

Ur- oder Braun-Hirse

Bis vor 100 Jahren spielte die Braun-Hirse in der Ernährung eine große Rolle, geriet aber dann in Vergessenheit. So ist es dringend nötig, sich auf ihre Werte neu zu besinnen, **denn sie ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde**. Braun-Hirse ist ein **glutenfreies Produkt**, frei von Klebereiweiß, das aus **Glutenin und Gliadin** besteht.

Braun-Hirse enthält sehr viel **Kieselsäure/Silizium**, außerdem **Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink** usw. Besonders reichlich sind die Vitamine der **B-Gruppe: B1, B2, B6, B17, Pantothensäure und Nikotinsäureamid** vertreten. Mit **59 mg Kieselsäure/Silizium, 6,8 mg Eisen, 0,6 mg Fluor, 3 mg Natrium, 170 mg Magnesium in 100 g** Braun-Hirse, ist sie ein guter Lieferant dieser wichtigen Mineralstoffe. Bemerkenswert ist, dass hier die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe **in einer feinen, bald homöopathischen Form vorhanden sind**, die eine Wiedergesundung von Knochen und Knorpeln positiv beeinflussen kann. Und **gerade diese feine Form wird von unserem Organismus bzw. den Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen**. Sie bedienen sich ihrer, auch insbesondere, um einseitig bestehende schlackenartige Mineralstoffstauungen rückgängig zu machen und Mineralienverluste auszugleichen.

Die Körperfunktionen des Siliziums

Silizium bzw. Kieselsäure ist ein wissenschaftlich anerkanntes Spurenelement. Entscheidend ist aber die Menge, die wirklich in den Zellen ankommt. Der tägliche Mindestbedarf wird auf Grund von Bilanzstudien auf etwa 50 mg geschätzt. Eine Überdosierung oral aufgenommener Kieselsäure ist kaum möglich. Mehr als ca. 250 mg pro Tag können nicht resorbiert, aber schnell ausgeschieden werden. Deshalb sind zusätzliche Gaben von Silizium/Kieselsäure in Verbindung mit Braunhirse potentiell sinnvoll. Bei einem Fehlen von Silizium könnten Mangelerscheinungen auftreten.

Silizium ein fabelhafter Kraftspender. Die Stärkung des Immunsystems, Knochen, Haut, Haare, Fingernägel und Bindegewebe durch Silizium ist wissenschaftlich bestätigt. Silizium verschafft dem Abwehrsystem neuen Nährboden, der den Körper befähigt, sich vor ernährungs- und umweltbedingten Belastungen zu schützen. In Verbindung mit Silizium kann Calcium besser in die Knochen transportiert und eingelagert werden. Eine ausreichende Aufnahme von Silizium über die Nahrung, kann auch die Körperelastizität über das Bindegewebe verbessern. Das Silizium zusammen mit Calcium hat in erster Linie Stützfunktionen, dabei gibt das Silizium vor allem Elastizität sowie Geschmeidigkeit und das Calcium die grobmaterielle Festigkeit. Silizium festigt das Bindegewebe, das als Gerüst den Organismus mit feinen Verästelungen durchzieht und die einzelnen Organe umhüllt. Es baut das Knochengerüst und den Knorpel auf und unterstützt das Wasserbindungsvermögen der Eiweißkörper im Gewebe, um dadurch für **weniger Faltenbildung** der Haut sorgen. Silizium kann weiters auch das Quellvermögen der Zellen erhalten.

Kieselsäure/Silizium als wasserhaltige Verbindung von Siliziumdioxid stellt eine bedeutende Ursubstanz für jeden lebenden Organismus dar. Russische Wissenschaftler haben erkannt, **dass kein lebender Stoff und kein Organismus ohne Kieselsäure/Silizium existieren kann**.

Bei den Pflanzen hat die Kieselsäure/Silizium vor allem eine Aufbau- und Stützfunktion. Auch im menschlichen Körper ist die Kieselsäure/Silizium ein unentbehrliches Ordnungselement. Zusammen mit Kalk hat sie in erster Linie Stützfunktion, dabei gibt die Kieselsäure/Silizium vor allem Elastizität, der Kalk gibt die Festigkeit. Kieselsäure/Silizium festigt auch das **Bindegewebe**, das als Gerüst den Organismus durchzieht und die einzelnen Organe umhüllt. Das Bindegewebe ist das Ur-Gewebe im Körper. Den Abschluss nach außen bildet die Haut, die uns wie ein Kieselmantel umschließt.

Der hohe Kieselsäure/Siliziumgehalt sorgt auch für **glatte und frische Haut** und **kräftige, glanzvolle Haare**. Kieselsäure/Silizium und Fluor helfen bei der Gesundheit der **Zähne** und sorgen für feste **Finger- und Zehennägel**.

Kieselsäure/Silizium aktiviert auch die körpereigene **Abwehrkraft** und fördert die Bildung der Phagozyten (Fresszellen), die Viren und Bakterien im Blut und im Lymphsystem vernichten.

Mit zunehmendem Alter nimmt der Kieselsäure/Siliziumgehalt der Gewebe aber ständig ab. Dies äußert sich durch **Faltenbildung der Haut, Bindegewebsschwäche, Krampfadern, Hämorrhoiden, Bandscheibenschäden, Haltungsschwächen, Durchblutungsstörungen, Schwindel, Müdigkeit, Ekzeme, Zahnschäden, Gelenkschäden, Gelenkentzündungen, Brüchigkeit der Nägel, Schwäche der Sinne und des Nervensystems und allergischen Erscheinungen**. Auch auf das Nervensystem hat die Kieselsäure/Silizium, insbesondere durch die darin enthaltenen B-Vitamine, einen weitgehenden Einfluss.

Kieselsäure/Silizium ist auch unentbehrlich im Stoffwechsel, sorgt für Nachschub an **Hormonen**, reguliert den **Wasserhaushalt** und ist sogar für den Austausch der Nährstoffe mitverantwortlich.

Braun-Hirse hat auch bei allen ernährungsbedingten Mängeln **Reparaturcharakter**. Braun-Hirse ist besonders gut für **stillende Mütter** und sollte während der Heilung von **Knochenbrüchen** regelmäßig gegessen werden. **Entzündliche Zustände** - zum Beispiel der **Blase** - sollen unter Braun-Hirsekost oft schneller abklingen. Leider essen die Menschen heute zu wenig Kieselsäure/Siliziumhaltige Nahrung, oder die Nahrung stammt von mineralarmen Böden, so dass der Bedarf durch die gewohnte Nahrung nicht immer gedeckt ist.

Geheimtipp Vollwert Braun-Hirse

Da die hartkieseligen Fruchtschalen der Gold-Hirse nicht genießbar sind, muss sie geschält werden. Neben ihr gibt es aber noch die Ur- oder Braun-Hirse, die nicht geschält wird. Nach der mittelalterlichen Heilkunde zu schließen wurde sie hoch gelobt und gilt heute als Geheimtipp für alle Menschen, und nicht nur in zunehmendem Alter. Wie bereits erwähnt ist die Braun-Hirse zum Schälen ungeeignet. Dafür ist sie für den Verzehr noch hochwertiger als die von Schalen befreite Gold-Hirse.

Die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente haften bekanntlich an den äußeren Randschichten, die durch den Schälvorgang mit der Schale dezimiert werden. Da die Braun-Hirse einschließlich ihrer Schalen gemahlen wird, **sind sämtliche Vitalstoffe in der gemahlene Braun-Hirse enthalten**.

Viele Menschen leiden an Haltungsverfälschungen und Haltungsschäden. Braun-Hirse könnte hier sehr hilfreich sein. Außerdem wäre sie nützlich bei vielen **Lungenerkrankungen, Bronchiakatarrrh und Asthma**, denn Kieselsäure/Silizium stärkt auch das Lungengewebe und macht es widerstandsfähig und geschmeidig. Sie gibt dem Gewebe Elastizität und Widerstandskraft.

In ungekochter Form werden die Nährstoffe wesentlich leichter vom Körper aufgenommen als in der erhitzten Form. Im Rohzustand konsumiert zählt die Braun-Hirse auch zu den **basenbildenden** Getreidesorten und beugt somit der Übersäuerung und der Entmineralisierung sowie der Verschlackung vor.

Braun-Hirse als Basismittel bei Knochen- und Gelenksbeschwerden

Braun-Hirse kann mit seinen wertvollen Mineralien im Vollwert- und Rohkostzustand Knochenbeschwerden, insbesondere **Arthrose an großen und kleinen Gelenken, wie auch an der Wirbelsäule** heilend beeinflussen. Natürlich sollte die Heilkraft der Roh-Braun-Hirse durch Naturkost und gesunde Lebensweise unterstützt werden.

Heilpraktiker Hoffmann berichtet in seinem Gesundheitskurier Nr. 49/1990 von drei alten Damen, die über Arthrose in der Wirbelsäule und im Hüftgelenk und über schlimme Schmerzen klagten. Als er ihnen den Rat gab, jeden Tag drei bis vier Teelöffel Braun-Hirseflockchen (ungekocht in Rohkostqualität) zu essen, und ihnen Hoffnung machte, dass sie bei konsequenter Anwendung in etwa sechs Wochen ihre Schmerzen verlieren würden, glaubten sie, er wolle sie auf den Arm nehmen.

Gerade die Kieselsäure/Silizium, die ja in der Braun-Hirse reichlich vorhanden ist, bewirkt auch eine Entquellung **arteriosklerotisch veränderter Gefäße** und macht sie wieder elastischer; dadurch bessert sich auch die Durchblutung und zu **hoher Blutdruck** wird normalisiert. Gleichzeitig hemmt die Kieselsäure/Silizium das Fortschreiten der **Arterienverkalkung**. Prof. Gotthard Schettler sprach schon Anfang der 80er Jahre davon, dass die krankhaften Gefäßveränderungen „offensichtlich rückbildungsfähig“ seien. Neuerdings gelang es sogar, derartige Rückbildungen mittels spezieller Röntgenverfahren nachzuweisen (Prof. Hans Kaffarnik - Universität Marburg).

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass Braun-Hirse im Vollwert- und Rohkostzustand die **Arthrose** an großen und kleinen Gelenken wie auch der Wirbelsäule heilend beeinflusst. Diese ungeheure Heilkraft der Roh-Braun-Hirse muss aber durch Naturkost und gesunde Lebensweise unterstützt werden. Wer sich in Geschichte auskennt und die Essgewohnheiten unserer Vorfahren vor Hunderten und Tausenden Jahren - soweit sie zurückverfolgbar sind - kennt, weiß, dass sie sich weitgehend von der anspruchslosen Braun-Hirse ernährten und dabei starke Menschen waren. Aber wir wissen auch von Völkern und Stämmen aus der "Dritten Welt", dass sie sich einzig und allein noch heute mit Braun-Hirse und Ziegenmilch, zum Teil sehr deftig gewürzt, wie z.B. mit Pfefferschoten, ernähren und dabei gesund und glücklich sind; trotz ihrer Armut. Mit den richtigen Augen gesehen, ist diese Armut ein großer Reichtum, da ihre Menschen alle neben Kraft und Vitalität echte Menschlichkeit ausstrahlen. Dazu besitzen sie noch unvorstellbare gewaltige Lebensgefühle, auch im Leid und in der Freude, von denen wir "gescheiterten Hochzivilisierten" nur träumen können. Zur Heilung der Arthrose sollten wir, vor allen anderen Getreidearten die Braun-Hirse nehmen. Roh-Braun-Hirse kann man auch selbst bis zum genießbaren Rohkostzustand verändern, in dem man sie kurz vor ihrem Verzehr (in Speisen und Getränken) immer frisch mahlt. Jede gute Kornmühle mahlt die Braun-Hirse zu Mehl, welches dann grießartig wird und in dieser Form in Speisen und Getränken zugegeben werden kann. Die Braun-Hirse

enthält sehr **viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe**, von denen viele noch gar keinen Namen haben. In erster Linie enthält sie aber **Calcium, Kieselsäure/Silizium, Phosphor, Kalium, Fluor sowie den Superkatalysator Magnesium**, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, welche am Aufbau unseres Skeletts (Knochen und Knorpel) u.a. beteiligt sind. Und zwar sind hier die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe in einer feinen, bald homöopathischen Form vorhanden, welche ein Wiedergesunden von Knochen und Knorpeln in optimaler Weise ermöglicht. Und gerade diese feine Form wird von unserem Organismus in einzigartiger Weise aufgenommen. Er bedient sich ihrer, um einseitig bestehende schlackenartige Mineralstoffstauungen rückgängig zu machen, aber Mineralien-Verluste in unserem Körper gleichzeitig wieder auszugleichen. Deswegen ist es auch bei den wenigsten Menschen möglich, durch massive konzentrierte Gaben von unverdünntem Kalzium, Magnesium, Fluor, Silizium usw. die Krankheiten, wie z. B. die Arthrosen, zu beherrschen. Es tritt in den meisten Fällen das glatte Gegenteil ein: eine zunehmende Verschlimmerung der Skeletterkrankungen. Der Organismus bedient sich aber der in der Braun-Hirse in feinsten und natürlichster Form vorliegenden Mineralien, Spurenelemente und Wirkstoffe auch noch, um mit Hilfe des Körperchemismus die notwendige Regeneration der Gerüsteiweiße einzuleiten. Dies nur bei vielen Menschen mit krankem, aufnahmeunfähigem Darmtrakt im Zusammenwirken mit hochwertigen tierischen Nahrungseiweißen und allen Vitaminen, wobei das Vitamin C an aller erster Stelle stehen muss. Erst dadurch kann das erforderliche Gerüsteiweiß (Kollagen) der Knochen, Wirbel, Bandscheiben, Gelenkpfannen und -köpfe sowie anderer Gelenke mit ihren Flächen langsam wieder aufgebaut, also regeneriert werden. Hand in Hand mit diesem Aufbau tritt dann auch wieder kontinuierlich die zunehmende schmerzbefreiende Gelenkschmierung ein. Dieses hier beschriebene Gerüsteiweiß (Kollagen), welches Knochen und Knorpel ihre so bewundernswerte elastische Festigkeit gibt, wird eben beim unwissenden Arthrosekranken nicht wieder aufgebaut. Warum das so ist? Der Arthrotiker begeht neben dem Essen entmineralisierter Lebensmittel noch zusätzlich andere verschiedene schwere Ernährungsfehler, die ihn in den folgenschweren Teufelskreis einer Mangelernährung hineinschlittern lässt.

Wie kann man die Arthrose selbst erkennen und heilen?

Die Arthrose, besonders die sehr häufig vorkommende sog. primäre Arthrose, erkennt man beim Ingangkommen des Körpers an der spontan auftretenden Verschlimmerung des Schmerzes in den befallenen Gelenken. Letzterer verliert sich aber dann nach längerem Gehen oder Bewegung weitgehend. Ein Beispiel: wenn man Hüftgelenkarthrose hat und vom Stuhl aufstehen möchte, so tritt plötzlich ein stärkerer Schmerz ein, der sich nach längerem Gehen manchmal auch schon nach einigen Schritten wesentlich bessert. Bei schweren und schwersten Arthrosen ist diese Besserung dann oft nur so gering, dass zu Hilfsmitteln wie Stöcken, Krücken usw. gegriffen werden muss. Dies bezieht sich auch auf alle Arthroseformen der Wirbelsäule. Der Anlaufschmerz ist für die Arthrose ("ose" = degenerative Erkrankung ohne Entzündung) ein hervorstechendes absolut typisches Merkmal. Im Liegen, Sitzen und ohne Bewegung geht es dem Arthrotiker am besten. Meist ist durch die ärztliche Untersuchung die Arthrose-Diagnose schon bekannt. Weiters kann man die Arthrose daran erkennen, dass man Reiben, Knirschen und Knacken in den befallenen Gelenken tasten und auch hören kann. Besonders, wenn man die Gelenke unbelastet bewegt. Der Arthrosekranke spürt oft das Arthroseknirschen durch den eigenen Körper, wenn das Leiden schon etwas fortgeschritten ist. Diese Reibe-, Knirsch- o. Knackerscheinungen sind also ein ebenso typisches Merkmal der primären Arthrose wie die Anlaufschmerzen. So ist praktisch die primäre Arthrose meist einfach zu erkennen und von der sog. "Sekundären Arthrose" abzugrenzen. Schwieriger ist es beim Erkennen der "Sekundären Arthrose", die mit Gelenkrheuma, Weichteilrheuma, Gelenkmisbildung, primär chronischer Polyarthritits, Neuralgie, Neuritis, aber auch Gicht, Knochentumor, Morbus Paget und anderen Grundkrankheiten gekoppelt sein kann. Besonders mit solchen entzündlicher Natur. Der Arzt hat hier eine Nuss zu knacken. Z. B. mit der Ärthritits ("Itis" = entzündliche Erkrankung). Diese Erkrankungen haben alle ein völlig anderes Schmerzbild als die Primäre Arthrose. Hier sind es z. B. zum vorhandenen Anlaufschmerz plötzliche Rheumaschübe, die wetterbedingt sind, oder Schmerzen, die nur in Ruhe auftreten usw. Die rheumatischen und heute weitgehend allergisch mitbedingten Begleitkrankheiten sind sehr mannigfaltig in ihren Äußerungsformen. Wichtig ist für den Kranken, der bei dieser chronischen Mischkrankheit mit Entzündung und Degeneration etc. oft wie der "Ochs vorm Tor" dasteht, dass er sich trotz der Schwierigkeit jetzt endlich selbst helfen kann. Für diese meist schwierig zu erkennenden wie auch zu behandelnden Erkrankungsfälle an primärer u. sekundärer Arthrose, gibt es ein "Patentrezept", mit dem sämtliche Arthrotiker zu allermeist stark gebessert, aber auch geheilt werden können.

Wir prägen uns bei unserer Bewegung an der frischen Luft ganz fest folgendes ein:

· Wir kommen grundsätzlich 15 Min. außer Atem. Dazu versuchen wir trotzdem noch jeden Tag 1/2 bis 2 Stunden zu marschieren, rasch zu wandern o. zu gehen.

- Beim Schwimmen gilt das 10 - 15 minütige Außeratemkommen nur dann, wenn das Wasser kein Chlor enthält (Gefahr der verkehrten Kalium-Natriumpumpe). Und dann auch nicht ständig, da die relative Schwerelosigkeit unseres Körpers im Wasser nicht das Muskeltraining auf dem Trockenen ersetzt.
- Bei Drückerscheinungen auf der Brust oder am Brustbein bzw. bei besonderer Schlaptheit an schlechten Tagen mäßigen wir das Bewegungstraining über Sekunden oder Minuten solange, bis es wieder gut möglich ist. Die dadurch verlorene Zeit schätzen wir zeitlich und hängen sie hinten an, machen also etwas länger.
- Wir nehmen uns zuerst immer nur 3 bis 4 Min. Bewegungstraining vor und steigern alle 14 Tage nur um 1 Minute, bis wir 10 bis 15 Minuten innerhalb von ca. 4 Mon. ohne nennenswerten Muskelkater erreicht haben. Viel Geduld und ohne Gewaltanwendung.
- Bei schmerzbedingter Bewegungsbehinderung (Arthritis, Arthrose, Rheuma, usw.) machen wir nach Möglichkeit trotzdem Gymnastik und Atemübungen, wenn auch in beschränktem Umfang. Dann beginnen wir mit 10 - 15minütigen Bewegungstraining, um außer Atem zu kommen. Also mit viel Geduld und auch hier ohne Gewaltanwendung.
- Praktisch bei fast allen chronischen Krankheiten ist das in der Steigerungsform` beschriebene Bewegungskonzept über 10 bis 15 Min. von großem Gesundheitswert in Bezug auf Besserung und Heilung. Ganz besonders sollten Kranke nach durchgemachtem Herzinfarkt, mit Asthma, Emphyse, Bronchitis sowie starken Herz-Kreislaufstörungen 10 bis 15 Min. jeden Tag nach der hier beschriebenen Steigerung und mit Wissen ihres Arztes außer Atem kommen. Diese sonst von der konventionellen Medizin nicht heilbaren chronischen Krankheiten des Herz-Lungen-Kreislaufsystems bedürfen natürlich noch zusätzlich eines täglichen 1- bis 2stündlichen Marsches an der reinen frischen Luft. Das gleiche gilt für klinisch behandelten Krebs sofort nach der Krankenhausentlassung mit zusätzlich mind. 2stündlichen Marschierens am Tage.
- Märsche und rasches Gehen oder Wandern von 1/2 bis 2 Std. können wir im Gegensatz dazu über viele Stunden ausdehnen, wenn lange besinnliche Pausen in der Natur zwischengeschaltet werden. Das Außeratemkommen bis max. 15 Min. dürfen wir nicht überschreiten.

Die Heilung der "unheilbaren" Arthrose

Die Arthrose ist nicht durch übermäßige Beanspruchung einzelner Gelenke (einschl. der Wirbelsäule) allein bedingt. Auch nicht durch altersbedingten Gelenkverschleiß, mit dem man sich gemäß der heute herrschenden Medizin-Meinung abzufinden hat. Die Arthrose ist in erster Linie durch einen Mineralstoff und Spurenelementmangel sowie sehr einseitige Ernährung bedingt. Da alle Gewebe in unserem Körper sich früher oder später laufend neu aufbauen bzw. aufbauen wollen, kommt es durch letztgenannte Mängel zu Regenerationsblockaden der Gelenkknorpelflächen mit ihrer "Schmierung". Unsere Körpergelenke sind nämlich keinesfalls mit Maschinengelenken zu vergleichen, die sich trotz guten Ölens doch abnutzen, doch aber niemals regenerieren können wie die von Mensch und Tier. Regenerieren sich aber unsere Gelenke nicht mehr, ganz gleich in welchem Alter, so tritt tatsächlich ein zunehmender Verschleiß, den man auch Abnutzung nennen kann, zu Tage. Dieser geht dann soweit, dass furchtbare Schmerzen bis hin zur Unbeweglichkeit der jeweiligen Gelenke entstehen können. Stahlkorsett, Stöcke, Krücken, Rollstuhl und dauernde Bettlägerigkeit sind dann die Folgen und Endstation bis zum Lebensende. Regenerieren sich aber unsere Gelenke, so fällt den Gelenkbelastungs-Verschleiß überhaupt keine Bedeutung zu, da dieser durch Gelenkknorpel-Regeneration seinen harmonischen Ausgleich findet. Auch im hohen Alter. Dieser Ausgleich wird durch Braun-Hirse in Rohkostqualität gefördert. Kein anderes Getreide hat solche überwältigende Kraft auf eine der grausamsten Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Ca. 7 Millionen deutsche Bundesbürger leiden daran. Die Arthrose ist also keine alleinige Verschleißerkrankung, mit der man sich abzufinden hat. Folgende Heilungs-Beispiele beweisen das mit aller Deutlichkeit. Die nun folgenden Erfahrungsberichte und Heilungsbeispiele stammen aus der Feder eines Heilpraktikers, dessen Name und Herkunft mir trotz intensiver Recherchen nicht bekannt wurde. Die Wichtigkeit dieser Berichte sowie deren Glaubwürdigkeit haben mich dennoch dazu ermutigt, diese zu veröffentlichen.

Schwere Hüftgelenk- und Wirbelsäulenarthrose bei 3 alten Damen

Vor Jahren kamen einmal 3 alte Damen zu mir, die gleichzeitig über dieselbe Krankheit klagten, nämlich über Arthrose in der Wirbelsäule und den Hüftgelenken. Eine von ihnen ging am Stock und die anderen beiden hielten sich verkrampft aufrecht, weil die Schmerzen in der Wirbelsäule so übel waren. Ganz resigniert äußerten sie, dass sie bei den verschiedensten orthopädischen Ärzten vorgesprochen hatten, wo man sie sehr intensiv röntgte und wissen ließ, dass die schmerzhafteste Krankheit eine altersbedingte Abnutzungserkrankung sei, wo nur die Operation helfen oder man die Schmerzen aushalten oder betäuben müsste. Ja, und wenn mehrere Ärzte das gleiche sagen, meinten sie, dann wird es wohl stimmen. Und Bandscheibenoperationen und das Einsetzen von künstlichen Hüftgelenken wird man doch wohl auch von ärztlicher Seite

nicht so ohne weiteres machen, denn das ist doch auf der ganzen Welt so - oder nicht? - sagten sie übereinstimmend. Und im übrigen waren es auch erfahrene Ärzte; die nicht nur erst 10 Jahre lang Patienten behandelten, wie sie sich erinnerten. Die Empfehlung für alle drei Damen bestand darin, dass sie gemeinsam nur jeden Tag 2 mal 3 bis 4 Teelöffel voll Braun-Hirse (in Rohkostqualität) essen müssten, um die Schmerzen innerhalb von ca. 6 Wochen zu verlieren, sie aber die Braun-Hirse weiteressen müssten, um über 1 1/2 bis 2 Jahren regelmäßigen Braun-Hirse-Konsum in den Knorpelstoffwechsel so zu verbessern, dass sich die Regeneration der Gelenkflächen Schritt für Schritt vollziehen könnte. Die Schmerzen wären aber da schon lange weg. Sie meinten, ob sie auf den Arm genommen werden. Wenn das wirklich so leicht ginge, warum machten es dann die Ärzte auf der ganzen Welt nicht genauso, bei dieser als unheilbar bezeichneten Erkrankung, die so viele Namen und Gesichter hat. Behandelt wird, schon sehr viele Jahre die Arthrose, ganz gleich wo sie ihren Sitz hat, mit Gelatine, Magnesiumchlorid, viel Vitamin C, Organmitteln etc. und einer ausgewogenen Ernährung natürlichster Art erfolgreich. Jahrzehntelange Erfahrung lässt den Schluss zu, dass die "Abnütterscheinungen" der Arthrose gar keine sind, bzw. nur sehr unwesentliche, da im Vordergrund lediglich Mineralstoffmangel, Durchblutungsstörungen und ein Aminosäuren-Defizit bestehen, welche die Gelenkflächen degenerieren lassen. Diese Degeneration kann aber in erster Linie mit den Mineralstoff und spurenelementhaltigen Braun-Hirse und ihren königlichen Wuchsstoffen relativ leicht rückgängig gemacht werden. "Aha". Meinte eine der Damen, "dann ist es mit der Heilung der Arthrose über diese billigen Stoffe und quasi vergessenen Lebensmittel wohl genauso wie mit den immerbrennenden Streichhölzern und Glühbirnen, die niemals mehr kaputtgehen, oder der großen Erfindung des totgeschwiegenen jugoslawischen Supererfinders Tesla mit der Sonnenenergie frei Haus zum Nutzen der gesamten Menschheit. All diese Erfindungen sind ja bekanntlich aufgekauft und weitgehend zerstört worden, weil sonst eine Handvoll Menschen um ihren Multi-Milliarden-Profit gekommen wäre." Und die andere dieser als überdurchschnittlich intelligent zu bezeichnenden Damen meinte: "Ach, und bei den Krankheitsheilungen kommt die Wahrheit auch nicht ans Licht, weil chronische Krankheiten herrliche jahrelange Einkommensquellen für ihre Behandler sind. Das fängt ja beim Krebs an und hört bei Aids auf. Oder ist es nicht so?" Was sollte man dazu noch sagen? Wichtig war doch für die Frauen, dass sie, mit tägl: 2 mal 3 bis 4 TL Braun-Hirse in Suppe oder andere Getränke verrührt, ihre Arthrose heilen und innerhalb von 6 Wochen mehr oder weniger die oft schrecklichen Schmerzen verlieren konnten, ohne noch Gelatine oder das bitter schmeckende Magnesiumchlorid zusätzlich einnehmen zu müssen. Eine wirklich herrlich einfache Sache mit einem simplen Lebensmittel. Und das als Rettungsanker in einer Zeit, wo man versucht, viele Naturheilmittel ganz abzuschaffen, weil sie angeblich eine schwere Gefahr für die Volksgesundheit sind. Und jetzt denken und überlegen sie selbst, wann es so weit sein wird, dass man auch manche Lebensmittel wie gerade die Braun-Hirse, zu verbieten versuchte weil sie wie Beinwell und Huflattich viel zu schnell heilt? Teils überglücklich, teils ungläubig fuhren die drei Damen nach Hause. Nach Jahren schrieb eine der Damen, die am misstrauischen schien, aus echter Dankbarkeit und da sie jetzt endlich die Gewissheit hätten, dass die Braun-Hirse auch wirklich heilt, was sich auch bei den jüngsten Röntgenuntersuchungen bestätigt habe. Sie wären überglücklich, da sie sich keiner Operation unterziehen müssten und stattdessen werden sie die kinderleichte Einnahme von Braun-Hirse weiter fortsetzen.

Schwere Bandscheibendegeneration bei einer 75jährigen Dame

Eine alte Frau humpelte in das Sprechzimmer. Es ging nur im Schnecken-tempo. Ich schob ihr den Stuhl entgegen, auf den sie sich nur schwer setzen konnte. Ihr Mund war vor Schmerz verkniffen und ein leises Stöhnen begleitete ihre Bewegungen. "Mein Rücken tut mir so furchtbar weh, es ist ganz schrecklich und nichts hilft mehr", sagte sie mit stoßweise hastigen Worten. Sie sei schon überall gewesen. Ich ließ sie aussprechen, wie andere Patienten auch. Aber ich weiß gleich, dass es sich hier um einen ganz schlimmen Fall handelt, besonders, da die Patientin bald 75 Jahre alt wird und ohne Angehörige dasteht. Sie sagte, dass von ärztlicher Seite eine schwere Wirbelsäulen- und Bandscheibendegeneration festgestellt wurde. Meine Untersuchung ihres Körpers auf der Praxisliege gelang weit schwieriger, als ich vorher glaubte. Sie schrie vor Schmerzen bei jeder Bewegung, obwohl ich langsam und sehr behutsam voring. Selbstverständlich wollte ich auch hier wirklich so schnell wie möglich helfen, obwohl ich da sehr ratlos war. Neben der sehr schweren Wirbelsäulendegeneration lagen also dann im Untersuchungsergebnis genauso schwere Pankreas-, Leber- und Nierenentzündungen vor. In diesem Ausnahmefall gab ich homöopathische Hochpotenzen als Injektion in die hauptsächlichsten Schmerzpunkte. Auch Vitamin B 12 hochdosiert als intraglutäale Injektion. Anschließend jeden bis jeden zweiten Tag Heil-Magnetismus, um ihre Schmerzen wenigstens erträglich zu machen. Kurze Zeit später ging es ihr dann schon eine Spur besser, besonders beim Heruntergehen von der Liege. Gleich vom ersten Tage an verordnete ich ihr 2mal täglich 3 bis 4 TL Braun-Hirse in Flüssigkeit oder Speisen und schärfte ihr diese Maßnahme besonders ein, da sie in ihrem Krankheitsfalle die wichtigste

Rohkostgabe war. Ich weiß, dass sich die echte Arthrose durch Braun-Hirse in Rohkostqualität heilen lässt und dass die Schmerzen in bereits 3 bis 6 Wochen verschwinden, der Knorpelaufbau der Gelenkflächen aber ca. 1 1/2 Jahre benötigt. Dies bezieht sich natürlich nicht auf schwerste Erkrankungen an Arthrose, welche nach meinem Wissen doch längere Zeit benötigen, um den gewünschten Erfolg zu bekommen. Unbestreitbar ist in manchen dieser Schwerstfälle das Gebot des chirurgischen Eingriffs, weil grässliche, akute Schmerzen und Lähmungsgefahr vorherrschen. Unsere alte Patientin war solch ein schwerer Fall, der aber auf Grund des schwachen Gesamtbefindens und der Lebenseinstellung keine Operation, sondern als letzten Versuch dieses Naturheilverfahren "über sich ergehen" lassen wollte. Um ihr die schrecklichen Schmerzen eher nehmen zu können, verordnete ich zusätzlich Bambus- und Bandscheibenpräparate, obwohl ich angesichts dieser Schmerzattacken, welche nachts auch ihre Zimmernachbarn durch die Schmerzensschreie aus ihren Betten hochfahren ließ, wenig an einen Behandlungserfolg glaubte. Besonders noch beim Anblick dieses armen schwachen und gekrümmten Häufchen Elends, das "einen Stein zu Tränen rühren" musste. Nach ungefähr 10 Tagen besserten sich aber ihre Schmerzen in der gesamten Wirbelsäule deutlich und innerhalb 6 Wochen waren sie erfreulicherweise um mehr als 50 % zurückgegangen. Die überaus glückliche Patientin fuhr dann nach Hause zurück (fast 1000 km) und führte dort gewissenhaft die Selbstbehandlung durch. Ja, und nach 1 Jahr lässt sie sich wieder in einer internen Naturheilstation behandeln, wobei sie ganz allein die Liege besteigen und sich hin- und herwenden konnte, da sie im Kreuz nur noch sehr leichte und zeitweise Schmerzen für Sekunden hatte. Hier wurde ein Hinführen zu den großen Naturheil- und Lebensmitteln wie die Rohkost-Braun-Hirse bewirkt. Ein erschütternd beglückendes Erlebnis für Patient und Therapeuten zugleich, solche Heilung erleben zu dürfen.

Fortgeschrittene beidseitige Hüftgelenkarthrose einer Bäuerin

Bei einem Ausflug aufs Nebelhorn traf ich eine alte Allgäuer Bäuerin, die, mit versteinertem Gesicht und an 2 Stöcken gehend, die Anhöhe zu ihrem Gehöft hoch hinkte. Immer wieder blieb sie stehen, um sich lange Zeit auszuruhen. Ich fragte nach dem Grund ihres so schweren Gehens. Sie sagte mir, dass es jetzt aus sei mit arbeiten, obwohl ihre Kinder sie in vielem noch sehr gut gebrauchen könnten und dass es von Jahr zu Jahr mit ihrer beidseitigen Hüftgelenkarthrose immer schneller bergab ginge und eigentlich schon bald die Operation vor der Tür stehe. Zwei orthopädische Ärzte hätten unabhängig voneinander die gleiche Diagnose einer weit fortgeschrittenen beidseitigen Hüftgelenkarthrose festgestellt. Aber mit den operierten Hüften wäre sie dann nicht viel besser dran. Nur der Schmerz wäre beseitigt. Aus dem anfänglichen Misstrauen der Bäuerin mir gegenüber wuchs nach einer Weile Offenheit und Vertrauen, wobei der Lichtzauber dieses sonnigen Tages wohl auch dazu beigetragen hatte. Ich verriet ihr, ohne viele Worte, dass sie jeden Tag 4 TL Braun-Hirse in Rohkostqualität essen solle und das mindestens über 2 Jahre. Aber die dürfte sie nicht kochen, sondern müsste sie in Getränken, Suppe oder Müsli zu sich nehmen. Gut gekaut natürlich. Sie war sprachlos und sehr skeptisch. Zwei Jahre später lud sie mich hocheifrig und in Dankbarkeit zur Hochzeit ihres jüngsten Sohnes ein; da ich ihr mit der Braun-Hirse, wie sie schrieb, gut geholfen hätte und sie auch jetzt ihre beiden Stöcke nicht mehr benötigte. Ich nahm die Einladung an und habe dort die alte Bäuerin recht gut tanzen gesehen, ganz beschwingt und außer Atem. Sie erzählte mir übergücklich in diesen Stunden, so viel, besonders, dass es anfangs mit den Hüften sehr langsam gegangen wäre, sie aber dann doch gemerkt hatte, dass die Braun-Hirse ein Wunder-Lebensmittel sei. Zu ihrem Arzt zum Röntgen wäre sie nicht mehr gegangen, da die Schmerzfreiheit seit etlichen Monaten angehalten und scheinbar auch die Beweglichkeit immer noch besser würde. Erwähnenswert ist, dass die Bäuerin zuletzt eine sehr gemischte Kost und zuweilen auch Fleisch zu sich nahm.

Gelenkschmerzen, -knacken und -knirschen bei einem Sportler

Ein älterer Sportler nimmt die Braun-Hirse schon seit vielen Jahren, um seinen arthrotischen Veränderungen in der Wirbelsäule, den Hüft-, Knie- und Oberarmgelenken begegnen zu können. Das zeigte sich immer mit geringem Knacken und Knirschen bei Belastung der Gelenke, besonders an der Fitness-Maschine, die manchmal sogar leicht schmerzhaft waren und durch Fitness allein über lange Zeit eigentlich unbeeinflusst blieben. Er wusste, dass die Roh-Braun-Hirse mit ihren idealen Inhaltsstoffen in erster Linie die Haare, Nägel und Knochen aufbaut. Später erfuhr er, dass gebrochene Roh-Braun-Hirse, bei der die empfindlichen Wuchsstoffe auch über Monate noch erhalten bleiben, sehr stark auf Gelenkprozesse einwirken. Das konnte er nun am eigenen Körper erfahren. Seit langer Zeit kann er z. B. seinen Kopf beim Rückwärtsfahren im Auto völlig schmerzlos mit einem Ruck wieder nach hinten wenden und genauso schnell zurück. Dieser Heilungsvorgang brauchte aber seine Zeit. Er glaubt, es waren knapp zwei Jahre. Die Schmerzen wären aber nach 1 bis 2 Monaten schon weg gewesen. Und in dieser Zeit nahm er täglich 2 mal 3 TL voll Braun-Hirse in Rohkostqualität. Auch wurde das Knacken und Knirschen seiner Gelenke an der Fitness-

Maschine kontinuierlich immer "runder" und gedämpfter. Er hatte nach Monaten der Braun-Hirsemehl-Einnahme das Gefühl, als wären die knirschenden Stellen in den Gelenken, die sich früher bei belastender Bewegung so stark zeigten, wie mit einem Silikonfilm überzogen, der mit der Zeit (Monate) zunehmend stärker wurde.

Schwere Ischias durch Bandscheibendegeneration

Meine Gattin bekam durch ihr chronisches Ischias-Leiden (was seit 15 J. bestand) zuweilen solche furchtbaren Schmerzen im Kreuz, dass sie, wenn sie unbedingt gehen musste, total schief daherkam. Monatelang musste sie dann in einem speziellen Liegestuhl hocken, weil sie selbst im Rollstuhl nicht genug von ihren Schmerzen befreit wurde. Auch chemische Schmerzmittel wirkten nicht. Das Schlimmste an diesen Ischiasentzündungen war, dass sie so plötzlich und wie aus heiterem Himmel kamen. Und das mit zunehmend heftigen Schmerzen, welche meine Frau völlig arbeitsunfähig machten. Bambus-, Bandscheiben- und Beinwellpräparate halfen aber dann, sie wieder schmerzfrei und gehfähig zu machen. Je nach Intensität des Schmerzanfalles dauerten diese Heilmaßnahmen mehr oder weniger lange Zeit. Oft haben wir uns gefragt, wie wir unser Knochengerüst noch weitaus besser ernähren könnten, obwohl wir schon basische Naturkost mit Demeter-Getreiden aus Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Mais und Soja aßen, in erster Linie aber sehr viel biologisches Gemüse und Obst, auch im Rohzustand. Seit wenigen Jahren essen wir täglich und ohne Unterbrechung (zur basischen Naturkost) 2 mal 3 bis 4 gehäufte TL Braun-Hirsemehl ungekocht in Speisen und Getränken. Und siehe da, die Rücken- und Ischiasschmerzen verschwanden kontinuierlich. Jetzt erst wissen wir ganz eindeutig, dass sich nicht nur unsere Zähne, Nägel und Haare, sondern ganz besonders unsere Wirbelsäule und alle Gelenke und Gelenkflächen mit der Braun-Hirse in Rohkostqualität trotz bereits eingetretener Degeneration wieder kontinuierlich aufbauen lassen.

Das jahrzehntelange Wissen um die idealen Aufbaustoffe der Roh-Braun-Hirse wurde nun durch Patientenheilberichte mit ihren Angehörigen aus aller Welt, innerhalb vieler Jahre zu einem großartigen Lichtblick, der vielen Millionen verzweifelter Arthrosekranken wieder neue berechnete Hoffnung gibt.