

Botanischer Name:	Avena sativa
Deutscher Name:	Hafer
Familie:	Poaceae (Süßgrasgewächse)
Inhaltsstoffe:	Kieselsäure, Flavonoide, Saponine, Zink, Vitamine und Mineralstoffe,
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut, Früchte, Stroh
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juni bis August
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgessen. Stroh als Vollbad mit 100g Droge
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 verwendet Haferkörner als Brei gegen Durchfall, und Haferschleim bei Husten. In der Volksmedizin trinkt man Hafer Tee zur Nervenstärkung.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	Schlaffördernd, antientzündlich, antirheumatisch.
<i>Äusserlich:</i>	Antientzündlich, juckreizstillend, weichmachend
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Schlaf und Kräftigungsmittel, Stoffwechsellmittel, Hypercholesterinämie
<i>Äusserlich:</i>	Neurodermitis, nässende Ekzeme, zum Damm bedampfen 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, dass Nahrung heisst.“ Sativa“ ist lateinisch und heisst angebaut. Dies weist auf Hafer als Kulturpflanze hin.