
Subject: silizium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [helpme007](#) on Thu, 26 Oct 2006 16:29:26 GMT

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

http://focus.msn.de/gesundheits/haarausfall/news/haarqualitaet_t_nid_37981.html?DDI=4101

Wer täglich das Spurenelement Silizium zu sich nimmt, verbessert damit seine Haarqualität, wie jetzt eine Pilotstudie beweist.

Ob eine dicke Haarmähne oder nur zarte Löckchen das Haupt schmücken, ist genetisch angelegt. „Doch ist das Haar von Geburt an von zahlreichen Modulationen abhängig, die seine Qualität beeinflussen“, erklärt Matthias Augustin, Leiter des Zentrums für dermatologische Forschung an der Universitätsklinik Hamburg Eppendorf. Das sind vor allem Stress, Krankheiten, Medikamente, aber auch bestimmte Substanzen in unseren Nahrungsmitteln.

Mehr zum Thema

Wissen – Kennen Sie Ihr Haar?

Glatzenbildung – Warum Haare sich dünn machen

Haardicke nimmt um 13 Prozent zu

Um den Zusammenhang zwischen der Haarqualität und dem Spurenelement Silizium, besser bekannt als Kieselsäure zu untersuchen, startete der Dermatologe eine Pilotstudie mit 55 Frauen, die über sechs Monate hinweg täglich Kieselsäure zu sich nahmen. Vor und nach diesem Testzeitraum wurde die Haarqualität untersucht. Das Ergebnis: Die Haardicke hatte um 13 Prozent zugenommen. „Sicher ist das kein ultimativer Beweis, denn die Studie wurde ja nur mit wenigen Probandinnen durchgeführt und ohne eine Placebogruppe zur Prüfung“, schränkt der Wissenschaftler ein. Trotzdem sei es für ihn ein interessantes Ergebnis. Ursprünglich war er mit der Hypothese an die Studie herangetreten, dass dieses Spurenelement keinen Einfluss auf die Haare hätte.

Die Wirkung von Silizium auf das Haarwachstum erklärt der Studienleiter mit einer so genannten Helferefunktion dieser Natursubstanz. Sie führt dazu, dass bestimmte Schwefelverbindungen, die für Querverbindungen in der Hornmatrix der Haare verantwortlich sind, stärker genutzt werden. Die Folge: Das Haar wächst aus der Wurzel heraus dicker nach.

Gut für Gelenke und Bindegewebe

Kieselsäure gibt es in verschiedenen Darreichungsformen. Für die Studie nahmen die Frauen

Siliziumgel ein. „Ich kann mir vorstellen, dass andere Kieselsäureprodukte eventuell ähnlich wirken“, vermutet Matthias Augustin. Er empfiehlt eine Sechs-Monats-Kur mit Silizium, die man jederzeit wiederholen kann, wenn man merkt, dass sich die Haarqualität wieder verschlechtert. Kieselsäure in natürlicher Form ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten, etwa in Kartoffeln, Hafer, Hirse, Sellerie, Spinat und Bambussprossen. Das Spurenelement unterstützt den Aufbau und die Funktion von Gelenkknorpeln und Bindegewebe.
