Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 9

Artikel: Hafer, Avena sativa
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553276

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: 24.12.2025

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

Beete mit Rotalgenmehl und kauft sich dann am besten bei einem Bauern etwas Kuh- oder Schafmist. Diesen streut er breitwürfig über die Gartenerde. Darüber legt er alles Gestäude und alle Abfälle des Gartens, Gras, Blätter von alten, ausgerotteten Erdbeerstöcken und unbrauchbare Gemüseblätter, auch Laub, das man im Garten oder im nahegelegenen Wald zusammengerecht hat. Auf diese Weise lässt man den Garten über den Winter gut zugedeckt ruhen.

Ein schneereicher Winter ist doppelt willkommen, denn unter der Schneeschicht ist der Boden vor der winterlichen Kälte geschützt. Die Bakterien haben warm, verarbeiten den Mist und den grössten Teil der Pflanzenreste bis zum Frühling in die schönste Komposterde um. Es wird alsdann die grösste Freude sein, in den mürben Boden, den man durch das erwähnte Vorgehen erhalten hat, die Frühjahrspflanzungen vorzunehmen. Da, wo man aussäen will, recht man allfällige Rückstände, die nicht völlig verrottet sind, zusammen und legt einen Kompost damit an. Man kann zwar auch die Beete, die man mit Setzlingen bepflanzt, damit bedecken. Auch eine sogenannte Gründüngung kann man auf solchen Beeten vornehmen, indem man die Setzlinge mit Hilfe des Setzholzes in die mürbe Erde setzt und den nackten Boden mit jungem, frischgeschnittenem Gras, das noch keine Samen entwickelt hat, belegt. Dies kann zwei- bis dreimal wiederholt werden, so dass der Boden immer bedeckt ist.

Auch bei Sämereien kann man ähnlich vorgehen, nur muss man mit dem Bedecken des Bodens erst warten, bis beispielsweise der Karotten- und Spinatsamen, den man in Reihen gesät hat, aufgegangen und gross genug geworden ist, dann kann man zwischen den Reihen die Gründüngung ebenfalls durchführen. Dieses Vorgehen hat den Vorteil, dass man das einst berühmte Umstechen nicht mehr durchführen muss, was besonders älteren Leuten zugute kommt, löste diese Arbeit doch oft Ischias, Hexenschuss und Arthritisbeschwerden aus.

Ich kenne Grossbauern, die heute biologisch arbeiten. Wenn diese ihre Kohl-, Rüebli-, Rüben- oder Runkelrübenfelder abgeerntet haben, gehen sie mit dem Kultivator über die Felder, und schneiden alle Abfälle und Blätter klein. Dies ist Gründüngung und Bodenbedeckung zugleich. Auch in Amerika konnte ich ein ähnliches Vorgehen beobachten. Es gibt dort Getreideerntemaschinen, die man genau einstellt, um nur einen Teil des Strohes unter den Ähren zu erfassen. Das Getreide wurde gedroschen und in einen daneben fahrenden Lastwagen mit mit grossen Seitenwänden geschüttet. Das Stroh wird von der Maschine gleichzeitig gehäckselt und hinten wieder auf das Feld gestreut. Oft geht der Farmer nachträglich noch mit einer anderen Maschine, die alles nochmals zerkleinert und mit der Oberschicht der Erde etwas vermengt, über das Feld. Mit dieser Bodenbedeckung bleibt das Land liegen, bis es zur Neuanpflanzung wieder gebraucht wird. Die Bodenbedeckung ist ein ganz wichtiger Bestandteil des heutigen biologischen Landbaues und sollte deshalb auch beim Gartenbesitzer Beachtung finden.

Hafer, Avena sativa

Der Hafer ist eine Pflanze, von der man viel Gutes aussagen kann. Jeder, der mit Pferden umgehen muss, gibt ohne weiteres zu, dass der Haferkern ein Futter ist, das diesen Tieren Kraft verleiht. Heute verdrängen in der Landwirtschaft die Traktoren das Pferd immer mehr. Was das Benzin oder Rohöl für den Traktor bedeutet, das ist der Hafer für die Pferde, eine richtige Energiespende. Die Engländer, heisst das vor allem die Schotten, haben die kraftspendende Wirkung des Hafers schon früh erkannt. Ihre Haferspeisen, besonders der Porridge, sind immer ein gewisses Nationalgericht. Auch in der Schweiz weiss man, dass

bei verdorbenem Magen oder nach einer schweren Krankheit ein Haferschleimsüppchen angebracht ist und auch als erste Mahlzeit nach verklungener Unpässlichkeit am besten ertragen wird. — Das heute überall gut eingebürgerte Birchermüesli hat den Verbrauch der Haferflocken überaus gesteigert. Sei alters ist der Hafer bei uns ein Begriff für Kraftnahrung.

Wenn ein Bauer bei seinen Kühen eine erhöhte Milchleistung erreichen und ihnen gesundheitlich etwas ganz besonderes zukommen lassen will, dann erntet er ein wenig Hafer, solange der Kern noch in der Milch ist, wie man dies so ausdrückt, und verfüttert diese Kraftnahrung. Natürlich behagt sie den Kühen und übrigens auch den Pferden sehr und sie ziehen den beabsichtigten Nutzen daraus.

Die meisten Pflanzen besitzen bekanntlich im blühenden Zustand vermehrte Heilwerte, sind also dann am reichsten an aktiven Stoffen. Das ist der Grund, welhalb Ärzte und Heilkundige schon früher den Saft aus dem blühenden Hafer auspressten und als Heilmittel erprobten. Inzwischen hat sich Avena sativa, das sich auf diese Weise als Heilmittel erwies, hauptsächlich als eines der mildesten und besten Nervenstärkungsmittel bekannt gemacht. Es ist vor allem für Kinder und schwächliche, medizinempfindliche Personen die geeignete Hilfe. Selbst Säuglingen kann man Avena sativa im Schoppen eingeben, wobei dreimal fünf Tropfen genügen, um eine günstige Wirkung zu erzielen. Älteren Kindern verabfolgt man dreimal 10 bis 15 Tropfen in einem Tee oder warmem Honigwasser. Bei Müdigkeit, vormerklich bei Schulmüdigkeit, bewährt sich Avena sativa vorzüglich. Auch bei Schlaflosigkeit kann man Avena sativa zu Hilfe nehmen, indem man das Mittel dem Melissentee beigibt und mit Honig süsst.

Ginsavena ist eine Kombination von Avena sativa mit der koreanischen Ginsengwurzel. Es wirkt in dieser Form etwas stärker auf die Nerven ein und hat sich ebenfalls gut bewährt.

Rauwolfavena ist ein Beruhigungsmittel für stark erregte Menschen, die seelisch etwas fest aus dem Gleichgewicht sind. So können wir denn in Avena sativa völliges Vertrauen haben, denn es ist ein Mittel, das sich besonders für unsere nervöse Zeit eignet, weshalb es in keinem Hause fehlen sollte. Man sollte es immer wieder zeitweise einnehmen, da es wie eine Nervennahrung wirkt. Es hat den Vorteil, dass es seine Wirksamkeit nicht verliert, weil man sich daran gewöhnt, wie an irgendein narkotisches Mittel. Aus diesem Grunde wird es uns jederzeit dienen könnnen.

Aus dem Leserkreis

Auskunft über Symphytum

Frau B. aus P. in Österreich nimmt in ihrer Anfrage über Symphytum Bezug auf die Mainummer der deutschen Vegetarierzeitschrift aus Hannover. Sie las dort über Symphytum peregrinum, das aus der Ukraine stammt, und über Symphytum asperinum aus dem Kaukasus, dass diese zwei Wallwurzarten Lieferanten von Vitamin B12 seien, und zwar durch ihre Blätter. Da ich in der ersten Auflage meines Buches «Der kleine Doktor» über das in den Blättern der Symphytum off. enthaltene Alkaloid Symphytocynoglossin bemerkt habe, dass dieses Alkaloid eine ungünstige Wirkung auf das Zentralnervensystem ausüben könne, löste dieser Hinweis besonders in englisch sprechenden Gebieten eine gewisse Unsicherheit aus, denn dort brachte man der Wallwurz, bei uns auch als Beinwell bekannt, während die Pflanze in englischer Sprache Comfrey heisst, unbeschränktes Vertrauen entgegen. Nach Prof. Otto Gessner enthält das Kraut von Symphytum off. tatsächlich 0,002% des erwähnten Alkaloids. Auch in der neuen Auflage meines Buches steht die Bemerkung, dass man keine grösseren Mengen