
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/gesundheit/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.

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!
Posted by [marb](#) on Thu, 26 Oct 2006 17:20:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja das hat der 2007 glaub schon mal geschrieben..

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!
Posted by [user_23](#) on Thu, 26 Oct 2006 17:53:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da steht ja gar nix über die menge.

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!
Posted by [marb](#) on Thu, 26 Oct 2006 18:09:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:da steht ja gar nix über die menge.

ich nehm das gel.. da ist ein messbecher dabei..
dürfte ca. 1EL sein.

wieviel die bei der studie genommen haben, weiss ich auch nicht.
vielleicht haben die frauen da etwas mehr von geschluckt.. sieht ja auch aus wie naja egal

greetz

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!
Posted by [Jackson](#) on Thu, 26 Oct 2006 22:22:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DA steht auch nicht wieviele der 55 Frauen diesen Effekt hatten.
Kann ja genau so gut eine gewesen sein.

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 27 Oct 2006 12:32:07 GMT

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

user_23 schrieb am Don, 26 Oktober 2006 19:53da steht ja gar nix über die menge.
Das steht auch noch nichtmal, wie lange die die Studie druchgeführt haben.

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [Jackson](#) on Fri, 27 Oct 2006 12:51:11 GMT

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

Unkreativer schrieb am Fre, 27 Oktober 2006 14:32user_23 schrieb am Don, 26 Oktober 2006 19:53da steht ja gar nix über die menge.
Das steht auch noch nichtmal, wie lange die die Studie druchgeführt haben.

6 Monate.

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 27 Oct 2006 13:07:32 GMT

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

Jackson schrieb am Fre, 27 Oktober 2006 14:51Unkreativer schrieb am Fre, 27 Oktober 2006 14:32user_23 schrieb am Don, 26 Oktober 2006 19:53da steht ja gar nix über die menge.
Das steht auch noch nichtmal, wie lange die die Studie druchgeführt haben.

6 Monate.

Ups

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [Venenoso](#) on Sat, 28 Oct 2006 21:34:14 GMT

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

ich schwör auf das zeugs. schlucke jeden tag zwei kapseln kieselerde forte.

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 28 Oct 2006 21:47:03 GMT

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

Venenoso schrieb am Sam, 28 Oktober 2006 23:34ich schwör auf das zeugs. schlucke jeden

tag zwei kapseln kieselerde forte.

hat es dir etwas gebracht?

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [Venoso](#) on Sat, 28 Oct 2006 22:39:52 GMT

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

ich bin mir ziemlich sicher. (kann ich aufgrund der anderen mittel nicht 100% sagen) aber sowohl Nägel als auch Haare sind dicker und fester. gegen HA bringts wohl kaum was...

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 28 Oct 2006 22:45:29 GMT

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

Venoso schrieb am Son, 29 Oktober 2006 00:39ich bin mir ziemlich sicher. (kann ich aufgrund der anderen mittel nicht 100% sagen) aber sowohl Nägel als auch Haare sind dicker und fester. gegen HA bringts wohl kaum was...

ist ja auch gut!

danke für info...

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [user_23](#) on Sun, 29 Oct 2006 18:31:59 GMT

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

woher bezieht ihr das und wieviel nehmt ihr davon wie ein?

Subject: Re: silzium oder kieselerde verdickt die haare um 13 %!

Posted by [Venoso](#) on Sun, 29 Oct 2006 20:46:11 GMT

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

DM oder irgendein Drogeriemarkt. 2 kapsel am tag
