



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 18. Mai 2017

Arzneipflanze 2017 – der echte Hafer

Würden Sie bei einer Heilpflanze an ein Getreide denken? Eher nicht, oder? Obwohl seine Heilwirkungen, insbesondere des echten Hafers, auch als Saathafer oder weißer Hafer bezeichnet, seit Jahrtausenden bekannt sind. Er ist die glutenärmste, nährstoff- und vitalstoffreichste sowie robusteste Getreideart. Hafer gedeiht unter widrigsten Umständen und gibt möglicherweise diese dafür notwendige geballte Kraft an uns weiter. Schon der Verzehr von täglich kleinen Mengen genügt, um von all den Inhaltsstoffen und dem mannigfaltigen Heilungswert zu profitieren.

Durch den hohen Biotingehalt pflegt Hafer Haut, Haare und Nägel. Er enthält mindestens genauso viel Zink wie die gleiche Menge Steak. Der hohe Anteil der Vitamine B 1 und B 6 sorgen für seelische Ausgeglichenheit und starke Nerven. Selbst die Dosis an Magnesium und Eisen ist mindestens so hoch wie in Fleisch. Hafer ist ein genialer Siliciumversorger. Er bindet Wasser im Zwischenzellraum und ermöglicht dadurch eine hervorragende Zellversorgung und Entsorgung von Abfallstoffen.

Sein Ballaststoffgehalt ist sehr hoch und ausgewogen und besteht je zur Hälfte aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Das ist beste Nahrung für eine gesunde Darmflora, die etwa 80 Prozent unseres Immunsystems beherbergt. Der bedeutendste Ballaststoff ist das Beta-Glucan, das spezielle Immunzellen aktiviert, die antientzündliche Eigenschaften aufweisen. Die Haferkleie ist für ihre Cholesterin senkende Wirkung bekannt. Das Beta-Glucan bindet die Gallenflüssigkeit im Darm in der viel Cholesterin enthalten ist und scheidet diese mit dem Stuhlgang aus. Alle diese Heilsubstanzen befinden sich natürlicherweise nur im vollen Haferkorn. Haferflocken werden aber im Gegensatz zu anderen be-

kannten Getreidesorten meist nur in dieser Variante angeboten – ein weiterer großer Gesundheitsvorteil.

Damit Sie eine Idee bekommen, wie Sie den Hafer genießen können, möchte ich Ihnen zwei Rezepte vorschlagen, wie Sie Hafer zubereiten können.

Ein wohltuender und auch wohl schmeckender Porridge als erste Mahlzeit des Tages: Nehmen Sie 8 EL Haferflocken, 400 ml Wasser, 1 Prise Salz, 1 Prise Zimt, 2 EL Orangen- oder Zitronensaft, nach Wunsch 1 - 2 EL Kokosblütenzucker oder Ahornsirup, 100 g Erdbeeren, 100 g Himbeeren, 100 g Heidelbeere. Haferflocken mit Wasser, Zimt und Salz für drei Minuten aufkochen und gut umrühren, anschließend bei geschlossenem Topf kurz ziehen lassen, Saft und Süße unterrühren. Den Pudding in Schalen füllen und die frischen Beeren darüber geben.

Wer es lieber deftig mag, bereitet sich einen Hamburgerbratling aus Haferflocken zu. Eine kleine Zwiebel klein würfeln, in 1 TL Kokosöl braten, 200 g Haferflocken in 375 ml Gemüsebrühen kurz aufkochen und eine Viertelstunde ziehen lassen. Frische Kräuter wie Dill, Koriander oder Schnittlauch klein schneiden, 1 EL Ei-Ersatz untermischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Gelbwurz abschmecken. Dann zu Hamburgern formen und mit Kokosöl in der Pfanne goldbraun braten. Ich wünsche Ihnen einen gesunden Appetit!

Ihre

Dr. Petra Bracht