



Kieselsäure – was kann sie wirklich?

Diese Wirkungen sind wissenschaftlich belegt



Bonn, Juni 2016. Kieselsäure soll die Knochen stärken, Haut, Haare und Nägel festigen und sogar zum Schutz vor Alzheimer-Demenz beitragen. Doch was kann die siliziumhaltige Verbindung wirklich? Das verrät eine aktuelle Übersicht wissenschaftlicher Studien von Dr. Johannes Naumann, Wissenschaftler an der Universitätsklinik Freiburg.¹ Ihr Fazit: Silizium und die Kieselsäure als seine wasserlösliche Form scheinen im menschlichen Körper eine bedeutende Rolle zu spielen, wie verschiedene Studien bereits

gezeigt haben. Besonders interessant scheinen die Möglichkeiten, mit Kieselsäure die Knochen zu stärken und das Risiko für Alzheimer-Demenz zu senken. Positive Wirkungen auf Haut, Haare und Nägel belegen bisher nur wenige Studien. Alle Wirkungen müssen in weiteren Studien noch zweifelsfrei bewiesen werden. Doch da Kieselsäure und Silizium auch in größeren Mengen nicht schädlich sind, wird eine siliziumreiche Ernährung für sinnvoll angesehen. Gute Kieselsäurequellen sind beispielsweise Getränke wie kieselsäurereiche Mineral- und Heilwässer und Bier.

Und das sagen die Studien:

Starke Knochen

Einen positiven Einfluss von Kieselsäure auf die Knochen zeigten bereits alle Studien eines früheren Studien-Überblicks.² Eine große Studie fand heraus, dass bei Menschen, die mehr Silizium bzw. Kieselsäure aufnahmen, weniger Knochensubstanz ab- und mehr aufgebaut wurde.³ Je höher die Siliziumzufuhr, desto höher die Knochendichte.⁴ Dies gilt insbesondere für Frauen vor der Menopause und für Männer. Vermutet wird, dass Kieselsäure das Einlagern von Calcium in die Knochen unterstützt.

Gesunde Haut, Nägel und Haare

Beim Aufbau von Bindegewebe ist Silizium nötig, um Kollagen und Elastin zu bilden - zwei zentrale Bausteine für festes Bindegewebe und straffe Haut.⁵ In einigen Studien berichteten Frauen, dass ihre Haut nach Einnahme von Kieselsäure elastischer und weniger rau war, Haare und Nägel erschienen kräftiger und weniger spröde.⁶⁺⁷ Obwohl diese Ergebnisse auf einen Nutzen

von Kieselsäure und Silizium hinweisen, reichen die Studien mit wenigen Teilnehmerinnen nicht aus, um den Zusammenhang sicher zu beweisen.

Schutz vor Alzheimer-Demenz

Dass Silizium zum Schutz vor Alzheimer-Demenz beitragen könnte, ergaben inzwischen mehrere Studien. Der Hintergrund: Aluminium steht im Verdacht, an der Bildung der zerstörerischen Plaques im Gehirn von Alzheimer-Patienten beteiligt zu sein. Silizium macht möglicherweise das Aluminium unschädlich, indem es eine feste Verbindung mit Aluminium eingeht, die der Körper kaum aufnehmen kann. Unterstützt wird die Theorie durch Studien, die ein geringeres Risiko für Alzheimer-Demenz feststellten, wenn das Trinkwasser mehr Kieselsäure enthielt.⁸⁺⁹ Wie Alzheimer entsteht und wie man sich davor schützen kann, muss allerdings noch genauer erforscht werden.

Fazit:

Auch wenn manche Wirkungen von Kieselsäure nicht eindeutig wissenschaftlich belegt sind, erscheint eine kieselsäurereiche Ernährung durchaus sinnvoll. Für Kieselsäure und Silizium gibt es keine offiziellen Empfehlungen, wie viel man mindestens aufnehmen sollte. Eine positive Wirkung auf die Knochendichte fand sich in einer großen Studie ab Mengen von durchschnittlich 25 mg Silizium pro Tag¹⁰. Kieselsäure als lösliche Form des Siliziums ist für den Körper besonders gut verfügbar. Vor allem einige Getränke liefern gut verfügbare Kieselsäure. Dazu zählen kieselsäurereiche Mineral- und Heilwässer sowie Bier. Eine Liste kieselsäurereicher Heilwässer kann hier heruntergeladen werden:

<http://www.heilwasser.com/media/pdf/Heilwasser-Kieselsaeure.pdf>

Siliziumreich sind auch Vollkorngetreide, Reis, Trockenfrüchte, Bohnen, Spinat und Linsen.

Gut zu wissen: Kieselsäure und Silizium

Silizium gibt es praktisch wie Sand am Meer. Das zweithäufigste Element auf der Erde findet man als Siliziumdioxid vor allem in Sand, Gesteinen und Quarz. Kieselsäure ist eine Verbindung von Silizium und Wasser. In dieser wasserlöslichen Form kann es am besten vom Körper aufgenommen und transportiert werden. In unserem Körper steckt Silizium nahezu in jeder Zelle vor allem in Knochen und Knorpeln, in Bindegewebe und Blutgefäßen.

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 25 verschiedene Heilwässer. Sie stammen aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“. Wissenswertes finden

Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com.

Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9

53340 Meckenheim

presse@heilwasser.com

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen)

Tel.: 02225 / 888 67 91

Corinna Dürr (Fachinfo)

Tel.: 0228 / 360 29 120

¹ Naumann J, Prävention mit Silizium aus Nahrung, Wasser und Supplementen: ein qualitativer Review. *Aktuel Ernährungsmed* 2015; 40: 1-5

² Rodella LF, Bonazza V, Labanca M et al. A review of the effects of dietary silicon intake on bone homeostasis and regeneration. *J Nutr Health Aging* 2014; 18: 820-826

-
- ³ Macdonald HM, Hardcastle AC, Jugdaohsing R et al. Dietary silicon intake with oestrogen to influence bone health: Evidence from the Aberdeen Prospective Osteoporosis Screening Study. *Bone* 2012; 50:681-687
- ⁴ Jugdaosingh R, Tucker KL, Qiao N 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* 2004; 19: 297-307
- ⁵ Refitt D, Ogston N, Jugdaohsingh R et al. Orthosilic acid stimulates collagen type 1 synthesis and osteoblastic differentiation in human osteoblast-like cells in vitro. *Bone* 2003; 32: 127-135
- ⁶ Barel A, Calomme M, Timchenko A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. *Arch Dermatol Res* 2005; 297: 147-153
- ⁷ Wickett RR, Kossmann E, Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilic acid on hair tensile strength and morphology in women with fine hair. *Arch Dermatol Res* 2007; 299: 499-505
- ⁸ Martyn CN, Barker DJ, Osmond C et al. Geographical relation between Alzheimer's disease and aluminium in drinking water. *Lancet* 1989; 1: 59-62
- ⁹ Rondeau V, Jacqmin-Gadda H, Commenges D et al. Aluminium and silica in drinking water and the risk of Alzheimer's disease or cognitive decline: findings from 15-year follow-up of the PAQUID-Cohort. *Am J Epidemiol* 2009; 169: 489-496
- ¹⁰ Jugdaosingh R, Tucker KL, Qiao N 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* 2004; 19: 297-307