

Das Kraftpaket, das beruhigt

KRAUT Hafer gibt Kraft, ist gut fürs Herz und beruhigt den Geist. In diesen Wochen ist er reif für die Ernte. Doch auch der unreife Hafer hat es in sich: Er wird vor allem in der Phytotherapie verwendet.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Die Engländer machen es richtig: Porridge, ihr traditionelles Haferfrühstück, ist fast unerreichbar kraftvoll. Aus Sicht der Naturwissenschaft ist Hafer zudem das wohl wertvollste aller Getreide. Er hat von allen gängigen Getreiden den höchsten Gehalt an Mineralstoffen. Dazu kommen äusserst viele Vitamine, und er ist sehr eiweiss- und fettreich.

Später «Auftritt» als Heilpflanze

Dabei ist nicht ganz klar, woher der Hafer, *Avena sativa*, kommt. Die ältesten Nachweise für die Nutzung von Hafer wurden in Polen, in der nördlichen Schwarzmeerregion und in Mitteleuropa gefunden. Heute wird Hafer in den Mittelgebirgen, im Alpenvorland und in Küstenregionen angebaut. Gesät wird im Frühjahr, die Ernte beginnt im Hochsommer, wenn er goldbraun geworden ist: Ende August, Anfang September.

In der traditionellen europäischen

Naturheilkunde spielt der Hafer keine grosse Rolle: Weder die Heilkundigen der alten Griechen noch die der Römer erkannten im Hafer etwas anderes als Pferdefutter. Erst im Mittelalter wurde der Hafer gelobt; so helfe er beispielsweise gegen Husten, führe zu gutem Stuhlgang und gäbe eine kräftige Nahrung. Das Hochmittelalter schätzte den Hafer als Kraftnahrung für Mensch und Pferd, doch die Einführung der Kartoffel und einiges später die des Motors war zu viel für ihn: Die Kartoffel lief dem Hafer auf dem Teller den Rang ab, und mit dem Aufkommen von Autos und Traktoren wurden immer weniger Pferde als Zugtiere benötigt, und für ebendiese Pferde wurde ja ein beträchtlicher Teil des Hafers angebaut.

Hafer senkt den Blutdruck

Therapeutisch senken die im Hafer enthaltenen Beta-Glucane die Konzentration von unerwünschtem LDL-Cholesterin im Blut, der Blutdruck sinkt ebenfalls, und so kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert werden. Weitere Bestandteile sind ebenfalls wichtig: Lecithin, Kalium und – sehr beachtenswert – eine ganze Reihe von B-Vitaminen, dazu Magnesium, Mangan, Zink, Kupfer. Auch der Anteil an Eisen ist erstaunlich: Er ist ähnlich hoch wie bei vielen Fleischsorten.

Ja, und Kalzium: Pro 100 Gramm enthält Hafer 80 Milligramm Kalzium. Reis, zum Vergleich, bringt es auf 6. Milch hat mit 120 Milligramm mehr Kalzium. Man könnte nun denken: Um den Kalzium-Haushalt zu optimieren und

Osteoporose noch besser vorzubeugen, bereite man das morgendliche Porridge am besten mit Milch zu. Aus Sicht der Naturwissenschaft mag das naheliegender sein, aus Sicht der TCM jedoch sollte Kuhmilch tendenziell eher zur Abwechslung als in regelmässiger Manier eingenommen werden, weil Kuhmilch und deren Produkte Erkrankungen der Atemwege, weitere Schleimerkrankungen wie Cellulitis und gewisse Formen von Übergewicht sowie Rheuma begünstigen können.



Deshalb ist das Porridge mit Vorteil so zuzubereiten: Haferflocken in die Pfanne geben, mit Zimt würzen, Vollrohrzucker und eine Prise Salz dazu, einige Nüsse. Alles anrösten und statt mit Milch mit Wasser ablöschen. Umrühren, bis so viel Wasser verdampft ist, dass man seine Lieblingskonsistenz hat. Vom Herd nehmen, Deckel drauf und ein paar Minuten ziehen lassen.

Stärkend und beruhigend zugleich

Die Homöopathie nutzt den Hafer bei Schlafschwierigkeiten, jedoch auch bei Erschöpfung. Gemäss TCM kann der Hafer aber noch einiges mehr. Indem er nährt und kräftigt und auf diese

Weise das «Qi tonisiert», ist er als Hafer-schleim ideal bei Müdigkeit, Energiemangel und Abgeschlagenheit, auch für Rekonvaleszente und für Personen, die geistig erschöpft sind. Haferschleim benötigt weniger Energie zur Verdauung als ein Porridge und ist deshalb bei diesen Mangelkrankungen vorzuziehen. Er wirkt zudem entgiftend, und das hat schon erfahren, wer sich bei einem Darminfekt oder Durchfall eine solche Suppe zubereitet hat. Für Menschen, die an Verstopfung und an hartem oder trockenem Stuhl leiden, sind sowohl Haferflocken wie auch der Haferschleim hilfreich: Hafer macht den Stuhl gleitfähig und reguliert die Verdauung.

Dabei wirkt Hafer auf eine Vielzahl von TCM-Organen und Funktionskreisen: auf Milz, Magen, Herz, Lunge, Gedärme und Niere. Sein beruhigendes Element kommt bei Schlafstörungen, Unruhe, Nervosität und Konzentrationsstörungen zum Zuge. Ein weiteres Plus: Bei Zöliakie, also Gluten-Unverträglichkeit, ist Hafer oft das einzige Getreide, das in vielen Fällen noch verträglich ist; zu achten ist aber darauf, dass der Hafer aus einer Mühle stammt, die nicht auch noch andere Getreidesorten mahlt.

Wenn zu viel Energie im Spiel ist

Einen Vorbehalt bei Hafer gibt es: Es scheint Personen zu geben, die sehr «aufgedreht» werden, wenn sie zu viel Hafer zu sich nehmen, sei es als Haferschleim oder Porridge. Aus diesem Grund ist Hafer eher kontraindiziert bei Kindern mit einer Aufmerk-

samkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Jedoch betrifft das nur den zur Reifezeit geernteten Hafer. Hilfreich bei ADHS kann nämlich der grüne Hafer sein, derjenige also, der vor der Reife geerntet wird.

Dieser grüne Hafer hat andere therapeutische Eigenschaften als der zur Reifezeit geerntete, und er wird sowohl als Tee wie auch als Tinktur verschrieben. Diese Phytotherapeutika wirken in vielen Fällen sogar bei ADHS beruhigend. Ausserdem «tonisieren sie Yin und Blut». Deshalb kann sich, westlich gesprochen, eine positive Wirkung beispielsweise bei folgenden Beschwerden zeigen: Nervosität, Stress, Bluthochdruck, Osteoporose, Erschöpfung, Angst, Schlaflosigkeit, Anspannungen, innere Unruhe, Sorgen.

Diese Wirkungen scheinen durch einen Stoff hervorgerufen, der im grünen Hafer noch enthalten ist, im goldbraunen, reifen Hafer jedoch nicht mehr: Avenin. Dieses Indol-Alkaloid stärkt die Nerven und beruhigt. Deshalb empfehlen TCM-Therapeuten bei ADHS, grünen Hafer als Tinktur oder Tee auszuprobieren, bevor Ritalin verschrieben wird. Und wenn bereits Ritalin verschrieben wird: Die Chancen stehen gut, dass der grüne Hafer hilft, die Dosis zu reduzieren.

HINWEIS

► * Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Luzerner HPS-Klinik für traditionelle und chinesische Naturheilkunde (www.hpsklinik.ch) sowie die Heilpraktikerschule Luzern (www.heilpraktikerschule.ch) ◀



Haferflocken sind gesund und nahrhaft
Getty

Fortsetzung von Seite 45

Wenn das Gedächtnis nachlässt

Form von Demenz, gibt es überdies noch die vaskuläre Demenz: Sie wird durch Durchblutungsstörungen des Gehirns ausgelöst, oft nach einem Hirnschlag.

Können körperliche Krankheiten oder Medikamente Vergesslichkeit auslösen oder befördern?

Hess: Ja. Bei hochbetagten Menschen ist die Vergesslichkeit oft eine Begleiterscheinung von anderen Krankheiten mit chronischer Minderdurchblutung des Gehirns und damit verbundenem Absterben von Gehirnzellen. Ein anderes Beispiel: Eine schwere depressive Phase kann sich von den Symptomen her wie eine Demenz äussern, also eine Demenz vortäuschen. Zum Stichwort Medikamente: Wenn jemand beispielsweise starke Beruhigungsmedikamente einnimmt, können diese zu Vergesslichkeit oder gar Verwirrtheit führen und ebenfalls eine Demenz vortäuschen. Deshalb dient eine Demenzabklärung auch dazu, allenfalls ganz andere Ursachen der Vergesslichkeit zu klären.

Nimmt die Vergesslichkeit im Alter laufend zu, oder bleibt sie irgendwann stabil?

Hess: Bei vielen Menschen bleiben die geistigen Funktionen bis zum Lebens-

ende glücklicherweise praktisch vollkommen oder zumindest so weit erhalten, dass trotz einer Verschlechterung des Gedächtnisses eine selbstständige Lebensführung möglich ist. Mit zunehmendem Alter steigt allerdings der Anteil der Menschen mit Gedächtnisproblemen an. Dazu diese Zahlen: Rund 20 Prozent der über 80-Jährigen leiden unter Demenz, bei den über 90-Jährigen sind es über 50 Prozent.

Es gibt aber auch geistig bewundernswert fitte 90-Jährige. Tragen sie die Fitness in den Genen, oder haben sie einfach Glück?

Hess: Eine Mischung von beidem. Obwohl man mittlerweile weiss, dass sowohl erbliche wie Umweltfaktoren für die Entwicklung einer Demenz mitverantwortlich sein können, ist bis heute noch unklar, wie viele und welche Faktoren in welchem Ausmass eine Demenzkrankheit mit nicht altersentsprechender Vergesslichkeit auslösen.

Ist es bei Vergesslichkeit sinnvoll, mit Merktzetteln zu arbeiten, damit Wichtiges nicht vergessen geht?

Hess: Auf jeden Fall, denn Gedankenstützen erleichtern den Alltag. Dazu gehören Notizzettel, Einkaufs- und Telefonlisten und zum Beispiel die Gewohnheit, den Schlüssel zu Hause stets an den gleichen Ort zu legen. Für die zuverlässige Medikamenteneinnahme gibt es je nach Bedarf geeignete Tages- und Wochen-Dispenser.

Welchen Tipp geben Sie Angehörigen und Freunden von älteren vergesslichen Menschen und von Demenzkranken?

Hess: Das Entscheidende ist, den Betroffenen nicht zu bevormunden, sondern ihn zu begleiten und diese Begleitung mit

ihm zu besprechen und Abmachungen zu treffen. Das kann zum Beispiel heissen, dass man sich täglich einmal telefonisch meldet. Wichtig ist auch die Einrichtung einer festen Tagesstruktur. Wiederkehrende Tätigkeiten und Termine wie Einkäufen, Arzttermine können zudem gut sicht-

bar auf Zetteln in der Wohnung vermerkt werden. Wenn das soziale Umfeld eine auch starke Vergesslichkeit oder sogar eine schwere Demenz gut mitträgt, ist es in vielen Fällen möglich, dass der Betroffene trotz Einschränkungen sehr lange selbstständig wohnen kann.

Das können Sie für Ihre geistige Fitness tun

PRÄVENTION rs. Facharzt Christian Hess (siehe Interview) nennt eine ganze Reihe von Tipps, die dazu beitragen können, dass man im Kopf fit bleibt und die Vergesslichkeit in Grenzen halten kann.

• **Ernährung:** Wichtig ist Ausgewogenheit, zum Beispiel mit mediterran orientierter Kost, das heisst viel Fisch, Obst, Gemüse, Nüsse. Man sollte auf gutes Speiseöl mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren und auf genügend Vitamine achten. Fettreiche Ernährung und Übergewicht sind ungünstig.

• **Bewegung:** Sie sollte regelmässig stattfinden. Egal ob Spaziergang, Wandern, Joggen, Schwimmen oder Krafttraining: Es sollte nicht die Leistung im Vordergrund stehen, sondern die Freude an der – regelmässigen – Bewegung. Auch Tanzen ist übrigens sehr zu empfehlen, weil dabei das gleich-

zeitige Ausführen mehrerer komplexer Abläufe nötig ist. Man führt die Schrittfolgen im Kopf und mit den Füessen aus und trainiert so auch die Koordination. Ein rhythmisches Training vermindert zusätzlich auch das Sturzrisiko und so auch das Risiko von invalidisierenden Knochenbrüchen.

• **Geistige Fitness:** Ob Kreuzworträtsel, Sudoku oder spezifisches Gedächtnistraining: Christian Hess empfiehlt das, was dem Einzelnen Freude macht, ihn fordert und motiviert. Das individuelle Leistungsniveau sollte berücksichtigt werden. Es gibt gute Gedächtnistrainings, sowohl auf dem Computer als auch in Kursen, zum Beispiel bei der Pro Senectute. Auch wer bereits eine beginnende Demenz hat, kann spezifisch darauf ausgerichtete Kurse besuchen, wie die Alzheimervereinigung sie anbietet. Es kommt weniger auf die Art des Trainings an als vielmehr auf

die Motivation und die leistungsgerechte Auswahl der Methode.

• **Neues lernen im Alter:** Eine gute Sache, sagt Hess, auch wenn das im Alter vielleicht langsamer gehe als in jungen Jahren. Viele ältere Menschen lernen eine neue Sprache, besuchen einen Bridge- oder Malkurs oder gehen sogar in die Musikschule. Man kann auch Sprach- oder Klavierspielkenntnisse aus jüngeren Jahren wieder auffrischen. Es ist generell positiv, sich die Neugierde zu erhalten und aktiv, mit Offenheit, am Leben teilzunehmen.

• **Soziale Kontakte:** Sie sind sehr wichtig. Das Schöne daran ist, dass man zum Beispiel gemeinsam Sport treiben oder in einem Club oder Verein ein Hobby ausüben oder etwas Neues lernen kann. Oft ergeben sich daraus auch in späten Lebensjahren noch tiefe Freundschaften.