



HAFER & GENUSS

Unsere Cookies kombinieren Haferkleie, Mandelmehl und feines Matchapulver zu einem ausgewogenen Gebäck. Abgerundet mit einer cremigen Topping-Schicht sind sie ein extra Energiekick.

Hafer-Matcha-Latte-Cookies (12 Stück)

- 20 weiche Datteln, entsteint
- 160 ml Haferdrink
- 2 EL neutrales Öl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Zitronensaft
- 130 g Weizenmehl 550
- 160 g Haferkleie
- 60 g Mandelmehl
- 1½ TL Matchapulver
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 150 g (vegane) weiße Schokolade
- 75 g Cashewnussmus
- 450 g (vegane) Frischkäse
- 1 EL Agavendicksaft

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Datteln, Haferdrink, Öl, Ahornsirup und Zitronensaft mit Mixer oder Pürierstab cremig mixen. Sind die Datteln zu fest, kurz in heißem Wasser einweichen.
2. In einer Schüssel Mehl, Haferkleie, Mandelmehl, Matcha, Backpulver, Natron und Salz gut verrühren. Die Dattelpaste zugeben und zu einem weichen, formbaren Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, etwas mehr Haferdrink (1 EL-weise) zugeben. Mit leicht feuchten Händen ca. 1 cm dicke Cookies formen (etwa 12 Stück) und auf das Blech setzen. Für 30 Minuten kaltstellen. Anschließend 7–8 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind. Nach dem Backen auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.
3. Die weiße Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Cashewnussmus unterrühren und anschließend sanft unter den Frischkäse heben. Mit dem Agavendicksaft süßen und in einen Spritzbeutel füllen. Anschließend für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Creme etwas fest wird. Nun die Creme auf den Cookies verteilen und ggf. mit etwas Matchapulver verzieren.



Liebe Leserinnen und Leser,

Hafer ist mehr als nur ein Frühstücksklassiker! Eine aktuelle Studie der Universität Bonn zeigt: Bereits zwei Tage mit Haferflocken können den Cholesterinspiegel messbar senken (siehe Rückseite). Besonders bemerkenswert ist, dass dieser positive Effekt nicht nur kurzfristig anhält. Selbst sechs Wochen nach einer kurzen Haferphase ließen sich bei den Studienteilnehmenden noch günstige Veränderungen nachweisen. Die Autor*innen zeigen erstmals, dass neben dem bereits gut erforschten löslichen Ballaststoff Beta-Glucan auch mikrobiell produzierte Phenolverbindungen eine zentrale Rolle spielen.

Die Ergebnisse unterstreichen eindrucksvoll, wie wirkungsvoll einfache Ernährungsentscheidungen sein können. Hafer lässt sich leicht in den Alltag integrieren und verbindet Genuss mit nachgewiesenem gesundheitlichem Nutzen. Damit steht er exemplarisch für eine Ernährung, die präventiv wirkt, alltagstauglich ist und langfristig zur Gesundheit beiträgt – schon mit kleinen, bewussten Schritten.

Herzliche Grüße

Ihr Team von Hafer Die Alleskörner



HAFER IN SOCIAL MEDIA

Mit unseren Postings decken wir eine große Themenvielfalt ab: leckere Rezepte, Fachinformationen, Beratungstipps für Ernährungsfachkräfte sowie allgemeine Hintergrundinfos rund um Hafer.

f haferdiealleskoerner

📷 hafer.diealleskoerner



NEUES AUS DER WISSENSCHAFT

Cholesterinsenkende Wirkung des Hafers entschlüsselt

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Hafers ist seit langem bekannt. Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte der deutsche Diabetologe Carl von Noorden eine „Haferkur“ zur Behandlung von Diabetes. Auch die cholesterinsenkende Wirkung des Hafers ist inzwischen wissenschaftlich gut belegt und darf in *Health Claims* (sog. gesundheitsbezogenen Angaben) verwendet werden. Bislang war jedoch nicht bekannt, wie genau dieser Effekt zustande kommt. Eine aktuelle Studie der Universität Bonn liefert nun erstmals detaillierte Antworten (1).

Die Hafer-Studie

Die Forschenden um Jun.-Prof. Dr. Marie-Christine Simon führten an 68 Personen mit metabolischem Syndrom zwei Interventionsstudien durch. Die Teilnehmenden haben durch eine Kombination aus Übergewicht, erhöhtem Blutdruck und Stoffwechselstörungen ein deutlich erhöhtes Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In zwei parallel durchgeführten, randomisierten kontrollierten Studien wurden verschiedene Ansätze untersucht:

- » Eine intensive Zwei-Tages-Intervention mit 300 Gramm Haferflocken täglich und einem Kaloriendefizit (ca. 1.100 kcal/Tag, 13,5 g Beta-Glucan/Tag)
- » Eine moderate Intervention über sechs Wochen mit 80 Gramm Hafer pro Tag (3,5 g Beta-Glucan), der in die gewohnte Ernährung integriert wurde, ohne die Gesamtkalorienmenge zu erhöhen.

Beide Interventionsgruppen wurden mit Kontrollgruppen ohne Haferverzehr verglichen.

Kurze Intervention senkt Cholesterinspiegel

Bereits die zweitägige Intervention senkte den Gesamtcholesterinwert um durchschnittlich 15,6 Milligramm pro Deziliter (acht Prozent) und das LDL (Low Density Lipoprotein)-Cholesterin um 16,3 Milligramm pro Deziliter (zehn Prozent).

Diese Reduktion entspricht etwa einem Drittel der Wirkung von niedrig dosierten Statinen, den Standardmedikamenten zur Cholesterinsenkung. Dieser Effekt blieb auch während der sechswöchigen Nachbeobachtung unter dem Ausgangsniveau und weist auf die nachhaltige Wirkung des Hafers hin. In der Langzeit-Gruppe zeigten sich keine signifikanten Veränderungen des Cholesterinspiegels.

Darmbakterien produzieren verstärkt Phenolverbindungen

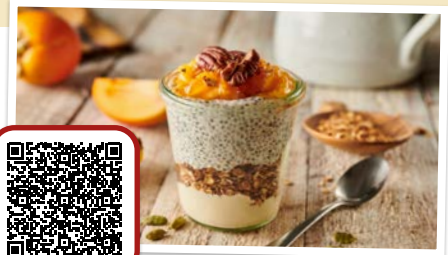
Die aktuelle Studie weist erstmals nach: Mikroorganismen im Dickdarm wandeln phenolische Verbindungen (z. B. Ferulasäure (FA)) aus dem Hafer in hochwirksame Stoffwechselprodukte um. Mittels hochauflösender Massenspektrometrie konnten die Forschenden nachweisen, dass im Blut der Proband*innen besonders FA und ihr mikrobielles Abbauprodukt Dihydroferulasäure (DHFA) deutlich anstiegen. Beide Haferdiäten führten zu einer Erhöhung von FA, während die hochdosierte Haferdiät auch DHFA erhöhte. Zusätzlich identifizierten die Wissenschaftler*innen weitere phenolische Metaboliten wie 2-Acetamidophenolsulfat und 4-Hydroxyhippurat sowie 2-Aminophenolsulfat und Vanilloylglycin, die mit der Cholesterinsenkung in Verbindung standen. Die Ergebnisse wurden in beiden Interventionen beobachtet, allerdings deutlicher in der Kurzzeit-Intervention.

Diese Phenolverbindungen hemmen das Enzym HMG-CoA-Reduktase, ein Schlüsselenzym der Cholesterinproduktion, und beeinflussen die Genexpression in der Leber. In Laborversuchen wiesen die Forschenden zudem nach, dass DHFA die Aufnahme von Cholesterin in menschliche Immunzellen um etwa 15 Prozent reduziert und den Fettstoffwechsel in Leberzellen positiv verändert.

In Fermentationsversuchen mit menschlichen Stuhlproben wurde zusätzlich bestätigt, dass Darmbakterien innerhalb weniger Stunden aus Hafer phenolische Verbindungen produzieren können.

Hafer verändert Mikrobiom

Die aktuelle Studie identifizierte eine zentrale Rolle des Darmbakteriums *Erysipelotrichaceae UCG-003*. Während



der Kurzzeit-Haferkur stieg dessen Konzentration deutlich an und korrelierte positiv mit FA und DHFA sowie negativ mit den Cholesterinwerten. Die Gesamtdiversität des Mikrobioms blieb dabei stabil.

In der Langzeitstudie wurde ein schwächerer Effekt beobachtet. Dort war das Vorkommen der Bakteriengattung *Ruminococcus torques* tendenziell reduziert. Dieses Bakterium ist mit negativen metabolischen Effekten wie etwa der Schwächung der Darmbarriere assoziiert. Eine Reduktion könnte daher gesundheitsförderlich sein.

Kurzzeitige Hafer-Kur zeigt großes Potenzial

Diese neuen Erkenntnisse unterstreichen die zentrale Bedeutung der Darmgesundheit und des Mikrobioms für den Stoffwechsel. Die aktuelle Studie enthüllt erstmals, dass neben dem bereits gut erforschten löslichen Ballaststoff Beta-Glucan auch mikrobiell produzierte Phenolverbindungen eine zentrale Rolle spielen. Während Beta-Glucan die intestinale Resorption von Nahrungscholesterin u.a. durch die Bildung eines viskosen Gels hemmen kann, greifen die phenolischen Metabolite direkt in die körpereigene Cholesterinproduktion ein.

Die Unterschiede zwischen den beiden Interventionen lassen sich durch verschiedene Mechanismen erklären: Kalorienreduktion während der Kurzzeit-Intervention, unterschiedliche Mikrobiom-Antworten und mögliche synergistische Effekte.

Die intensive Kurzzeitintervention erwies sich als besonders effektiv und könnte als kostengünstige, leicht umsetzbare Strategie gegen erhöhte Blutfettwerte eingesetzt werden. Hafer kann als natürliches, nachhaltiges Lebensmittel zur Cholesterinsenkung einen wichtigen Beitrag leisten. Besonders bei Metabolischem Syndrom könnte eine Hafer-Intensivkur intermittierend sinnvoll sein.

1. Klümpen, L., Mantri, A., Philipps, M. et al. Cholesterol-lowering effects of oats induced by microbially produced phenolic metabolites in metabolic syndrome: a randomized controlled trial. *Nat Commun* 17, 598 (2026).



HERAUSGEBER:

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.
Neustädtische Kirchstr. 7A | 10117 Berlin | www.alleskoerner.de | info@alleskoerner.de

KONZEPT & REDAKTION:

Dr. Gunda Backes (NutriComm); Dr. Anke Katharina Müller

AUSTAUSCH MIT HAFERFANS AUF:

www.facebook.com/haferdiealleskoerner | www.instagram.com/hafer.diealleskoerner

