
Subject: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Shady](#) on Thu, 16 Mar 2006 15:58:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier möchte ich euch mal auf eine Diskussion aufmerksam machen, über die ich gerade gestolpert bin. Da hat wohl jemand gute Erfolge mit Kieselerdekapseln:

<http://www.med1.de/Forum/Schoenheit.Wohlfuehlen/211114/1/>

Was haltet ihr davon?

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Padme](#) on Thu, 16 Mar 2006 16:17:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich kann mir das irgendwie nicht so recht vorstellen. Ich habe Kieselerde öfters mal über etwa ein halbes Jahr eingenommen und irgendwie hat sich nie wirklich was getan, so dass ich sie eigentlich für eine relativ harm- und wirkungslose Sache halte. Vielleicht geht's Euch anders... ich muss auch zugeben, dass ich nicht solche Mengen genommen habe. Ich habe ja selbst andere vielversprechende Sachen gelesen darüber, aber wie gesagt: Bei mir tut sich davon nix.

Klingt irgendwie nicht ganz "echt", zumal ich bei ihm den Eindruck hatte, es handele sich um eine AA-Form und nicht um diffusen HA, bei dem Kieselerde sicher angebracht ist. Wenn Nährstoffe fehlen, dann wirkt sich das doch nicht nur am Pony aus?!

LG
Padme

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Padme](#) on Thu, 16 Mar 2006 16:21:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass ihm die Nägel vom 04. auf den 15.02. schneller wachsen, is ja och süß!

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Shady](#) on Thu, 16 Mar 2006 16:47:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, stimmt schon! Das ist halt immer das Problem, dass man kaum irgendwelchen Internetaussagen trauen kann.

Ein paar sehr interessante und wissenschaftliche Fakten zum Silizium findet man dagegen hier:

<http://www.webmed.ch/docs/Silicium/Silicium.htm>

Hast du noch die Dosis im Kopf, in welcher Höhe du es damals genommen hast?

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Padme](#) on Thu, 16 Mar 2006 17:27:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Zusammensetzung der Kapseln war:

Tricalciumcitrat 205,0 mg, Calciumhydrogenphosphat 150,0 mg, Kieselerde 105,0 mg

Davon hab ich 2-3 am Tag genommen.

Das war aber keine aus der Apotheke, sondern meiner Meinung nach ein Pille-Palle-Präparat.

Habe gerade in der Drogerie ein Präparat zu je 305 mg Kieselerde pro Kapsel gesehen, davon soll man 3 am Tag nehmen, kann aber die Dosis bei Bedarf verdoppeln. Das sind natürlich ganz andere Dimensionen.

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Angie65](#) on Thu, 16 Mar 2006 17:36:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt viele Leute, die gute Erfolge haben mit Silizium.....allerdings wirkt es wohl besser, was das Wachsen der Haare betrifft. Ob es den Ha stoppen kann, weiß ich nicht. Was wohl bei vielen Leuten der Fall ist (auch bei mir),ist, dass die Haare schneller und kräftiger nachwachsen. Allerdings wird dazu eher das Silicea-Gel aus dem Reformhaus empfohlen, da es in Gelform wohl wesentlich besser vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden kann. Die Kapseln sollen da nicht so wirkungvoll sein. Ich nehme auch das Gel sowie Biotin und kann auf jeden Fall sagen, dass die Haare seitdem wesentlich kräftiger nachwachsen. Ob es den HA stoppt.....ich glaube eher nicht.....aber einen Versuch wert ist es auf jeden Fall...

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Padme](#) on Thu, 16 Mar 2006 17:39:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ein paar sehr interessante und wissenschaftliche Fakten zum Silizium findet man dagegen hier:

<http://www.webmed.ch/docs/Silicium/Silicium.htm>

Wie konnten wir es eigentlich bisher ohne Silicium schaffen?

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Shady](#) on Fri, 17 Mar 2006 06:31:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, es ist bestimmt nicht der Stein der Weisen, könnte aber neben Stoffen wie Cystein, B12, Biotin usw. ein weiterer Baustein sein, um den HA in geregelte Bahnen zu lenken.

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Padme](#) on Fri, 17 Mar 2006 06:36:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein momentanes Problem ist auch eher der Neuwuchs und das Kräftiger-werden. Ich denke, ich probier das mal aus in Verbindung mit meinen anderen NEMs.

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Padme](#) on Wed, 12 Apr 2006 08:14:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

schaue hier heute nur mal kurz vorbei, aber eines musste ich unbedingt loswerden - die Kieselerde lässt echt die Fingernägel sprießen, ich hatte es für Aberglaube gehalten! Ich schneide mir die mittlerweile bald alle 4 Tage, weil die mich einfach nerven, sobald sie etwas länger werden.

Vielleicht merkt man ja DOCH eines Tages was an den Haaren

LG
Padme im Urlaub

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Claudi](#) on Wed, 12 Apr 2006 08:36:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich habe früher auch oft Kieselerde eingenommen, da ich schon immer dünne Haare hatte und gern megalange Fingernägel haben wollte. Ende der 80er/Anfang der 90er muss das wohl mal ein richtiger "Renner" gewesen sein, denn ich kenne viele, die damals Kieselerde genommen haben.

An meinen Nägeln und Haaren hat sich allerdings trotz langer Einnahme nichts verändert. Ich hatte irgendwelche Kieselerde-Kapseln aus der Drogerie. Nachdem es dann hieß, dass man von Kieselerde Harnsteine bekommen kann, habe ich es dann weg gelassen.

Subject: Re: Erfolge durch Kieselerde (Silizium)?
Posted by [Padme](#) on Fri, 14 Apr 2006 18:29:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Mit, 12 April 2006 10:36Hallo!

Ich habe früher auch oft Kieselerde eingenommen, da ich schon immer dünne Haare hatte und gern megalange Fingernägel haben wollte. Ende der 80er/Anfang der 90er muss das wohl mal ein richtiger "Renner" gewesen sein, denn ich kenne viele, die damals Kieselerde genommen haben.

An meinen Nägeln und Haaren hat sich allerdings trotz langer Einnahme nichts verändert. Ich hatte irgendwelche Kieselerde-Kapseln aus der Drogerie. Nachdem es dann hieß, dass man von Kieselerde Harnsteine bekommen kann, habe ich es dann weg gelassen.

Ich nehme ein "Forte"-Präparat von Abtei mit 350 mg pro Kapsel, 3 Stück am Tag. Die auffallend schnell wachsenden Nägel kommen bereits nach 1,2 Wochen. Bei anderen Präparaten konnte ich sowas nie feststellen, scheint wirklich die hohe Dosierung zu sein. Da die Fingernägel ebenfalls mein Problem sind, mach ich damit erstmal weiter.