

Braunhirse – Silicium vom Feinsten

Hirse gilt schon seit Urzeiten als wertvolles Lebensmittel. Die Braunhirse hingegen ist in der Hirsefamilie ein Sonderfall. Sie wird nicht als Brei oder Beilage verzehrt, sondern als natürliches Nahrungsergänzungsmittel bei verschiedenen chronischen Leiden eingesetzt.

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 21. October 2019

Braunhirse und Goldhirse

Hirse ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Sie gedeiht auch auf ärmsten Böden und ist enorm dürreresistent. Schon seit Urzeiten wird sie nicht nur als beliebtes Nahrungsmittel sondern auch als Heilmittel geschätzt. Die gewöhnliche Speisehirse besteht aus goldgelben Körnchen und heisst deshalb auch Goldhirse.

Die Braunhirse hingegen wird einerseits als spezielle Hirsesorte bezeichnet ("Braune Wildform"), von anderen Quellen aber lediglich als ungeschälte Speisehirse beschrieben. Während die Goldhirse kein Vollkorngetreide ist, da sie immer in geschälter Form vorliegt, ist die Braunhirse ungeschält im Handel und daher vollwertig.

Im Gegensatz zum Vollkornreis, zu Vollkornweizen, Vollkornhafer etc. könnte man die Braunhirse jedoch nicht so ohne weiteres essen. Ihre Randschichten sind einfach zu hart und für uns Menschen unverdaulich, so dass sie entfernt werden müssen.

Die Braunhirse

Seit einiger Zeit wird jedoch auch die Braunhirse im Naturkost- und Reformwarenhandel angeboten – allerdings nicht als Korn, sondern meist in Form von feinem Mehl (das esslöffelweise als Nahrungsergänzung in Speisen und Getränke gerührt oder auch in kleinen Mengen in Brotrezepturen eingesetzt wird).

Mit Hilfe eines speziellen Mahlverfahrens (dem so genannten Zentrophanverfahren) kann die Braunhirse samt ihren wertvollen Randschichten so fein zerkleinert werden, dass deren Inhaltsstoffe jetzt auch für uns Menschen verfügbar sind und sehr leicht verwertet werden können.

Auch Braunhirseflocken und leicht gesüsste Braunhirseflakes sind erhältlich. Sie werden einfach über Müslis oder Obstsalate gestreut oder mit Mandelmilch zum Frühstück serviert.

Des Weiteren gibt es Braunhirsekeimsaat. Daraus können Sie in Ihrem Sprossenzuchtgerät frische Braunhirsekeimlinge für Salate, Gemüsegerichte oder Müslis ziehen.

Scheuen Sie die eigene Sprossenzucht? Dann erhalten Sie im Handel auch getrocknete Braunhirsekeimlinge.

Braunhirse ist glutenfrei

Hirse ist glutenfrei - sowohl die Gold- als auch die Braunhirse. Im Vergleich zu anderen Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste und Roggen enthält die Hirse also nicht das schwer verdauliche Gluten, ein Getreideeiweiss, das auch Klebereiweiss genannt wird.

Gluten wird von Menschen mit Zöliakie auch in Spuren nicht vertragen.

Doch auch viele andere Menschen, die definitiv nicht an Zöliakie leiden, reagieren empfindlich auf Gluten. Sie sind glutensensitiv (glutenintolerant) - was sich in den unterschiedlichsten Symptomen bemerkbar machen kann.

Weitere Infos dazu lesen Sie hier: [Sechs Anzeichen für eine Glutenunverträglichkeit](#)

Für glutensensitive Menschen ist die Goldhirse eine wunderbar verträgliche Beilage, und die Braunhirse kann bedenkenlos als Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden.

Doch glänzt die Hirse nicht nur mit bester Verträglichkeit, sondern auch mit ihrem hohen Mikronährstoffgehalt.

Braunhirse ist reich an Mikronährstoffen

Die Goldhirse ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie natürlichen Fluoriden, Schwefel, Eisen, Magnesium und Zink. Auch Vitamine, wie etwa die meisten der B-Gruppe sind reichlich in der Hirse vorhanden.

Da die Mineralstoffe in den Randschichten des Kornes bekanntlich besonders konzentriert vorliegen, sind in der Braunhirse noch mehr Mikronährstoffe als in der Goldhirse enthalten.

Braunhirse kann roh verzehrt werden

Da die Braunhirse in einer sehr fein vermahlenden Form verzehrt wird, muss sie nicht gekocht werden, um verdaut werden zu können. Die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe liegen in einer so leicht zugänglichen Form vor, dass diese sehr gut resorbiert werden können.

Braunhirse ist eine hervorragende Silicium-Quelle

Ein besonders wertvoller Mineralstoff, den die Braunhirse liefert, ist das Silicium (in Form von Kieselsäure). Im menschlichen Körper findet es sich insbesondere im Bindegewebe, in der Haut und in den Knochen - insgesamt 20 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht. Der tägliche Siliciumbedarf eines erwachsenen Menschen wird offiziell auf etwa 30 Milligramm geschätzt. In alternativmedizinischen Kreisen rät man hingegen zur täglichen Aufnahme von etwa 75 Milligramm Silicium.

In 100 Gramm Braunhirse stecken nun bereits etwa 500 Milligramm Silicium in Form von Kieselsäure - wobei die Werte je nach Anbaugebiet deutlich schwanken können. Also können bereits 15 Gramm Braunhirse die gewünschte Tagesmenge an Silicium liefern.

Die bekannten Getreide wie Roggen und Weizen gehören dagegen mit nur etwa 0,06 und 0,11 Milligramm Silicium pro 100 Gramm nicht gerade zu den Siliciumspitzenreitern. (Auch die Goldhirse, die geschält ist, soll nur 0,36 Milligramm pro 100 Gramm enthalten.) Etwas besser verhält es sich mit dem Hafer, der in Form von Haferflocken etwa 11 Milligramm Silicium enthalten soll.

Silicium leistet in unserem Körper einen wichtigen Beitrag zum Wachstum der Haare und der Fingernägel. Daher kann der regelmässige Verzehr der Braunhirse auch bei Haarausfall und brüchigen Fingernägeln zum Einsatz kommen.

Silicium ist gut für Haut, Haare und Nägel

Der Mensch hat schon früh erkannt, lange bevor das Silicium (bzw. die Kieselsäure) entdeckt wurde, dass Hirse auf Haut, Haare und Nägel eine kräftigende Wirkung hat und z. B. Haarausfall stoppen sowie geschwächtes, erschlafftes Bindegewebe und brüchige Nägel stärken kann. Mit zunehmendem Alter sinkt der Kieselsäuregehalt des Gewebes.

Eine deutsche Studie an der Universität Hamburg-Eppendorf mit 55 Frauen hat gezeigt, dass Kieselsäure die Haarqualität verbessern kann. Die Studienteilnehmerinnen nahmen über sechs Monate hinweg täglich 1 Esslöffel Silicium-Gel zu sich und die Haardicke nahm um 13 Prozent zu.

Genauso positiv wirkt sich das Spurenelement Silicium auf die Gelenke und Knochen aus, denn Silicium ist unter anderem an der Knochen- und Knorpelbildung beteiligt.

Braunhirse bei Arthrose

Silicium hält zunächst einmal das Bindegewebe elastisch und trägt somit gemeinsam mit Calcium einen wichtigen Teil zur Knochen- und Gelenkgesundheit bei. Studien haben gezeigt, dass bei Menschen, die gut mit Silicium versorgt sind, weniger Knochensubstanz abgebaut und mehr aufgebaut wurde.

Je höher die Siliciumzufuhr war, desto höher war auch die Knochendichte. Dies wird darauf zurückgeführt, dass Silicium das Einlagern von Calcium in die Knochen unterstützt. Während das Calcium den Knochen festigt, sorgt das Silicium für die nötige Elastizität. Silicium ist darüber hinaus ein unverzichtbarer Baustoff der Knorpelmasse.

Gleichzeitig gilt Silicium als ein Spurenelement, das eine hemmende Wirkung auf Entzündungen hat, und da eine Arthrose häufig auch mit entzündlichen Phasen einhergeht, lindert auch diese Eigenschaft die typischen Arthrosesymptome.

Kein Wunder berichten viele Menschen von einer Verbesserung ihrer Arthrose-Beschwerden, ihrer Cellulite (Bindegewebsschwäche) oder auch ihrer Zahngesundheit, wenn sie täglich die Braunhirse einnehmen.

Braunhirse bei Arteriosklerose

Die Wände unserer Blutgefäße enthalten verhältnismässig hohe Mengen an Silicium. Fehlt Silicium, so kann dieser Mangelzustand - gemeinsam mit einem Vitamin-C-Mangel- zu brüchigen Blutgefässwänden führen. Das Ergebnis sind u. a. Herz-Kreislauf-Probleme und Arteriosklerose (Arterienverkalkung).

Die Braunhirse liefert natürlich nicht nur Silicium, sondern auch jene Ballaststoffe, die dafür bekannt sind, die Blutfettwerte (Triglyceride, Cholesterin) zu senken, so dass auch auf diese Weise einer Arteriosklerose und anderen Herz- bzw. Gefässkrankheiten vorgebeugt werden kann.

Braunhirse zur Alzheimer-Prävention

Ausserdem weisen bereits mehrere Studien - z. B. an der *Keele University* in England - darauf hin, dass Silicium das Alzheimer-Risiko mindert, da es das Gehirn vor Aluminium schützt. Aluminium steht im Verdacht, an der Bildung der zerstörerischen Plaques im Gehirn von Alzheimer-Patienten beteiligt zu sein. Weiterführende Infos finden Sie hier: Silicium schützt das Gehirn vor Aluminium.

Braunhirse hilft, wenn Silicium fehlt

In jungen Jahren ist man nun noch gut mit Silicium ausgestattet. Mit zunehmendem Alter nimmt der Siliciumgehalt der Gewebe jedoch kontinuierlich ab, was sich in vielen Beschwerden äussern kann.

Einige nannten wir bereits wie Cellulite, Arteriosklerose und Gelenkprobleme. Weitere Siliciummangelsymptome können Krampfadern sein, Hämorrhoiden, Faltenbildung, Bandscheibenschäden, eine verstärkte Neigung zu Knochenbrüchen, Durchblutungsstörungen, Schwindel und viele andere mehr.

In diesen Situationen sollte die Nahrung besonders siliciumreich sein. Zwar heisst es immer wieder, die üblichen Lebensmittel seien ausreichend mit Silicium bestückt, doch hängt der Siliciumgehalt stark von der Bodenqualität, von der Landwirtschaftsweise (bio oder nicht) und nicht zuletzt vom industriellen Verarbeitungsgrad der Lebensmittel ab.

Da gerade die ursprünglich siliciumreichen Lebensmittel (Getreide) im Rahmen der modernen Ernährungsweise stark verarbeitet verzehrt werden (Weissmehl und Produkte daraus) und bei dieser Verarbeitung ein Grossteil des enthaltenen Siliciums entfernt wird, kann dies zu einer Silicium-Mangelversorgung führen.

Interessanterweise heisst es, Siliciummangelsymptome seien nicht bekannt. Gleichzeitig wird die Existenz der oben genannten weit verbreiteten Erscheinungen (Bindegewebsschwäche, Cellulite, Krampfadern, Arteriosklerose etc.) sicher nicht bestritten - man bringt sie nur nicht mit einem Siliciummangel in Verbindung. Welch Versäumnis!

Natürlich ist ein Siliciummangel nicht die einzige Ursache dieser Gesundheitsbeschwerden, aber eine wichtige Mitursache. Kennt man sie und behebt man den Siliciummangel, kann damit ein entscheidender Risikofaktor beiseite geschafft werden.

Siliciumquelle Bier?

Schon fast tragisch ist in diesem Zusammenhang, dass Bier insbesondere für viele Männer eine der wichtigsten Siliciumquellen darstellt. Allerdings nicht, weil Bier übermässig viel Silicium enthalten würde, sondern weil viele Biertrinker keine anderen siliciumhaltigen Lebensmittel verzehren, dafür recht viel Bier trinken, so dass sich dessen Siliciumgehalt dann doch wieder summiert.

Empfehlenswert ist diese flüssige Siliciumquelle schon allein aufgrund ihres Alkoholgehalts nicht unbedingt. Auch hebt Bier den Harnsäurespiegel im Blut, was die Gichtgefahr steigen lassen kann.

Zwar heisst es, die Resorption von Silicium aus Bier sei besonders gut, doch liegt auch die Resorptionsrate von Silicium aus Getreide immer noch bei 50 Prozent und ist damit absolut zufriedenstellend und ausreichend. Wir würden daher zur Siliciumversorgung empfehlen, die Braunhirse oder auch den Hafer in den Speiseplan zu integrieren, da beide - bereits in geringen Verzehrsmengen - nicht nur reichlich Silicium, sondern eine Vielzahl weiterer höchstwertiger Nähr- und Mikronährstoffe liefern und zwar ohne mit Alkohol o. ä. zu belasten.

Braunhirse ist reich an sekundären Pflanzenstoffen

Trotz all dieser segensreichen Inhaltsstoffe und Auswirkungen wird die Braunhirse immer wieder als schädlich bezeichnet. Denn genau dieser Tatbestand hat der Braunhirse - sowie Vollkornprodukten im Allgemeinen - bereits viel Kritik eingebracht. Dabei wird oft eine Stellungnahme der Bundesforschungsanstalt für Lebensmittel (BFEL) zitiert, die besagt, dass Braunhirse die Verfügbarkeit von anderen Inhaltsstoffen herabsetzen könne.

Es geht - wie so oft - um die sekundären Pflanzenstoffe. Diese würden sich gerade in den Randschichten der Braunhirse befinden, seien ursprünglich von der Pflanze u. a. zum Zwecke der Frassfeind-Abwehr gebildet und daher nicht für den Verzehr durch den Menschen geeignet. Bei den fraglichen Substanzen handelt es sich hauptsächlich um Polyphenole (Phenolsäuren, Flavonoide, Tannine) und um die Phytinsäure.

Braunhirse schützt vor freien Radikalen

Den Begriff Polyphenole kennen Sie vielleicht in einem anderen, nämlich sehr positiven Zusammenhang. Polyphenole sind grösstenteils antioxidativ wirksame Substanzen, die den Menschen vor den vielfältigen höchst negativen Folgen freier Radikale schützen können. Bei diesen Folgen handelt es sich um nahezu alle chronischen Krankheiten - auch jene, die wir oben als mögliche Siliciummangelbeschwerden aufzählten.

Auch hier betonen wir, dass sich chronische Krankheiten selbstverständlich nicht nur aufgrund der von freien Radikalen ausgelösten Oxidationsprozesse entwickeln, doch sind diese in jedem Fall - genauso wie ein Siliciummangel - an der Entstehung von Krankheiten mitbeteiligt. Die antioxidativ wirksamen Polyphenole nun können die negativen Oxidationsprozesse ausbremsen.

Natürlich können sekundäre Pflanzenstoffe in manchen Fällen auch schädlich sein, etwa, wenn sie isoliert und in hohen Dosen eingenommen werden würden. Auch könnten diese Stoffe problematisch werden, wenn sich jemand entschliessen sollte, ab sofort ausschliesslich von der Braunhirse zu leben.

Sie sind es jedoch mit Sicherheit nicht, wenn sie als Komponente einer vielfältigen und naturbelassenen Ernährungsweise verzehrt werden. Dann nämlich sind sie sehr vorteilhaft und stellen - da sie in der üblichen Ernährung fehlen - einen Meilenstein in der Gesundheitsprophylaxe dar.

Die sichere Braunhirse-Dosis: 1 bis 4 Esslöffel täglich

Der Phytinsäure - ein weiterer sekundärer Pflanzenstoff der Braunhirse - wird angelastet, dass sie mit Mineralstoffen Komplexe bilde, besonders mit Calcium, Magnesium, Eisen und Zink, so dass diese Mineralstoffe vom Organismus nicht mehr aufgenommen werden könnten, sondern ungenutzt ausgeschieden würden.

Ob die Phytinsäure durch diese Eigenschaft nun tatsächlich zu einem Mineralstoffmangel führen kann, hängt jedoch einerseits von der aufgenommenen Phytinsäuremenge ab und genauso von der gleichzeitig aufgenommenen Mineralstoffmenge.

Daher heisst es auch, dass die Phytinsäure nur dann einen Mineralstoffmangel verursachen könne, wenn sie in grossen Mengen gegessen werde, wie das beispielsweise bei einer reinen Ernährung mit Sojaprodukten der Fall sein könne.

Wenn nun aber jemand täglich 1 bis 4 Esslöffel Braunhirsemehl, Braunhirseflakes, Braunhirseflocken oder Braunhirsekeimlinge zu sich nimmt, dann handelt es sich dabei um einen minimalen Teil der täglichen Ernährung und sicher nicht um eine Alleinnahrung, die mit einer reinen Sojaernährung verglichen werden könnte, so dass die Gefahr eines Mineralstoffmangels in diesem Fall ausgeschlossen werden kann.

Im Gegenteil, die Braunhirse liefert ja - wie wir oben gesehen haben - sehr grosse Mengen an Mineralstoffen, das heisst, sie gleicht die Komplexbildung durch die Phytinsäure ganz schnell wieder eigenständig aus.

Phytinsäure reguliert den Blutzuckerspiegel

Gleichzeitig entdeckte man inzwischen, dass die Phytinsäure auch positive Eigenschaften hat. So soll sie einerseits einen krebsschützenden Effekt im Verdauungssystem haben und andererseits den Abbau von Stärke im Körper hemmen, was zu einem gemässigten Anstieg des Blutzuckerspiegels führen könnte.^{1,2}

Die Phytinsäure könnte also - genau wie die Polyphenole - nur dann zum Problem werden, wenn Sie sich ab sofort ausschliesslich von Braunhirse ernähren wollten.

Im Rahmen einer bewussten und vielseitigen gesunden Ernährung aber wird die Phytinsäure in jenen (geringen) Mengen verzehrt, die höchst positive Auswirkungen haben können.

Braunhirse-Keimlinge ohne Phytinsäure und ohne Tannine

Wer dennoch aufgrund der Phytinsäure und mancher sekundärer Pflanzenstoffe (wie z. B. der Tannine) bislang auf die Vorteile der Braunhirse verzichtet hat, kann guten Gewissens auf Braunhirse-Keimlinge zurückgreifen.

Während des Keimprozesses werden sowohl die Phytinsäure als auch die Tannine grösstenteils abgebaut. Gleichzeitig lassen sich die Qualität und die Verfügbarkeit der übrigen Inhaltsstoffe durch den enzymatischen Prozess noch verbessern. Hierbei finden im Hirsekorn zahlreiche Stoffwechselforgänge statt. Im Zuge dessen steigt der Vitamingehalt – Vitamin E etwa um bis zu 100 Prozent – und Eiweisse sowie Fette werden in ernährungsphysiologisch wertvollere Formen umgewandelt. Der Mineralstoffgehalt der Hirsekörner bleibt erhalten, wobei die Bioverfügbarkeit – z. B. von Eisen bis zu 50 Prozent – zunimmt.

Braunhirse-Keimlinge kann man selbst keimen lassen (siehe nächster Abschnitt). Man kann sie aber auch getrocknet kaufen. Sie werden dazu vom Hersteller bei niedrigen Temperaturen (ca. 25 Grad Celsius) schonend luftgetrocknet und liegen daher in unverändert hoher Rohkostqualität vor. (Erkundigen Sie sich sicherheitshalber beim Hersteller nach diesen Kriterien, falls das Etikett diese Informationen vorenthalten sollte).

Braunhirse-Keimlinge selbermachen

Geschälte Hirse wie die Goldhirse kann leider nicht mehr zum Keimen gebracht werden, doch Braunhirse eignet sich hierfür sehr gut. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Verpackung mit dem Zusatz "keimfähig" versehen ist. Sie können sowohl ein Keimglas als auch ein Keimgerät verwenden.

- Weichen Sie die Hirsekörner für ungefähr 4 Stunden in Wasser ein.
- Giessen Sie das Wasser ab und spülen Sie die Hirsekörner unter fliessendem Wasser ab.
- Geben Sie die Hirsekörner in Ihr Keimgerät oder Keimglas.
- Spülen Sie die Körner nun 2- bis 3-mal täglich mit Wasser. Giessen Sie dabei – wenn Sie ein Keimgerät mit Auffangschale verwenden – das Wasser aus der Auffangschale weg und spülen Sie die Schale gut aus.
- Der Keimprozess dauert ungefähr 3 bis 5 Tage. Ist der Keim etwa 3-mal so gross wie das Hirsekorn selbst, können die Hirsessprossen geerntet werden.
- 10 g Saat ergeben rund 30 g Sprossen.
- Spülen Sie die Hirsessprossen vor dem Verzehr gründlich unter fliessendem Wasser.
- Sie können die Hirsessprossen in einem abgedeckten Schüsselchen maximal für 3 Tage im Kühlschrank lagern.

Das Silicium-Rezept mit Braunhirse

Ein feines Rezept, das mit reichlich Silicium für gesunde Haut, dichtes Haar, harte Fingernägel, belastbare Gelenke und ein starkes Bindegewebe versorgt und ein- bis zweimal täglich verzehrt werden kann, ist das folgende:

1 bis 2 Esslöffel Braunhirseflocken oder Braunhirse-Keimlinge, 1 Esslöffel Haferflocken (oder frisch gemahlener Hafer) und einige wenige Rosinen/Sultaninen mit etwas Wasser vermischen, 20 Minuten quellen lassen und einen frisch geriebenen Apfel unterrühren.

Guten Appetit!

Quellen

- Graf E, Eaton JW. "Suppression of colonic cancer by dietary phytic acid." *Nutr Cancer*. 1993, 19(1):11-9. (Unterdrückung von Darmkrebs durch Phytinsäure aus der Nahrung)
- Lee SH et al., "Dietary phytic acid lowers the blood glucose level in diabetic KK mice" *Nutr Research* 2006, 26 (9): 474-479 (Phytinsäure aus der Nahrung reduziert den Blutzuckerwert in diabetischen KK Mäusen)
- E. Rauschecker, 2011, "Rispenhirse (*Panicum miliaceum* L.) und ihre Mälzung unter Anwendung von Milchsäurebakterien", Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Fakultät Land- und Ernährungswirtschaft
- Arajo LA et al, Use of silicon for skin and hair care: an approach of chemical forms available and efficacy, *An Bras Dermatol.*, Mai 2016, (Die Verwendung von Silicium für die Pflege der Haut und Haare: Konzept der verfügbaren chemischen Formen)
- Wickett RR et al, Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on hair tensile strength and morphology in women with fine hair, *Dermatol Res*, December 2007, (Wirkung der oralen Einnahme cholinestabilisierter Orthokieselsäure auf die Haarfestigkeit und Haarmorphologie bei Frauen mit dünnem Haar)
- Martin KR, Silicon: the health benefits of a metalloid, *Met Ions Life Sci*, 2013, (Silicium: die gesundheitlichen Vorteile eines Halbmetalls)
- Jugdaohsingh R, "Silicon and bone health", *J Nutr Health Aging*, März-April 2007, (Silicium und die Knochengesundheit)
- Jugdaohsingh R et al., "Dietary silicon intake is positively associated with bone mineral density in men and premenopausal women of the Framingham Offspring cohort." *J Bone Miner Res*, Februar 2004, (Die Aufnahme von Silicium mit der Nahrung wird positiv mit der Knochendichte bei Männern und prämenopausalen Frauen der Framingham-Offspring-Kohorte in Verbindung gebracht)
- Jugdaohsingh R et al, "Dietary silicon intake and absorption", *Am J Clin Nutr*, Mai 2002, (Nahrungsaufnahme und Absorption von organischem Silizium)
- Davenward S et al, "Silicon-rich mineral water as a non-invasive test of the 'aluminum hypothesis' in Alzheimer's disease", *J Alzheimers Dis*, Februar 2013, (Silicium-reiches Mineralwasser als ein nichtinvasiver Test bezüglich der 'Aluminium-Hypothese' bei der Alzheimer-Krankheit)
- Klaus Münzing, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, "Stellungnahme: Zu Risiken und Nebenwirkungen bei "Braunhirse"", *Ernährungs-Umschau* 51 (2004) Heft 12,

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/braunhirse-ia.html>