

Avena sativa Ø

Haferkraut-Urtinktur



Hafer

Avena sativa
frische oberirdische
Pflanzenteile zur
Blütezeit
Süßgräser
Poaceae

Wesen der Pflanze

Belastbarkeit, Auffangen von Erschütterungen, Stabilisierung von Rhythmen

Es ist das Wesen des Hafers, die Energie von Einflüssen, die uns aus dem Rhythmus bringen können, zu absorbieren. Diese liegen dann vor, wenn wir uns bedrängt oder gejagt fühlen, sei es durch schwer zu bewältigende Aufgaben, Arbeiten unter Zeitdruck, Bedrängnis oder Erschütterungen. Hafer fängt Erschütterungen auf und fördert dadurch die Belastbarkeit. Er unterstützt die seelische Bewältigung von äußerem Druck wie auch von großer körperlicher Erschöpfung.

Unsere Zeit ist gekennzeichnet von schnell wechselnden Anforderungen, Anweisungen, Vorschriften und Arbeitsabläufen und nicht zuletzt von sich jagenden Bildern. Kaum ist etwas entstanden, wird bereits eine Umstrukturierung, eine »Verbesserung« angestrebt. Für viele Menschen ist dies die Realität ihres Arbeitsalltags. Bei nervösen Erschöpfungszuständen und beim Verlust des Rhythmus aufgrund der genannten Situationen oder nach zehrenden Krankheiten wirkt Hafer nervenstärkend und vermag den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus wieder einzupendeln.

Seelische Energie – die Voraussetzung für die Belastbarkeit in schwierigen Situationen – fließt uns nur dann zu, wenn verschiedene Tätigkeiten in einem bestimmten Rhythmus ausgeführt werden. Die Aufgaben müssen innerhalb einer angemessenen Zeit (nicht zu kurz und nicht zu lange) zu Ende geführt werden können. In dieser Hinsicht ist der Mensch in die natürlichen Rhythmen eingebunden. Steht der Rhythmus des menschlichen Alltags nicht mehr in Resonanz dazu, entsteht ein großer Energieverlust, eine Zerrissenheit, Stress. Der Mensch wird – bildlich gesprochen – durchs Leben gejagt.

Hafer vermag durch sein stabilisierendes Wesen einerseits die Belastbarkeit zu erhöhen und andererseits das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass man sich oft selbst einer unnötigen Beunruhigung und Hektik ausliefert, indem man sich in den Strudel der vielfältigen Angebote ziehen lässt. Bei einer bewussten Wahl und allenfalls auch einem Verzicht kann sich im menschlichen Wesen wieder eine unerschütterliche Ruhe verankern. Dies bezieht sich auch auf eine eventuell vorliegende Suchtproblematik.

Anwendungsgebiete

Erschöpfungszustände und Schlafstörungen bei Überforderungen und Situationen mit starker Belastung, nach Krankheiten, zur Unterstützung bei Suchtbehandlungen

Inhaltsstoffe

Mineralstoffe, Flavonoide

Dosierung

1–3-mal täglich 2–5 Tropfen oder 1-mal täglich vor dem Schlafengehen 3–7 Tropfen in wenig Wasser einnehmen.