

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 8

Artikel: Avena sativa, der vorzügliche Hafer
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969634>

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: 23.02.2026

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

standes erwirken, so dass man den Patienten nach 1 bis 2 Jahren oft nicht wieder erkennt. Vorteilhaft für ihn wäre es auch, wenn er in seiner Ernährung noch Meer- pflanzen in Form von Kelp einschalten würde, denn dadurch könnte der Erfolg noch verstärkt werden.

Der Lebertyp

Auch der Lebertyp neigt zu Zuckerkrankheit, zu Gicht sowie zu Krebs. Er weist braune Schatten unter den Augen auf, während seine Gesichtsfarbe gelblich ist. Oft hat er einen bitteren Geschmack im Munde, was mit der Empfindlichkeit seiner Leber zusammenhängt, ebenso eine eher niedergedrückte Gemütsart. Auch bei diesem Typ können sich Schwierigkeiten in den Gelenken zeigen und eher Durchfall als Verstopfung. Sein Konstitutionsmittel besteht in Natrium sulfuricum.

Der Kieselsäuretyp

Ein auffallendes Merkmal dieses Typs sind schwache Nägel, die leicht abbrechen. Jede Verletzung kann rasch eitern. Er neigt auch zu Haarausfall, und das Haar selbst erhält nie einen rechten Glanz. Oft beklagt sich dieser Typ über Kopfschmer-

zen, die vom Nacken bis zur Stirne auslaufen. Bekannt ist auch seine Überempfindlichkeit gegen Geräusche. Eine empfindliche Veranlagung weist auch das Gemüt auf, denn er gerät leicht in weinliche Stimmung. Die Haut erscheint schon in jüngeren Jahren welk und juckt leicht. In solchem Falle ist nur ein Konstitutionsmittel angebracht, und zwar Silicea.

Noch andere Typen

Es gibt noch andere Konstitutionsmittel. Der Übernervöse benötigt Natrium phosphoricum. Er klagt stets über Magenübersäuerung, während noch ein weiterer Typ von Übernervösen besteht, der mager und schmerzempfindlich ist und plötzlich von einer Migräne überfallen werden kann, begleitet von chronischer Stuhlverstopfung. Für diesen Typ ist Magnesium phosphoricum das Konstitutionsmittel.

Es braucht etwas Erfahrung und eine gute Beobachtungsgabe nebst einem entsprechenden Sinn für die Symptombilder, um mit der Zeit die passenden Konstitutionsmittel herauszufinden. Auf jeden Fall hilft die Einnahme des richtig gewählten Konstitutionsmittels zur wesentlichen Verbesserung des Allgemeinbefindens.

Avena sativa, der vorzügliche Hafer

Hafer ist ein altes Nahrungsmittel, doch fand es stets auch als Stärkungs- und Heilmittel reichlich Verwendung. Wer hat nicht schon dankbar zu einem Teller Haferschleimsuppe gegriffen, wenn nach schweren Verstimmungen von Magen und Darm nur noch diese reizmildernde Suppe bekömmlich war? Auch bei anhaltendem Durchfall kann Hafer heilend wirken, indem man öfters einige Löffel voll Haferflocken trocken kaut, sie also ohne Beigabe von Flüssigkeit gut durchspeichelt. Auch bei viel Magensäure helfen die Haferflocken, da sie neutralisieren. Früher verwendete man Hafergrütze erfolgreich zu erweichenden Umschlägen. Das Haferstroh war damals bei Influenza als Tee mit Honig gesüßt bevorzugt, und es kann auch heute noch bei Grippe gute Dienste

leisten. Ebenso mildert es als Tee bei starkem Reizhusten, so dass es früher bei Keuchhusten oft zu Hilfe zugezogen wurde.

Dass man den Pferden nicht nur Heu, sondern auch Hafer geben muss, wenn sie schwer arbeiten und bei Kraft bleiben sollen, ist bekannt, wenn schon das heutige Maschinenzeitalter die Pferdehaltung erschreckend stark vermindert hat. Schade, die landwirtschaftlichen Arbeiten verließen mit ihnen ohne betäubenden Lärm, und es war daher auch ein Genuss, dem Bauern mit seinem getreuen Pferdege spann jeweils zusehen zu können. Wohl geht es heute mit den Maschinen rascher, vielleicht auch etwas weniger mühsam zu, aber sie ermüden durch ihren harten Zwang noch unangenehmer als die frü-

here, natürliche Anstrengung, und ihr ohrenbetäubender Lärm raubt sogar unbeteiligten Nachbarn viel Kraft. Zwar brauchen sie keinen Hafer, aber das ist kein Vorzug, wenn man bedenkt, dass die Pferde durch deren Überhandnehmen heute am Aussterben sind. Wie freudig stimmt der Hafergenuss doch jeweils ein Pferd und wie angenehm ist sein Wiehern gegenüber dem verwerflichen Maschinenlärm!

Doch begraben wir dieses Problem, das wir vorderhand ja doch nicht ändern können, und kehren wir zum Volksmund zurück, der vom Hafer behauptet, er hitze. Das mag wohl sein, und deshalb verabreichte man früher schon und wohl auch heute noch bei Brand und Fieber Gerste, und zwar als Gerstenwasser abgekocht, wie dieses in heissen Ländern vor allem in den Tropen gegen den Durst getrunken wird.

Wenn die Schotten behaupten, der Haferbrei zum Frühstück genossen, halte bei geistiger und körperlicher Arbeit den ganzen Tag hindurch gut bei Kraft, dann mögen sie nicht unrecht haben.

Die blühende Haferstaude

Sehr vorteilhaft ist es, dass beim Hafer jedoch nicht nur der Kern mit Nähr- und Heilwerten ausgestattet ist, sondern auch der Saft der blühenden Haferstaude. Schon seit Jahrhunderten dient dieser als ein vorzügliches Stärkungsmittel für die Nerven. In der Neuzeit findet jeder homöopathische Arzt im Hafersaft, der als Frischpflanzenpräparat erhältlich ist, ein unentbehrliches Heilmittel. Es ist dieses unter dem lateinischen Namen der Pflanze als *Avena sativa* bekannt. Besonders in der Kinderpraxis hat es sich bei zappeligen Kleinkindern sehr bewährt. Grosse Dienste leistet es auch der heranwachsenden Jugend bei Schulmüdigkeit. Manche Mutter ist dankbar, dass sie damit ihrem erschöpften Kind besonders vor der Ferienzeit zum Durchhalten verhelfen kann. Es ist der besondere Gehaltstoff Avenin, der der Nervenzelle nährend und aufbauend zu dienen vermag; daher auch die erstaunlich gute Wirkung. Wer das Mittel einmal kennt, zieht es jedem raschen Erfolg allopathischer Medikamente vor, denn seine erfolgreiche Hilfe ist ohne nachteilige Nebenwirkung, da es die Nerven heilend ernährt.

Gift in der Nahrung

Im Jahre 1925 habe ich eine 64seitige Broschüre mit dem obigen Titel herausgegeben und 25 000 Exemplare hatten in kurzer Zeit dankbare Abnehmer gefunden. Wir kämpften gegen Konservierungs- und Spritzmittel, die damals üblich waren. Verglichen mit den Mitteln, die später zur Anwendung kamen, vor allem in der Form der chlorierten Kohlenwasserstoffe wie DDT und andere mehr, waren diese allerdings noch nicht so gefährlich. Immerhin war auch Kupfer ein Gift, wenn schon es von der Erde wieder verarbeitet werden kann. Zudem benötigen wir ja homöopathische Mengen von Kupfer im Blute, genau so, wie wir Eisen gebrauchen, nur in kleineren Mengen. Wir werden selten einen Wein oder Traubensaft

trinken, der durch die Spritzmittel nicht kleine Mengen von Kupfer enthält.

Arsenik war das schlimmere Mittel, das damals in Spritzmitteln verwendet wurde, denn dieses lagert sich beim Menschen gerne in den Knochen und vor allem in der Wirbelsäule ab. Noch heute wird Teer in Form von Obstbaumkarbolineum verwendet. Wiewohl alle Teerstoffe bekanntlich krebsfördernd sind, wirken sich diese Spritzungen im Obstbau nicht so gefährlich aus, weil man sie im Winter durchführt, weshalb von dem Mittel nichts an den Früchten haften bleibt.

Kürzlich verlangte eine junge Frau telefonisch nach Rat, um gesund leben zu können. Da sie in der Hinsicht verschiedene Bücher gelesen hatte, wie die Ernäh-