



GRÜNER HAFER

Avena sativa



Anwendungsgebiete

- Nervenberuhigung
- Schlaffördernd
- Konzentration
- Regeneration
- Herz-Kreislauf
- Entzündung, Immunsystem
- Energie
- Verdauung

Familie

Süßgräser (Poaceae)

Beheimatet

Das älteste bekannte Anbaugebiet liegt in der Schweiz. Der Ursprung liegt in Vorderasien, südlich und östlich des Schwarzen Meers. Heute wird Hafer in fast ganz Europa, Zentralasien, im Nordosten Amerikas und im äußersten Süden Australiens angebaut.

Verwendete Pflanzenteile

Grünes Korn, Stroh, grünes Kraut

Inhaltsstoffe

Aminosäuren, Peptide, B-Vitamine (B1, B2, B6, Biotin), Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K, Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Zink, Kupfer, Selen, Flavonoide, Saponine, Phenolsäuren, Kieselsäure (Silicium).

Anwendung/Indikation

Grüner Hafer wird in der Kräuterheilkunde vor allem wegen seiner sanften, ausgleichenden Wirkung auf das Nervensystem geschätzt. Er unterstützt die Beruhigung bei innerer Unruhe, Stress und nervlicher Anspannung und kann so auch Schlafstörungen positiv beeinflussen. Durch seine Inhaltsstoffe wie Aminosäuren, B-Vitamine, Flavonoide und Kieselsäure wirkt er zudem unterstützend auf Konzentration, geistige Leistungsfähigkeit und allgemeine Vitalität. Kieselsäure und Spurenelemente tragen zur Regeneration von Haut, Haaren und Nägeln bei, während Flavonoide und Saponine eine milde entzündungshemmende Wirkung entfalten. Grüner Hafer kann außerdem das Herz-Kreislauf-System stärken und leichte Erschöpfungszustände lindern. Traditionell wird er auch zur Unterstützung der Verdauung und des Immunsystems genutzt. Als Zubereitung kommen vor allem Tinkturen oder Extrakte aus den jungen Pflanzenteilen zum Einsatz, da diese die bioaktiven Inhaltsstoffe besonders gut enthalten. Die Anwendung erfolgt in der Regel über einen längeren Zeitraum, um die beruhigenden und stärkenden Effekte zu entfalten. Insgesamt eignet sich grüner Hafer als sanfte, vielseitige Heilpflanze, die vor allem bei nervlicher Belastung,

Gut zu wissen



Die jungen Haferpflanzen stecken voller freier Aminosäuren wie Asparagin und Glutamin, die der Körper sofort nutzen kann – ganz anders als beim reifen Hafer, dessen Proteine gebunden sind. Dadurch wirkt grüner Hafer direkt auf das Nervensystem und unterstützt die Bildung von GABA und Serotonin. Man könnte ihn daher als „flüssige Nervenkraftwerk“ der Haferpflanze bezeichnen – ein einzigartiges, sanftes Tonikum für Nerven und Geist.

Nebenwirkungen/Kontraindikation

Selten können leichte Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Reaktionen auftreten. Vorsicht bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern oder Haferallergie.

LITERATURVERZEICHNIS

1. EL-Hosarya, R.; EL-Mancy, S. et al.: Efficient wound healing composite hydrogel using Egyptian Avena sativa L. polysaccharide containing -glucan. International Journal of Biological Macromolecules, 2020. Ausg.149, S.1331-1338, ScienceDirect
2. Kennedy, D.O.; Jackson, P.A. et al.: Acute effects of a wild green-oat (Avena sativa) extract on cognitive function in middle-aged adults: A double-blind, placebo-controlled, within-subjects trial. Nutritional Neuroscience, 2017, Jg.20, Ausg.2, S.135-151, Taylor Francis Online
3. Meydani, M.: Potential health benefits of avenanthramides of oats. Nutrition Reviews, 2009, Jg.67, Ausg.12, S.731-735, Oxford Academic
4. Naturheilkundliche Selbstmedikation; Grüner Hafertee, <https://www.naturheilkundliche-selbstmedikation.com/superfood/gruener-hafertee/>
5. Natur zum wohlfühlen, Maries Schneider, 3. Feb. 2026; Grüner Hafer Anwendung: bewährte Praxis statt Trends <https://naturzumwohlfuehlen.com/2026/02/03/gruener-hafer-anwendung-praxis/>