

Avena sativa

Arzneimittel und ihr Zentrales Thema

Zum besseren Verständnis für die ganzheitlich-medizinische Vorgehensweise der Klassischen Homöopathie sollte man die einzelnen Beschreibungen verschiedener Arzneimittelbilder (AZB) betrachten. Jenseits von einem rein intellektuellen Erfassen eines Pharmakons möchte ich Dich zu einer Wesensschau einer Art Anthologie (Blütenlese) der Arzneien einladen, wie sie jeder erfahrene Klassische Homöopath täglich nutzt.

Die Einfühlung in die Natur eines Heilstoffes ermöglicht das Sichtbarmachen seiner inneren Kraft und Dynamik sowie der Information seines eigentlichen Wesens die es uns vermitteln kann. Hier wird der noch nicht vertraute Lernende und Interessierte, aber auch der ernsthaft Studierende mit Forschergeist, leicht den Bezug zur vergleichbaren Seelenebene und das nötige Gespür für die unterschiedlichsten Leiden unseres Da-Seins herstellen können. Jeder kann die Einzigartigkeit einer Individualität verstehen lernen.

Sieh die Welt i einem Körnchen Sand,
und den Himmel in einer wilden Blume;
halte Unendlichkeit in Deiner Hand
und lebe Ewigkeit in einer Stunde

William Blake (Auguries of Innocence - Omen der Unschuld)

Allgemein medizinische Zeichen innerhalb des folgenden Textes ...

Zeichenerläuterung: ↑ - Besserung durch ... / ↓ - Verschlimmerung durch ... / ⚡ - steht für Schmerzen

C.M. Boger / R. Sankaran ...Erfahrene Meister der Homöopathie + Medizin / Hinweise zum Nachschlagen

Rot unterlegter Text: Körperliche Erkrankungen und Krankheitsbilder

Blau unterlegter Text: Emotional-mentale Beschwerden + Krankheitsbilder oder Geschehnisse

Violett unterlegter Text: Reaktionsarten auf Lebensumstände, Eindrücke + Klimatische Verhältnisse etc.

Grün unterlegter Text: Vergleichs Arzneien (Differenzialdiagnose) + sonstige Heilstoffe + Therapieformen

Avena sativa: Echter Hafer oder Saat-Hafer

Systematik⇒ **Klasse:** *Monokotyledonen*; **Commeliniden**; **Ordnung:** Süßgrasartige (Poales); **Familie:** Süßgräser (Poaceae); **Unterfamilie:** Pooideae; **Gattung:** Hafer (*Avena*); **Art:** Saat-Hafer; **Wissenschaftlicher Name:** *Avena sativa* - vergleichbar mit der **Siliziumserie!**

Allgemeines und Geschichte

Avena sativa ist die lateinische Bezeichnung für Hafer und gehört zur Familie der Süßgräser (**Poaceae**).

Volkstümlichen Namen sind Habern, Hauwe, Biwen, Helber, was der Name eigentlich bedeutet, ist noch umstritten. Sicher ist aber, dass das Wort *Avena* aus dem Sanskrit stammt. Entweder von *avi chaf*, also »Schafgras«. Oder von *Avasa* »Nahrung«. Das deutsche Wort Hafer deutet darauf hin, dass die Pflanze früher als Futter für Ziegenböcke diente. Der Beiname *sativa* bedeutet »angepflanzt« und steht für Pflanzenarten, die schon früh in der Menschheitsgeschichte kultiviert wurden.

Der Echte Hafer zählt zu den wichtigsten und ältesten Getreidesorten Europas. Erste Hinweise auf menschliche Nutzung des Hafers gehen auf das Jahr 5000 vor Christus zurück. Bis zur ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts zählte er neben dem **Roggen** zu den Hauptgetreidesorten und war somit ausschlaggebend für die Volksernährung.

Botanik

Der Hafer ist ein einjähriges, in Büscheln oder mit einzelnen Halmen wachsendes Gras. Die hohlen, kahlen Halme werden 20 bis 150 Zentimeter hoch und sind unverzweigt. Die etwa 15 bis 30 Zentimeter langen, lockeren Rispen tragen meist zwei-, seltener dreiblütige Ährchen. Die Blüten sind zwittrig. Die Deckspelze der oberen oder beider Blüten ist unbegrannt, die Ährchen hängen nach der Fruchtreife herab. Daran lässt sich Hafer leicht von **Roggen**, **Weizen** oder **Gerste** unterscheiden. Das Gras verlangt guten Boden und kommt zuweilen auf Schutt und an Wegen verwildert vor. Es wird als Getreide genutzt.



Avena sativa auf dem Feld



Hafer Samen



Avena sativa Illustration

Volks- und Naturheilkunde

Die Anwendungsgebiete dieses Getreides entstammen Hinweisen aus der Volksmedizin und der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie). In der Pflanzenheilkunde und Ernährungstherapie werden Zubereitungen aus Haferflocken und Hafer als kräftigende Diätkost bei **Ernährungsstörungen** und als Schonkost bei vielerlei Leiden eingesetzt. Ebenso als Beruhigungsmittel. Insbesondere der grüne Hafer, das Haferstroh, findet bei **nervöser Erschöpfung**, **Schlaflosigkeit** und **Nervenschwäche** Verwendung. **Avena** kann gut bei **Schlafstörungen**, **Nervosität** und bei **allgemeiner Schwäche**, auch nach einer **erschöpfenden Krankheit**. **Hafer** wird bei **nervöser Erschöpfung**, **Schlaflosigkeit** und als **Durchspülungstherapie** bei **Stein-** und **Nierenleiden** eingesetzt. Das Haferstroh, Haferkraut oder die Haferfrüchte werden in der **Volksmedizin** bei **nervöser Erschöpfung**, **Schlaflosigkeit**, **Rheuma**, **Gicht**, **Blasenschwäche** und bei entzündlichen Hauterkrankungen, **Neurodermitis** mit **Juckreiz**, eingesetzt. Überlieferte Anwendungsgebiete sind **erhöhte Harnsäurespiegel im Blut**, wodurch **Rheuma** und **Gicht** entstehen kann. Die stärkende Wirkung dieses Tonikums wird bei alten Menschen mit diesen **Stoffwechselstörungen**, als heilende Haferstrohbäder angewendet.

Wichtige Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Hafer zeichnet sich durch seinen hohen Vitalstoffgehalt aus. Im Vergleich zu anderen Getreidearten enthält er die meisten Mineralstoffe wie zum Beispiel Eisen, Spurenelemente, aber auch Vitamine wie Vitamin B1, B2, B6, Fol-, Linol- und Kieselsäure, Niacin sowie Biotin.

Dem Inhaltsstoff Gramin ist die aufheiternde und beruhigende Wirkung des Süßgrases zu verdanken. Außerdem ist Hafer wachstumsfördernd, blutbildend und knochenbauend.

Ein Alkaloid, Avenin ($C_{56} H_{21} NO_{18}$), wurde aus Hafer isoliert. Es ist leicht löslich in Alkohol. Es liegen keine klinischen Beobachtungen vor.

Weitere stärkende und Unruhereduzierende **Wirkstoffe**: Stärke, Polysaccharide, Eiweißstoffe, Eisen, Mangan, Zink, Flavonoide, Triterpensaponine.

Anmerkung: Hinter dem Spruch „Dich hat wohl der Hafer gestochen?“ steckt eine praktische Erkenntnis. Hafer war immer ein beliebtes Pferdefutter. Da er ein guter Energielieferant ist, wird ein Pferd, das zu viel Hafer frisst, bewegungsfreudig und übermütig, jagt danach oft wie kopflos umher. Genauso wie Menschen, die mit ihrer **Unruhe** andere nervös machen. Die beruhigenden Inhaltsstoffe und der Hafer selbst sind hilfreich bei **Stress** und werden gegen jegliche **nervöse Beschwerden** genutzt. Auch bei erhöhten Blutfetten, **Blutzuckerbeschwerden**, wie **Diabetes mellitus** und **Bluthochdruck** wirkt Hafer regulierend. Er wird auch bei **Hautstörungen** eingesetzt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten **Avena sativa** zu sich zu nehmen. Die Tinktur enthält in den meisten Fällen Alkohol und kann mit Wasser verdünnt werden. Eine alkoholfreie Einnahme bieten homöopathische Globuli und **Avena** in Form von Tabletten. Diese Arznei ist für jede Altersgruppe und auch für Tiere geeignet, für den Kauf braucht es kein Rezept.

Herstellung der homöopathischen Arznei

Zuerst wird eine Essenz, eine Tinktur aus den frischen, zur Blütezeit geernteten oberirdischen Teilen der in allen Gegenden der gemäßigten Zone angebauten Hafers (**Avena sativa** Linné), hergestellt. Diese wird dann nach den Regeln der homöopathischen Arzneimittelverarbeitung potenziert.

Anwendungsbereiche in der Homöopathie

Avena sativa wird bei Menschen eingesetzt, die unter **Erschöpfungszuständen**, **Appetitlosigkeit** und **Schlaflosigkeit** leiden. Es sind Menschen die unter **Nervlicher Erschöpfung** leiden und sich in der Rekonvaleszenz nach einer schweren Erkrankung befinden. Im Allgemeinen ist *Avena* eine hervorragende Arznei auch bei **geistiger Erschöpfung** nach Überanstrengung. In der homöopathischen Literatur werden weitere Einsatzgebiete, z.B. **nervöses Zittern** oder **Konzentrationsstörungen** beschrieben. Auch bei **Suchtkrankheiten** und bei Folgen von **Drogenmissbrauch** wird die Arznei empfohlen.

Nach dem englischen homöopathischen Arzt **John H. Clarke** soll *Avena* bei der Entwöhnung und gegen die Entzugserscheinungen bei **Morphiumsucht** helfen. Der Versuch einer begleitenden Therapie mit *Avena sativa* kann daher bei akutem Suchtdruck oder chronischen Beschwerden bei Opiatabhängigen sinnvoll sein.

Hauptwirkungsbereich

Avena sativa besitzt eine besondere Wirkung auf das Gehirn, auf das zentrale Nervensystem und die Potenz. Es wirkt als Kräftigungsmittel für die Nerven, nach erschöpfenden Krankheiten und soll dabei helfen, ruhig zu bleiben.

Avena lindert die nervliche **Überreizung** mit **Konzentrationsproblemen**, **Herzklopfen**, **Appetitverlust** und **Schlaflosigkeit**. Es findet Anwendung bei **Nervosität**, **nervöser Erschöpfung**, **Konzentrationsstörungen**, **geistigen Schwächezuständen** und **depressiven Zuständen**. *Avena* wird bei Personen eingesetzt, die sich in der **Rekonvaleszenz**, nach kräftezehrenden Erkrankungen befinden, nach Schwangerschaften, oder unter den **Folgen von Genussmittel und Drogenmissbrauch** unter **Schlaflosigkeit** leiden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Schlafmitteln bzw. Barbituraten oder Opiaten ist *Avena sativa* absolut nebenwirkungsfrei.

Avena sativa wirkt auf das Gehirn, die geistigen Funktionen, die Nerven und den Schlaf. Es ist besonders hilfreich bei **Schwäche**, **Ermüdung**, **Schlaflosigkeit** und **Zittern**.

Während sich der Hafer als Lebensmittel auf den Blutdruck und den Testosteronwert auswirken kann, ist das für die homöopathische Arznei nicht bekannt.

Aufgrund der Freiheit von Nebenwirkungen sind homöopathische Arzneien auch für ältere Menschen, Kinder, Stillende und Schwangere geeignet.

Indikationen: Typische Krankheiten und Zustände

Die Folgen dieser auslösenden Faktoren können sich in den unterschiedlichsten Beschwerden äußern wie:

- **Konzentrationsschwierigkeiten**; Unfähigkeit, sich auf etwas zu konzentrieren; **Kraftlosigkeit**
- **Kopfschmerzen**; **nervöses Herzklopfen**; **Nervenzusammenbruch**
- **Körperliche und seelische Entkräftung nach erschöpfenden Krankheiten**, wie Beschwerden nach **Grippe** und anderen **Infektionskrankheiten**.
- **Allgemeine Schwäche**; **nervöse Erschöpfungszustände** mit **Zittern**; **Taubheitsgefühle** in den Extremitäten; **Nervöse Unruhe** und **Schlaflosigkeit**.
- **Magen-Darm-Störungen**; **Appetitmangel**
- **Menstruationsbeschwerden** / **Potenzprobleme**; vorausgehende sexuelle Ausschweifungen
- **Missbrauch von Drogen und Genussmitteln**; *Avena* kann auch hilfreich bei der Nikotinentwöhnung sein

Avena sativa in der Schwangerschaft bei Neugeborenen und Säuglingen

Avena sativa eignet sich bei **Schlaflosigkeit** und **Unruhe** in der Schwangerschaft. Das Mittel wird allerdings vorwiegend nach der Geburt gereicht, wenn die Mutter starke **Erschöpfungszustände** aufweist.

Avena sativa wird bei Säuglingen mit Durchschlafstörungen eingesetzt. Das Babys wälzt sich unruhig im Bett hin und her und finden nur schwer in den Schlaf. Während der Nacht wachen sie häufig auf.

K. J. Müller: Wenn die Mutter in der Schwangerschaft auf Grund eines Hebammentipps zu viel Haferflocken gegessen hat und der Säugling, später viel schreit und wenig schläft, heilt ihn eine Dosis *Avena sativa*.

Avena sativa bei Kindern

Die Arznei eignet sich, wenn das Kind nach einer schweren Krankheit schlecht schläft oder überhaupt an **Schlaflosigkeit** leidet (**Chamomilla**). Bei Kindern, z.B. durch **Angst**, bei großer Müdigkeit oder während der Zahnung. Die Kinder möchten in den Schlaf geschaukelt werden. Schläfrigkeit mit Stöhnen. Kinder können in einer Krankheit unter **Missgelauntheit**, **Weinerlichkeit** und **Unruhe** leiden. **Wimmern**, **Weinen** und **Auffahren** im Schlaf. Dabei **ängstliche** und **schreckliche Träume**. Für derartige Zustände gibt es aber auch verschiedene andere geeignete homöopathische Arzneimittel – siehe weiter unten **D.D. Differenzialdiagnose - Vergleichende homöopathische Arzneien**.

K. J. Müller: Die Statik ist gestört: **Avena - Kinder** gehen auf Zehenspitzen und fallen über die eigenen Füße. Sie interessieren sich sehr für alles was mit Licht zu tun hat (**Valerina**). Sie bauen und zeichnen mit viel ästhetischem Talent hoch aufstrebende, jedoch instabile Gebäude. Sie sind von Giraffen fasziniert wie **Cannabis indica** mit dem sie zusätzlich das Lachen gemeinsam haben. Schönes und Musik ziehen sie in ihren Bann, aber **Konzentration fällt ihnen schwer**. Wie andere Gräser (siehe unter **Grammineae**), hasst es **Avena** in einer Schlange anzustehen.

Avena sativa für Tiere

Avena sativa wird bei Tieren mit **nervösen Unruhezuständen** und **Schlaflosigkeit** eingesetzt. Die Arznei wird bei **Erschöpfungszuständen** und nach **langen Krankheiten** angewendet.

Geist + Gemüt - Wesen + Typ

Ein offizielles, nach den Richtlinien der Homöopathie aufgezeichnetes Erscheinungs- bzw. Arzneimittelbild von **Avena sativa** liegt gegenwärtig nicht vor. **Avena sativa-Erwachsene** sind **geistig erschöpft** und leiden unter **Schlafstörungen**. Sie haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Zu den typischen Erscheinungsmerkmalen zählt eine mit **tauben Gliedmaßen** verbundene, **nervöse Unruhe**.

Charakteristik

Charakteristisch ist die **hohe Sensibilität** dieser Menschen. Ihre sensorischen Leistungen sind nicht ausschließlich auf unsere spezialisierten Sinnesorganen wie Auge, Ohr, Rienschleimhaut, der Zunge oder der Haut eingestimmt. Sie empfinden feinfühler, fühlen intensiver und reagieren auf äußere Reize anders, ja sie können sogar Stimmungen wahrnehmen. Man sagt das sie sensitiver sind.

Anmerkung: Der Unterschied zwischen **Sensitivität** und **Sensibilität** besteht vielleicht darin, dass der Sensitive, feinfühlig und gefühlvoll, ja fast sinnlich wahrnimmt. Der »Sensible« wird oft als „empfindlicher“ Mensch dargestellt. Letztendlich ist das natürlich alles eine Art der Betrachtung!?

Ein Leben ohne Selbsterforschung verdient nicht gelebt zu werden.

Plato

Schlüssel + Leitsymptome: **K.J. Müller** Haut und Nägel sind trocken und schuppig.

Pathologie und Symptome von Kopf - Fuß

Geist / Gemüt

Es sind überwiegend Personen die zu Zeit unfähig sind, sich auf irgendetwas zu konzentrieren. **Mangelnde Konzentrationsfähigkeit** nach **erschöpfenden Krankheiten** und durch **übermäßige Sorgen**. **Benommenheit** und **Betäubung**. Geistige Erschöpfung. **Erschöpfung nach sexuellen Exzessen**. **Alkoholismus**. Empfindung wie berauscht. Reizbarkeit. Ruhelos. Nervös.

Kopf

Nervöse Kopfschmerzen während der Monatsblutung. Dabei besteht Brennen auf dem Scheitel. Schmerzen im Hinterkopf.

Gesicht

Verschwommenes und trübes Sehen. Erkältungen und akuter Schnupfen. Reichliche Nasenabsonderung.

Verdauungsorgane

Verminderter oder fehlender Appetit.

Harn- und Geschlechtsorgane

Sexuelle Schwäche. Erschöpfung nach sexuellen Ausschweifungen. Abgang von Samenflüssigkeit (Spermatorrhoe). Impotenz. Fehlende Erektionen. Während der Monatsblutung Kopfschmerzen. Ausbleiben (Amenorrhoe) der Monatsblutung oder schmerzhaftes Monatsblutung (**Dymenorrhoe**) mit Kreislaufschwäche, bei Frauen, die z.B. **nach einer akuten Erkrankung sehr erschöpft** sind. **Nervöse Zustände bei Frauenleiden**.

Boericke: Auch bei spärlicher und unterdrückter Harnsekretion. Herzklopfen

Brust- und Atmungsorgane

Nervöses Herzklopfen, oder -stolpern (**Palpitationen**), das vom Kranken selbst als ungewöhnlich schnell, angestrengt, kräftig oder unregelmäßig wahrgenommen wird. **Bronchitis** mit **krampfhaftem Husten**.

Extremitäten

Taubheit der Gliedmaßen. Die Extremitäten fühlen sich wie gelähmt an oder als wenn alle Kraft geschwunden wäre. **Kältegefühl in den Extremitäten**. Die Kraft der Hände ist vermindert. **Zittern der Extremitäten**. Zittern bei alten Menschen. Bei Schüttellähmung (**Morbus Parkinson**).

Haut

K. J. Müller: Haut und Nägel von **Avena sativa** sind trocken und schuppig.

Fieber

Krankheitsgefühl, als wenn eine Grippe im Anmarsch wäre.

Klinisch

John Henry Clarke: **Alkoholismus**. **Cholera**. Schwäche. **Grippe**. **Neurasthenie**. **Opiumsucht**. Herzklopfen. **Sexuelle Exzesse**. **Schlaflosigkeit**. **Tuberkulose**.

Clarke: **Avena sativa** wurde empirisch in erheblichen Dosen (5 bis 15 Tropfen der Tinktur, vorzugsweise in heißem Wasser) in einer großen Anzahl von Fällen von Nervenschwäche verwendet.

Die wichtigsten **Indikationen** sind: Unregelmäßigkeiten des männlichen Sexualsystems. Nervöse Erschöpfung. Allgemeine Schwäche. Nervöses Herzklopfen. Schlaflosigkeit. Unfähigkeit, den Geist auf ein Thema fixiert zu halten, vor allem, wenn aufgrund von Masturbation oder sexuellen Unregelmäßigkeiten. Es ist am wertvollsten, wenn es einem Patienten ermöglicht, die Morphinum Gewohnheit zu überwinden. Es scheint dieselbe beruhigende Wirkung auszuüben, ohne eine eigene Gewohnheit zu schaffen. Wenn nicht mehr als vier Körner Morphinum pro Tag eingenommen wurden, kann es abrupt abgesetzt werden, stattdessen werden viermal täglich 15 Tropfen **Avena** in ein Weinglas mit heißem Wasser gegeben. Das einzige Symptom, das beobachtet wurde, dass es verursacht wird, ist ein Schmerz an der Basis des Gehirns von 20-Tropfen Dosen.

Modalitäten und Allgemeinbefinden

Verschlechterung ↓: Verschlimmerung nach erschöpfenden Krankheiten und Genussmitteln oder Drogen. Die Beschwerden werden schlimmer durch Aufregung, Ermüdung und geistige Anstrengung.

Appetit + Verlangen

Lieblingsspeisen sind Reis und Haferflocken

Nahrung: Lieblingsspeisen: Reis und Haferflocken

Tiere: Pferde und Haferflocken sind Affinitäten (**Cymbopogon** Zitronengräser, **Lemongrass**).

Schlaf

Müdigkeit. Akute **Schlaflosigkeit**, auch bei starker Müdigkeit. **Schlaflosigkeit** nach erschöpfenden Krankheiten oder nach Genussmittel- und Drogenkonsum und bei Alkoholikern.

Auslöser Ätiologie / Ursachen Causa

Das homöopathische **Avena sativa** eignet sich im Besonderen, wenn die **körperliche oder nervliche Schwäche** eine Folge bestimmter Umstände ist, wie zum Beispiel:

- Nach erschöpfenden Krankheiten
- sexuelle Überreizung und Aufregung.
- Ermüdung durch geistige Anstrengung; ausgeprägte Sorgen,
- übermäßiger Gebrauch aber auch Missbrauch von Genussmitteln und Drogen; Alkohol, Betäubungsmitteln, Arzneimittel

Diese Symptome können entweder die eigentlichen Krankheitszeichen sein oder die Krankheit begleiten. Sie sollen darauf hinweisen, dass **Avena sativa** für den Kranken hilfreich sein kann.

D.D. Differenzialdiagnose - Vergleichende homöopathische Arzneien zu **Avena sativa**

Boericke: Einnahme der Urtinktur: 10-15 Tropfen, vorzugsweise in heißem Wasser zu nehmen.

K. J. Müller: Coffea: Sie liegen hellwach im Bett und kaspeln herum, tagsüber müde. Sie interessieren sich für Alles was mit Licht zu tun hat **Valerina**.

Chamomilla: Die Kamille, ist eher bei kindlichen Schlafstörungen angezeigt, sie sind überdreht und möchten herumgetragen werden. Sie sind äußerst reizbar und mürrisch. Bei Erwachsenen besteht auch eine **Überempfindlichkeit gegen Genussmittel**, Kaffee, Tee und narkotische Substanzen. Der Unterschied zu **Avena**, ist das **Chamomilla** emotional viel stärker unter **Reizbarkeit** und **Empfindlichkeit** gegen alle Eindrücke leidet. Folgen von **Ärger, Zorn** und Alkoholmissbrauch. Der Kranke kann **reizbar, ärgerlich, streitsüchtig** und äußerst **schmerzempfindlich** sein. Auch bei **Chamomilla** kann Alkohol stark verschlechtern.

Nux vomica: Die Brechnuss, hat Schlaflosigkeit vor oder nach Mitternacht. Kann nach 3 Uhr bis gegen morgen nicht schlafen. **Schläfrigkeit am Tage**. **Nux vomica** ist eine hervorragende Arznei zur Behandlung der Folgen - nach der Einnahme von Rauschmitteln, Narkotika, Nikotin, Koffein, Alkohol, aber auch Vergiftung mit Kamillentee und Energy-Drinks. Es besteht ein **Katergefühl mit Übelkeit**, kann aber nicht brechen. Morgens ist alles ↓. **Nux vomica** ist ein Morgenmuffel, sie treten **nervös, gereizt** und **aggressiv** auf. Sie reagieren **ärgerlich und missmutig**. Es besteht eine große **Überempfindlichkeit**; hochempfindlich für Geräusche, Gerüche und optische Eindrücke helles Licht ↓. Die geringste Beschwerde greift stark an. **Neigt zum Frösteln**; **Empfindlichkeit gegen Zugluft**.

Alfalfa: Die Echte Luzerne, ist eine gute Arznei bei Verminderung der geistigen und körperlichen Spannkraft. **Nervenschwäche, Nervosität. Schlaflosigkeit durch Angst**, Gedanken, alltägliche Sorgen und **Ruhelosigkeit**. In der Erholung nach Krankheiten gestörter, **ruhelooser Schlaf und Schlaflosigkeit**. Benommen, dösig, dumpf, düster und reizbar. Der Zustand ↓ sich gegen Abend. Dumpfes, schweres Gefühl im Hinterkopf und in den Augen.

Scutellaria laterifolia: Das Helmkraut leidet auch unter **nervöser Schwäche** nach **Grippe** und anderen schweren akuten Krankheiten. Unfähig, sich zu konzentrieren. **Verwirrtes Gefühl**. Furcht, dass ein Unglück geschehen könnte. **Schlaflos nach Tabakmissbrauch**. Unruhiger Schlaf. Der Kranke erwacht plötzlich. Schreckliche Träume, Albträume. Nächtliche **Ruhelosigkeit in den Extremitäten**. Muskelzucken. Muss sich ständig bewegen. Eine Arznei bei **nervöser Furcht. Reizbarkeit des Herzens. Nervöse Ruhelosigkeit** und Krämpfe (**Spasmen**) bei Kindern, während der Zahnung. Folgen von Schlafmangel.

Farbe: Homöopathische Arzneimittel-Suche H. V. Müller + U. Welte: 12-14AB (15 A2-3 - 18A4-7 orchidenlila - lavendelblau

Anhang mit weiteren **Avena sativa** Themen ⇒

Die Arznei war bisher ungeprüft. Ihre Anwendungsgebiete entstammen der praktischen Erfahrung.

Avena sativa - Hafer Homöopathische Prüfungen in Israel

Der **Hafer** ist ein Grundnahrungsmittel für Pferde, er ist beruhigende Nahrung oder auch ein Energieschub. Hafer schleimt ein (Hafertee bei **Magenbeschwerden**). **Hafer** nimmt man wenn die Eisenspeicher leer sind. **Hafer** blüht mit absteigender Sonne (Mittel für die alternden Menschen?).

Metapher: vom **Hafer** gestochen = wildes Verhalten, schwer zu bändigen, übermütig!

Homöopathie: **Vergiftung** durch Alkohol und Narkosemittel, **Gereiztheit, Stress, Nervenschwäche, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen: Schulprobleme, Überanstrengung des Gehirns.**

ZNS-Symptome: **Parkinson, Chorea, Epilepsie, Taubheit der Beine, Alters-Zittern**

Schwach, alt, abgemagert (auch Kinder), **Hinken bei Gehen, als ob Fußfessel**

Empfindung: **Zittern, Zucken, brennen, jucken**

Literatur + Quellen Angaben

William Boericke: Homöopathische Mittel und ihre Wirkung – Materia Medica (G & P-Verlag, Leer, 4.Aufl. 1992) 560 Seiten

John Henry Clarke / Peter Vint: Eine Enzyklopädie für den homöopathischen Praktiker Band 6 (Verlag: Stefanovic, Bielefeld: 1993) 3751 S.

Shankar Raghunath Phatak: Homöopathische Arzneimittellehre mit Repertorium (Urban & Fischer: 2006) 520 Seiten

Karl Josef Müller: Wissmut – Materia Medica Müller 3.0; Taschenbuch einer lebendig wachsenden Arzneimittellehre (Juni 2010) 571 S.

Hugbald Volker Müller: Die Farbe als Mittel zur Simillimumfindung in der Homöopathie, Band 1 (Karl F. Haug Verlag Heidelberg: 2. überarbeitete Auflage 1991) 288 S.

A. Kornerup und J. H. Wanscher: Taschenlexikon der Farben – 1440 Farbnuancen und 600 Farbnamen (Verlag: Muster-Schmidt Zürich, Deutsche Ausgabe des Dänischen Werkes, 3. unveränderte Auflage 1981) 242 Seiten

Zeitschrift: Homoeopathia viva 2022: Süßgräser in der Homöopathie