieg, habe ich auch zeitweise von Rohkost gelebt und habe mich vorwiegend von Früchten ernährt. Es ist mir damals gar nicht bewusst geworden, dass ich eben ausser den Früchten noch ein gutes Bauernbrot gegessen habe, die eigene, selbstgemachte Butter und eine ganz ausgezeichnete Milch, die ich roh getrunken habe. Sie war weder pasteurisiert noch sonstwie behandelt. Und so war natürlich