



Botanischer Name:	<i>Avena sativa</i>
Deutscher Name:	Hafer
Familie:	Poaceae (Süßgrasgewächse)
Inhaltsstoffe:	Kieselsäure, Flavonoide, Saponine, Zink, Vitamine und Mineralstoffe
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut, Frucht, Stroh
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juni bis August
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut wird mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken. 100 g Haferstroh für ein Vollbad.
Geschichte und Herkunft:	Heute ist der Hafer in ganz Europa anzutreffen. Ursprünglich war er in Südspanien, dem westlichen Algerien und auf den kanarischen Inseln zu Hause. Bereits in der Bronzezeit wurde der Hafer als Nahrungsmittel eingesetzt. Bis ins späte Mittelalter diente er der armen Bevölkerung als Hauptnahrungsmittel. Dioskurides verwendete Haferkörner als Brei gegen Durchfall, und Haferschleim bei Husten. In der Volksmedizin trinkt man Hafer-Tee zur Nervenstärkung.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	schlaffördernd, entzündlich, antirheumatisch
<i>Äusserlich:</i>	entzündlich, juckreizstillend, weichmachend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Schlaf- und Kräftigungsmittel, Stoffwechselformel, bei Hypercholesterinämie
<i>Äusserlich:</i>	Neurodermitis, nässende Ekzeme, zum Dampfbad vor der Geburt
Verwendung in der Küche:	Haferbrei, Haferschleim, Haferflocken, Hafergrütze
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Der Gattungsname „Avena“ ist vermutlich von dem Sanskritwort „avasa“ abgeleitet, was Nahrung heisst. „Sativa“ ist lateinisch und heisst angebaut. Dies weist auf Hafer als Kulturpflanze hin.