

Ein Heilgeschenk der Natur: Hirse

Die Hirse gehört – wie der Hafer zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien beheimatet. Sie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und wurde in Deutschland schon in vorchristlicher Zeit angebaut.

Bis vor 100 Jahren spielte die Hirse in der Ernährung eine große Rolle, geriet aber dann in Vergessenheit. So ist es dringend nötig, sich auf Ihre Werte neu zu besinnen, **denn sie ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde**. Hirse ist ein glutenfreies Produkt, frei von Klebereiweiß, das aus Glutenin und Gliadin besteht.

Hirse enthält sehr viel Kieselsäure, außerdem Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, usw. Besonders reichlich sind die Vitamine der B-Gruppe B1, B2, B6, B17, Pantothensäure und Nikotinsäureamid vertreten.

Mit 550 mg Kieselsäure, 6,8 mg Eisen, 0,6 mg Fluor, 3 mg Natrium, 170 mg Magnesium in 100 g Hirse, ist sie ein guter Lieferant dieser wichtigen Mineralstoffe. Bemerkenswert ist, dass hier die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe **in einer feinen, bald homöopathischen Form vorhanden sind**, welche eine Widergesundung von Knochen und Knorpeln positiv beeinflussen kann. Und **gerade diese feine Form wird von unserem Organismus bzw. den Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen**. Er bedient sich ihrer, auch insbesondere, um einseitig bestehende schlackenartige Mineralstoffstauungen rückgängig zu machen und Mineralienverluste auszugleichen.

Kieselsäure als wasserhaltige Verbindung von Siliziumdioxid stellt eine bedeutende Ursubstanz für jeden lebenden Organismus dar. Russische Wissenschaftler haben erkannt, **dass kein lebender Stoff und kein Organismus ohne Kieselsäure existieren kann**.

Bei den Pflanzen hat die Kieselsäure vor allem eine Aufbau- und Stützfunktion. Auch im menschlichen Körper ist die Kieselsäure ein unentbehrliches Ordnungselement. Zusammen mit Kalk hat sie in erster Linie Stützfunktion, dabei gibt die Kieselsäure vor allem Elastizität, der Kalk gibt die Festigkeit. Kieselsäure festigt auch das Bindegewebe, das als Gerüst den Organismus durchzieht und die einzelnen Organe umhüllt. **Das Bindegewebe ist das Ur-Gewebe im Körper**. Den Abschluss nach außen bildet die Haut, die uns wie ein Kieselmantel umschließt.

Der hohe Kieselsäuregehalt sorgt auch für glatte und frische Haut und kräftige, glanzvolle Haare. Kieselsäure und Fluor helfen bei der Gesundung der Zähne und sorgen für feste Finger- und Zehennägel.

Viele Menschen leiden an Haltungsfehlern und Haltungsschäden. Hirse könnte hier sehr hilfreich sein. Außerdem wäre sie nützlich bei vielen Lungenerkrankungen,

Bronchialkatarrh und Asthma, denn Kieselsäure stärkt auch das Lungengewebe und macht es widerstandsfähig und geschmeidig. Sie gibt dem Gewebe Elastizität und Widerstandskraft.

Kieselsäure aktiviert auch die körpereigene Abwehrkraft und fördert die Bildung der Phagozyten (Fresszellen), die Viren und Bakterien im Blut und im Lymphsystem vernichten.

Mit zunehmendem Alter nimmt der Kieselsäuregehalt der Gewebe aber ständig ab. Dies äußert sich durch Faltenbildung der Haut, Bindegewebsschwäche, Krampfadern, Hämorrhoiden, Bandscheibenschäden, Haltungsschwächen, Durchblutungsstörungen, Schwindel, Müdigkeit, Ekzeme, Zahnschäden, Gelenkschäden, Gelenkentzündungen, Brüchigkeit der Nägel, Schwäche der Sinne und des Nervensystems und allergischen Erscheinungen. Auch auf das Nervensystem hat die Kieselsäure, insbesondere durch die darin enthaltenen B-Vitamine, einen weitgehenden Einfluss.

Kieselsäure ist auch unentbehrlich im Stoffwechsel, sorgt für Nachschub an Hormonen, reguliert den Wasserhaushalt und ist sogar für den Austausch der Nährstoffe mitverantwortlich.

Hirse hat auch bei allen ernährungsbedingten Mängel Reparaturcharakter.

Hirse ist besonders gut für stillende Mütter und sollte während der Heilung von Knochenbrüchen regelmäßig gegessen werden. Entzündliche Zustände – zum Beispiel der Blase – sollen unter Hirsekost oft schneller abklingen.

Leider essen die Menschen heute zu wenig kieselsäurehaltige Nahrung, oder die Nahrung stammt von mineralarmen Böden, so dass der Bedarf durch die gewohnte Nahrung nicht immer gedeckt ist.

Geheimtipp Vollwert Braunhirse

Da die hartkieseligen Fruchtschalen der Goldhirse nicht genießbar sind, muss sie geschält werden. Neben ihr gibt es aber noch die Ur- oder Braunhirse, die nicht geschält wird. Nach der mittelalterlichen Heilkunde zu schließen wurde sie hoch gelobt und gilt heute als Geheimtipp für alle Menschen, und nicht nur in zunehmendem Alter.

Wie bereits erwähnt ist die Braunhirse zum Schälen ungeeignet. Dafür ist sie für den Verzehr noch hochwertiger als die von Schalen befreite Goldhirse.



*Braunhirse
auf dem Feld*

Die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente haften bekanntlich an den äußeren Randschichten, die durch den Schälvorgang mit der Schale dezimiert werden. Da die Braunhirse einschließlich ihrer Schalen mit der Getreidemühle energetisch vermahlen wird, **sind sämtliche Vitalstoffe in der gemahlenen Braunhirse enthalten.**

In ungekochter Form werden die Nährstoffe wesentlich leichter vom Körper aufgenommen als in der erhitzten Form. Im Rohzustand konsumiert zählt die Hirse auch zu den basenbildenden Getreidesorten und beugt somit der Übersäuerung und der Entmineralisierung sowie der Verschlackung vor.

Die Braunhirse wird nur auf Böden in bestimmter Fruchtfolge mit hohem Leguminosenanteil kultiviert. Außerdem sind bei ihr ein boden- und umweltschonender Anbau, bedarfsgerechte Pflanzenernährung und organische Düngung voraussetzung. Die Braunhirse wird weder geklont, genmanipuliert noch einer Hybridbehandlung oder einer Züchtung unterzogen. Durch diese ganzheitliche Arbeitsweise sind B-Vitamine, Pantothensäure, Eisen und Fluor usw. ebenfalls in ihrer Urform enthalten.

Gemahlene Braunhirse ist noch wirksamer, da Hirseflocken bei der Herstellung heiß gedämpft und stabilisiert werden. Man kann die gemahlene Braunhirse ins Müsli geben, aber auch in sämtlichen Flüssigkeiten, wie in frisch gepressten Obst- oder Gemüsesaft, ebenso auch in Suppen und in Joghurt.

Als kleine Vorspeise oder als Beigabe zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit können auch zwei Teelöffel Brauhirsemehl mit einem geriebenen Apfel vermengt werden.

Hirse als Basismittel bei Knochenbeschwerden

Hirse kann mit seinen wertvollen Mineralien im Vollwert- und Rohkostzustand Knochenbeschwerden, insbesondere Arthrose an großen und kleinen Gelenken, wie auch an der Wirbelsäule heilend beeinflussen. Natürlich sollte die Heilkraft der Roh-Hirse durch Naturkost und gesunde Lebensweise unterstützt werden.

Heilpraktiker Hoffmann berichtet in seinem Gesundheitskurier Nr. 49/1990 von drei alten Damen, die über Arthrose in der Wirbelsäule und im Hüftgelenk und über schlimme Schmerzen klagten. Als er ihnen den Rat gab, jeden Tag drei bis vier Teelöffel Hirseflockchen (ungekocht in Rohkostqualität) zu essen, und ihnen Hoffnung machte, dass sie bei konsequenter Anwendung in etwa sechs Wochen ihre Schmerzen verlieren würden, glaubten sie, er wolle sie auf den Arm nehmen.

Allerdings sollten sie dann die Flocken noch über eineinhalb bis zwei Jahre regelmäßig weiter nehmen, um den Knorpelstoffwechsel so zu verbessern, dass die Regeneration der Gelenkflächen Schritt für Schritt sich vollziehen könne.

Nach Jahren schrieb dann eine der Damen, die am wenigsten an einen Erfolg glaubte, dass die Hirseflocken geholfen und die Röntgenuntersuchung dies auch bestätigt hatte. Sie musste sich keiner Operation unterziehen.

Eine etwa 75jährige Dame, die sich nur noch mit zwei Krücken fortbewegen konnte, wurde zur Operation der Bandscheiben ins Krankenhaus eingeliefert. Nach gründlicher Untersuchung eröffnete ihr der Chefarzt jedoch, dass es für eine erfolgsversprechende Operation leider viel zu spät sei und sie sich damit abfinden müsse, in wenigen Wochen für immer auf den Rollstuhl angewiesen zu sein.

Kurz nach dieser schockierenden Eröffnung kam der begleitende Oberarzt an Ihr Krankenbett zurück und sagte der Dame, dass er von seinen betagten Eltern wüsste, dass diese schon seit Jahren gegen Kreuzschmerzen täglich drei bis vier Teelöffel Hirseflocken in Tee, Kaffee, Suppe oder einem sonstigen Getränk nehmen würden. Seitdem könnten sie ungehindert arbeiten. Daheim nahm die Dame regelmäßig ihre Hirseflockli ein und stellte ihre Ernährung weitgehend auf Naturkost um. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten; bald konnte sie eine, dann auch die zweite Krücke weglegen und inzwischen geht sie längst wieder beschwerdefrei ohne jede Behinderung zum Einkaufen etc. Doch der Hirse bleibt sie treu.

Heilpraktiker Hoffmann erwähnt auch eine Allgäuer Bäuerin, die mit zwei Stöcken kaum noch gehen konnte und immer wieder Pausen einlegen musste. Auch ihr gab er den Rat, jeden Tag drei Teelöffel Hirseflocken zu essen und das über mindestens zwei Jahre, Sie sollte die Hirseflocken aber auf keinen Fall kochen, sondern in Rohkostqualität in Getränken, Suppen oder Müsli zu sich nehmen, natürlich gut gekaut.

Als etwa ein Jahr später der Sohn Hochzeit hatte, konnte die Bäuerin wieder tanzen und kam ganz beschwingt außer Atem.

Gerade die Kieselsäure, die ja in der Hirse reichlich vorhanden ist, bewirkt auch eine Entquellung arteriosklerotisch veränderter Gefäße und macht sie wieder elastischer; dadurch bessert sich auch die Durchblutung und zu hoher Blutdruck wird normalisiert. Gleichzeitig hemmt die Kieselsäure das Fortschreiten der Arterienverkalkung.

Prof. Gotthard Schettler sprach schon Anfang der 80er Jahre davon, dass die krankhaften Gefäßveränderungen „offensichtlich rückbildungsfähig“ seien. Neuerdings gelang es sogar, derartige Rückbildungen mittels spezieller Röntgenverfahren nachzuweisen (Prof. Hans Kaffarnik – Universität Marburg).

Auszug aus Waerland-Monatsheft, April 2003

Weitere Infos: G.A. Ulmer „Die besonderen Heilwirkungen von Hafer und Hirse“, ISBN 3-924191-46-8,

G.A. Ulmer Verlag, 78609 Tübingen. Tel. (0049) 07464/98740 – Fax (0049) 07464/3054