
Subject: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Shady](#) on Sun, 21 May 2006 14:12:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Padme,

bist Du eigentlich an der Kieselsäure-Sache drangeblieben? Du hast mal vor einem Monat geschrieben, dass sich Deine Nägel verbessern. Ich nehme jetzt Kieselsäure-Gel aus dem Reformhaus seit rund 2 1/2 Monaten und muss sagen, mit meinen Nägeln könnt ich Hauswände einreißen.

Ob's für die Haare was bringt bleibt abzuwarten. Wie sind Deine Erfahrungen? Hat sich bei Dir schon was auf die Haare ausgewirkt?

Subject: Re: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Padme](#) on Sun, 21 May 2006 14:22:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shady schrieb am Son, 21 Mai 2006 16:12Hallo Padme,

bist Du eigentlich an der Kieselsäure-Sache drangeblieben? Du hast mal vor einem Monat geschrieben, dass sich Deine Nägel verbessern. Ich nehme jetzt Kieselsäure-Gel aus dem Reformhaus seit rund 2 1/2 Monaten und muss sagen, mit meinen Nägeln könnt ich Hauswände einreißen.

Ob's für die Haare was bringt bleibt abzuwarten. Wie sind Deine Erfahrungen? Hat sich bei Dir schon was auf die Haare ausgewirkt?

Hi Shady,

meine Fingernägel sind noch immer fleißig am Wachsen davon, das ist ziemlich deutlich, leider reicht es zum Einreißen von Hauswänden eher nicht, aber ich hatte schon immer relativ weiche Krallen. Ich darf Euch aber berichten, dass ich ein Aha-Erlebnis mit meiner Großmutter hatte - ihre Friseurin hat ihr für die Haare Kieselsäure empfohlen und ich dachte, ich hör nicht recht, als sie mir das letzte Mal von ihren "Kieselsäurekrallen" erzählte

Die Haare kommen mir dicker vor, aber ich will das lieber noch eine Weile beobachten, um nichts Falsches zu sagen. Vor drei Monaten habe ich ja auch die Valette abgesetzt, die ich verantwortlich mache für meine richtig dünnen Fluseln (zumindest strukturell gesehen) - wäre ja auch ne Möglichkeit, warum sich das allmählich vielleicht wieder einpegelt.

Ich bleibe auf jeden Fall bei Kieselsäure, soll ja auch für schwaches Bindegewebe gut sein und sowas kommt bei mir gerade richtig. Habe nun auch schon überlegt, ob ich mir mal "Silicol Gel" hole, habe kürzlich davon gelesen, wäre sowas wie Du nimmst.

Gebe bald mal wieder Zwischenmeldung!

LG
Padme

Subject: Re: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Angie65](#) on Sun, 21 May 2006 15:20:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kopier Euch hier nochmal Informationen dazu rein :

Kieselsäure - Ein Multitalent Woher kommt das Silizium und die daraus entstandene Kieselsäure?

Silizium ist nach Sauerstoff das am weitesten verbreitete Element auf der Erde. Es kommt z. B. in Mineralien - Sand, Quarz, Bergkristalle - und Pflanzen vor und ist ein lebensnotwendiges Spurenelement.

Seit Millionen von Jahren produzieren Kieselalgen in den Weltmeeren die so genannte Kieselsäure. Diese Algen lagern Siliziumkristalle ein, die in Kies und Sand auf dem Meeresgrund vorkommen. Wenn sie dann sterben, lagern sie auf dem Grund ab und so entstehen je nach Standort riesige Berge von Kieselsäure.

Nicht nur für die Schönheit kommt der Grundstoff Silizium zum Einsatz: Auch in der Industrie, z. B. bei der Herstellung von Computerchips oder in der Medizintechnik wird Silizium in großen Mengen verwendet.

Was ist was? Erklärung der verschiedenen Begriffe

Grundlage für alle angebotenen Produkte zum Einnehmen und zur äußerlichen Anwendung ist das Silizium. Silizium ist ein natürlicher Stoff, der sich immer an andere Substanzen bindet und daher nie „alleine“ auftritt.

Siliziumdioxid: Verbindung von Sauerstoff und Silizium.
Diese Stoffkombination kennen wir in Form von Kieselerde, weiterverarbeitet als Pulver oder Kapseln.

Kieselsäure: Kommt zu Silizium und Sauerstoffmolekülen auch noch Wasser hinzu, entsteht die Kieselsäure, die Hauptbestandteil des Silicea-Balsams ist.

Was kann der Körper denn verwenden und was nicht?

Siliziumdioxid (Kieselerde), das in den allseits angebotenen Produkten wie Kapseln oder Pulver aus den Reformhäusern oder Drogerien enthalten ist, ist für die innere Anwendung nicht

besonders empfehlenswert, weil der Körper Siliziumdioxid sehr schlecht bis gar nicht in seine Zellen aufnehmen kann.

Nur mal als Beispiel: Das Verhältnis eines Kieselsäureteilchen zu einem Kieselerdeteilchen entspricht der Größe eines Sandkorns im Verhältnis zu einem großen Gymnastik-Sitzball. Die Kieselsäureteilchen kann der Körper aufgrund der kleinen „Bauweise“ in die Zellen einschleusen, die Kieselerde-Moleküle sind dafür einfach zu groß, um z. B. die Darmwand passieren zu können.

Besonders gut verwerten kann der Körper die Kieselsäure, wenn diese in einer bestimmten stabilen Form vorliegt, d. h. in Gel-Form (kolloidale Form) wie z. B. beim Silicea-Balsam von Hübner. In diesem Zustand verteilen sich die Kieselsäuremoleküle so fein, dass sie der menschliche Körper super aufnehmen kann und es an die „richtigen“ Stellen transportieren und einlagern kann.

Daher ganz wichtig: Keinesfalls Kieselerde und Kieselsäure/ Kieselsäuregel in einen Topf werfen!!!

Wofür ist die Kieselsäure denn nun gut?

Kieselsäure ist für die gesamten Körperzellen wichtig, besonders aber für Haut, Haare, Nägel und alles, was „weich“ ist, also Muskeln, Blutgefäße und vor allem das Bindegewebe.

Liegt ein Mangel an Silizium vor, zeigt sich dies mit brüchigen Fingernägeln, schlaffer Haut, Cellulite und/oder anderen Mangelerscheinungen. Innerlich angewendet stärkt Kieselsäure das Bindegewebe und steigert die Fähigkeit der Haut, Wasser zu binden, dadurch wirkt sie hautglättend und spendet Feuchtigkeit. Äußerlich und innerlich wirkt sie entzündungshemmend und hilft daher bei Pickeln, Akne, Juckreiz und Hautallergien und wirkt auch äußerlich aufgetragen feuchtigkeitsspendend.

Was kann man beautytechnisch alles mit dem Kieselsäuregel anstellen?

Das Gel ist vielseitig verwendbar, am effektivsten ist natürlich die innere Anwendung, also eine tägliche, kur-mäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum oder sogar ein Leben lang. Nur so kann die Kieselsäure auch dort hingelangen, wo sie vom Körper gebraucht wird. Dazu kann man ergänzend äußerlich Masken, Haarkuren oder Cellulite-Anwendungen machen.

Rezepte-Tipps

Für die Haare/Kopfhaut:

Fertige Shampoos, Spülungen oder Haarkuren einfach mit Kieselsäure-Gel aufpeppen. Bei entzündeter Kopfhaut oder Schuppen kann man mit dem Gel auch eine Kopfhaut-Massage machen!

Gesichtsmasken:

Bei trockener oder normaler Haut sollte man das Gel am besten mit Öl (Traubenkernöl, Jojobaöl oder welches Öl man halt am liebsten mag), Joghurt oder einer fertigen Gesichtsmaske mischen.

Dabei gilt: Je mehr Öl oder „Reichhaltiges“ beigemischt wird, desto länger kann man das Ganze einwirken lassen, denn das Gel trocknet pur relativ schnell an, die Haut fängt evtl. an zu spannen und kann sich auch leicht röten. Die Rötung ist aber nicht schlimm und ist nur ein Zeichen dafür, dass die Haut gut durchblutet wird. Die Haut wird anschließend superweich und so richtig schön prall.

Man sollte nur bei Couperose wegen der starken Durchblutungs-Wirkung etwas aufpassen, evtl. diese Stellen aussparen.

Bei unreiner Haut und Akne kann das Gel pur aufgetragen werden. Da die Haut (zumindest bei feuchtigkeitsarmer Mischhaut) aber eben schnell spannt und ziemlich kribbelt, muss man eben gucken, wie lange die Haut das Gel „pur“ aushält. Unreinheiten und Pickel trocknen mit dem Gel relativ schnell aus und die entzündeten Stellen können damit besser und schneller abheilen.

Man kann das Gel auch punktuell auf Pickel auftragen und über Nacht einwirken lassen, dadurch werden sie ruckzuck ausgetrocknet und verheilen schnell.

Körperpflege:

Auf die Oberschenkel und andere „Cellulite-betroffene“ Stellen das Gel dünn auftragen und nach 10 bis 20 Minuten abduschen. Auch hier wird die Durchblutung, je nach Hauttyp, mehr oder weniger stark angeregt.

Zum Baden kann man das Gel auch verwenden: Ins Badewasser zum Badeschaum zusätzlich einige Esslöffel Gel zugeben, die Haut wird davon ganz samtig weich.

Quelle:

Jutta Oppermann: Gesund und schön mit Kieselsäure

Ich selber nehme immer das Silicea Gel von Hübner aus dem Reformhaus. Aber nur kurmäßig. Früher hatte ich davon (oder von dem Biotin oder von beidem) auch richtig feste Fingernägel. Im Moment allerdings scheint da gar nix mehr zu helfen. Die brechen und splintern trotz allem vor sich hin. An Lackieren ist da gar nicht zu denken. Geschweige denn an Hauswände einreißen

Aber trotz allem bin ich nach wie vor überzeugt, dass es sich positiv auch auf die Haare ausgewirkt hat. Bindegewebe auch und Nägel...na ja...früher eben...

Aber das muss man auch wirklich lange bzw regelmäßig nehmen so wie Biotin auch.

Subject: Re: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Claudi](#) on Sun, 21 May 2006 16:44:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Letztens habe ich bei einer Arbeitskollegin gedacht, ich sehe nicht richtig. Sie hatte vor ca. 15 Jahren mal extremen Haarausfall aufgrund von Ekzemen o. ä. auf der Kopfhaut. Die Haare sind nie wieder nachgewachsen. Durch Einschränkung von Milchprodukten und das Schuppenshampoo von Head & Shoulders hat sie die Kopfhaut jetzt besser in den Griff bekommen.

Erstaunlich fand ich, dass ihre Haare innerhalb von kurzer Zeit super schnell gewachsen sind. Die hat mittlerweile einen richtig buschigen Pferdeschwanz. Vorher waren da nur ein paar Pissel (so wie bei mir). Sie nimmt auch Kieselerde und zusätzlich noch Selen. Welche Produkte weiß ich jetzt nicht, aber ich frage mal nach.

Subject: Re: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Carolina](#) on Sun, 21 May 2006 22:51:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Claudit,

das mit deiner Arbeitskollegin klingt sehr interessant. Habe ja selbst ziemlich Probleme mit der Kopfhaut (Ekzeme) und sobald diese sich verschlechtert, rieseln auch die Haare.

Ich vertrage auch keine Milchprodukte und sollte vielleicht komplett drauf verzichten....das heisst wohl auch, keine Schokolade, obwohl ich diese sehr gut vertrage.

Subject: Re: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Jägerin](#) on Mon, 22 May 2006 04:03:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Shady,

welches Präparat nimmst Du und wie wendest Du es an?

Ich nehme Kieselerdekapseln, aber nachdem, was ich gelesen habe, kann der Körper diese Form wohl nicht richtig verwerten. Ich wusste nicht, dass Kieselsäure flüssig verwendet werden kann.

LG
Iris

Subject: Re: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Claudi](#) on Mon, 22 May 2006 07:07:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Carolina,

ich weiß von meiner Kollegin, dass sie seinerzeit mal einen Nahrungsmittelunverträglichkeitstest gemacht hat und so herausgefunden hat, dass sie keine Milchprodukte verträgt bzw. es hat sich dadurch bestätigt.

Da sie seit ein paar Monaten eine Diät macht, hat sie natürlich auch die Schokolade reduziert (von der sie vorher doch 'ne Menge gegessen hat).

Ich (und sie auch nicht) hätte nicht gedacht, dass sie das Problem mit ihrer Kopfhaut wieder in den Griff bekommt und vor allen Dingen, dass die Haare so schnell und überhaupt wieder wachsen nach so vielen Jahren.

Das lässt doch hoffen!!

Subject: thread nach oben schieb
Posted by [Jadaa](#) on Mon, 22 May 2006 17:43:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde auch gerne wissen, welches Präparat ihr nehmt. Allerdings habe ich irgendwo mal gelesen, daß man Kieselerde nicht über allzu lange Zeiträume hinweg einnehmen sollte, weil das für den Körper nicht gut wäre. Weiß aber nicht mehr wo oder ob da überhaupt etwas Wahres dran ist.

Als mein HA angefangen hat, hab ich einfach Kieselerdebrausetabletten genommen, aber auch nur drei Wochen. Hat sich auch am besten an meinen Nägeln bemerkbar gemacht.

Infos?

Subject: Re: thread nach oben schieb
Posted by [Padme](#) on Mon, 22 May 2006 18:07:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jadaa schrieb am Mon, 22 Mai 2006 19:43Ich würde auch gerne wissen, welches Präparat ihr nehmt. Allerdings habe ich irgendwo mal gelesen, daß man Kieselerde nicht über allzu lange Zeiträume hinweg einnehmen sollte, weil das für den Körper nicht gut wäre. Weiß aber nicht mehr wo oder ob da überhaupt etwas Wahres dran ist.

Als mein HA angefangen hat, hab ich einfach Kieselerdebrausetabletten genommen, aber auch nur drei Wochen. Hat sich auch am besten an meinen Nägeln bemerkbar gemacht.

Infos?

Hi,

hatten wir in diesem Thread mal geschrieben:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/259/5537edcd_b3f226c7a21fbe33e2742995/

Ich werde von den Kapseln aber zu Gel übergehen, wenn die verbraucht sind.

LG
Padme

Subject: Re: thread nach oben schieb
Posted by [Jägerin](#) on Sat, 27 May 2006 09:33:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Jadaa schrieb am Mon, 22 Mai 2006 19:43]Ich würde auch gerne wissen, welches Präparat ihr nehmt.

Hallo

ich hab mir gestern Hübners Original Silicea Balsam im Reformhaus gekauft und heute mit der Einnahme, anstatt der Kapseln, angefangen.
Das Zeug ist voll dickflüssig und ist mir erstmal aus der Flasche gefloppt, natürlich auf meine Maus und Tastatur
Hab's dann in Wasser aufgelöst... schmeckt irgendwie sandig
Mal sehen, wie es wirkt

LG
Iris

Subject: Re: thread nach oben schieb
Posted by [Iras](#) on Sat, 27 May 2006 10:11:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jägerin, das flüssige Silicea von Hübner habe ich auch über einen längeren Zeitraum in den 90ern genommen. Allerdings wegen der Haut. Mit den Haaren hatte ich damals noch keinerlei Probleme, habe aber schon festgestellt, dass Fingernägel und Haare extrem gewachsen sind. Eine damalige Arbeitskollegin erzählte mir dann, dass man von Kieselerde "Speichelsteine" bekommen könne.

Also ob dass stimmt, weiß ich nicht, und ich habe schon überlegt, ob ich es nicht auch wieder in meinen NEM-Katalog aufnehmen soll. Ich nehme inzwischen alles was gut und teuer ist, aber meine Flusen zeigen sich völlig unbeeindruckt...

Das Gel ist vom Geschmack her ja etwas gewöhnungsbedürftig und ich musste jetzt erst mal lachen, weil Du schreibst, dass es Dir auf die Tastatur geploppt ist. Du scheinst ja Deinen PC in alle Lebensbereiche integriert zu haben...

Liebe Grüße und ein schönes Wochenende wünscht Iras

Subject: Re: thread nach oben schieb
Posted by [Claudi](#) on Sat, 27 May 2006 10:24:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Iras,

dass man bei hohen Dosen und langfristiger Einnahme Nierensteine bekommen könnte, höre ich auch immer wieder. Habe dazu folgendes gefunden:

Gutachten des Wissenschaftlichen Gremiums für diätetische Produkte, Ernährung und Allergien auf Ersuchen der Kommission über die tolerable Aufnahmemenge für Silizium (Frage Nr. EFSA-Q-2003-018) (angenommen am 28. April 2004)

ZUSAMMENFASSUNG Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit wurde aufgefordert, die tolerable Aufnahmemenge für Silizium aus Lebensmitteln anzugeben, bei deren Einhaltung keine unerwünschten gesundheitlichen Auswirkungen zu erwarten sind. Silizium ist nachweislich nicht lebenswichtig für den Menschen. Silizium kommt vor in natürlichen Nahrungsmitteln in der Form von Siliziumdioxid (Kieselerde, Silika) und Silikaten und kann auch in der Form von Kieselerde, Silikaten und Dimethylpolysiloxan als Antiklumpungs- und Entschäumungszusatz verwendet werden. Die Verwendung von silikathaltigen Antiazida war Jahrzehnte lang weit verbreitet. Die kurzfristige orale Einnahme von Natrium- oder Magnesiumsilikat hat bei Hunden und Meerschweinchen unerwünschte Wirkungen auf die Nieren, allerdings nicht bei Ratten; entsprechende Dosierungen von Siliziumdioxid und Aluminiumsilikat hatten keine unerwünschten Wirkungen auf die Nieren von Hunden und Ratten. Durch die Verabreichung von Kieselerde in hohen Dosierungen und über einen langen Zeitraum wird bei Ratten und Mäusen das Wachstum gehemmt. Dies wurde nicht als toxische Wirkung betrachtet, sondern war eher bedingt durch ein Ungleichgewicht in der Ernährung aufgrund des hohen Anteils des Kieselerdezusatzes im Futter. Beim Menschen sind wenig unerwünschte Wirkungen von Kieselerde bei oraler Einnahme nachzuweisen, abgesehen von gelegentlichen Berichten über Nierensteine, meist im Zusammenhang mit langfristiger Verwendung von kieselsäurehaltigen Antiazida. Die verfügbaren Daten sind jedoch für die Festsetzung einer tolerablen Aufnahmemenge nicht ausreichend. Die typische täglich mit der Nahrung aufgenommene Menge von schätzungsweise 20-50 mg Silizium/Tag entspricht 0,3-0,8 mg/kg Körpergewicht pro Tag bei Personen mit einem Körpergewicht von 60 kg. In diesen Mengen sind negative Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit unwahrscheinlich.
http://www.efsa.eu.int/science/nda/nda_opinions/catindex_de.html Seite 1 von 1

Subject: Re: thread nach oben schieb
Posted by [Angie65](#) on Sat, 27 May 2006 11:01:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soweit ich weiß, soll man Kieselsäure tatsächlich auch nur kurmäßig nehmen. Ich hab's auch immer so gemacht - bis auf eine Phase, da hab ich's glaube ich mal länger durchgenommen. Also mal für drei Monate - und dann wieder pausieren. Ein - bis zweimal im Jahr.

Ich geb übrigens immer einen Schuß Apfelsaft mit rein. Dann kann man es ganz gut trinken.

Und mir floppt es auch total oft raus und landet ganz woanders als auf dem Löffel - das Zeug hat echt ein Eigenleben.

Subject: Re: thread nach oben schieb
Posted by [Jägerin](#) on Sat, 27 May 2006 12:00:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Iras,
ich hoffe, daß bei kurmäßiger Anwendung, keine Nieren- und Speichelsteine gebildet werden, da ich auch 2-3 Liter stilles Wasser am Tag zu mir nehme.

Und zu meinem PC... am Schreibtisch sind die besten Lichtverhältnisse und es ist in unserem Hobbyzimmer am gemütlichsten

Ich wünsch auch ein schönes Wochenende

Subject: Re: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Quick](#) on Sat, 27 May 2006 16:37:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Angie65 schrieb am Son, 21 Mai 2006 17:20Ich kopier Euch hier nochmal Informationen dazu rein :

Kieselsäure - Ein Multitalent Woher kommt das Silizium und die daraus entstandene Kieselsäure?

Silizium ist nach Sauerstoff das am weitesten verbreitete Element auf der Erde. Es kommt z. B. in Mineralien - Sand, Quarz, Bergkristalle - und Pflanzen vor und ist ein lebensnotwendiges Spurenelement.

Seit Millionen von Jahren produzieren Kieselalgen in den Weltmeeren die so genannte Kieselsäure. Diese Algen lagern Siliziumkristalle ein, die in Kies und Sand auf dem Meeresgrund vorkommen. Wenn sie dann sterben, lagern sie auf dem Grund ab und so entstehen je nach Standort riesige Berge von Kieselsäure.

Nicht nur für die Schönheit kommt der Grundstoff Silizium zum Einsatz: Auch in der Industrie, z. B. bei der Herstellung von Computerchips oder in der Medizintechnik wird Silizium in großen Mengen verwendet.

Was ist was? Erklärung der verschiedenen Begriffe

Grundlage für alle angebotenen Produkte zum Einnehmen und zur äußerlichen Anwendung ist das Silizium. Silizium ist ein natürlicher Stoff, der sich immer an andere Substanzen bindet

und daher nie „alleine“ auftritt.

Siliziumdioxid: Verbindung von Sauerstoff und Silizium.

Diese Stoffkombination kennen wir in Form von Kieselerde, weiterverarbeitet als Pulver oder Kapseln.

Kieselsäure: Kommt zu Silizium und Sauerstoffmolekülen auch noch Wasser hinzu, entsteht die Kieselsäure, die Hauptbestandteil des Silicea-Balsams ist.

Was kann der Körper denn verwenden und was nicht?

Siliziumdioxid (Kieselerde), das in den allseits angebotenen Produkten wie Kapseln oder Pulver aus den Reformhäusern oder Drogerien enthalten ist, ist für die innere Anwendung nicht besonders empfehlenswert, weil der Körper Siliziumdioxid sehr schlecht bis gar nicht in seine Zellen aufnehmen kann.

Nur mal als Beispiel: Das Verhältnis eines Kieselsäureteilchen zu einem Kieselerdeteilchen entspricht der Größe eines Sandkorns im Verhältnis zu einem großen Gymnastik-Sitzball. Die Kieselsäureteilchen kann der Körper aufgrund der kleinen „Bauweise“ in die Zellen einschleusen, die Kieselerde-Moleküle sind dafür einfach zu groß, um z. B. die Darmwand passieren zu können.

Besonders gut verwerten kann der Körper die Kieselsäure, wenn diese in einer bestimmten stabilen Form vorliegt, d. h. in Gel-Form (kolloidale Form) wie z. B. beim Silicea-Balsam von Hübner. In diesem Zustand verteilen sich die Kieselsäuremoleküle so fein, dass sie der menschliche Körper super aufnehmen kann und es an die „richtigen“ Stellen transportieren und einlagern kann.

Daher ganz wichtig: Keinesfalls Kieselerde und Kieselsäure/ Kieselsäuregel in einen Topf werfen!!!

Wofür ist die Kieselsäure denn nun gut?

Kieselsäure ist für die gesamten Körperzellen wichtig, besonders aber für Haut, Haare, Nägel und alles, was „weich“ ist, also Muskeln, Blutgefäße und vor allem das Bindegewebe.

Liegt ein Mangel an Silizium vor, zeigt sich dies mit brüchigen Fingernägeln, schlaffer Haut, Cellulite und/oder anderen Mangelerscheinungen. Innerlich angewendet stärkt Kieselsäure das Bindegewebe und steigert die Fähigkeit der Haut, Wasser zu binden, dadurch wirkt sie hautglättend und spendet Feuchtigkeit. Äußerlich und innerlich wirkt sie entzündungshemmend und hilft daher bei Pickeln, Akne, Juckreiz und Hautallergien und wirkt auch äußerlich aufgetragen feuchtigkeitsspendend.

Was kann man beautytechnisch alles mit dem Kieselsäuregel anstellen?

Das Gel ist vielseitig verwendbar, am effektivsten ist natürlich die innere Anwendung, also eine tägliche, kur-mäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum oder sogar ein Leben lang. Nur so kann die Kieselsäure auch dort hingelangen, wo sie vom Körper gebraucht wird. Dazu kann man ergänzend äußerlich Masken, Haarkuren oder Cellulite-Anwendungen machen.

Rezepte-Tipps

Für die Haare/Kopfhaut:

Fertige Shampoos, Spülungen oder Haarkuren einfach mit Kieselsäure-Gel aufpeppen. Bei entzündeter Kopfhaut oder Schuppen kann man mit dem Gel auch eine Kopfhaut-Massage machen!

Gesichtsmasken:

Bei trockener oder normaler Haut sollte man das Gel am besten mit Öl (Traubenkernöl, Jojobaöl oder welches Öl man halt am liebsten mag), Joghurt oder einer fertigen Gesichtsmaske mischen.

Dabei gilt: Je mehr Öl oder „Reichhaltiges“ beigemischt wird, desto länger kann man das Ganze einwirken lassen, denn das Gel trocknet pur relativ schnell an, die Haut fängt evtl. an zu spannen und kann sich auch leicht röten. Die Rötung ist aber nicht schlimm und ist nur ein Zeichen dafür, dass die Haut gut durchblutet wird. Die Haut wird anschließend superweich und so richtig schön prall.

Man sollte nur bei Couperose wegen der starken Durchblutungs-Wirkung etwas aufpassen, evtl. diese Stellen aussparen.

Bei unreiner Haut und Akne kann das Gel pur aufgetragen werden. Da die Haut (zumindest bei feuchtigkeitsarmer Mischhaut) aber eben schnell spannt und ziemlich kribbelt, muss man eben gucken, wie lange die Haut das Gel „pur“ aushält. Unreinheiten und Pickel trocknen mit dem Gel relativ schnell aus und die entzündeten Stellen können damit besser und schneller abheilen.

Man kann das Gel auch punktuell auf Pickel auftragen und über Nacht einwirken lassen, dadurch werden sie ruckzuck ausgetrocknet und verheilen schnell.

Körperpflege:

Auf die Oberschenkel und andere „Cellulite-betroffene“ Stellen das Gel dünn auftragen und nach 10 bis 20 Minuten abduschen. Auch hier wird die Durchblutung, je nach Hauttyp, mehr oder weniger stark angeregt.

Zum Baden kann man das Gel auch verwenden: Ins Badewasser zum Badeschaum zusätzlich einige Esslöffel Gel zugeben, die Haut wird davon ganz samtig weich.

Quelle:

Jutta Oppermann: Gesund und schön mit Kieselsäure

Ich selber nehme immer das Silicea Gel von Hübner aus dem Reformhaus. Aber nur

kurmäßig. Früher hatte ich davon (oder von dem Biotin oder von beidem) auch richtig feste Fingernägel. Im Moment allerdings scheint da gar nix mehr zu helfen. Die brechen und splintern trotz allem vor sich hin. An Lackieren ist da gar nicht zu denken. Geschweige denn an Hauswände einreißen

Aber trotz allem bin ich nach wie vor überzeugt, dass es sich positiv auch auf die Haare ausgewirkt hat. Bindegewebe auch und Nägel...na ja...früher eben...

Aber das muss man auch wirklich lange bzw regelmäßig nehmen so wie Biotin auch.

das mit der gesichtsmaske werde ich doch glatt mal ausprobieren prallere haut u samtweich
hmmmm danke angie

Quick

Subject: Re: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Angie65](#) on Sat, 27 May 2006 17:16:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quick schrieb am Sam, 27 Mai 2006 18:37

das mit der gesichtsmaske werde ich doch glatt mal ausprobieren prallere haut u samtweich
hmmmm danke angie

Quick

Sollst Du alte Omas veräppeln....???

Und wieso kann ich eigentlich Deinen Bauch nicht mehr sehen ?

Subject: Re: @Padme wegen Kieselerde
Posted by [Quick](#) on Sat, 27 May 2006 20:50:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Angie65 schrieb am Sam, 27 Mai 2006 19:16Quick schrieb am Sam, 27 Mai 2006 18:37

das mit der gesichtsmaske werde ich doch glatt mal ausprobieren prallere haut u samtweich
hmmmm danke angie

Quick

Sollst Du alte Omas veräppeln....???

[align=center]

Und wieso kann ich eigentlich Deinen Bauch nicht mehr sehen ?

hey ich meinte das ernst, ich häng stundenlang beim dm in der beautyecke rumm
ok genug thread hijacking

Quick