

Hafer

Avena sativa

Poaceae · Avena · Poales · Liliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Einjähriges, sommeranbauendes Getreide (selten Winterhafer). Halme von 0,6–1,5 m Höhe.

WIRKUNG

entzündungshemmend, antioxidativ, immunstärkend

ANWENDUNG

Nahrungsmittel (Haferflocken, Hafermehl), Dermatologie (Colloidal Oatmeal), Kosmetik (Shampoos für empfindliche Kopfhaut)

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Senkt Cholesterin und verbessert die Blutzuckerregulation.

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Nahrungsmittel, Hautpflege, Beruhigungsmittel

ERKENNUNGSMERKMALE

Ährchen mit zwei Blüten pro Ähre, meist purpurfarben oder grünlich; lange, schmale Blätter mit parallelen Nerven und weißer Mittelrippe.

WUCHS

einjährig

HERKUNFT

Von Makaronesien über Nordwestafrika, Spanien, Mittelmeerraum bis nach Vorderasien und im nordöstlichen Afrika.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur

SAMMELN

Pflanzenteile: Samen, Haferkraut

LAGERUNG

Trocken und dunkel aufbewahren (Haltbarkeit: ~6-12 Monate).

INHALTSSTOFFE

- Proteine
- B-Vitaminen (v. a. B1, B6)
- Magnesium
- Eisen
- Ungesättigte Fettsäuren

ÄTHERISCHE ÖLE

- avenacin b-2
- avenacin a-1

•
(2s,3r,4ar,4bs,5ar,6ar,6br,9s,10r,10ar,12ar,12bs,14s,14as)-3-formyl-14-hydroxy-9-[[[(2s,3r,4s,5s)-4-hydroxy-3,5-bis({[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy})oxan-2-yl]oxy}-10-(hydroxymethyl)-3,6b,10,12a,12b,14a-hexamethyl-tetradecahydro-1h-piceno[13,12b-b]oxiren-2-yl benzoate

•
(2s,3r,4ar,4bs,5ar,6ar,6br,9s,10ar,12ar,12bs,14s,14as)-3-formyl-14-hydroxy-9-[[[(2s,3r,4s,5s)-4-hydroxy-3,5-bis({[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy})oxan-2-yl]oxy}-3,6b,10,10,12a,12b,14a-heptamethyl-tetradecahydro-1h-piceno[13,12b-b]oxiren-2-yl 2-(methylamino)benzoate

- squalene
- 6-methyl-5-hepten-2-one
- 24-methylene-cycloartanol
- α-myrcene
- limonene,
- β-amyrin
- cycloartenol
- caryophyllene
- gibberellin a3
- trans-β-ocimene
- caryophyllene

IN DER KÜCHE

Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate (~66 g), Eiweiß (ca. 17%), gesunde Fette, Ballaststoffe

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

GEGENANZEIGEN

Bei Glutenunverträglichkeit ist Dinkelhafer (glutenfrei) eine Option.

HÖCHSTMENGE

Täglich 25 g Hafer essen (zum Beispiel als warmen Getreidebrei). Alternativ 2-mal täglich 1/2 TL der Tinktur einnehmen.

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.