Maßnahmen zur Stärkung des Bindegewebes:

Freie Radikale unschädlich machen:
Freie Radikale stürzen sich auch gern auf Proteine (Eiweiße), und diese sind u.a. als Gerüststoffe am Aufbau unseres Körpers mitbeteiligt. Das Bindegewebe wird von Proteinen zusammengehalten.[1]

Vitamin C:
ist für die Erneuerung des Bindegewebes notwendig. Die empfindlichen Kollagenfasern werden nur in Anwesenheit von Vitamin C richtig zusammengesetzt und erhalten erst dadurch ihre netzartige Struktur.
vorzeitige Hautalterung vermeiden:
Vitamin C macht die freien Radikale unschädlich und sorgt für ein festes Bindegewebe. Raucher sehen deswegen häufig „alt“ aus, weil die durch den Tabakkonsum gebildeten freie Radikale dem Körper wertvolles Vitamin C (Radikalfänger) rauben und das Bindegewebe schwächen.[2]

Vitamin E:
Vitamin E schützt als Antioxidans das Bindegewebe und kollagene Fasern, die als empfindliche Eiweißstrukturen unsere Haut geschmeidig halten.[3]

OPC aus Traubenkernen:
Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C. Bestimmte OPC-Formen wirken etwa 50mal sich stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen schädlichen kleinen Teilchen so richtig das „das Licht ausgeblasen“. Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier’s Original OPCs-Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es ist wasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist. Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich oligomere Procyanidine auch positiv bei Allergien auswirken.[4]

Coenzym Q10:
Coenzym Q 10 unterstützt Vitamin E im Kampf gegen die Hautalterung. Freie Radikale, die durch die Sonne oder Luftschadstoffe in der Haut entstehen, werden „abgeschossen“. Dabei hat das Vitamin E einen „Coenzym-Q10-sparenden“ Effekt, weil es dieses recycelt. Damit stellen Vitamin E und Conezym Q 10 eine sinnvolle Kombination dar, die in Bezug auf die Verzögerung der Hautalterung gute Dienste leisten können. Coenzym Q10 hemmt außerdem den Abbau des straffenden Kollagens und fördert die Neubildung des Bindegewebsgrundstoffs Hyaluronsäure.[5]

Rote Bete:
Als Rohkostsalat die preiswerteste Verjüngungskur aller Zeiten. Ihre Folsäure bastelt Nukleinsäuren zusammen, kurbelt so die Zellerneuerung an. Schon eine Stunde nach eine Rote-Bete-Dessert ist der *Neuaufbau von Bindegewebe meßbar*: Die roten Rüben sorgen in Turbotempo für feste Fingernägel, feste

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 51
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 77f.
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 92
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 140f.

Haare und straffe Haut. Folsäure schützt auch vor gefährlichen Homocysteinklumpen in den Blutgefäßen – und damit vor Arteriosklerose.[6]

Kirschen:
Rote Anti-Aging-Kur: Lassen Sie sich von ½ Pfund Kirschen binnen 1 Woche den Körper reinigen. Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) schwemmen überflüssige Harnsäure (Gichtverursacher) aus dem Körper. Die Biostoffe straffen Haut und ***Bindegewebe*,** schützen vor Falten und Cellulite. Vitamin C schützt vor Stress, kräftigt das Immunsystem; Folsäure und Kalzium unterstützen die Bildung roter Blutkörperchen und helfen beim Entgiften.[7]

Kieselsäure:
Kieselsäure arbeitet an der Erneuerung von Haut und *Bindegewebe* mit.[8]

Papain aus der Papaya:
Enzyme sind Bio-Katalysatoren, die alle körperlichen Prozesse, wie Denken, Bewegung und Verdauung, erst möglich machen und sie dann sozusagen „anfeuern". Papain ist eine Protease, ein eiweißspaltendes Enzym. Es hilft bei der Eiweißverdauung und Eiweißrückstände aus dem Darm und dem kollagenen Bindegewebe.[9]

Zitrone:
Der Bioaktivstoff Rutin, der ganz gering im Fruchtfleisch, in großen Mengen aber in der weißen, schwammigen Masse der Zitrone zu finden ist, stärkt das Bindegewebe, baut es auf und kann daher Cellulite vorbeugen.[10]

Kirschen:
Die Bioaktivstoffe in den Kirschen stärken das Bindegewebe.[11]

Gerste:
V.a. als Vollkorn (Schrot, Mehl) zeigt Gerste gute Effekte bei Bindegewebsschwäche.[12]

OPC:
OPC sorgt doppelt für das Bindegewebe. Es macht das Gewebe elastisch und beugt vor, dass sich die Haut spröde verhärtet. Um Kollagen zu erzeugen, braucht der Körper Vitamin C. Sonst wird das Kollagen im Körper zerstört. OPC verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C. Enzyme im Körper greifen die Proteine von Kollagen an. OPC heftet sich an das Kollagen und wehrt den Angriff dieser Enzyme ab. OPC verstärkt, dass sich Kollagen bildet. Kollagen ist der Stoff, der Gefäßwände und Haut stark und geschmeidig macht.[13]

Curcumin:
Curcumin wirkt gegen Krebszelllinien bei Nervenzellkrebs wie Sarkome (vom Bindegewebe ausgehender Krebs).[14]

Achtung: Übersäuerung und Bindegewebe:
Übersäuerung ist verantwortlich für die Ablagerung von *Schlacken im Bindegewebe*, in den Muskeln und Gelenken. Auch das erschwert die Durchblutung und Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe, beeinträchtigt die Nerventätigkeit, schränkt die Beweglichkeit ein und verursacht oft heftige Schmerzen wie Neuralgien, Kopfweh und Migräne.[15]

---

[6] Strunz, forever young, 104
[7] Strunz, forever young, 102
[8] Strunz, forever young, 105
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 230
[10] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 336
[11] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 316
[12] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 153
[13] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[14] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 135f.
[15] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

Flor Essence:
Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern:Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar ***aus*** dem Fett und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können. Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem. Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. [16]

Tee:
Die im Tee enthaltenen Tannine sind offenbar bei der äußeren Behandlung offener Wunden von Nutzen. Einer russischen Studie zufolge beschleunigt ein aus Teenlättern gewonnenes Öl die Wundheilung. Dr. John Boik, Akkupunkturtherapeut und Autor des Buches *Cancer and Natural Medicine erklärt, dass Flavonoide die Kollagenfasern stabilisieren.* Im Tee finden sich zahlreiche Flavonoide und Catechine, welche die Kollagenbildung anregen. Duke würde versuchen, die Wundheilung durch das Auflegen von Beuteln mit schwarzem oder grünen Tee zu unterstützen.[17]

Zitrusfrüchte:
Studien ergaben, dass mit der Nahrung aufgenommenes oder äußerlich angewandtes Vitamin C die Wundheilung anregt. Das Vitamin wird zur Bildung von Kollagen benötigt – des Gewebes, das die Hautzellen zusammenhält. Es unterstützt das Immunsystem und hat eine antioxidative Wirkung. Beides zusammen lässt Wunden heilen. Wenn Sie umgekehrt nicht ausreichend Vitamin C aufnehmen, werden die Kollagenfasern schwächer. Schnitte und Schürfwunden heilen langsamer. Ganz gleich, was für eine Verletzung Sie haben – oder ob sie völlig unversehrt sind: Bemühen Sie sich, mindestens 500 Milligramm Vitamin C täglich in Form von Obst und Gemüse aufzunehmen. Wenn Sie schon älter sind oder rauchen, sollten sie lieber gleich 1000 Milligramm anstreben. Füllen Sie Ihren Speicher nicht ausschließlich mit Vitamin-C-haltigen Zitrusfrüchten, sondern erhöhen Sie ihre Zufuhr auch durch den Mehrverzehr von Erdbeeren, Brokkoli, Cantaloupe-Melonen, Tomaten, Paprikaschoten und Kartoffeln.
Jim La Vlle ist studierter Apotheker, Naturheilkundler und Gründer des LaValle Metabolic Institute in Cincinnati. Er empfiehlt, in einer Sprühflasche einige Esslöffel Vitamin-C-Pulver mit ½ Tasse Aloe-Vera-Gel zu mischen (beides ist in den meisten Reformhäusern erhältlich). Gut schütteln, damit ich das Vitamin C löst, und mehrmals täglich auf die Wunde sprühen. Diese Methode funktioniert sehr gut.
Ein Vitamin-C-haltiges Nahrungsmittel, das bei äußerer Anwendung die Infektion von Schnitt- und Schürfwunden verhindern kann, ist die Orange. In der chinesischen Medizin legt man Orangen auf Wunden, um Gifte und Schwermetalle herauszuziehen. Die Naturärztin Dr. Carolyn Dean und TCM-Guru Jeffrey Yuen rühmen die Kraft der Orange, den Körper von Giften zu befreien. Duke selbst bevorzugt Camu-Camu, sofern die Früchte gerade Saison haben. Er hält sie für die beste Vitamin-C-Quelle der Welt und schätzt die antiseptische Wirkung.[18]

Erdbeeren:

---

[16] www.medi-infos.de
[17] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 478.
[18] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 478f.

Eine Handvoll Erdbeeren pro Tag festigt das Bindegewebe und beugt Cellulite vor.[19]

Magnesiumöl:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert.
Das ideale Anti-Aging-Mittel
Magnesium hilft gegen die Leiden und Begleiterscheinungen des Alterns. Da es an der Zellbildung beteiligt ist und ***unter anderem Bindegewebe erzeugt***, löst es Verhärtungen und Verkalkungen auf, es macht beweglicher und reduziert Falten.[20]

Kiwi:
hoher Vitamin C-Gehalt, ***baut das Bindegewebe*** auf.[21]

Zitrone:
Vitamin-C-Waffe für den Fettstoffwechsel, verhindert Gefäßablagerungen und wirkt daher auch gegen Faltenbildung und ***Bindegewebserschlaffung.***[22]

Vitamin C:
Je weniger Vitamin C sich im Blut befindet, desto schwächer wird unser Bindegewebe.[23]

Aloe:
Für unsere Haut ist Aloe Vera-Gel ein wahres Wundermittel. Es kann als feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege verwendet werden, macht die Haut geschmeidiger, ***fördert ihre Durchblutung und die Produktion der kollagenen und elastischen Fasern des Bindegewebes***.[24]

Vitamin C als Kollagen Booster:
Kollagen ist ein Bestandteil des Bindegewebes. Es wird in den beweglichen Zellen, die als Fibroblasten bezeichnet werden, hergestellt. Dafür braucht der Körper zwei Komponenten: ***Aminosäuren und Vitamin C.***
Vitamin C ist dir sicherlich in erster Linie für seine positive Wirkung auf das Immunsystem und zur Stärkung der Abwehrkräfte bekannt. ***Eine seiner wichtigsten Aufgaben im Körper ist aber die Unterstützung der Synthese von Proteinen – so auch von Kollagen.***
Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch Ascorbinsäure genannt wird. Es handelt sich um ein Antioxidans, das bekannt dafür ist, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Zudem ist es für den Bindegewebsstoffwechsel (also die Quervernetzung von Kollagen und Elastin) wichtig.
Darum ist Vitamin C für die Kollagenproduktion unerlässlich:
Vitamin C ist Grundvoraussetzung für die Kollagensynthese. Vitamin C ist für die Kollagenbildung deswegen so wichtig, ***da es Eiweiß und andere Substanzen zu den Kollagenfasern verschweißt***. Das funktioniert so: Wenn ausreichend Vitamin C im Körper vorhanden ist, schließt sich der Prozess der Hydroxylierung einzelner Prolin- und Lysin-Reste an. Als Hydroxylierung bezeichnet man eine Reaktion zur Einführung einer oder mehrerer Hydroxylgruppen. Dafür ist Vitamin C ein wichtiger Kofaktor der beteiligten Enzyme und daher unerläßlich für die Ausbildung stabiler Kollagenfasern. Die Prolin-Hydroxylgruppen bilden nämlich Wasserstoffbrücken, die eine Grundvoraussetzung für die Bildung einer stabilen Tripelhelix aus Kollagen-Polypeptidketten sind. Hydroxylysin hingegen hilft bei der Verankerung von Quervernetzungen zwischen Kollagenmolekülen. Gibt es im Raum um die Fibroblasten nun aber nicht ausreichend Vitamin C, dann treten diese Prozesse entweder gar nicht oder nur beeinträchtigt auf. Zudem hat Vitamin C einen großen Einfluss auf die endgültige Struktur aller Fasern, die aus Kollagen bestehen. Ohne Vitamin C kann sich kein stabiles

---

[19] Strunz, Ulrich: forever young, S. 100
[20] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[21] Fischer, Ada: Cell-Programming, S. 146, 1999
[22] Fischer, Ada: Cell-Programming, S. 147, 1999
[23] Oberbeil, Klaus: Ernährung für die Schönheit, München 1996, S. 39
[24] https://www.donna-magazin.de/beauty/beautytipps/aloe-vera/

Kollagengerüst bilden und es zerfällt bereits bei Temperaturen über 20°C. So ist Vitamin C an der Kräftigung des Bindegewebes beteiligt. Indirekt sorgt es für eine schnelle Regeneration von beschädigtem Gewebe und beschleunigt daher womöglich auch etwa die Heilung von Wunden und Frakturen und hilft dabei Prellungen oder Blutergüsse zu absorbieren. Somit sind die Symptome von Vitamin C-Mangel keine Überraschung: langsam heilende Wunden, Entzündungen und Blutungen an Schleimhäuten (etwa am Zahnfleisch) sowie der Haut.

Nahrungsmittel mit Vitamin C:

Dein Körper kann Vitamin C weder produzieren, noch speichern und deswegen ist es wichtig, ausreichend davon über die Nahrung zuzuführen. Die besten Vitamin C-Quellen sind frisches Obst und Gemüse. Besonders Zitrusfrüchte, Brokkoli und Paprika zählen zu den Vitamin C-Bomben. Aber Achtung: Die Zubereitung und Lagerung können das Vitamin zerstören. Gekochtes Obst und Gemüse enthält zum Teil nur noch die Hälfte an Vitamin C im Vergleich zu den rohen Lebensmitteln.

Daneben sollte man auch Nahrungsmittel, die reich an Zink, Silicium und Antioxidantien sind auf deinen Speiseplan setzen. Vor allem Sanddorn und, Hagebutte sind , besonders gute Vitamin C-Quellen. Aber auch Hirse und Kürbiskerne gehören dazu. Denn sie unterstützen den Aufbau von Kollagen und verzögern gleichzeitig den Abbau.[25]

Silicium als Kollagen Booster

Da wir gerade von Silicium sprechen: Auch Silicium wird als Kollagen Booster diskutiert. Silicium ist ein Spurenelement, aus dem sich z. B. die Erdkruste zusammensetzt. Direkt nach Sauerstoff ist es das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Die lateinische Bezeichnung silicia bedeutet so viel wie Kieselerde. Quasi jedes Gewebe – ob bei Menschen, Tieren oder auch Pflanzen – braucht Silicium, um fest und straff zu bleiben. Das Halbmetall ist so gut wie in jeder Zelle deines Körpers enthalten. In seiner organischen Form als Kieselsäure beteiligt sich Silicium an vielen Stoffwechselprozessen im Körper.

Hier kommt Silicium vor:

Silicium kommt etwa in Knorpeln und Knochen, aber auch in den Gefäßwänden, der Haut, Haaren und Nägeln vor. Silicium ein wichtiger Wachstumsfaktor, denn es ist aktiv am Verkalkungsprozess der Knochen beteiligt, hilft also bei der Knochenbildung und beim Knochenwachstum. Das Spurenelement befindet sich aber auch in den Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. Zudem kann Silicium große Mengen an Wasser binden. Das könnte wiederum eine positive Auswirkung auf die Elastizität von Haut, Bindegewebe, Knorpeln und auch der Knochen haben.

Darum ist Silicium für die Kollagenproduktion wichtig:

Es handelt sich um ein integrales Element des Binde- und Stützgewebes: Silicium ist für die Quervernetzung der Strukturelemente der Kollagene verantwortlich und somit sorgt es vermutlich für die elastische Raumstruktur des Bindegewebekolloids. Kolloide nennt man Flüssigkeiten, in denen die enthaltenen Stoffe verteilt „schweben“. Über Enzyme beeinflusst Silicium die Kollagenbildung und so auch die Bildung von Bindegewebsstrukturen. Indem es die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase beeinflusst, unterstützt es den Aufbau von Bindegewebe und Bindegewebsfasern. Zudem fördert Silicium den Aufbau und den Feuchtigkeitshaushalt des Bindegewebes und ist bekannt dafür, das Wachstum von Haaren und Fingernägeln zu unterstützen.

Nahrungsmittel mit Silicium

Der Körper kann Silicium nicht selbst bilden. Somit müssen wir es über die Nahrung zuführen. Vor allem im Alter nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab. Gute Silicium-Quellen sind: Hafer, Hirse, Weizen, Kartoffeln und Spinat.

Wenn du deine Kollagenbildung anregen willst, gilt es also auf Folgendes zu achten: eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol. Unterstützen kannst du deinen Organismus mit Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [26]

Rote Bete:

Als Rohkostsalat die preiswerteste Verjüngungskur aller Zeiten. Ihre Folsäure bastelt Nukleinsäuren zusammen, kurbelt so die Zellerneuerung an. Schon eine Stunde nach eine Rote- Bete- Dessert ist der

---

[25] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

[26] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

Neuaufbau von Bindegewebe messbar: Die roten Rüben sorgen in Turbotempo für feste Fingernägel, feste Haare und straffe Haut. Folsäure schützt auch vor gefährlichen Homocysteinklumpen in den Blutgefäßen – und damit vor Arteriosklerose.[27]

Silicium als Kollagen Booster:

Da wir gerade von Silicium sprechen: Auch Silicium wird als Kollagen Booster diskutiert. Silicium ist ein Spurenelement, aus dem sich z. B. die Erdkruste zusammensetzt. Direkt nach Sauerstoff ist es das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Die lateinische Bezeichnung silicia bedeutet so viel wie Kieselerde. Quasi jedes Gewebe – ob bei Menschen, Tieren oder auch Pflanzen – braucht Silicium, um fest und straff zu bleiben. Das Halbmetall ist so gut wie in jeder Zelle deines Körpers enthalten. In seiner organischen Form als Kieselsäure beteiligt sich Silicium an vielen Stoffwechselprozessen im Körper.

Hier kommt Silicium vor:

Silicium kommt etwa in Knorpeln und Knochen, aber auch in den Gefäßwänden, der Haut, Haaren und Nägeln vor. Silicium ein wichtiger Wachstumsfaktor, denn es ist aktiv am Verkalkungsprozess der Knochen beteiligt, hilft also bei der Knochenbildung und beim Knochenwachstum. Das Spurenelement befindet sich aber auch in den Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. ***Zudem kann Silicium große Mengen an Wasser binden. Das könnte wiederum eine positive Auswirkung auf die Elastizität von Haut, Bindegewebe, Knorpeln und auch der Knochen haben.***

Darum ist Silicium ***für die Kollagenproduktion wichtig:***

Es handelt sich um ein integrales Element des Binde- und Stützgewebes: Silicium ist für die Quervernetzung der Strukturelemente der Kollagene verantwortlich und somit ***sorgt es vermutlich für die elastische Raumstruktur des Bindegewebekolloids.*** Kolloide nennt man Flüssigkeiten, in denen die enthaltenen Stoffe verteilt „schweben“. Über Enzyme beeinflusst Silicium die Kollagenbildung und so auch die Bildung von Bindegewebsstrukturen. Indem es die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase beeinflusst, unterstützt es den ***Aufbau von Bindegewebe und Bindegewebsfasern.*** Zudem fördert Silicium den Aufbau und den Feuchtigkeitshaushalt des Bindegewebes und ist bekannt dafür, das Wachstum von Haaren und Fingernägeln zu unterstützen.

Nahrungsmittel mit Silicium:

Der Körper kann Silicium nicht selbst bilden. Somit müssen wir es über die Nahrung zuführen. Vor allem im Alter nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab. Gute Silicium-Quellen sind: ***Hafer, Hirse, Weizen, Kartoffeln und Spinat.***

Wenn man seine Kollagenbildung anregen willst, gilt es Folgendes zu achten: ***Eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol.*** Unterstützen kannst du deinen Organismus mit ***Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln*** oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [28]

---

[27] Strunz, forever young, 104

[28] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/