

Aufgrund der vielen Einsatzmöglichkeiten auf dem Gebiet der Ernährung und der Medizin wurde der Saat- oder Weiße Hafer vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde zur Arzneipflanze des Jahres 2017 gewählt.

Der **Saathafer** – *Avena sativa* ist die Arzneipflanze des Jahres 2017

Wer steckt eigentlich hinter...

Ist von Arzneipflanzen die Rede, dann wird sicher nicht gleich an die Getreidearten gedacht, obwohl sie seit Jahrtausenden in der Heilkunde ihren Platz haben. So liefert der Saathafer – *Avena sativa* – auch Weißer oder Echter Hafer genannt, sogar mehrere ganz unterschiedliche Heilmittel mit einem großen Spektrum an Einsatzmöglichkeiten. Sie reichen von der Behandlung der Haut, über Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zur Vorbeugung etwa von Arteriosklerose und Diabetes mellitus Typ 2.

Der Hafer gehört, wie Weizen, Roggen oder Gerste, zu den Süßgräsern (Poaceen). Im Gegensatz zu den genannten Verwandten bildet er seine Körner jedoch nicht in Ähren, sondern in vielfach verzweigten Rispen aus, weshalb eine Haferpflanze weniger Ertrag liefert und schwerer zu ernten ist.

Der Hafer liefert insgesamt drei verschiedene Heilmittel. In der einschlägigen Fachliteratur findet man meist nur das Stroh (Stramentum Avenae), in jüngerer Zeit gewinnen jedoch das Kraut (Herba Avenae) und das Korn (Fructus Avenae) zunehmend an Bedeutung.

Das Haferstroh wird für Bäder verwendet, die bei Hautverletzungen und Juckreiz helfen sollen.

Für die Nutzung des Krautes wird der Hafer vor seiner Blüte geerntet. Dieses Kraut ist reich an Flavonoiden und Saponinen und besitzt einen hohen Anteil an Mineralien (Kalium, Calcium, Magnesium usw.), wobei den Flavonoiden entzündungshemmende und den Saponinen immunmodulierende Eigenschaften zugesprochen werden. Extrakte des Haferkrautes werden deshalb bei trockener und atopischer Haut eingesetzt. Die Symptome der ato-

pischen Haut, in der Dermatologie auch atopische Dermatitis, atopisches Ekzem oder (veraltet) Neurodermitis genannt, sind Rötungen, Schuppenbildung, manchmal nässende Ekzeme und starker Juckreiz. In den 90iger Jahren wurde in Frankreich durch Selektion eine besonders geeignete weiße Haferart gewonnen, welche einen besonders hohen Anteil an Flavonoiden und Saponinen aufweist. Er wird bereits sehr jung geerntet und durch ein spezielles Extraktionsverfahren aufgereinigt. So ist er nach heutigem Stand der Technik frei von Proteinen, auch von Gluten. Seine Relevanz für die Dermatologie wurde bereits in neueren Veröffentlichungen gezeigt. Entsprechende Hautpflegemittel von Aderma oder Weleda wie Cremes, Körpermilch und Badesätze sind so für Allergiker besonders gut verträglich. Haferkrautextrakte können neben der Neurodermitis auch zur Behandlung von Wunden und für empfindliche Haut, wie Babyhaut, Altershaut, Rosacea und nicht zuletzt von Psoriasis verwendet werden. ■

Weitere Informationen finden Sie unter www.klostermedizin.de