



# SILIZIUM

## ÜBERALL UND DOCH SO SELTEN?

Silizium ist das zweithäufigste Element auf der Erde und in Spuren in jedem menschlichen Gewebe vorhanden. Siliziummangel gibt es offiziell jedoch nicht und daher auch keine empfohlene Tagesmenge. Dennoch berichten Anwender, dass sie mit Silizium nicht nur Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe unterstützen, sondern gleich in vielen Bereichen Verbesserungen erzielen konnten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger  
und Paul Ebert BSc.

**Z**arte, ja nahezu filigran strukturierte Pflanzen wie der Ackerschachtelhalm oder die Brennnessel verdanken ihre Elastizität und Stabilität dem Silizium. Und der Mensch? Eins zu eins ist ein Bedarf wissenschaftlich korrekt zwar nicht zu übertragen, doch auch der Mensch braucht Silizium.

### AUFNAHME OFT NUR GERING

In Hafer, Hirse, Kartoffeln, Gerste und daraus Hergestelltem, etwa Bier, ist relativ viel Silizium enthalten. Aufgrund der großen Moleküle ist es für den Organismus aber schwer aufnehmbar. Die Resorptionsrate liegt meist nicht höher als fünf Prozent. Wie viel zur Zelle gelangt, hängt überhaupt von der Leistung der Zellatmung in den Mitochondrien ab - und die wird im Laufe des Alterungsprozesses oder bei chronischer Krankheit immer schwächer.

### PRALL ALS BABY – SCHRUMPELIG IM ALTER

Das schlägt sich auch optisch nieder: Da Silizium für die Wasserspeicherung der Zelle notwendig ist, sieht man Siliziummangel mit der Zeit. Gegenüber dem prallen Baby mit 90 Prozent Wasseranteil besteht der alte Mensch nur noch zu 65 Prozent aus Wasser. Er bekommt runzelige Haut, schrumpft, die Bandscheiben sind anfälliger. Auch die Entgiftungsfähigkeit nimmt ab, die Gelenke leiden häufiger an Arthrose und die Gefäße an Arteriosklerose. Die Haare werden dünn und schütter, die Nägel werden unansehnlich, das Immunsystem wird weniger leistungsfähig und die Schleimhäute schützen nicht mehr optimal. Natürlich ist nicht nur das Silizium allein dafür verantwortlich, aber es hat maßgeblichen Anteil an der Problematik.

### SELTSAME ERFAHRUNGEN

Nicht erst seit dem Mystiker Rudolf Steiner, der dem Silizium sehr große Bedeutung zumaß, ist Silizium ein beliebtes Forschungsthema. Dennoch sind seine Wirkungen weniger wissenschaftlich nachgewiesen als durch Beobachtung erkannt. Etwa wird *kolloidales Silizium* aus Österreich nach Dubai verkauft, weil man sich in dem Land mit überdurchschnittlich vielen Diabetikern für die offenbar Blutzucker stabilisierende Wirkung begeistert. Andere entdeckten, dass sich durch Silizium der Schlaf verbessert, die Entspannung tiefer ist und Alpträume seltener sind. Weitere Anwender beobachteten Verbesserungen bei nächtlichem Schwitzen. Wieder andere schwören auf die entzündungshemmende und die Heilung beschleunigende Wirkung von Kopf bis Fuß, besonders aber im Bereich Mund, Rachen, Hals, Speiseröhre, Magen, Haut, Bronchien, Gelenke, Blasen-, Vaginal- und Darmschleimhaut.

### BEDARF IST SCHWER FESTZUMACHEN

Beim täglichen Mindestbedarf geht man von einer Menge von 40 bis 50 mg Silizium aus. Das entspricht dem täglichen Verlust durch

Harn und Stuhl, Hauterneuerung, Haarausfall, Haarnachwuchs und Nagelwachstum. Doch das ist eben das Minimum. Allein die Organe benötigen täglich 20 bis 30 mg Silizium, um ihre Funktionen zu erfüllen. Es kommt aber auch auf die Darreichung an. Sogenannte kolloidale Lösungen – das ist flüssiges Silizium mit einer sehr kleinen Teilchengröße – haben aufgrund ihrer großen inneren Oberfläche die Nase vorne. Sie werden leichter resorbiert. Hersteller geben aber trotzdem völlig unterschiedliche Dosierempfehlungen von 100 bis 400 mg an. Das entspricht ein paar Pumpstößen (100 mg) bis hin zu dreimal täglich einem Teelöffel (400 mg) in etwas Wasser. Allerdings zeigt eine Untersuchung, dass die beste Zellgängigkeit erst mit 400 mg täglich erreicht wird. Das entspricht auch unseren Erfahrungswerten. Einige Beispiele für den höheren Bedarf:

#### CANDIDA BELASTUNG

Mehr Bedarf besteht bei einem hartnäckigen Pilz (*Candida albicans*), wovon speziell viele Frauen leiden. Um das Immunsystem grundlegend zu verbessern und zu aktivieren, kann eine höhere Dosierung von drei Teelöffeln täglich nötig sein.

#### ARTHROSE UND ARTHRITIS

Bei Kniearthrose kann diese Dosierung den besten Erfolg bringen. Da Silizium entzündungshemmend wirkt, lindert es auch Arthritis. 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. Mit der regelmäßigen Anwendung von Silizium lassen sich Alterungs- und Verschleißerscheinungen zumindest verzögern.

#### SENKUNGSPROBLEMATIK

Blasen- oder Gebärmutter-senkung ist Anzeichen für ein schwaches Bindegewebe und erfordert ebenfalls eine hohe Dosis Silizium (außerdem die Angelika Wurzel, den *Fu ling Vitalpilz* und eine Milz-Qi-stärkende Diät nach der TCM).

#### HAARAUSFALL UND BRÜCHIGE NÄGEL

Sie sollte man zuerst mit Silizium behandeln – auch hier keine Mini-Dosen, sondern drei Teelöffel am Tag.

#### HAUT UND ALTERUNG

Bei älteren Menschen wird hauptsächlich die inaktive, in Haaren und Nägeln abgelagerte Si-

lizium-Form vorgefunden. Daraus lässt schließen, dass ein ständiger Siliziumstoffwechsel im Körper vor sich geht, der bei alten Menschen Unterstützung braucht. Dafür reicht bei normalem Bedarf auch eine kleine Dosis. Hat der Siliziummangel allerdings schon zu auffallend trockener, schlaffer Haut und Faltenbildung geführt, wird eine höhere Dosierung sinnvoll sein.

### > WO KANN SILIZIUM SINNVOLL EINGESETZT WERDEN?

- Haut, Haare (Haarausfall), Nägel
- Bindegewebe (Cellulite, Senkung)
- Entgiftung (Säuren, Aluminium, Dioxin)
- Bänder, Sehnen, Knorpel und Gelenke (Arthrose)
- Knochen (Osteoporose)
- Gefäße (Arteriosklerose, Krampfadern)
- Aktivierung des Immunsystems (Bakterien, Viren, Pilze)
- Trockene Schleimhäute (trockener Mund, Verstopfung)
- Alterungsprozesse
- Diabetes
- Lunge (Lungenemphysem)
- Niere (Nierenschwäche)
- Entzündungen

Bei Neurodermitis und Psoriasis liegen durch die ständigen Hauterneuerungsprozesse ebenfalls Siliziummängel vor. Dabei ist Silizium bei Heilprozessen in der Haut wichtig, da es auch an Vernarbungsvorgängen beteiligt ist. Es wirkt entzündungshemmend und kann selbst bei Akne eingesetzt werden. Bei Insektenstichen und Verbrennungen lindert es den Juckreiz.

#### BLASENENTZÜNDUNG

In höherer Dosierung hat Silizium schon Erfolg über Nacht gebracht. Empfohlene Kombination: Zusammen mit weiteren Natursubstanzen wie vor allem *Grapefruitkernextrakt*, *MSM* oder *Buntnessel*, *Cordyceps Vitalpilz* oder *Sägepalmextrakt*.

#### NIERENSCHWÄCHE BESSERN

Schwache Nieren reagieren oft sehr gut auf Silizium. Allerdings wurde das beim kolloidalen Silizium beobachtet und muss bei anderen Präparaten nicht der Fall sein. Empfohlene Kombination: Zusätzlich *Akazienfaser* und *Cordyceps Vitalpilz*.

#### LUNGENPROBLEME REDUZIEREN

Silizium wirkt sich auf die Elastizität des Lungengewebes günstig aus bei Asthma, Lungenemphysem, Bronchitis und vielen weiteren Lungenproblemen. Mit dem Alter nimmt der Siliziumgehalt in der Lunge ab. Empfohlene Kombination: Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, der *Chaga* oder *Cordyceps Vitalpilz*.

Bei Lungenemphysem der *Fu ling Vitalpilz*. Bei Reizhusten der *Tremella Vitalpilz*. Bei Asthma die *Buntnessel* und der *Schwarzkümmel*. Bei Bronchitis die *Buntnessel*.

#### OSTEOPOROSE UND KNOCHENBRUCH

Beides kann mit Siliziummangel zu tun haben. Silizium ist ein Hauptelement der knochenbildenden Zellen. Es fördert die Kalziumaufnahme und beschleunigt den Mineralisierungsprozess in den Knochen. Silizium ist dort mitverantwortlich für die Struktur des schwammartigen, trabakulären Knochens. Bei der Osteoporose geht er hauptsächlich verloren und erhöht die Gefahr eines Knochenbruchs. Empfohlene Kombination: *Cissus*, ein Kraut aus dem Ayurveda gegen Osteoporose und zur schnelleren Heilung eines Knochenbruchs.

#### GEFÄSSPROBLEME LINDERN

Silizium sorgt für gesunde Flexibilität der Blutgefäße. Forscher fanden in arteriosklerotischen Gefäßen vierzehnmal weniger Silizium als in Gesunden. Elastische Blutgefäße neigen weniger zu Bluthochdruck, da sie sich weiten können, ohne dass der Blutdruck erhöht werden muss. Silizium hilft auch bei Krampfadern, was anfangs schmerzen kann, da das Gewebe fester wird.

#### ENTGIFTEN MIT SILIZIUM

Das Nervengift Dioxin lässt sich mit Silizium binden, der gefährliche Alzheimer-Auslöser Aluminium damit ausleiten. Es entsäuert das Bindegewebe, darum wirkt Silizium gegen Cellulite, die durch schwaches und verklebtes Bindegewebe entsteht. J



Über den Co-Autor:  
Paul Ebert, BSc.

Nach seinem Studium der technischen

Physik macht der Sohn von Dr. med. Michael Ehrenberger derzeit den Abschluss in Pharmazie.

Er ist seit Ende 2022 Geschäftsführer von Aquarius Naturprodukte GmbH.