

Kieselsäure und andere wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente machen die Hirse zu einem Nahrungs- und Gesundheitspflegemittel aller erster Güte.

von Helmut Sölter

Die Hirse gehört – wie der Hafer – zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien heimisch. 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 59 mg Kieselsäure, 6,8 mg Eisen, 0,6 mg Fluor, 3 mg Natrium und 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, die eine Wiedergesundung von Knochen und Knorpeln positiv beeinflussen kann. Und gerade diese feine Form wird von unserem Organismus bzw. den Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen. Sie bedienen sich ihrer, auch insbesondere, um einseitig bestehende schlackenartige Mineral-Stoffstauungen 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 können. Bei den Pflanzen hat die Kieselsäure vor allem eine Aufbau- und Stützfunktion. Auch im menschlichen Körper ist sie 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. Kieselsäure aktiviert auch die körpereigene Abwehrkraft und fördert die Bildung der Phagozyten (Fresszellen), die Viren und Bakterien im Blut und im Lymphsystem vernichten.

Warum Hirse im Alter

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 zeigt auch bei allen ernährungsbedingten Mängeln einen „Reparaturcharakter“. Sie 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 kieselensäurehaltige 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 Schälén ungeeignet. Dafür ist sie für den Verzehr noch hochwertiger als die von Schalen befreite Goldhirse. Die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente haften bekanntlich an den äußeren Randschichten, die durch den Schälévorgang mit der Schale dezimiert werden. Da die Braunhirse einschließlich ihrer Schalen mit der Zentrophän-Getreidemühle (***) gemahlen wird, sind sämtliche Vitalstoffe in der gemahlene Braunhirse enthalten. Viele Menschen leiden an Haltungsehlern 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. 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.

*** Stichwort „zentrophän“

Die Zentrophän-Mühle nach Ing. Wilhelm Schulte ist eine Weiterentwicklung der althergebrachten Mahltechnik, wobei sich jedoch nicht mehr der Mahlstein, sondern das Mahlgut (=Getreide) bewegt. Die Zentrophän-Mühle besteht aus einem stillstehenden, zylindrischen Mahlstein aus Basaltlava. Das Mahlgut wird von oben in den Mittelpunkt eines Rotors eingeleitet, der zugleich Luft von unten ansaugt, die das Mahlgut an der rauen Innenfläche des Steinmantels spiralförmig von unten nach oben führt und so in Feinstteilchen auflöst. Das Arbeitsprinzip bewirkt eine staubfreie Vermahlung auch der Gewebesichten des Getreidekorns. Das Ergebnis ist ein helles, lockeres Mehl. Auffallend ist der niedrige Wassergehalt, bedingt durch den hohen Trocknungseffekt der starken Belüftung während der Vermahlung. Die Haltbarkeit erhöht sich gegenüber

konventionellem Vollkornmehl.

Einfach, lecker und gesund

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 gepresstem Obst - oder Gemüsesaft, ebenso auch in Suppen und in Joghurt. 2-3 mal tägl. 1 Esslöffel, jedoch nicht mehr als 70 g. Als kleine Vorspeise oder als Beigabe zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit können auch zwei Teelöffel Braunhirsemehl mit einem geriebenen Apfel vermengt werden. Die Braunhirse ist auch zum Keimen geeignet. Das Keimen von Samen beweist, dass sie von kosmischem Leben erfüllt sind. Durch das Ankeimen vervielfacht sich der Gehalt an Vitaminen um 400 bis 600 Prozent. Außerdem hat sie eine hohe Enzymaktivität, die im ruhenden Samen noch nicht vorhanden ist.

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. Ein Heilpraktiker berichtet folgendes: Eine etwa 75-jährige 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 konnten 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.

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.

Der Internist und Arteriosklerose-Forscher Prof. Gotthard Schettler (1917 - 1996) sprach schon Anfang der 80er Jahre davon, dass die krankhaften Gefässveränderungen „offensichtlich rückbildungsfähig“ seien. Inzwischen ist es sogar gelungen, derartige Rückbildungen mittels spezieller Röntgenverfahren nachzuweisen (Prof. Hans Kaffarnik, Universität Marburg). Hirse, dieses Heilgeschenk der Natur, kann nach dem jetzigen Erkenntnisstand mit dazu beitragen.

Erhältlich bei:
Etiro – Handelsprodukte Fritz Rohr CH – 5080 Laufenburg
Telefon 0041 (0) 62 874 40 75 E-Mail: etiro@swiss1.net