

Silicium (Si)

Funktionen

- Silicium findet sich reichlich in der mineralischen Welt, wo es eine wesentliche strukturelle Rolle spielt (wie Kohlenstoff in der organischen Welt). Man findet es auch in Pflanzen und Tieren, wo es einen sekundären Platz einnimmt, meistens in der Struktur oder im Schutz.
- Silicium ist für viele physiologische Vorgänge notwendig. Silicium ist wichtig für die Biosynthese einiger Moleküle wie Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure - es beeinflusst also alle Gewebe, in denen diese Stoffe eine wichtige Rolle spielen: Bindegewebe im Allgemeinen, insbesondere bei Knorpel, Knochen, Haut und Immunsystem. Wir wissen heute, dass Silicium die Fibroblasten aktiviert, die den Aufbau notwendiger Faserstoffe für ein gut funktionierendes Bindegewebe sichern.
- Es ist auch bekannt, dass Silicium beteiligt ist am Knochenaufbau, den Haaren, Nägeln, Knorpel, Haut. Seine Aufgabe ist eher katalytisch, obwohl es in die Zusammensetzung bestimmter Strukturen eingreift. Es regt Wachstum und Regeneration an.



Quellen

Silicium wird über die Nahrung aufgenommen, insbesondere über Vollkorn (vor allem in der äusseren Hülle, besonders bei Reis), zahlreiche Früchte und Gemüse, Mineralwasser (in sehr variablen Anteilen), Wein, Bier.

Unter den Pflanzen sind reich an Silicium: Zinnkraut, Bambus, Brennnessel.

Weiterführende Informationen

Eesom-Gesundheitsportal: [Silicium](#)