



Silizium ist ein ganz erstaunliches Element. Obwohl es in unserem Körper nur als Spurenelement in kleinen Mengen vonnöten ist, hat es doch einen wesentlichen Anteil an sämtlichen Körperabläufen und an unserem Aussehen. Ob verschrumpelt und faltig oder glatt und prall – das und noch viel mehr hängt eng mit dem Siliziumgehalt des Körpers zusammen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**I**n der Natur kommt Silizium immer nur gebunden an Sauerstoff vor und ist unter dem Begriff Kieselsäure geläufig. Die Aufnahme der Kieselsäure aus der Nahrung oder aus Kieselerde ist aufgrund der relativ großen Moleküle für den Organismus recht schwierig und liegt meist nicht höher als fünf Prozent. Sie erfolgt in Verbindung mit der Zellatmung, eine zentrale Funktion unseres Körpers. Solange man jung ist, funktioniert die Zellatmung wunderbar. Da braucht man aber noch nicht so viel Silizium wie in späteren Jahren, wenn nicht nur die Zellatmung nachlässt und damit gleichzeitig auch weniger Silizium zur Verfügung gestellt wird, sondern auch schon Verschleißerscheinungen und Alterungsprozesse auftreten. Entscheidend ist dann die Menge Silizium, die tatsächlich in den Zellen ankommt.

### Welches Silizium ist das Beste?

Die schnellste und direkteste Siliziumversorgung erfolgt über das *kolloidale Silizium*, das der Zelle ohne Anbindung an andere Elemente stoffwechselunabhängig unmittelbar zur Verfügung steht. Es ist auch als Öl erhältlich und muss nur auf die Haut aufgetragen werden. Preislich günstiger, aber immer noch sehr gut aufnehmbar, ist *flüssiges Silizium*. Es handelt sich dabei um Siliziumdioxid gelöst in kolloidaler Form (als schwebende Teilchen), daher gut bioverfügbar. Kaum aufnehmbar ist Silizium aus Heilerde, doch sie hat wie Klinoptilolith (*Vulkanmineral*) andere Haupteinsatzbereiche, reinigt den Körper von Giftstoffen aller Art (Säuren, Schwermetalle, Pilzgifte, Gärungs- oder Fäulnisgifte), die angesaugt werden wie bei einem Schwamm. Dabei gelangen nur ganz geringe verfügbare Silizium-

mengen in den Körper, die aber auch schon etwa zu festeren Nägeln beitragen können.

### Aktiviert das Immunsystem und beschleunigt Heilung

Silizium ist an lebensnotwendigen Prozessen beteiligt. Ohne Silizium würden die Lebensvorgänge mit der Zeit verlangsamt und schließlich ganz erliegen. Es gäbe keinen Eiweißstoffwechsel mehr, dafür aber einen verstärkten Fettstoffwechsel. Die Zellen würden gemästet. Außerdem würde Silizium zur Aktivierung des unspezifischen Immunsystems fehlen. Silizium „weckt es auf“ und ist damit eine wichtige Waffe im Kampf gegen jeden Erreger. Es mobilisiert die Verteidigungskräfte des Körpers gegen Eindringlinge und Mikroorganismen, deren Anwesenheit im Körper Kräfteverlust hervorrufen. Die Stärkung des Immunsystems durch Silizium ist wissenschaftlich bestätigt. Silizium schützt vor der Ausbreitung von Infektionen durch Viren, Bakterien oder Pilzen und vor bösartigem Zellwachstum und dient der örtlichen Linderung vor allem von Entzündungen in Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen sowie auf der Haut. Doch auch Entzündungen der Bronchien und der Blasen- und Darmschleimhaut reagieren auf Silizium

# Silizium

## Spurenelement der Jugend

### > Wie viel Silizium braucht der Körper?

Da der Körper selbst kein Silizium produzieren kann, muss es zugeführt werden. Beim täglichen Mindestbedarf geht man von einer Menge von 40 bis 50 mg aus. Das entspricht dem täglichen Verlust durch Harn und Stuhl, Hauterneuerung, Haarausfall, Haarnachwuchs und Nagelwachstum. Dieses Silizium sollte unbedingt ersetzt werden! Allein die Organe benötigen täglich 20 bis 30 mg Silizium, um ihre vielfältigen Funktionen erfüllen zu können. Um das Minimum von 40 mg Silizium zu gewährleisten, müssten etwa rund 1,2 g der schwer aufnehmbaren Kieselerde zugeführt werden. Bei besser resorbierbaren Darreichungsformen wie kolloidalen Lösungen kann die Dosierung auch geringer sein. Es sind keine negativen Wirkungen bei Überdosierung bekannt, überschüssige Mengen werden ausgeschieden.

mit beschleunigten Heilungsprozessen. Man kann es etwa begleitend bei Infekten aller Art einsetzen von der Halsentzündung bis zur Pilzinfektion im Intimbereich oder zur Nachbetreuung bei Krebs. Immer sorgt es für ein wachsames Immunsystem. Silizium reduziert übrigens auch die Nebenwirkungen von Chemotherapien und wirkt sich positiv auf das weiße Blutbild aus.

### Siliziumverlust geht mit Alterung einher

Silizium ist Bestandteil von Knochen, Haaren, Nägeln. Haut und „Hautpolsterung“ (Bindegewebe) benötigen unbedingt Silizium. Die Abnahme dieses wichtigen Spurenelementes im Körper geht vom Babyalter, wo noch viel Silizium vorhanden ist, bis zum hohen Alter parallel zur Abnahme des Bindegewebes. Da Silizium eine wichtige Rolle dabei spielt, Wasser zu binden, wird deutlicher, warum

Menschen mit zunehmendem Alter auch „optisch austrocknen“. Im Gegensatz zum prallen, elastischen Babykörper wird der Körper des alternden Menschen zunehmend schrumpeliger. Der Körper „schrumpft“, die Haut erschlafft, wird faltig, mit dem Bindegewebe wird die „Hautpolsterung“ zurückgebildet, die Haare werden dünn und schütter. Siliziumverlust hat großen Anteil daran!

### Silizium für sämtliche Körperstrukturen

Ohne Silizium würden Alterungsprozesse schneller eintreten. Silizium aktiviert den Zellstoffwechsel und den Zellaufbau, hemmt den Alterungsprozess in den Geweben. Dass Silizium bei Haarausfall wirkt und Nägel festigt, ist allgemein bekannt. Doch sämtliche Körperstrukturen benötigen Silizium, um fest und zugleich elastisch zu bleiben. Besonders günstig wirkt sich Silizium auf die Haut und

das Bindegewebe aus. Die Haut ist das größte menschliche Organ. Beim Aufbau einer stabilen Hautstruktur kommt Silizium eine besondere Bedeutung zu, denn es geht mit Proteinen wirksame Querverbindungen ein. Das Bindegewebe ist auch mehr als eine optische Stütze für die darüber liegende Haut. Es verbindet, stützt, versorgt und entgiftet alle Körperregionen. Silizium fehlt mit der Zeit auch im „unsichtbaren“ Bereich innerhalb des Körpers. Etwa können viele Organe ihre Funktion nur dann vollständig erfüllen, wenn dem Organismus in ausreichender Menge Silizium zugeführt wird und dass sie „am Platz“ bleiben, hängt ebenso mit der Siliziumversorgung zusammen. Etwa ist es wichtig bei Senkungsproblematiken.

Gesunde Gefäßwände sind ungewöhnlich siliziumreich und deshalb sehr elastisch und stabil zugleich. In arteriosklerotisch veränderten Gefäßen fanden Forscher vierzehnmal weniger Silizium als in Gesunden. Silizium scheint darum bei der Arteriosklerose-Vorbeugung eine wichtige Rolle zu spielen. Es ist auch bei Venenentzündung empfehlenswert.

### Silizium im Bewegungsapparat

Siliziumeinnahme wirkt sich günstig auf Knorpel und Gelenke (selbst bei Arthrose) und auf die Knochen aus. Silizium fördert die Kalziumaufnahme, hilft beim Knochenaufbau und hält möglicherweise das Kalzium in den Knochen fest. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass bei Frauen mit Osteoporose durch die Einnahme einer Siliziumverbindung die Dichte der Oberschenkelknochen zunahm. Allerdings ist Siliziumeinnahme nach dem Wechsel kein Ersatz für Pflanzenhormone (wie *Rotklee*, *Yams*, *Granatapfel*, *Maca* oder *Buntnesse*), die Knochenabbau in der Menopause noch besser entgegenwirken. Außerdem wird vermutet, dass Silizium für die Quervernetzung bestimmter Moleküle sorgt, die für den Aufbau des Knorpels zuständig sind, sowie die Kollagen-Konzentration im Blut und im Knorpel erhöht, was sowohl für die Knorpel als auch für das Bindegewebe wichtig ist. Mit der regelmäßigen Einnahme von Silizium lassen sich sämtliche erwähnten Alterungserscheinungen wie Entkalkung der Knochen, Brüchigkeit der Gefäße, Abnahme des Bindegewebes, Faltenbildung, dünnes, schütteres Haar, schwache Nägel zumindest verzögern. Denn dann muss der Kör-

## > Silizium bei folgenden Mangel-symptomen und Erkrankungen:

- Abnahme des Bindegewebes
- Akute Infekte
- Alterung vorzeitige
- Alzheimer
- Aluminiumbelastung
- Arthritis/Arthrose
- Arteriosklerose
- Asthma
- Atemnot
- Autoimmunerkrankungen
- Bakterielle Infekte
- Bandscheibenprobleme
- Bänder- und Sehnenschwäche
- Bindegewebsschwäche
- Blasenentzündung
- Blasenschwäche
- Blutkörperchen zu wenig weiße
- Braune Flecken auf der Haut und um die Augen
- Bronchitis
- Brüchige, schwache Nägel
- Brüchigkeit der Gefäße
- Cellulite
- Chronische Entzündungen
- Colitis
- Dioxinbelastung
- Entgiftung
- Entzündungen in Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen sowie Haut
- Entkalkung der Knochen
- Erschöpfung
- Falten- und Streifenbildung
- Fieber
- Fibromyalgie
- Gefäßerkrankungen
- Giftbelastung
- Grippaler Infekt
- Hautprobleme
- Haarausfall, dünnes und schütteres Haar
- Hämorrhoiden
- Halsentzündung
- Hautprobleme wie Unreinheiten, Akne und Pickel
- Hauttrockenheit
- Helicobacter pylori
- Herpes Zoster
- Immunschwäche
- Infektanfälligkeit



- Knochenabbau
- Knochenbruch
- Krebs
- Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Morbus Crohn)
- Multiple Sklerose
- Neurodermitis
- Nierenschwäche
- Ödeme
- Osteoporose
- Pilzkrankungen (Mund-, Rachenpilz, Hautpilz, Scheidenpilz)
- Schlaffe Haut
- Schwangerschaftsstreifen
- Senkungsproblematiken
- Trockener Mund (Morbus sicca)
- Tumorerkrankungen (Chemotherapie bei Brust- oder Lungenkrebs)
- Aufrechterhaltung des Wasserhaushaltes
- Verdauungsprobleme (Blähungen, Verstopfung v. a. in Schwangerschaft und im Alter)
- Verringerung der Knochendichte
- Virusinfektion
- Zellatmung

gewebsfasern Kollagen und Elastin. Ein schwaches und verklebtes Bindegewebe neigt nicht nur zur Cellulite. Das Bindegewebe dient der Nährstoffversorgung jeder einzelnen Körperzelle und gewährleistet die Entsorgung der Zellgifte. Siliziummangel kann im Bindegewebe folglich sowohl zu Nährstoffdefiziten als auch zu einer Giftbelastung des Körpers führen.

Silizium ist auch noch direkt an der Entgiftung beteiligt. Etwa bindet es Aluminium im Magen-Darmtrakt, schützt damit vor Alzheimer, da die Bioverfügbarkeit und somit die Toxizität von Aluminium reduziert wird. Überhaupt unterstützt Silizium die Entgiftung, sogar von hartnäckigen chemischen Substanzen wie Dioxin.

### Silizium und Körperrhythmen

Silizium ist ja bekannt als bester Informationsübermittler und -speicher und aus der modernen Kommunikationstechnik nicht mehr wegzudenken. Einem österreichisch-sibirischen Forscherteam gelang vor Jahren schon der Nachweis, dass Silizium mit einem in der heutigen Physik nicht bekannten Energiefeld in Beziehung steht. Es befindet sich außerhalb von Raum und Zeit und hat offenbar ordnende und rhythmisierende Einflüsse auf Lebewesen. Nach neuesten Forschungen der Chronomedizin geht jeder chronischen Erkrankung ein Verlust der Rhythmen voran. Insbesondere ist das bei Krebs zu erkennen, wenn die Krebszellen den normalen Lebenszyklus verlassen

und extrem langlebig werden. Gelingt es mit *kolloidalem Silizium* ein Ankoppeln an dieses Feld und damit ein Wiederangleichen an die Rhythmen zu erwirken? Silizium ist zwar kein Allheilmittel und auch nicht alleine erfolgreich gegen chronische Krankheiten, doch offenbar unterstützt Silizium dabei. ✍

per nicht auf körpereigene Reserven aus dem Bindegewebe zurückgreifen, um das wertvolle Silizium für die lebensnotwendigen Prozesse zu erhalten bzw. kann er das überschüssige Silizium wieder zum Körperaufbau verwenden. Somit wird der Alterungsprozess im Gewebe beeinflusst. Neues, mit Silizium angereichertes Zellgewebe kann wieder als ein verjüngender

Biokatalysator fungieren, der den Stoffwechsel anregt.

### Bindegewebe und Entgiftung

Das Bindegewebe erhält durch *kolloidales Silizium* seine Struktur und elastische Stabilität. Silizium beschleunigt die Bildung der Binde-