
Subject: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 15 Apr 2006 10:27:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe gerade von Tino im Frauenforum ne Empfehlung gelesen Hirse bis zum geht nicht mehr zu essen. Zumindestens im Februar schien er da s auch zu machen.

Also hab ich mich mal ein wenig informiert. Kurz gesagt, Hirse ist sehr gesund, macht Haut und Haare schön und hilft gegen Gelenkbeschwerden. Stoffe darin sind Priorin, Magnesium, Kalium, Fluor und Silizium sowie noch einiges mehr.
Momentan bin ich gerade am Fasten, aber dannach wird das in meine Haferflocken integriert.

Hier sind die Quellen und Infotexte.

Inhaltsstoffe und Wirkung
<http://de.wikipedia.org/wiki/Hirse>
<http://www.pala-verlag.de/Textteile/hirse.htm>

beugt Gelenkbeschwerden vor (Leserbriefe)
<http://www.vivawellness.de/prhirse.htm>

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 15 Apr 2006 10:31:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier noch alte Erfahrung zu Priorin:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/5204/608/0///3aae239d146c31bd2ffe4e9b21c6fd4e/#msg_5204

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [kkoo](#) on Sat, 15 Apr 2006 10:45:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Sam, 15 April 2006 12:31Hier noch alte Erfahrung zu Priorin:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/5204/608/0///3aae239d146c31bd2ffe4e9b21c6fd4e/#msg_5204
nimm noch leinsamen dazu, passt doch. und vielleicht hilfts doch auch in vivo.

Subject: Für mich ist Leinsamen nicht gut

Posted by [Figaro03](#) on Sat, 15 Apr 2006 10:49:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verursacht Blähungen. Daher hab ich es abgesetzt.

Subject: Re: Für mich ist Leinsamen nicht gut

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 15 Apr 2006 11:42:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bekomm ich das in jedem supermarkt? (also leinsamen und hirse)?

Subject: Re: Für mich ist Leinsamen nicht gut

Posted by [kkoo](#) on Sat, 15 Apr 2006 11:50:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 15 April 2006 13:42bekomm ich das in jedem supermarkt?
(also leinsamen und hirse)?

fast, gibt es sicher im reformhaus, oder auch bei rossmann u. solchen ladenketten.

Subject: Re: Für mich ist Leinsamen nicht gut

Posted by [Figaro03](#) on Sat, 15 Apr 2006 11:50:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

leinsamen gibt es oft in größeren Ketten. Hirse weiß ich nicht. sollte, falls nicht im Reformhaus schauen. Achte, dass es Vollwert-Hirse oder so ist. Also mit möglichst vielen Mineralien eben noch drin.

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan

Posted by [hafensaenger](#) on Sat, 15 Apr 2006 17:25:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

soll ich mir die Hirse aus vollen Korn oder lieber geschrotet besorgen.Was meint Ihr?

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan

Posted by [kkoo](#) on Sat, 15 Apr 2006 17:47:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hafensaenger schrieb am Sam, 15 April 2006 19:25Hallo Leute,

soll ich mir die Hirse aus vollen Korn oder lieber geschrotet besorgen.Was meint Ihr?

geschrotet, wenns preislich hinhaut

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan

Posted by [login](#) on Sat, 15 Apr 2006 17:52:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute ,

ich hab mal eine andere Frage .Wo ist denn eigentlich Tino ?

Ich hatte die letzten zwei Monate kein Internet und hab leider nichts aus dem Forum mitbekommen . Ich frage nur weil er ja sonst so viele Beiträge verfasst hat ,nur irgendwie in den letzten Wochen irgendwie nicht . Hab ich was verpasst ?

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan

Posted by [kkoo](#) on Sat, 15 Apr 2006 17:54:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

login schrieb am Sam, 15 April 2006 19:52Hi Leute ,

ich hab mal eine andere Frage .Wo ist denn eigentlich Tino ?

Ich hatte die letzten zwei Monate kein Internet und hab leider nichts aus dem Forum mitbekommen . Ich frage nur weil er ja sonst so viele Beiträge verfasst hat ,nur irgendwie in den letzten Wochen irgendwie nicht . Hab ich was verpasst ?

hat sich mal gemeldet neulich, hat wohl in der familie ein paar sachen zu klären, soweit ich weiß. wird schon wieder auftauchen...

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan

Posted by [login](#) on Sat, 15 Apr 2006 17:56:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach so .

Danke

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 15 Apr 2006 23:27:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Normal bin ich ja ein sehr grosser Anhänger von natürlichen Mitteln gegen HA..

Aber bei einem agressiv anlagebedingten HA haben mir Vitamine oder Mineralien noch nie geholfen...

Ich glaube nur noch an DHT-Hemmer... Alles andere bringt einfach nichts, denn die Ursache ist

nun mal das DHT und nichts anderes.

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 16 Apr 2006 00:42:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oho, wenn das nicht ein sagenhaftes eingeständnis ist

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 16 Apr 2006 10:25:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme es ja auch nur zusätzlich, weil es eben gesund ist. Und förderlich ist das Priorin und die Kieselsäure auf alle Fälle für das Haar. Da gibts nichts. Ich denke ja auch nicht, dass mir vom Kakaopulver und den Haferflocken Haare wachsen...

Wenn jetzt übrigens auch wer Hirse essen will, dann sollte er darauf achten möglichst wenig rohe Hirse zu essen. Hirse in rohem Zustand behindert die Aktivität der Bauchspeichdrüse, und wird daher schwer verdaulich. Daher sollte sie 10 min in heißem Wasser köcheln und möglichst noch 20 min quellen. Mal schauen, wie sich das in der Praxis macht. Hoffe wirklich, dass sich das nicht zu großem Aufwand entwickelt.

sogenannte "Braunhirse" wird vom Bundesgesundheitsamt übrigens kritisch gesehen. Also Hirse mit Schale. Man sollte daher doch lieber zur normalen Speisehirse greifen.

http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20041108/b_5.p.html

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 16 Apr 2006 13:35:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum nimmst Du keine Kieselerde? Die gibts bei DM und kostet nur 3,50. Ich misch das immer in den schwarzen Tee mit Honig und somit habe ich immer eine Menge Silizium im Körper. Gut für Haut, Haare und Bindegewebe!

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Quick](#) on Mon, 17 Apr 2006 21:44:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 16 April 2006 01:27 Normal bin ich ja ein sehr grosser Anhänger von natürlichen Mitteln gegen HA..

Aber bei einem aggressiv anlagebedingten HA haben mir Vitamine oder Mineralien noch nie geholfen...

Ich glaube nur noch an DHT-Hemmer... Alles andere bringt einfach nichts, denn die Ursache ist nun mal das DHT und nichts anderes.

zum unterstrichenen: alleine nems hat ahrscheinlich noch nie jmd. geholfen

zum fettmarkierten: hast du glück das tino keine zeit zum texten hat

Quick

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 18 Apr 2006 10:19:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie gesagt in der Hirse ist noch Priorin drin. Und das ist ziemlich gut fürs Haar.

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Kerl1979](#) on Wed, 19 Apr 2006 11:28:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,
haltet mich jetzt bitte nicht für bekloppt, aber ich habe heute eine 10 Kilo Lieferung Hirse bekommen. Diese werde ich nach und nach abbauen *G*. Hirse soll als Süßgras sehr gut fürs Haar sein. Mal sehn was es bringt, wenn man es mit Säge und Leinsamen zusammen anwendet.

LG Pat

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 19 Apr 2006 14:20:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LOL,
ich finds geil!

Aber vergiss bitte das Kochen nicht!!!

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 20 Apr 2006 12:30:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh man.Ich bin auch einfach zu dämlich .
Habe in geistiger Umnachtung 500 Gramm Hirse in einen Kochtopp mit Wasser geworfen. Der ist dann natürlich beim Kochen total übergequollen. Nun hab ich schon einen fetten Haufen Hirse den ich gar nicht allein vertilgen kann. Daher heisst es jetzt erstmal morgens und abends Hirse en masse. LOL

Subject: Hirseflocken gibts bei Müller günstig....(400g für 2€)
Posted by [Ralf3](#) on Thu, 20 Apr 2006 22:02:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..bei DM wahrscheinlich auch...vielleicht von Alnatura (Bio) wär am besten..

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Apr 2006 22:05:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kerl1979 schrieb am Don, 20 April 2006 14:30Oh man.Ich bin auch einfach zu dämlich .
Habe in geistiger Umnachtung 500 Gramm Hirse in einen Kochtopp mit Wasser geworfen. Der ist dann natürlich beim Kochen total übergequollen. Nun hab ich schon einen fetten Haufen Hirse den ich gar nicht allein vertilgen kann. Daher heisst es jetzt erstmal morgens und abends Hirse en masse. LOL

Du gefällst mir. 100% NATUR in Deinem Regimen

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Kerl1979](#) on Thu, 27 Apr 2006 13:06:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Mit, 19 April 2006 16:20LOL,
ich finds geil!

Aber vergiss bitte das Kochen nicht!!!

Verdammt, ich hab das immer so gefressen. Hab mich schon über die gelben Körner im Kot gewundert

Subject: Re: Für mich ist Leinsamen nicht gut
Posted by [Greg2022](#) on Thu, 27 Apr 2006 14:15:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das wäre für mich wiederum ein Grund es aufzunehmen

Subject: Re: Für mich ist Leinsamen nicht gut
Posted by [Flo2006](#) on Tue, 08 Aug 2006 20:40:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 15 April 2006 13:42bekomm ich das in jedem supermarkt?
(also leinsamen und hirse)?

gibts beides im DM-Markt

Subject: Re: Für mich ist Leinsamen nicht gut
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 08 Aug 2006 20:41:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Greg2006 schrieb am Don, 27 April 2006 16:15Das wäre für mich wiederum ein Grund es aufzunehmen

weil du dann blähungen bekommst?

Subject: Re: Für mich ist Leinsamen nicht gut
Posted by [pilos](#) on Wed, 09 Aug 2006 14:56:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Flo2006 schrieb am Die, 08 August 2006 22:40Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 15 April 2006 13:42bekomm ich das in jedem supermarkt? (also leinsamen und hirse)?

gibts beides im DM-Markt

am besten die hirse-flocken....von dm....die kann man überall rein..sind schon richtig verarbeitet...was verdauung angeht...

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [haartertobak](#) on Thu, 10 Aug 2006 08:11:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hirse muß gesund sein. mein nymphensittich frißt das zeug mit hingabe. und der hat auch noch alle federn auf'm kopf.

Subject: Re: Ab sofort kommt Hirse auf Speiseplan
Posted by [Flo2006](#) on Thu, 10 Aug 2006 14:31:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haartertobak schrieb am Don, 10 August 2006 10:11hirse muß gesund sein. mein nymphensittich frißt das zeug mit hingabe. und der hat auch noch alle federn auf'm kopf.

scheint hier so ne art running-gag zu sein

((http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/15313/ba599b0806bfd82c596aa1e4998c2b5b/?srch=Hirse+mit+Wirkung%21#msg_15313))