

Der Hafer

Seine belebende und leistungssteigernde Wirkung hat schon so manchen zahmen Kater in ein spitzbübisches Energiebündel verwandelt. Auch die Äbtissin Hildegard von Bingen war begeistert, denn «Hafer Sorge für einen frohen Sinn». Von Katharina Sonnenwald

Botanischer Name
Avena sativa
Volksname
Biwen, Flöder, Haber

dazu: «Wenn ich 50 Kinder mit Haferkost ernähren könnte und sie nach zwei Jahren neben 50 andere stellen würde, die Speisen aus feinem Kunstmehl erhielten, wie verkümmert an Körper- und Geisteskraft würden die Letzteren im Vergleich mit den Ersteren dastehen!» Die Widerstandskraft des Hafers ist enorm, er gedeiht selbst auf kargen Böden. Diese starke Widerstandskraft wohnt der ganzen Pflanze inne. Der Vital- und Nährstoffgehalt ist riesig, und Hafer übertrifft damit alle anderen Getreidearten. Für Tiere, die zu Kräften kommen müssen, ist er ein ideales Aufbaumittel. Hafer als Kraftfutter schätzen Pferdehalter seit langem.

Ein Nahrungsmittel wird zum Heilmittel

Das Haferkorn enthält viel hochwertiges Eiweiss, essenzielle Aminosäuren, Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung, viele Mineralstoffe und Spurenelemente und das Antioxidans Avenanthramid, das arteriosklerotische Ablagerungen (Arterienverkalkung) verhindert. Und: Im Hafer steckt reichlich Beta-Glucan, das sogar den Blutzuckerspiegel senken kann, so die Aussage der Deutschen Diabetes-Hilfe. Erntet man den Hafer vor der Blüte (ausgereiftes Korn), also im noch grünen Zustand, so erhält man einen hervorragenden Mineralstoffcocktail, denn der Gehalt an Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Kupfer ist um das 4- bis 5-Fache höher als im Korn.

Gut zum Abnehmen

Kaum zu glauben, mit Hafer kann man abnehmen. Er ist ideal für Tiere, die zu viel auf den Rippen haben, denn er ist stark sättigend und hat dabei kaum Kalorien.

So hilft der Hafer:

- Aufbaumittel und Energiespender
- Lindert Magen-Darm-Beschwerden
- Hilft bei Fisteln und Geschwüren
- Gut gegen Husten und Erkältungskrankheiten
- Hilft bei Räude (Milbenerkrankung bei Tieren)
- Hervorragend zum Entschlacken
- Stillt Juckreiz bei häufigem Kratzen
- Wirkt entzündungshemmend

Mythen und Legenden

Schon im 1. Jahrhundert nach Christus wurde der Hafer in der «Materia medica», der ältesten europäischen Arzneimittellehre, als Mittel gegen Darmleiden erwähnt. Paracelsus hingegen rühmte den Hafer als ausgezeichnetes Nahrungsmittel. Das fand auch Max Bircher-Benner. Er erkannte die hervorragende vorbeugende und heilende Wirkung des Hafers und kreierte sein weltbekanntes Birchermüesli. Viele kennen es heute noch als feines Zmorge aus Kindertagen.

Ist Hafer nun ein Heilkraut oder Getreide?

Hafer ist beides! Der Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» hat den Hafer 2017 zur Heilpflanze des Jahres gekürt, denn seine immunregulierende, entzündungshemmende Wirkung wurde in klinischen Studien bestätigt.

Kraftpaket für lethargische Tiere

Hafer hat eine belebende und leistungssteigernde Wirkung, dafür verantwortlich ist ein hormonähnlicher Wirkstoff. Der Hafer galt einst als vorzügliches Nahrungsmittel für Kinder, die im Wachstum sind. Pfarrer Kneipp schrieb



Klaras Geschenk-Tipp zu Weihnachten Leckere Hafer-Hundeguetzli

So backen Sie feine Hafer-Hundeguetzli:
Das Rezept gibt es unter
www.yaspis-tierliebe.ch/blog



Grossmutter's Geheimrezept bei Magen- und Darmerkrankungen

Haferschleim schätzten schon unsere Grossmütter, denn die enthaltenen Schleimstoffe im Hafer legen sich wie ein Schutzmäntchen um die Magen- und Darmschleimhaut, sie wirken reizmildernd und hemmen bakterielle Gärungsvorgänge. Im Nu ist die Magen-Darm-Verstimmung mit Grossmutter's Haferschleim verflogen!

Multi talent Haferstroh

Legt man ein Leintuch, getränkt mit Haferstrohtee, auf entzündliche, juckende Haut, dann spürt das Tier sofort die beruhigende und juckreizstillende Wirkung. Die Auflage ist wohltuend und heilend bei sehr vielen Hauterkrankungen. Innerlich getrunken hat der Tee eine beruhigende und aufbauende Wirkung, besonders auch bei Erschöpfungszuständen von Tieren, die aus dem Tierschutz kommen. Als Haferstroh wird alles bezeichnet, was nach der Blüte übrig bleibt. Der Haferstrohtee ist auch ein altes Hausmittel bei Husten und Schnupfen.

Grüner Hafer: ein echter Durchputzer

Der grüne Hafer (vor dem Reifen noch grün geernteter Hafer) hingegen reinigt wie mit einem kleinen Bürstchen die Magen- und Darmschleimhaut von Schlacken, sodass nach einer Kur die Nährstoffe im Futter viel besser aufgenommen werden.

Rezepte

Gesundes Zmorge für Schleckermäulchen

- 1 kleiner Apfel samt Schale und Kerngehäuse fein gerieben
- 3 Löffel Haferflocken mit nicht mehr kochendem Wasser überbrühen und 30 Min. ziehen lassen
- 1 Löffel geriebene Baum- oder Haselnüsse
- 2 Löffel Hüttenkäse
- Alles gut vermischen und zum Fressen geben

Haferschleim gegen Magen- und Darmerkrankungen

Das Originalrezept finden Sie unter www.yaspis-tierliebe-blog.com.

Haferstrohtee als Darmputzer

1 Teelöffel Haferstroh mit 1 Tasse heissem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Dazu täglich 4–6 Wochen lang den Haferstrohtee in das Futter geben.

Weitere wichtige Informationen und Rezepte rund um den Hafer finden Sie unter www.yaspis-tierliebe-blog.com.

Katharina Sonnenwald ist
Heilpflanzenexpertin
spezialisiert auf Hunde.



So... haben wir keine Angst mehr, wenn's kracht und knallt!

Aktion: Sie als Leser erhalten beim Kauf einen Gutschein von 5.00 CHF (gültig bis 31.12.2017). Geben Sie einfach folgenden Gutscheincode ein: **Klara.12**
... das Angebot gibt's auch im guten Fachhandel!

Sofort-Hilfe Paket!

Psst