

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 4: Starkes Herz

**Artikel:** Hirse macht schön  
**Autor:** Chmelik, Katja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557622>

#### 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:** 21.02.2026

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

## Hirse macht schön

**Wollte ein alter Grieche seine Vitalität und Gesundheit stärken, empfahl ihm der Philosoph Pythagoras Hirse. Heute feiert Hirse ein Comeback als natürliches Schönheitselixier.**

Aus Afrika stammend, machte die Hirse erst einmal über Jahrhunderte Karriere als Grundnahrungsmittel. Die Rispenhirse, auch «echte Hirse» (*Panicum miliaceum*), ist eine der sieben grossen Hauptgetreidesorten und gilt als das älteste Getreide überhaupt. Der Name stammt aus dem Altgermanischen, wo er äusserst bezeichnend «Sättigung, Nahrhaftigkeit» bedeutet.

### Hirse macht sich einen Namen

«Hirse» ist eigentlich Sammelbezeichnung für einige zur grossen Pflanzenfamilie der Süssgräser gehörenden, klein-

körniger Getreidearten. Die drei wichtigsten sind die Rispen-, Kolben- und Sorghumhirse. Menschen bevorzugen die Rispenhirse. Geschälte und polierte Hirse, die in einem speziellen Verfahren entbittert wird, trägt die Bezeichnung Goldhirse. Kolbenhirse wird als Futter für Ziervögel und Sorghum- oder Mohrenhirse als Tierfuttermittel und Industrieholstoff verwendet.

Hirse enthält kein Gluten, darum eignet sie sich nur beschränkt zum Backen, umso besser aber zur Zubereitung von Blinis, Pfannkuchen und Fladen. Ansonsten lässt sich auch ein guter Tropfen aus ihr brau-

Hirse ist das Korn für schönes Haar.



en, wie Bewohner des Himalayagebietes mit ihrem schwachalkoholischen Bier beweisen. Auch in Afrika schätzt man ein alkoholisches Hirsegetränk.

### Äusserst mineralstoffreich

Hirse darf sich als mineralstoffreichstes Getreide überhaupt rühmen und liefert eine Reihe von Mineralien, die in der menschlichen Ernährung wichtige Bedeutung haben. So enthält sie Natrium, Kalzium und Eisen sowie viel Magnesium, Kalium und Phosphor. Dazu ist sie reich an B-Vitaminen und hochkarätiger Lieferant von Kohlenhydraten, enthält 6 bis 20 Prozent hochwertiges Eiweiss und zahlreiche Aminosäuren. Besonders fällt ihr Gehalt an lebenswichtiger Kieselsäure ins Gewicht, denn damit gilt sie heute als «Schönheitsgetreide» für Haut und Haar.

### Weitgereiste Afrikanerin

Von Äquatorialafrika, vermuten Botaniker, verbreitete sich die Hirse nach Indien, China und der Mongolei. Graduell fand sie den Weg westlich über den Vorderen Orient nach Europa. In China fand sie Einzug in die Geschichtsbücher dank Kaiser Shen Nung. Er ordnete an, dass zum jährlichen Erntedankfest in einer symbolischen Handlung die wichtigsten Feldfrüchte ausgesät werden sollten. Dazu gehörte auch die Hirse, die sich offenbar selbst gegenüber dem allgegenwärtigen Reis zu behaupten vermochte.

In Griechenland war sie als Brotzutat und in Breigerichten verbreitet, bei den Galliern und Germanen zählte sie zu den Grundnahrungsmitteln und galt als «stärkste Sicherheitswehr gegen jede Hungersnot». Spätestens seit Julius Cäsar wurde die Hirse auch von den Römern gewürdigt.

Die slawischen Völker bauten das Getreide gerne an den sandigen, sumpfigen Niederungen beidseitig der Elbe und Oder und am seereichen Gebiet nördlich



von Berlin an. Sogar vom Hunnenkönig Attila wird berichtet, dass er seinen Gästen ausschliesslich Hirse reichen liess.

Was Wasser angeht, ist Hirse anspruchslos. Sie mag es aber gerne warm und verträgt keinen Frost.

### Hirsebrei zum Frühstück ...

und Abendbrot gab es in Europa lange Zeit, bis Weizen und Roggen, meist in Form von Brot, die Mahlzeiten zu dominieren begannen. In der Neuzeit wurde Hirse schliesslich endgültig von Kartoffeln und Mais verdrängt.

Im Mittelalter zählte sie als «Hirsemus» zu den Hauptnahrungsmitteln. Auch aus medizinischen Gründen griff man gerne auf das Getreide zurück, z.B. bei Durchfall oder für Umschläge. In der Schweiz gibt es alte Ortsnamen, die von dieser Bedeutung zeugen: ganz eindeutig Hirslanden, aber auch Fällanden, eigentlich Fenchi-landa, aus dem lateinischen panicum = Hirse.



Hirse an Bord: Das Korn hielt die Seefahrer früherer Zeiten gesund und kräftig. Die historische Hirsebreifahrt der Zürcher nach Strassburg (unten) wird alle zehn Jahre wieder inszeniert, zuletzt 2006.

### Hirse an Bord

Besondere Bedeutung hatte die Hirse in der Seefahrt. Beobachtungen hatten gezeigt: Matrosen, die fleissig Hirse mampften, froren an eiskalten Seetagen weniger, denn sie hilft dem Körper, mehr Licht und Wärme aus der Umwelt zu beziehen. Zudem waren die Männer weit weniger von Hautkrankheiten oder Haarausfall betroffen als andere, hatten weniger brüchige Fingernägel und, was sicherlich eine der schönsten Belohnungen war, litten kaum unter Zahnschmerzen und Zahnausfall. Somit war klar, was an elend frostigen Seetagen und auch sonst immer wieder auf dem Speiseplan stand: Hirsebrei!

Fuhr ein Matrose in den Hafen der Ehe ein, wurden er und seine Braut mit Hirsekörnern beworfen, wenn sie aus der Kirche traten. Damit wünschten ihnen ihre Gäste symbolisch Kinderseggen, Gesundheit und ein ergiebiges, fideles Leben.

### Die grosse Hirsebreifahrt

Ein Ereignis machte zwar keine Weltgeschichte, dokumentiert aber charmant die Wertschätzung, die die Bürger des Mittelalters der Hirse zukommen liessen: Im Sommer des Jahres 1456 feierte die Stadt Strassburg ein Schützenfest, wozu sie auch ihre Freunde und Verbündeten, die Zürcher einluden. Die fühlten sich überaus geehrt und wollten die Gelegenheit beim Schopfe packen, um ihren Strassburger Freunden zu beweisen, wie rasch sie in Notzeiten Hilfe über die Flusswasserstrasse Limmat – Aare – Rhein bringen könnten.

Eine Schar von jungen, kräftigen Zürchern bestieg also einen festlich geschmückten Weidling, ein längliches Holzboot. Ein grosser Topf mit heissem Hirsebrei wurde auf das Schiff gebracht und mit Tüchern und Stroh umhüllt. Statt in den üblichen drei Tagen kamen die Zürcher, dank ihrer Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit, am

selben Tag in Strassburg an, wo sie freudig empfangen wurden. Voller Achtung verspeisten die Strassburger Stadtbürger den Brei, der noch so heiss war, dass er «an den Lefzen brannte».

Auf diese Verbündeten konnte man zählen, die tüchtigen Ruderer hatten es eindrücklich bewiesen. Zum Andenken an die eilige Fahrt wurde der besagte Hirsebreitopf im Zeughaus aufbewahrt und die «Strassburger Hirsebreifahrt» ging in die Stadtgeschichte ein.

### Schönheitskorn

Heutzutage spielt Hirse in unserer Ernährung eine eher untergeordnete Rolle. Aber nicht umsonst ist sie Hauptbestandteil in «Natural Beauty» von A.Vogel. Das Getreide enthält Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, die für gesunde Haut, Haare und Nägel wichtig sind.

Eine wichtige Komponente ist dabei das Eisen: Eisenmangel ist häufig Ursache für brüchige Fingernägel und diffusen Haarausfall.

Neben einem hohen Eisengehalt zeichnet sich Hirse durch einen grossen Anteil an Silizium aus. Dieses Spurenelement spielt eine wichtige Rolle als Nähr- und

Aufbaustoff für Knorpelmasse, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel. Das Bindegewebe benötigt Kieselsäure (Silizium) zur Bildung der kollagenen Fasern sowie der Zellmatrix, der Grundsubstanz. Zudem sorgt die Kieselsäure für eine bessere Quervernetzung von kollagenen Fasern und Matrix. Die Bildung von Elastin wird von Silizium unterstützt. Dieses Faserprotein ist im Bindegewebe wie auch in Bändern und Sehnen für Formgebung und Halt verantwortlich.

Kieselsäure erhöht zudem die Feuchtigkeitsbindung und steigert dadurch die Spannkraft und Elastizität des Gewebes – das Spurenelement für straffe und schöne Haut also.

Beim Haar nimmt Silizium eine so genannte Helferfunktion ein: Bestimmte Schwefelverbindungen, die für Querverbindungen in der Hornmatrix der Haare verantwortlich sind, werden durch die Anwesenheit von Kieselsäure gestärkt. Dadurch kann das Haar aus der Wurzel heraus dicker nachwachsen. Auch für einen schönen Glanz sorgt das Spurenelement. So kann man zu Recht sagen: Eine Extraportion Hirse macht schön.

• Katja Chmelik

Ein A.Vogel-Tipp für schöne, straffe Haut, glänzendes, gesundes Haar und kräftige Fingernägel: Natural Beauty mit Hirse.

