

# Hafer – seine Rolle in Kulturgeschichte, Pharmazie und Medizin

*Beatrix Waldburger, Justus Weiß, Franziska Roemer, Florian Stintzing*

## *Zusammenfassung*

Dieser Beitrag zeigt den Weg des Hafers vom Nahrungsmittel zum Arzneimittel. Zu Beginn stehen der kulturgeschichtliche Hintergrund, die Ontogenese und die pflanzenphysiologischen Aspekte, die sich nicht zuletzt in der spezifischen inhaltsstofflichen Zusammensetzung widerspiegeln. Im pharmazeutischen Teil wird die Herstellung von drei WALA-Präparaten unter dem Aspekt vorgestellt, dass im Laborprozess Pflanzenpotentiale aufgenommen und neue Zusammenhänge gestaltet werden. Im medizinischen Teil wird unter menschenkundlichen Gesichtspunkten ein großer Bogen vom Hafer als Nahrungsmittel, als Diätetikum, in der äußeren Anwendung, zum Arzneimittel wird geschlagen.

## *Summary*

This contribution describes the course of development of the use of oats from food to medicine. We first present the cultural historical background of oats, their ontogenesis and their plant physiological aspects which are reflected not least in the specific substance composition. In the pharmaceutical part, we describe the manufacture of three WALA preparations, showing that, in the laboratory process, the plant's potentials are taken up and new conditions are created. In the medicinal part, from the human developmental perspective we draw a broad link between oats in food, in dietetics, their external application, and their use in medicines.

## *Einleitung*

Viele Pflanzen, aus denen Arzneimittel gewonnen werden, stehen in einem «lebensfeindlichen» Verhältnis zum Menschen. Sie sind giftig, sie sind geschmacklich unangenehm, sie sind zu hart, zu stachelig oder aus anderen Gründen ungenießbar. Und gerade diese für Menschen ungewohnten Qualitäten machen sie zu Heilpflanzen. Sie gleichen krankhafte Zustände aus und impulsieren Heilungsprozesse. Das Getreide hingegen ist alles andere als lebensfeindlich. Es ist vielmehr eine der Lebensgrundlagen des Menschen und begleitet ihn seit vielen Kulturepochen. Kulturentwicklung verläuft in einem Wechselspiel zwischen züchten und geprägt werden. Der Mensch passt sich ernährungsphysiologisch an das Getreide seines Lebensraumes an, was wiederum seine Lebensweise und sein Handeln prägt. Wenn wir beim Getreide den Aspekt der Heilung ins Auge fassen, so müssen wir den zivilisatorischen Weg, den dieses Getreide zusammen mit dem Menschen gemacht hat, ins Auge fassen. Wir können Heilung so verstehen, dass das

Getreide zivilisationsbedingte Belastungserscheinungen ausgleicht und den Menschen gesunden lässt, damit er den gesellschaftlich-kulturellen Anforderungen gewachsen ist. In diesem Sinne sind Getreide Kultur-Arzneimittel. Sie begleiten den Menschen, damit er sich in gesunder Weise in seinen Kulturstrom hineinstellen und darin wirken kann.

Im Folgenden möchten wir den Hafer durch die Kulturgeschichte, die Morphologie und Physiologie, die pharmazeutischen Prozesse und die medizinischen Indikationen begleiten.

## 1. Hafer – Kulturgeschichte und Pflanzenbeschreibung

### 1.1 Einleitung

Zu den beeindruckenden Erscheinungen des Hochsommers gehört mit Sicherheit ein erntereifes Getreidefeld: Wie der Wind den zu einer Einheit verschmolzenen, goldenen Gräserteppich durchstreift und Wellen bildet wie auf dem Ozean! Der einzelne Halm scheint ganz in der Gesamtheit des Getreidefeldes aufzugehen. Betrachtet man ein Haferfeld aus der Nähe, modifiziert sich dieser einheitliche Eindruck: Es flirrt regelrecht im Windzug, vermittelt Beweglichkeit und Luftigkeit. Fokussiert man nun eine einzelne Pflanze, wird der Unterschied zu den anderen Getreiden schnell deutlich: Der Hafer bildet im Gegensatz zu der kompakten Ähre des Weizens oder Roggens eine luftige Rispe aus. Die einzelnen Körner befinden sich nicht dicht aneinander gedrängt am Getreidehalm, sondern besitzen eigene kleine Stiele und strecken sich in den Umraum hinaus, tanzen in der Luft, wenn der Wind durch die Halme streicht. Der Hafer zeigt sich also schon in dieser ersten Betrachtung als ein Getreide mit einem besonderen Bezug zum Luftelement.

Die Gattung *Avena* ist aus botanischer Perspektive äußerst vielfältig. Botanische Einteilungen variieren zwischen sieben und dreißig abgrenzbaren Spezies, je nach relevanten morphologischen oder genetischen Kriterien (diploide, tetraploide und hexaploide Formen) (Murphy 2007).

Das große Spektrum der *Avena*-Kulturarten spiegelt sich auch in ihrer weiten geografischen Verbreitung wider, wie z. B. *Avena nuda* (China), *Avena byzantina* (Mittelmeerraum) und *Avena sativa* (Mitteleuropa). Herrschte in der bisherigen Erforschung der Kulturpflanzen eine Perspektive vor, welche bestimmt war von der Vorstellung einzelner Domestikationszentren, geht das heutige wissenschaftliche Verständnis hingegen von einer Vielfalt und Gleichzeitigkeit derselben aus (Murphy 2007). Für die vorliegende Arbeit steht die hexaploide mitteleuropäische Kulturvariante des Saathafers (*Avena sativa* L.) im Vordergrund.