

Hausmittel Haferkur

Autor(en): **Pauli, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 12

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1043118>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Hausmittel Haferkur

Welchen gesundheitlichen Nutzen diese traditionelle «Diät» hat und wie man sie durchführt.

Text: Andrea Pauli

Hafer zählt zu den gesündesten Getreiden überhaupt und ist ausgesprochen nährstoffreich. Und er enthält, je nach Sorte und Anbauggebiet, rund 10 Prozent Ballaststoffe. Etwa die Hälfte davon besteht aus dem löslichen Ballaststoff Beta-Glucan, der sich vor allem in der Randschicht des Hafers befindet. Vom 10-prozentigen Ballaststoffgehalt des Hafers macht Beta-Glucan 4,5 Prozent aus.

Hafer-Beta-Glucane besitzen ein sehr hohes Quellvermögen und binden im Körper Flüssigkeit, wodurch im Magen-Darm-Trakt eine zähflüssige Masse entsteht. Diese schützt die Darmschleimhaut; zudem wird der Nährstoffabbau im Dünndarm verlangsamt. Das wiederum wirkt sich vorteilhaft auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie auf das Sättigungsgefühl aus. Hafer-Beta-Glucan ist also ein ganz

wesentlicher Wirkungsfaktor dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach einer entsprechenden Mahlzeit nicht zu schnell ansteigt. Das ist besonders für Typ-2-Diabetiker interessant, aber auch für alle, die mit ihrem Gewicht kämpfen, unter zu hohen Cholesterinwerten leiden, Leberfett abbauen müssen oder sonst ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten.

Wer hat's erfunden?

Schon seit dem Mittelalter ist die blutzuckerverbessernde Wirkung des Getreides bekannt. Wissenschaftlich damit beschäftigt hat sich Ende des 19. Jahrhunderts der deutsche Internist Carl von Noorden (1858-1944), als einer der ersten Ärzte. Auf ihn gehen die «Hafertage» (respektive die «Haferdiätkur») zurück, mit denen der Blutzucker von Diabetikern erfolgreich gesenkt werden konnte.



Zitronen



Brombeeren



Papaya



Johannisbeeren



Heidelbeeren



Obstsorten mit sehr wenig Kohlenhydraten (unter 8 g pro 100 g)

Kräuter und Gewürze



Fenchel



Kohlrabi



Mangold



Blumenkohl



Lauch



Sellerie



Gemüsesorten mit sehr wenig Kohlenhydraten (unter 4 g pro 100 g)

Wie funktioniert die Haferkur?

Ideal für den Stoffwechsel ist eine zwei- bis dreitägige Kurzzeitkur. Dabei werden ausschliesslich warme oder kalte Haferspeisen verzehrt. Ergänzen kann man sie mit etwas Gemüse und Obst, sowie mit Kräutern und Gewürzen. Die Kalorienzufuhr liegt zwischen 800 und 1000 Kilokalorien pro Tag.

Ablauf einer Haferkur

- * Pro Tag nimmt man drei Hafermahlzeiten zu sich, bestehend aus je 75 Gramm Haferflocken pro Mahlzeit (keine Zwischenmahlzeiten!).
- * Die Haferflocken werden mit Wasser oder mit fettfreier Gemüsebrühe zubereitet (300–500 ml, kurz aufkochen, 5 Minuten quellen lassen).
- * Gestattet sind maximal 100 Gramm Gemüse und maximal 50 Gramm Obst pro Tag (!) als Beigabe, um den Geschmack abzurunden. Bevorzugt werden sollten Gemüse- und Obstsorten mit sehr wenig bis wenig Kohlenhydraten. Kräuter und Gewürze können nach Belieben verwendet werden.
- * Ansonsten sind die Hafermahlzeiten «pur», also ohne Öl, Butter, Ei, Milch etc. einzunehmen.
- * Tipp: Für mehr Geschmack kann man die Haferflocken vor der Zubereitung kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- * Wichtig: täglich mindestens zwei Liter Wasser zu sich nehmen!

Dauer der Haferkur

Es gibt unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten:

- * Zwei Hafertage pro Woche über einen Zeitraum von ein bis zwei Monaten.
- * Regelmässige Wiederholung nach einem bis zwei Monaten.
- * Als Langzeitkur ein Hafertag pro Woche (oder sechs Hafermahlzeiten über die Woche verteilt).
- * Generell Hafer als festen Bestandteil in die Ernährung einbauen.

Worauf ist zu achten?

Eine Haferkur bewirkt einige Stoffwechselveränderungen – also am besten in Absprache mit der Haus-

ärztin durchführen, auch als gesunder Mensch. Diabetiker sollten eine Haferkur zwingend mit dem Diabetologen absprechen. Denn wer insulinpflichtig ist, muss die Insulinmenge anpassen – es gilt, eine mögliche Unterzuckerung zu vermeiden. Eine engmaschige Kontrolle der Blutzuckerwerte empfiehlt sich daher.

Bewegung tut auch während der Hafertage gut, aber moderat und ohne sich zu überanstrengen.

Bei akuten Erkrankungen verzichtet man lieber auf eine Haferkur.

Wirkung der Haferkur

Studien, die Effekte der traditionellen Haferkur untersucht haben, gibt es nur sehr wenige – aber eine ganze Reihe von Studien, welche die Wirkung von Hafer auf den Stoffwechsel und bei Typ-2-Diabetikern erforscht haben, so Ernährungswissenschaftlerin Dr. Claudia Miersch. Folgende Wirkungen zeigten sich:

- * Senkung des Blutzuckerspiegels nüchtern und nach dem Essen; bessere Blutzuckerkontrolle
- * Verbesserung der Insulinwirkung; besserer Stoffwechsel
- * Verringerung des zusätzlichen Insulinbedarfs/ des Bedarfs an Diabetes-Medikamenten

Mehrere Studien wiesen zudem ein Absinken von Blutfetten wie dem LDL-Cholesterin nach, welches als Risikofaktor für das Auftreten von Gefässerkrankungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall gilt.

Durch die erhebliche Kalorieneinschränkung kommt es zu einem raschen Abbau von Leberfett.

Die im Hafer enthaltenen Ballaststoffe fördern die Ausscheidung von Gallensäuren. Zur Bildung neuer Gallensäuren benötigt der Körper Cholesterin. Infolgedessen sinkt bei regelmässigem Haferkonsum der Cholesterinspiegel im Blut. Bereits 66 Gramm Haferflocken pro Tag (entspricht 3 Gramm Beta-Glucanen) können den Cholesterinspiegel um 5 bis 10 Prozent reduzieren.

«Ich kann allen Menschen, egal ob stoffwechselgesund oder Patienten mit Diabetes, nur empfehlen, Hafer in die tägliche Ernährung einzubauen oder ab und zu die Haferdiätkur einzulegen, um den Stoffwechsel zu entlasten», resümiert Dr. Miersch. ●