



Kieselsäure – ein Spurenelement und Lichtleiter

Kieselsäure für elastische Haut und Nägel? Siliziumoxid oder Kieselsäure zählt zu den bedingt essentiellen Nahrungsbestandteilen. Silizium gehört wie Sauerstoff zur 4. Hauptgruppe, es ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element auf der Erde. Silizium kommt immer als Oxid, als Kieselsäure vor, teilweise in komplexen Formen wie als Metakieselsäure in Wasser. Kieselsäure ist dem formbildenden Kohlenstoff nahe verwandt, hat auch ähnliche Wirkungen. Während Kohlenstoff jedoch Licht schluckt und verinnerlicht, ist Kiesel ein Lichtleiter. Viele Minerale bestehen aus Kiesel wie der Bergkristall, auch Zitrin, Amethyst oder Rosenquarz. Der verbreitetste Kiesel ist sicher Glas, das wir als Fensterglas, aber auch für Gläser oder Computerchips verwenden. Im Pflanzenreich kommt Kieselsäure vor allem in den Getreidearten Gerste, Hafer und Hirse, besonders der ungeschälte Braunhirse vor, daneben in Hülsenfrüchten und einigen Gemüsearten. Meerestiere wie Schwämme haben ein Kieselgerüst.



Für den Menschen ist Wasser die Hauptquelle für die Kieselsäureversorgung, vor allem Heil- und einige Mineralwasser. In der biologisch-dynamischen Landwirtschaft nutzt man das Kieselpräparat, das aus einem Mineral wie Bergkristall gewonnen und nach spezieller Behandlung stark verdünnt auf die Pflanzen ausgesprüht wird, zur Anregung des Wachstum und der Formkräfte.

Der menschliche Körper enthält nur 1 g Kieselsäure, die fein verteilt an den „Grenzorganen“ zur Umwelt, d.h. der Haut, Schleimhaut und dem Bindegewebe sowie Adern verteilt ist. Hier hilft Silizium kosmische Lichteinstrahlungen in den Körper zu leiten. Im Bindegewebe und den Blutgefäßen erhöht es die Elastizität. Daher wird der Kieselsäure ein Schutz vor Arteriosklerose zugeschrieben, was wissenschaftlich noch nicht ausreichend bestätigt werden konnte. Ferner unterstützt Kieselsäure entzündungshemmende, entgiftende und austrocknende Funktionen. Kieselreiche Nahrung wird bei degenerativen Erkrankungen empfohlen.

Um genügend Kieselsäure mit der Ernährung aufzunehmen, sind kieselreiche Pflanzen und Wasser zu empfehlen. Tierische Nahrung ist arm an Kieselsäure, lediglich Geflügel enthält etwas mehr. Zu erwähnen ist die Familie der Doldenblütler mit ihren Nahrungspflanzen Möhre, Pastinake, Sellerie und Fenchel und den Würzkräutern Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander, Petersilie. Kieselsäure befindet sich überwiegend in den äußeren Teilen. Schalen von Gemüse sowie Entfernen der Randschichten wie bei weißen Mehl vermindert den Kieselgehalt erheblich.

Kalk ist der Gegenspieler von Kieselsäure, daher kann massive Zufuhr von Kalk z.B. durch Tabletten das Gleichgewicht stören. Ähnliches lässt sich auch über die Düngung sagen: viel Mineraldünger oder Mist "erdet" die Pflanzen, der entgegengesetzte Kieselprozess. Bei biologisch-dynamischem Lebensmittel wird dagegen der Kieselprozess unterstützt. Eine gute Kieselsäurequelle stellen die Mineral- und Heilwasser dar wie z.B. Dunaris Heilbrunnen, Hirschquelle vital, Gerolsteiner Sprudel oder Staatlich Fachingen (Liste im AKE vorhanden). Auch Ackerschachtelhalmtee ist kieselreich.

Kieselgehalt in Lebensmitteln (mg/100g)

Braunhirse, ungeschält*	550	Roggen, Weizen, Naturreis	9
Hafer	425	Banane	8
Gerste	188	Porree	6
Sorghum (Hirse), geschält*	30	Muttermilch	5
Bohnen	10	Gurke	3

*Hirse muss zum Verzehr geschält werden, ungeschälte Braunhirse wird feinst vermahlen, damit die Schale mitverwendet werden kann.

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. 6. Aufl. Stuttgart 2000