

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Warenkunde

### **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:** 03.05.2026

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

## Warenkunde

### Hafer

Wenn im Sommer der Hafer blüht, beachten wir ihn kaum. Wenn er sich golden färbt, denken wir höchstens so ganz nebenbei: «Ein Haferfeld!» Welch goldne Werte aber schon in den grünen Halmen verborgen liegen, das ist der Mühe wert, einmal betrachtet zu werden.

Bekannt ist der Hafer und zwar die Halme selbst von jeher schon als ganz vorzügliches Grünfutter für die Kühe. Aus blosser Erfahrung erkannte man die gute Wirkung des Hafers für die Tiere, ohne dass man sich darüber bewusst Rechenschaft gegeben hätte. Schon im Mittelalter aber ist das Verständnis für den Wert des Hafers bereits wach geworden, denn Paracelsus und vor ihm noch andere einsichtige Männer haben darauf hingewiesen, wie hervorragend der zerquetschte und ausgelaugte Hafer auf die Nerven und das Gesamtbefinden wirke. Später hat man den reinen Saft gepresst, mit etwas Alkohol konserviert und diesen Hafersaft nach dem lateinischen Namen des Hafers *Avena sativa* genannt. Dieses *Avena sativa* nun hat man als ernährendes, nutritives Nervenmittel verwendet. Es ist auch heute noch eines der besten Mittel in der Homöopathie zum Ernähren, Kräftigen und Regenerieren eines verbrauchten Nervensystems. Nimmt man von diesem Hafersaft 3mal täglich 5—10 Tropfen ein, dann hat man das harmloseste und beste Nervenmittel, das zugleich auch als mildes Schlafmittel eine Bedeutung hat. Man glaubt, dass die wirksamen Stoffe in dem so genannten Avenin enthalten seien. Es ist aber auch möglich, dass noch andere, vielleicht unbekannte Wirkungseffekte in dieser einfachen Pflanze, dem Hafer enthalten sind.

Ueber die Verwendbarkeit des Halmes ist man also weniger orientiert. Ueber den Saft des blühenden Hafers aber hat vor allem die Naturheilkunde, bezw. die Homöopathie näheren Aufschluss gegeben. Bekannt aber war frühe schon die köstliche Verwertung des Haferkerns, denn schon die alten Eidgenossen haben dem Haferbrei als Hauptnahrungsmittel tüchtig zugesprochen. Unsere urwüchsigen Vorfahren kannten also die kräftigen Haferspeisen nicht nur vom Hörensagen, sondern jeden Morgen in der Früh, bevor ihr Tagewerk begann, löffelten sie aus selbstgeschnitzten Holzkacheln ihr geliebtes Hafermues, das ihnen zur reichlichen Stärkung diente.

Wer einmal den «Stauffacher-Film» gesehen hat, der hat seine geschichtlichen Kenntnisse hierüber auffrischen können, denn der Regisseur lässt die Stauffacherfamilie aus alten Holzschalen ihr stärkendes Hafermues einnehmen.

Nicht vergessen dürfen wir in diesem Zusammenhange auch das urgemütliche Gedicht von Johann Peter Hebel «S'Hafermues». Wer es noch nicht kennt, sollte es einmal lesen. Sicherlich wird er alsdann das Leben des Hafers nicht mehr vergessen. Er lebt förmlich mit, wenn der Sämann das Korn der schützenden Erde übergibt. Er erlebt

das Wachstum des Pflänzchens mit ganzer Spannung, und er möchte gerne zusitzen, wenn die Mutter ruft: «S'Hafermues wär fertig, so chömmet ihr Chinder und esset!» Die Haferspeisen haben nur den scheinbaren Nachteil, dass sie leicht stopfen. Wer also zu Verstopfung neigt, sollte unbedingt zu den Haferspeisen auch noch rohe Fruchtnahrung geniessen, um die leicht trocknende Wirkung etwas auszugleichen.

Da Hafer neutralisierend wirkt, ist er für den, der zu viel Magensäure, also saures Aufstossen hat, nebst Centauriotropfen, einem Tausendguldenkrautpräparat, ein hervorragendes Mittel und zwar roh eingenommen, am besten in Form von Flocken. Diese Letztern wirken, wie bereits erwähnt, neutralisierend und entsäuernd. Bei Durchfall, besonders bei Darmkatarrhen zufolge irgendwelcher Vergiftungen werden rohe Haferflocken, gut gekaut und tüchtig durchspeichelt als vorzügliches Heilmittel dienen.

Ein Patient hatte sich einmal beim Genuss von Roggenbrot, sehr wahrscheinlich durch *Secale cornutum*, das gefürchtete Mutterkorn, eine Vergiftung zugezogen, die wochenlang Durchfälle zur Folge hatte. Nichts anderes half ihm, als rohe Aepfel und trockene Haferflocken, die er auf meinen Rat hin als letzte Hilfe einnahm. Die Haferflocken haben dabei vorwiegend zur Heilung beigetragen und den aufgebrachten Darm wieder beruhigt.

Eine angenehme Ueberraschung bereiteten mir vor Jahren die schmackhaften Haferbiscuits, die ich bei einem Aufenthalt im Berner Oberland, in der Bäckerei von Vater Gerber in Zweisimmen unerwartet als Kostprobe erhielt. Es blieb nicht bei dieser Probe, denn diese schmeckte so ausgezeichnet, dass von da an dieses gute Haferprodukt in meinem Hause nicht mehr fehlte, bis ihm die Not der Rationierung Einhalt gebot. Heute aber ist es wieder erhältlich und die Leser der «Gesundheits-Nachrichten», die selbst nicht Zeit finden, den Hafer auf solch schmackhafte Art zuzubereiten, um stets einen gesunden Leckerbissen zur Hand zu haben, können diesen jederzeit beziehen. Dieses hervorragende Haferbiscuit, das mit Rohrzucker, ohne Eier neuzeitlich hergestellt wird, ist neuerdings in den Reformhäusern wieder erhältlich.

Den Vertrieb des Biscuits für die Schweiz hat Herr von Tobel aus Moosseedorf, der Lieferant des in der Oktober-Nummer erwähnten Reformsauerkrautes, übernommen.

Da das erwähnte Biscuit eine willkommene Zugabe für den neuzeitlichen Tisch bedeutet, möchte ich es gerne empfehlen.

Haferkerne, abgekocht, können auch als Säuglingsnahrung hochwertige Verwendung finden. Bekanntlich verdauen die Säuglinge bis zum sechsten Monat die Stärkenahrung nicht. Die Kerne werden daher abgesotten, damit ein Schleim gewonnen werden kann, der so wenig als möglich Stärke, sondern viel mehr den Wert der äusseren Stoffe enthält.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Ein Versuch — heisst stets

*Haferbiscuit*  
mit  
Weizenkeimlingen  
gesüsst mit  
Rohrzucker

erhältlich im Reformhaus, wo  
nicht, direkt von der Vertriebsstelle  
J. von Tobel, Moosseedorf

1 Kilo

**Gusta**

**KRAFTHAFERFLOCKLI**

besitzt den gleichen Nährgehalt  
(Cal.), wie 45 frische Hühnereier.

Alleinhersteller: Hafermühle Villmergen