

Avena sativa / Aven.

(Echter Hafer, *Avena sativa* L.)



Pflanze:

Der Echte Hafer ist ein Getreide und gehört zur Familie der Süßgräser. Er ist eine einjährige Sommerfrucht und kann bis zu 150 cm hoch werden. Die frühesten Nachweise für Haferanbau finden sich in der Schweiz in Pfahlbausiedlungen aus der Bronzezeit. Heute wird Hafer weltweit bis zur Höhe des 65. Breitengrades angebaut. Während die Frucht der Nahrung dient, gilt das Kraut als Heilmittel. Schon in der alten Volksmedizin war es als Nervenmittel bekannt. In ähnlicher Weise wird Hafer heute in Phytotherapie, Homöopathie und Spagyrik verwendet.

Name und übliche Potenz

der pharmazeutischen Zubereitung:

Avena sativa spag. Zimpel Ø

Verwendete Pflanzenteile:

In der Regel die ganze, frische, blühende Pflanze.

Wirkaspekte:

phytotherapeutisch, homöopathisch

Eigenschaften:

- physisch und psychisch stärkend und aufbauend
- appetitanregend
- schlaffördernd
- konzentrationsfördernd
- nervenstabilisierend

Indikationen:

- Erschöpfungszustände
- schwache Rekonvaleszenz mit Appetitlosigkeit
- Folgen starker physischer und psychischer Belastungen
- Folgen sexueller Überreizung
- Folgen von Alkoholmissbrauch
- Folgen von Narkose
- Folgen von Blutverlusten
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche

- hypochondrische Ängstlichkeit
- Nervenstörungen

Wirkprofil im körperlichen Bereich:

Die Essenz Avena sativa gehört zu den wichtigsten aufbauenden und stärkenden Mitteln in der Pflanzen-Spagyrik. Ihre Wirksamkeit erstreckt sich sowohl auf den körperlichen, den nervlichen wie den seelisch-geistigen Bereich. Besonders wichtig wird Avena sativa nach erschöpfenden Krankheiten und belastenden Situationen. Bei allen Zuständen, die den Körper viel Energie kosten und Probleme mit der Regeneration vorliegen, ist Avena sativa angezeigt. Dazu zählt auch eine starke sexuelle Überreizung.

Die Essenz ist eines der wichtigsten Mittel bei einer verzögerten und langandauernden Rekonvaleszenz. Das kann ein gewöhnlicher grippaler Infekt sein oder eine rheumatische Entzündung am Herzen. Auch Folgen von Operationen und Blutverlusten zählen zum Einsatzgebiet von Avena sativa. Ein häufig in diesem Zusammenhang auftretendes Problem ist die Schlaflosigkeit, die zusammen mit einer allgemeinen Erschöpfung auftritt. Die Essenz passt ferner für Suchttendenzen, z.B. Alkoholmissbrauch und dessen Folgen. Im Arzneimittelbild finden sich weiterhin Hinweise auf bestimmte Nervenstörungen wie das Zittern alter Menschen, Lähmungen bei Morbus Parkinson oder nach Diphtherie sowie Taubheitsgefühl in den Gliedern mit dem Gefühl, wie gelähmt zu sein.

Transformationsziele:

- Die körperlichen Kräfte stärken und stabil halten.
- Nach Belastungen neue Energien aufbauen.
- Nach Belastungen in einen ruhigen und regenerierenden Schlaf finden.

Wirkprofil im seelisch-geistigen Bereich:

Die stärkenden und aufbauenden Effekte von Avena sativa beziehen sich nicht nur auf die körperliche Ebene. Auch im Emotionalen und Geistigen kann die Essenz neue Kräfte vermitteln. Die Essenz passt vor allem für Menschen, die anlagebedingt ängstlich und hypochondrisch sind und sich davor fürchten, ihre Energien und Kräfte zielgerichtet und, wenn es die Situation erfordert, auch energisch einzusetzen. Geistige Anstrengungen erschöpfen sehr schnell und erzeugen einen Zustand von Trägheit, Stumpfsinn und Schwerfälligkeit. Die Menschen machen sich viele Gedanken und Sorgen, was sie wiederum hemmt und schwächt. Es ist für sie sehr schwer, sich davon zu lösen und ihre Konzentration auf wichtige Alltagsgeschäfte zu lenken. So neigen sie schneller als andere dazu, in Süchte zu verfallen, wodurch ein Teufelskreis entsteht, aus dem sie alleine oft nicht herausfinden.

Transformationsziele:

- Ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.
- Die eigenen Kräfte annehmen und sie bewusst einsetzen.
- Sich Risiken mit Vertrauen in das Leben und die eigenen Kräfte stellen.