

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 8

Rubrik: Unsere Heilkräuter

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: 30.01.2026

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

UNSERE HEILKRÄUTER

AVENA SATIVA (Hafer)

«Es ist schön, hier am Kreuzweg zu stehen, wo man über die Felder hinwegblicken kann. Jedes Jahr freue ich mich daran, wenn der Wind über das Korn dahinstreicht und die Ähren sich miteinander wiegen und neigen. So muss das Wellenspiel des Meeres sein. So, wie der Wind das ruhige Meer bewegt, dass seine Wogen den klaren Wasserspiegel durchbrechen und Welle um Welle die Felsen des Ufers umspült, so neigt sich auch Welle um Welle des Kornfeldes mit dem einfallenden Winde. Nicht satt sehen, kann ich mich an diesem Bilde. Ich bin drum immer froh, wenn der Bauer im Frühling mit seiner Sämaschine durch die wohlbereitete Ackererde fährt, um ihr das Korn zum Wachstum anzuvertrauen. Ein warmer Regen und siehe da, nach ein paar Tagen schon drängen die Spitzchen der Keimblättchen ihre grünen Zipfelköpchen aus dem Boden hervor. Kaum zwei Monate vergehen und schon steht der Weizen in Blüte und der Hafer lässt auch nicht mehr lange auf sich warten.» So redete der alte Birnbaum mit seinem wortkargen Nachbarn, dem grossen Nussbaum, der gleich ihm über die weiten Kornfelder hinwegblicken konnte, der gleich ihm jedes Jahr das Schauspiel von Werden, Sprossen, Wachsen, Reifen und Ernten erlebte. Auch er freute sich in seiner stillen Art, immer wieder zu sehen, wie Millionen Halme heranwuchsen, um sich zu einem grossen grünen, später goldenen Teppich zusammenzufügen. Jeder Halm für sich ein kleines Wunderwerk der Bautechnik! «Wenn man bedenkt, dass all dies Werden schon Jahrhunderte, Jahrtausende seine geheimnisvolle Lebenskraft, sich immer gleich bleibend, entfaltet, dann begreift man fürwahr den Unglauben und Undank der Menschenkinder nicht. Schon zur Zeit der Pharaonen stand das Korn in gleicher Weise im alten Aegypten zum Nutzen des Menschen Jahr um Jahr bereit. Sieben Jahre der Not folgten zwar damals, als Josephs kundiger Sinn dem Herrscher zur Seite stand, den sieben fetten Jahren. Aber, wie weit man auch in der Geschichte zurückblicken mag, immer ist das Samenkorn der Mutter Erde zum Wachstum übergeben worden und zusammen mit Sonne und Regen half sie ihm, sich zum starken Halme, zur Ähre zu entwickeln. Das Wachsen und Werden ist sich gleich geblieben, nur die Arbeitsmethoden haben sich geändert. War es nicht des Hafers Kraft, die Pharaos Pferde die schnellen Füßen verlieh, um die auswandernden Israeliten noch vor dem Durchgang durchs Rote Meer einzuholen?» So berichtete der Birnbaum von alten Zeiten, aber ein einzelnes Haferstäudchen aus dem Meere wogender Halme wagte es, sich einzumischen, denn es wusste, dass auch die Menschen aus der Kraft des Hafers von jeher reichen Nutzen gezogen haben. «War nicht der Haferbrei seit langem als gute, kräftige Speise willkommen? Nicht nur die alten Ägypter, auch die Alemannen, die Helvetier und wie sie alle heissen mögen, haben ihm reichlich zugesprochen und Gross und Klein hat Kraft durch ihn gewonnen. Ueber unsern Lebenslauf haben ja sogar Dichter nicht geschwiegen, und ich bin wirklich stolz darauf, ein Glied dieser nützlichen Körperschaft zu sein. Neuerdings hat man sogar herausgefunden, dass unsere Werte nicht nur im reifen Korne liegen, nein, schon der blühende Halm birgt Kräfte, die abgemattete Nerven neu zu beleben vermögen. Erntet man uns blühend, also zur Zeit unsrer grossen Kraftentfaltung, dann gewinnt man aus dem Saft unsrer Zellen ein Nerventonicum, wie sich ein zweites in den reichen Schätzen der Naturapotheke nicht finden lässt. Avenin nennt man einen der wirksamen Stoffe, die in unsern Säften enthalten sind. Kindern, ja sogar Kleinkindern, überarbeiteten Erwachsenen und selbst müden Greisen gibt man Hafersaft, Avena sativa genannt, als bestes Nerventonicum. Täglich 2–3mal 5–10 Tröpfchen davon eingenommen, wirken schon kräftigend und beruhigend, und mancher, der nicht mehr schlafen konnte, fand in Avena sativa die bessere Hilfe als in den vielerlei angewandten Schlafmitteln, die zum Teil

momentan nur betäuben, nicht aber aufbauend kräftigen und heilen können.

Selbst im gelben, ausgetrockneten Stroh finden sich sogar immer noch wirksame Kräfte vor, so dass dieses als Tee verwendet, leichten Husten und Katharre beheben kann. Haferstrohabsud ist dem Heublumenwasser vorzuziehen, wenn Kinder Hautunreinigkeiten, Räude oder Grind haben.»

«Ja, es ist wahr, zu vielem ist der Hafer nütze, und man sollte wirklich nicht nur seine Schönheit bewundern. Aber eben, ich sehe seine Ähren mit den auffallend langen Haaren zu gerne. Sie sind so anders geartet als die straffen vom Weizen und Roggen. Wie kleine Glöckchen stehen die einzelnen Hülsen da und die Staubgefässe, die aus ihnen heraus schauen, sehen wie kleine Glockenschlegel aus. Ist es nicht ganz so, oder täusche ich mich? Und ist der Halm erst golden gelb, dann scheint das Korn in seiner Hülle förmlich zu klingeln, so frei darf es im Winde schaukeln. Da können sich keine schwarzen Körner geltend machen, wie hie und da beim Roggen, der dort drüben so wohl gedeiht.» «So ist es doch wahr, was man hie und da munkelt, wenn jemand hartnäckigen Durchfall hat, es habe sich da ein solch' schwarzes Korn, ein sogenanntes Mutterkorn im Brotgetreide vorgefunden und die Störung verursacht?» «O ja,» bestätigte der Birnbaum, «so ist es wohl, wenn es auch selten vorkommen mag, und es ist gar nicht so harmlos, denn oft trotz dieser Durchfall allen Mitteln. Da kannst dann nur du noch helfen, oder besser gesagt, die rohen Flocken aus deinen Körnern. Fastet man einige Tage mit rohen Haferflocken, ohne irgend etwas anderes dazu zu geniessen, dann ist auch die Störung wieder behoben.» «Ja, ich weiss, dass ich leicht stopfe, daher diene ich als guter Ausgleich zu Früchten, weshalb ich auch zu allerlei Fruchtmüesli vorteilhaft verwendet werden kann. Es ist allerdings gut dem Hafer hie und da $\frac{1}{3}$ Weizenflocken beizumischen, da er leicht zu hitzen vermag.» «Ja, so ist es,» bestätigte nun auch der Nussbaum, «und es ist altbekannt, dass bei verdorbenem Magen ein Haferschleimsüpplein noch immer als beste Arznei diene und am ehesten wieder zuträglich war. Ja, ja, du kleines Avena sativa, wie man dich auf Lateinisch so klangvoll nennt, du darfst dich wirklich freuen, denn zu vielem bist du nützlich. Seit Jahrtausenden schon wogen deine Felder zum Wohle von Gross und Klein und unsre Pferde strotzen vor Kraft, durch deine schlichte Spende. Gern steh' auch ich hier am Rnde der Aecker und wenn sie abgerntet werden und die harten Stoppeln erbarmungslos vom Vergehen aller Dinge erzählen, erinnere ich mich freudig an den Frühling, der aus dem Rest deiner Ernte neues, vielfaches Leben hervorsprossen lässt.» So schloss das erbauliche Gespräch der stillen Bewohner am Kreuzweg.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten“ gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Behebung alter Verdauungsstörungen

Am 4. Januar 1951 schrieb Frau F. aus T. über Verdauungsstörungen und sich immer wiederholende Magen- und Bauchschmerzen mit Durchfall. Die Urinanalyse zeigte, dass ein Fäulnisprozess im Darm vorhanden war. Auch die Nieren arbeiteten nicht richtig, da das spezifische Gewicht, wie auch der Chloridgehalt zu hoch waren. Es wurden nun spezifische Mittel, wie Centauri- (Tausendguldenkraut) und Hamamelisextrakt eingesetzt, nebst Gastrinol und Pestwurz. Morgens nüchtern musste der Saft einer rohen Kartoffel mit etwas warmem Wasser eingenommen werden. Die Nieren mussten unbedingt unterstützt werden durch Nierentee und Solidago und salzarme Kost, weil der Kochsalzgehalt dreifach so hoch war als normal. Die Kost hatte ferner vorwiegend aus Salaten, die mit Citrone oder Molkenkonzentrat zubereitet werden mussten, aus Gemüse und Naturreis, Weizen, Buchweizen und Hirse zu bestehen. Frischer Rübeislaft durfte nicht vergessen werden. Zur Anregung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit waren feuchtwarme Bauchwickel empfohlen.