Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 6

Artikel: Die Bedeutung der Hirse früher und heute
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970111

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wie es sich erwiesen hat, ist die Verwendung frischer Gewürzpflanzen und Heilkräuter die geeignetste Form, da sie sich bis heute am besten bewährt hat, weil dadurch möglichst alle Heilwerte der Pflanzen zur Geltung kommen können.

Die Bedeutung der Hirse früher und heute

In früherer Zeit war die Hirse bei uns sehr gut bekannt. Das bestätigen verschiedene Ortsnamen wie Hirslanden, Hirsboden und andere mehr. Sie ergaben sich unwillkürlich zu einer Zeit, in der man die Hirse bei uns noch anpflanzte, weil man ihre Werte beachtete, schätzte und auch den Umständen entsprechend zu unserer Ernährung benötigte. Neben unseren üblichen Brotgetreidearten galt auch sie daher für unsere Ernährung als unentbehrlich. Bekannt ist eine geschichtliche Begebenheit, dass die Basler nämlich den notleidenden Strassburgern mit einem dampfenden Hirsebrei zu Hilfe kamen. Sie flössten diesen den Rhein hinunter, und als sie in Strassburg ankamen, war der Brei noch heiss, ein Beweis, dass Hirsebrei die Wärme sehr lange festhalten kann. Damals war die Hirse demnach noch ein anerkannt wertvolles Nahrungsmittel. Aber mit der Zeit verlor sie ihre Bedeutung, und als wir sie vor Jahrzehnten zur wertvollen Bereicherung unseres Speisezettels wieder einführen wollten, stiessen wir anfangs auf behördlichen Widerstand, denn es war damals nur noch ungeschälte Hirse als Vogelfutter im Handel erhältlich. Inzwischen aber haben neuzeitliche Forschungen dieses Nahrungsmittel wieder zu Ehren kommen lassen.

Gesundheitliche Wertmesser

Wer die Hirse heute schätzt, weiss, dass sie sehr kieselsäurereich ist. Aus diesem Grunde ist sie äusserst nutzbringend für den gesunden Aufbau der Haare, Fingernägel, Zähne und Knochen. Es war daher begreiflich, dass man sich bemühte, sie zu Ernährungszwecken wieder zuzuziehen. Neuerdings stellte man jedoch auch noch fest, dass dieses Nahrungsmittel sehr kalium- und eisenreich ist, auch verfügt es über einen hohen Gehalt an Magnesium. Trotzdem gelang es nicht ohne weiteres, die Hirse wieder allgemein als volkstümliche Nahrung für den Alltag einzuführen. Wer es auf eine gesunde Vollwertnahrung abgesehen hat, benützt und schätzt sie allerdings, nicht nur der Abwechslung, sondern auch ihres heilwirkenden Gehaltes wegen.

Die Hirse als Hauptnahrung

Anders verhält es sich in jenen Gegenden, in denen die Hirse der Bevölkerung als Hauptnahrung dient. Wer schon Gelegenheit hatte, sich im trockenen Gebiet der Sahara aufzuhalten, so dass er von den Arabern und Beduinen zum Essen eingeladen wurde, konnte mit Leichtigkeit beobachten, wie hoch bei diesen die Hirse eingeschätzt wird. In irgendeiner Oase inmitten von Sand- und Steinwüsten dient sie als Hauptnahrung. In vielen nordafrikanischen Völkern, vor allem bei den Nomadenstämmen, die leider immer mehr verschwinden, ist sie unentbehrlich. Auf dem Markt einer Oase tauscht man in der Regel Hirse gegen Datteln ein. Das nordafrikanische Gericht Kuskus kann Hirse und Datteln enthalten. Andere Zutaten bestehen in Hammelfleisch und Gewürzen. Als Getränk dient Kamelmilch und Tee. Jahrhunderte hindurch lebten die dortigen Wüstenbewohner mit dieser Nahrung gesund und blieben dabei stark und widerstandsfähig. Um den Unbilden des Wüstenklimas standhalten zu können, ist eine zähe Natur erforderlich. Tagsüber ist es glühend heiss und nachts oft eisig kalt. Trotzdem muss der Wüstenbewohner mit einer bescheidenen Unterkunft durchhalten. Die einfache Ernährungsweise, bei der die Hirse als Lieferant von Eiweiss, Mineral- und Vitalstoffen einen grossen Anteil aufweist, ist demnach gesund und genügt zur Erhaltung einer guten Leistungsfähigkeit und anderen gesundheitlichen Vorteilen.

Nahrungs- und gleichzeitiges Heilmittel
Es ist möglich, dass die Hirse genau wie die Gerste, die in Nordafrika ebenfalls reichlich verwendet wird, anticancerogene Stoffe enthält. Bei den Arabern habe ich seinerzeit ein vorzügliches Gerstenbrot in Fladenform gegessen, das dünn und knusprig ist wie unser Delikatess-Knäckebrot. Mag sein, dass die beiden Getreidearten dazu beitragen, dass bei Arabern und Beduinen eigentlich selten eine Krebserkrankung auftritt. Solch vorteilhafte Nahrungsmittel sollten daher auch wir weit mehr in unserem Ernährungsplan beachten. Der hohe Magnesiumgehalt einer Nahrung eignet sich auch zusätzlich als stärkende Diät für das Herz. Solche Nahrungsmittel sind daher gleichzeitig Heilmittel und erfüllen dadurch einen bevorzugten Grundsatz, denn Heilmittel sollten ihrerseits auch Nahrungsmittel sein.

Die Geduld als billiges Heilmittel

Überlegen wir uns einmal, wieviel Geduld unser Körper all die vielen Jahre hindurch für uns hat aufbringen müssen, ohne dass uns dies ernstlich bewusst wurde. Unsere Eigenarten und Lebensgewohnheiten mögen ihm viel Schwierigkeiten auferlegen. Vielleicht waren unsere Eltern noch nicht auf eine möglichst gesunde Lebensweise eingestellt, so dass es während unserer Kindheit an der richtigen Ernährung und anderen gesundheitlichen Forderungen fehlte. Damit verbunden kann auch eine verkehrte Erziehungsweise manche Schwierigkeiten heraufbeschwören. Nicht vergebens wissen so manche nicht, sich vor schädlichen Gewohnheiten zu schützen. Oft frönen sie ihren Leidenschaften im Essen und Trinken, ohne darin eine Gefahr zu wittern. Auch der Ermüdung misst man meist keine Bedeutung zu. Früher genügte die Dämmerstunde als Feierabend und mit dem Eintritt der Nacht beendete man den Tag, um frühzeitig zu Bett zu gehen. Erfrischt und ausgeruht, verhalfen die Morgenstunden zur rascheren Lösung schwieriger Probleme, so dass der Alltag damit nicht belastet werden musste. Warum also mit Freunden in die Nacht hinein am Stammtisch sitzen bleiben, nur weil man sich um die gesundheitlichen Forderungen nicht kümmern mag? Auch bei geselligen Anlässen vergisst man diese Forderungen nur zu oft, wiewohl Vergnügungen gewöhnlich anstrengend sind und besonders im ermüdeten Zustand den erholsamen Schlaf nicht zu ersetzen vermögen. Aber wir muten dem Körper diese Belastungen meist bedenkenlos zu, was beweist, dass er viel Geduld für uns aufzubringen hat. Zusätzlich muss er noch mit anderen Belastungen der Neuzeit fertig werden, mit der Verschmutzung und Vergiftung der Umwelt sowie mit der Hast und Eile zufolge verkürzter Arbeitswochen. Der körperliche Rhythmus bewältigt indes viel eher eine längere, aber gelassenere Arbeitszeit, weil er dadurch weniger erschöpft wird. Was nützt vermehrte Freizeit, wenn man zu deren Genuss zu müde ist? Es lohnt sich daher, die Geduld unseres Körpers zu schätzen, besonders weil er erstaunlicherweise nicht gleich zusammenklappt, wenn er überlastet wird. Statt dessen sucht er uns immer wieder aus der Verlegenheit herauszuhelfen. Bringen wir unsererseits indes kein Verständnis für ihn auf, ist es auch nicht erstaunlich, wenn er uns nicht mehr auf die gewohnte Weise dienlich sein kann. Das ist der Augenblick, in dem er beginnt, von uns Geduld für sich zu fordern. Aber räumen wir ihm dann auch genügend Zeit ein, damit er die notwendige Pflege und Erholung erhält, um die Schädigungen auszuheilen und wieder genesen zu können?

Verkehrte oder vernünftige Einstellung?
Diese Forderungen verstehen die wenigsten von uns im heutigen Zeitpunkt zu beachten und zu erfüllen. Es muss alles schnell gehen, und darum erweisen sich