

---

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>

---