

Heilwässer mit Kieselsäure – gut für Knochen, Knorpel und Bindegewebe



Kieselsäure aus Heilwässern unterstützt die Bildung von starken Knochen und straffem Bindegewebe.

Als Kieselsäure bezeichnet man eine Verbindung von Silizium und Wasser, die in vielen verschiedenen Formen vorkommt. Das Spurenelement Silizium ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element auf der Erde. In unserem Körper stecken zwar nur ca. 1,5 Gramm Silizium, dennoch ist Silizium in nahezu jeder Zelle zu finden. Mit dem Alter nimmt der Kieselsäuregehalt im Körper allerdings ab.

Kieselsäure für kräftige Knochen

Besonders wichtig ist Kieselsäure für den Aufbau unserer Knochen, denn sie regt die Bildung von Knochensubstanz an. Untersuchungen zeigen, dass brüchige Knochen weniger Kieselsäure enthalten als stabile. Wer regelmäßig viel Kieselsäure aufnimmt, hat laut Studien festere und dichtere Knochen. Dass hier ein Zusammenhang besteht, ist unbestritten, nicht ganz klar ist jedoch, mithilfe welcher Mechanismen Kieselsäure die Knochengesundheit stärkt.

Starkes Gerüst für Knorpel und Bindegewebe

Eine tragende Rolle spielt Kieselsäure auch beim Aufbau von Knorpel und Bindegewebe. Denn sie unterstützt die Bildung von Kollagen und Elastin, zwei wichtigen Bausteinen des Bindegewebes. Silizium bildet eine wichtige Querverbindung im netzartigen Baugerüst der Knorpel. Darüber hinaus fördert Kieselsäure das Wachstum von Haaren und Nägeln sowie die Aufnahme von Feuchtigkeit in der Haut.

Rolle bei Alzheimer-Demenz?

Einige Studien weisen darauf hin, dass Kieselsäure beim Schutz vor Alzheimer-Demenz eine Rolle spielen könnte. Wissenschaftler vermuten, dass Kieselsäure als Gegenspieler von Aluminium wirkt, welches möglicherweise am Entstehen der für Alzheimer typischen Ablagerungen im Gehirn beteiligt ist. So zeigte eine Studie, dass ältere Frauen, die kieselsäurereiches Wasser tranken, geistig leistungsfähiger waren und seltener an Alzheimer erkrankten.

Mangel an Kieselsäure

Fehlt es dem Körper an Kieselsäure, können brüchige Haare und Nägel oder blasse, faltige Haut die Folge sein. In Tierversuchen führte ein Mangel an Kieselsäure zu Knochen- und Knorpelveränderungen.

Schöne Haut, Haare und Nägel

Ausreichend Kieselsäure kann zu gesunder Haut und schönen Haaren und Nägeln beitragen.

Regelmäßig aufnehmen

Der Bedarf an Kieselsäure wird auf 10-25 mg pro Tag geschätzt.

Wie viel Kieselsäure brauchen wir?

Kieselsäure muss mit der Nahrung zugeführt werden. Bisher gibt es keine offizielle Empfehlung, wie viel Kieselsäure wir täglich brauchen. Ernährungswissenschaftler schätzen den Bedarf auf zehn bis 25 Milligramm pro Tag und raten dazu, regelmäßig Kieselsäure über die Nahrung aufzunehmen. Viel Kieselsäure enthalten z. B. Getreide wie Hirse, Hafer oder Gerste und Hülsenfrüchte, Bananen und einige Gemüse. Bei den Getränken sind neben Bier auch zahlreiche Heilwässer reich an Kieselsäure.

Kieselsäure und Kieselerde – Was ist der Unterschied?

Kieselsäure ist eine Verbindung aus Silizium und Wasser. Als Kieselerde bezeichnet man dagegen Mineralien und Sedimentgesteine mit einem hohen Gehalt an Silizium. Hier ist das Silizium an Sauerstoff gebunden.

Silizium kann übrigens aus freier Kieselsäure besser aufgenommen werden als aus organischen Verbindungen. Studien zeigen, dass in Wasser gelöste Kieselsäure vom Körper sehr gut aufgenommen und verwertet wird.

Aus Wasser gut verwertbar

Studien zeigen, dass Kieselsäure aus Wässern vom Körper gut aufgenommen werden kann.

Heilwässer als natürliche Quelle für Kieselsäure

Kieselsäure kommt in den Gesteinen der Erdkruste in großen Mengen vor. Auch vor Jahrmillionen abgestorbene Kieselalgen können größere Ablagerungen von Kieselsäure verursachen. Dadurch gelangt in vielen Gegenden Deutschlands reichlich Kieselsäure in die Heilwässer. Als kieselsäurereich kann man Heilwässer ab etwa 25 Milligramm Kieselsäure pro Liter bezeichnen. Eine Liste aller Heilwässer mit ihren Gehalten an Kieselsäure kann auf der Website www.heilwasser.com (pdf) heruntergeladen werden

Damit Kieselsäure richtig wirken kann, ist es wichtig, dass die Siliziumverbindung vom Darm in den Blutkreislauf und damit auch in unsere Körperzellen gelangt. Studien zeigen, dass in Wässern gelöste Kieselsäure vom Körper sehr gut aufgenommen wird und ihre Wirkungen voll entfalten kann.

Studien zum Thema finden Sie auf www.heilwasser.com unter [Aus Forschung & Wissenschaft](#) → [Studien + Übersichtsarbeiten](#) → [Kieselsäure, Silizium](#)