Hilfe für den Knochen:

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. Der Knorpel wird von Proteinen zusammengehalten..[1]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[2]
Von besonderem Interesse sind die im Öl enthaltenen Phytoöstrogene, die gerade Frauen mit den typischen Wechseljahresbeschwerden (z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche) helfen können. Während dieser Zeit unterliegt die Frau einer nachlassenden Östrogenproduktion, die verantwortlich ist für diese Beeinträchtigungen. Phytoöstrogene können hier Abhilfe schaffen. Sie wirken regulierend auf den Hormonhaushalt, ***unterstützen die Gesunderhaltung der Knochen*** und Gefäße. Die im Granatapfel-Saatöl (delima) enthaltenen Phytoöstrogene nehmen – von ihrer besonderen Struktur her – eine Sonderstellung ein. Wie wissenschaftliche Untersuchungen (mit Tieren) gezeigt haben, besitzt das Öl eine zellschützende Wirkung und bremst die Ausbildung bestimmter, hormonabhängiger Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs. Es wurde an der Universität von Wisconsin (USA) an Mäusen gezeigt, dass der Granatapfel nicht nur der Vermehrung der Prostatakrebszellen entgegenwirkt, sondern auch der Tumormarker zurückging.[3]

Zink:
Im Körper ist Zink u.a. besonders in den Knochen zu finden.[4]

Selen:
Eine Schilddrüsenunterfunktion kann nicht nur durch einen Jod-, sondern auch durch einen Selenmangel verursacht werden.[5] Die Schilddrüse ist Ort der Hormonbildung und Speicherung. Die dort produzierten Schilddrüsenhormone haben einen vielfältigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So sind sie beispielsweise am Grundumsatz und damit an der Bereitstellung von Energie mitbeteiligt. Außerdem spielen diese Stoffe eine erhebliche Rolle bei Wachstumsvorgängen und der körperlichen Entwicklung, insbesondere der Knochen und des Gehirns. Unter einem Mangel an Schilddrüsenhormonen können sich Wachstumsstörungen, Intelligenzdefizite, eine verzögerte Sexualentwicklung und Fruchtbarkeitsstörungen einstellen. Jeder Zweite in Deutschland hat eine Schilddrüsenvergrößerung, die häufig auf einen Jodmangel zurückzuführen ist. Ohne dieses Spurenelement ist die Produktion der dort gebildeten Hormone eingeschränkt – im Blut ist ein Defizit n Schilddrüsenhormonen nachweisbar. Weniger verbreitet ist das Wissen, dass ebenso Selen für die Bereitstellung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Auch bei einem Selenmangel kann sich eine Schilddrüsenunterfunktion mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen (z.B. Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Wassereinlagerungen, trockene, schuppige Haut, Kälteempfindlichkeit, Gewichtszunahme) breitmachen.
Bei einem Jodmangel in der Schilddrüse werden vermehrt giftige Hydroperoxide gebildet, die allerdings durch die selenhaltige Gluthationsperoxidase unschädlich gemacht werden können. Somit schaukeln Jod und Selen zusammen die Gesunderhaltung der Schilddrüse. Ein Mangel des einen Elementes zieht oft ein Defizit des anderen nach sich. Wichtig ist also, dass man beide Stoffe in ausreichender Menge zuführt. Allerdings ist

---

[1] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 51
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 135
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 165
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 177

festzuhalten, dass auch ein Überangebot an Jod bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen problematisch sein kann.[6]

Selen:
Giftige Schwermetalle wie z.B. Cadmium und Blei nehmen wir z.T. über die Nahrung auf. Sie lagern sich im Knochen ab.[7]

Vitamin D:
Das Sonnenvitamin (wir können es mit Hilfe von UV-Strahlen in unserer Haut bilden) regelt den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel, stärkt so die Knochen. Vitamin D stimuliert Osteoblasten, die knochenbildenden Zellen. Dort steckt es drin: Avocado, Pilzen[8]

Kieselsäure:
Equisetum hat einen hohen Anteil ***an knochen- und knorpelstabilisierender Kieselsäure***.[9]

OPC:
Bei Knochenbrüchen beschleunigt OPC die Heilung.[10]
s. auch Osteoporose

Melbrosia:
Studien von Prof. Dr. Jeffry Bland am Linus-Pauling-Institut, USA, haben ergeben: Die Substanz Melbrosia aus dem Bienenstock – eine Mischung aus Bienenpollen und Gelee royale – enthält hormonartige Substanzen, welche die ***Knochendichte deutlich verbessern***. Nehmen Sie über einen längeren Zeitraum täglich 2 Kapseln mit Bienenblüten-Pollen (Apotheke) morgens auf nüchternen Magen.[11]

Magnesium:
Magnesium ist wichtig für das ***Wachstum und den Erhalt von Knochen***.[12]

Diabetes:
In einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Genom Research veröffentlicht wurde, befassten sich Wissenschaftler der Universität Oxford damit, das menschliche Genom auf Häufungen von Vitamin-D-Rezeptoren hin zu untersuchen. An diese Rezeptoren kann Vitamin D »andocken« und damit auch die Struktur des Genabschnitts sowie dessen Wirkung beeinflussen. Die Forscher fanden heraus, dass sich diese Rezeptoren vor allem in Genabschnitten befanden, die bereits früher mit bestimmten Autoimmunkrankheiten wie Diabetes Typ 1, Multipler Sklerose und Morbus Crohn in Verbindung gebracht wurden. Darüber hinaus konnten sie eine Häufung von Vitamin-D-Rezeptoren auch in Genabschnitten feststellen, die mit Kolorektalkrebs und Leukämie zu tun haben.
Die Studie belegt die schwerwiegenden Folgen eines Vitamin-D-Mangels, bemerken die Wissenschaftler. Seit Langem ist bekannt, dass Vitamin D eine wesentliche Rolle beim Erhalt der Gesundheit der Zähne und ***der Knochen spielt***, vor Kurzem wurde aber auch die Bedeutung des Vitamins bei der Regulierung des Immunsystems belegt. »Vitamin D verringert das Risiko von Dickdarmpolypen und Prostatakrebs. Gefäßerkrankungen treten weniger auf, und man entwickelt weniger häufig eine Diabetes Typ 1. Die ***Festigkeit und die Koordination der Muskeln verbessern sich ebenso wie die der Knochen***«, schreibt Phyllis Balch in ihrem Buch Rezept für eine ernährungsbezogene Heilung (Prescription for Nutritional Healing, 4th Edition).

Phytoestrogene aus Soja:

---

[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 180f.
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187
[8] Strunk, forever young, 82
[9] Natur u. heilen, 1/2010, S. 19
[10] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[11] Bankhofer, Hademar: Gesundheitsbarometer, 43f.
[12] alverde, August 2009, S. 39

Phytoestrogene aus Soja haben einen knochenschützenden Effekt, und schließlich ist auch Soja ein guter Kalziumlieferant.. In verschiedenen Untersuchungen wurde eine ***Verbesserung der Knochendichte*** festgestellt.[13]

Vitamin D und K, Kupfer und Mangan und Bewegung:

Die Vitamine D und K sind am Knochenaufbau beteiligt. Vitamin ***D sorgt dafür, dass das Kalzium aus dem Darm in das Blut gelangt. Das Vitamin K kann durch grünes Blattgemüse und Kohl aufgenommen*** werden, wird aber auch von den im Darm vorkommenden Bakterien gebildet. ***Kupfer und Mangan sind weitere Mikronährstoffe, die für den Knochen wichtig sind.*** Kupfer ist in Bierhefe, Austern und Nüssen enthalten. Mangan findet man in schwarzem Tee, in Getreide und Nüssen. „Weißmehlfreaks" haben häufig zu wenig Mangan im Blut. Neben einer „knochenfreundlichen Ernährung" ist v.a. auch die regelmäßige Bewegung wichtig. Damit kann das Risiko für Knochenbrüche im Vorfeld gesenkt werden, denn die Muskelarbeit sorgt dafür, dass das wertvolle Kalzium in die Knochen geschafft wird.[14]

Achtung: Übersäuerung und Knochen:

Übersäuerung entzieht den Körperorganen wichtige basische Mineralien. Die Folge sind Mangelerscheinungen u.a. im Bereich des Knochengerüsts, der Zähne und der Haare, die zur Schwächung und zur Funktionsbeeinträchtigung in den betroffenen Bereichen führen.[15]

Kalzium, Magnesium, Phosphor:

Die wichtigsten Mineralien der Knochen sind ***Kalzium, Magnesium und Phosphor***.[16]

Cimicifuga / Traubensilberkerze bei Wechseljahrbeschwerden:

Eine neue Studie der Karls Universität in Prag hat es bestätigt. Cimicifuga hilft gegen Beschwerden in den Wechseljahren. Dies ohne unerwünschte Folgen für die Gebärmutter der Patientin. Es kam zu keinen Wucherungen in der Gebärmutterschleimhaut, auch andere Hautveränderungen konnten nicht beobachtet werden. Blutdruck-, Leber- und Hormonwerte blieben bei den Studienteilnehmern gleich. Auch der Hormonspiegel wurde durch die Einnahme des Extraktes nicht beeinflusst. Die Beschwerden gingen in dieser Studie um die Hälfte zurück. Hitzewallungen blieben bei über drei viertel der Studienteilnehmer aus. Außerdem scheint die Einnahme des Cimicifuga Extraktes die ***Knochenfestigkeit*** positiv beeinflussen. Abschließend lässt sich somit sagen, das ein Einnahme des Cimicifuga Extraktes durchaus eine positive Wirkung in Bezug auf Wechseljahrbeschwerden besitzt.[17]

Vitamin D:

Eine Vitamin-D-Dosierung von 700 -800 I.E. pro Tag senkt bei älteren Menschen das Risiko einer Hüftfraktur um 26 Prozent oder um 23 Prozent für alle Knochenbrüche an unseren Extremitäten. Hingegen ist eine Dosis von 400 I.E. nicht ausreichend für einen solchen Schutzeffekt. Der präventive Effekt tritt erst ab einem 25D-Spiegel von 30 ng/ml ein. Und ein solcher Blutspiegel kann tatsächlich erst mit einer Dauerdosis von mindestens 700-800 I.E. Vitamin D erreicht werden – das wurde in placebokontrollierten Behandlungsstudien festgestellt. Mit einer Dosierung von 400 I.E. pro Tag erzielte man nur einen Anstieg auf etwa 24 ng/ml. Dieser Blutspiegel reicht nicht aus, um die Knochenbruchrate zu mindern. Man bedenke: Diese nicht funktionierenden 400 I.E. entsprechen schon dem Doppelten, was dank DGE in unseren Nahrungssupplementen enthalten sein darf. Im März 2009 erschien eine weitere Metaanalyse zur gleichen Fragestellung, die nun die neuesten Studien mit erfasst hat und kommt im Prinzip zum gleichen Ergebnis. Vitamin D hilft bei Senioren, Knochenbrüche vorzubeugen – selbst ohne gleichzeitige Calciumgabe – aber erst bei Dosen deutlich über 400 I.E.

Dass sich die Frakturprävention durch noch höhere Vitamin-D-Dosierungen weiter verbessert, gilt als wahrscheinlich, wurde aber bisher nicht systematisch untersucht. Diese Vermutung wird jedoch durch epidemiologische Studien gestützt, die nachweisen, dass die Knochendichte an der Hüfte bei jüngeren und

---

[13] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 208f.
[14] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 206f.
[15] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[16] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[17] www.medi-info.de

älteren Personen sowie die Beinfunktion bei älteren Personen mit höheren 25D-Spiegeln stetig zunehmen. Eine optimale Knochendichte und Beinfunktion wird bei älteren Personen erst bei Blutspiegeln zwischen 30 und 40 ng/ml erreicht. Unter den international ausgewiesenen Vitamin-D-Fachleuten besteht nunmehr ein Konsens, ***dass ein Mindestwert von 30 ng/ml 25D im Blut zur Prävention von Knochenbrüchen bei Männern und Frauen erreicht werden sollte***. Dafür sind Dosierungen von mehr als 800 I.E. pro Tag einzusetzen. Ob die Prävention am effektivsten ist, wenn gleichzeitig 1.000 bis 1.200 Milligramm Calcium pro Tag zugeführt werden, ist nach wie vor umstritten. Aber entscheidend ist, dass die Therapie zuverlässig eingehalten wird. Deswegen hat sich dieses Therapiekonzept auch am besten bei Heimbewohnern, also in Alten- und Pflegeheimen, bewährt.
Während die vorgeschlagenen Vitamin-D-Dosen mit großer Sicherheit unschädlich sind, kann man bei sehr hoher Calciumzufuhr bedauerlicherweise nicht ganz sicher sein. Das bezieht sich aber ausdrücklich nicht auf den Konsum von Milch und Milchprodukten beziehungsweise auf Dosen, die damit erreicht werden! Es gibt neuerdings einige ernst zu nehmende Hinweise, dass eine sehr hohe Supplementation mit Calciumpräparaten Herz und Kreislauf möglicherweise nicht immer ganz zuträglich ist.

Mandeln stärken die Knochen:
Auch auf die Knochen hat die Mandel eine äußerst nützliche Wirkung. Bei einem Laborversuch analysierte man nach dem Verzehr unterschiedlicher Mahlzeiten jene Werte, die auf die Qualität der Knochendichte schließen lassen. Man teilte die Versuchspersonen in drei Gruppen ein. Eine Gruppe erhielt 60 Gramm Mandeln, eine weitere erhielt eine Kartoffelmahlzeit und eine dritte Gruppe aß eine Reismahlzeit.
Vier Stunden nach dem Essen stellte man fest, dass sich nach dem Verzehr von Kartoffeln oder Reis in Bezug auf die Knochendichte keine Änderung ergeben hatte. Bei der Mandelgruppe jedoch beobachtete man, dass die Bildung der Osteoklasten (Knochen abbauende Zellen) um 20 Prozent abgenommen und sich die TRAP-Aktivität um 15 Prozent reduziert hatte. Mit TRAP (Tartrat-resistente saure Phosphatase) bezeichnet man ein bestimmtes Enzym, dessen Aktivität ebenfalls Schlussfolgerungen auf die Knochendichte erlaubt, wobei die Knochendichte umso geringer ist, je höher die TRAP-Aktivität.
Des Weiteren konnte man feststellen, dass die Calciumfreisetzung aus den Knochen ins Blut nach der Mandel-Mahlzeit um 65 Prozent niedriger war als dies nach den anderen Mahlzeiten der Fall war. Insgesamt war das Fazit dieses Versuchs, dass schon 60 Gramm Mandeln ganz offensichtlich einen äußerst positiven Einfluss auf die Knochendichte haben. Siehe die Studie dazu. [18]

Piezo - Elektrizität für die Knochenmasse:
Bei der beständigen Arbeitsbelastung erzeugt das knochen- und Muskelsystem auch einen elektrischen Strom. Mechanische Reize werden in elektrische Potentialänderungen an der Knochenoberfläche umgewandelt. Die Fähigkeit des Knochens, Elektrizität zu bilden, wird der „Piezoelektrische Effekt“ genannt. (das griechische „Piezo“ heißt Druck.) Dies besagt, dass bei Einwirkung von Druck oder Zug auf bestimmte Kristalle an der Oberfläche eine elektrische Spannung auftritt, was wiederum die Weiterleitung von Impulsen und Informationen ermöglicht. Ohne Information herrscht Unordnung. So kann durch pietro - Elektrizität Ordnung in das Knochensystem aufrecht erhalten werden. Auf diese Weise können wir unsere Knochen und auch unser Bindegewebe mit den unzähligen Kollagenfasern als wichtige Informationsüberträger sehen, die in Resonanz stehen mit dem Elektromagnetfeld der Erde und auch mit den verschiedenen Systemen unseres Körpers. Nach neuesten Erkenntnissen ist auch bekannt, dass nicht nur die Knochen leitfähig sind, sondern auch das Bindegewebe über piezoelektrische Eigenschaften verfügt. Der

Vitamin D:
Bei unzureichendem Vitamin D-Spiegel hat man die verschärfte Chance, an Typ 1-Diabetes oder Typ 2-Diabetes , an Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, an Rachitis, Grippe, Tuberkulose, multipler Sklerose, Parkinson, Autismus, Depression oder an Schizophrenie zu erkranken.[19]

Vitamin E und Schenkelhalsfrakturen:
Bei 21.774 Männern und Frauen in Norwegen wurde untersucht, ob die Konzentration von Vitamin E mit dem Risiko für eine Schenkelhalsfraktur zusammenhängt. Oxidativer Stress könnte möglicherweise eine

[18] http://www.zentrum-der-gesundheit.de
[19] Worm, Heilkraft D, S. 7

Ursache für Osteoporose und Frakturen sein, wobei bisher noch nicht nachgewiesen wurde, dass die Vitamin-E-Konzentration und das Frakturrisiko zusammenhängen. Die Autoren der Studie stellten fest, dass niedrige Serumkonzentrationen von Vitamin E mit einem erhöhten Risiko mit Schenkelhalsfrakturen bei Norwegern assoziiert waren.[20]

Unreife Papaya:
Halima Neumann propagiert im Einklang mit Dr. John W. Ray und Dr. Kurt Koesel, Hawaii, die noch unreife Papaya zur Bekämpfung von Bandscheibenbeschwerden, da Papain Knorpel regenerieren und wiederaufbauen soll. Das mit Hilfe von Papain aus einfachen Eiweißstoffen aufgespaltete Arginin aktiviert das in der Hirnanhangdrüse produzierte Wachstumshormon HGH und führt zu einer Regeneration von Knochenknorpeln.[21]

Propolis hilft gegen Knochenkrankheiten:
Propolis ist für den Knochenaufbau und die Erhaltung vom gesunden Knochengewebe sehr hilfreich. Die Kaffeesäure-Phenethyl-Ester-Verbindung (CAPE) im Propolis in der Lage, osteolytische Knochenerkrankungen zu reduzieren bzw. wieder umzukehren. Diese spezielle Verbindung unterdrückt effektiv entzündliche Prozesse und wirkt damit gegen eine wichtige Ursache für Knochenerkrankungen. Außerdem werden Gelenkschmerzen gelindert und Knochenerkrankungen wie Osteoporose behandelt.[22]

Protonenpumpenhemmer in der Kritik –Knochenbrüche:
Die teils auch rezeptfreien Wirkstoffe unterdrücken die Bildung von Magensäure fast vollständig. Sie gelten als Alleskönner – und werden daher auch bei Magenproblemen ohne klare Diagnose eingesetzt. Schon seit einigen Jahren kritisieren Experten, dass Magensäureblocker zu oft und leichtfertig verschrieben würden. Die Magentabletten sollen das Risiko für Knochenbrüche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenentzündung und Darminfektionen erhöhen...[23]

Katzenschnurren:
Der knochenheilende Effekt des Schnurrens kommt auch Osteoporose-Patienten zugute.[24]

Mandarinen stärken die Knochen:
In Mandarinen stecken jede Menge Spurenelemente und Mineralstoffe wie Kalzium. Dieses kräftigt die Knochen und sorgt für gesunde Zähne. Obendrein haben Mandarinen eine besonders gute Bioverfügbarkeit – das bedeutet, der Körper kann die in der Zitrusfrucht enthaltenen Nährstoffe besser aufnehmen. Der Grund dafür ist die Fruchtsäure in der Mandarine.[25]

Vitamin D:
Hauptaufgabe von Vitamin D ist die Regulation des Calciumhaushaltes. Es sorgt für den Einbau von Calcium in die Knochen und somit für deren Stabilität. Des Weiteren ist Vitamin D unentbehrlich für die Bildung und Funktion sogenannter Knochenstammzellen.[26]

Vitamin D und Rachitis:
Bei unzureichendem Vitamin D-Spiegel hat man die verschärfte Chance, an Typ 1-Diabetes oder Typ 2-Diabetes , an Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, an Rachitis, Grippe, Tuberkulose, multipler Sklerose, Parkinson, Autismus, Depression oder an Schizophrenie zu erkranken.[27]

---

[20] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/198-studien-facts-ueber-mikronaehrstoffe/studien-facts-2014/1156-vitamin-e-und-schenkelhalsfrakturen.html
[21] Simonsohn, Papaya. Heilen mit der Wunderfrucht, 121
[22] http://superfood-gesund.de/propolis/
[23] https://www.noz.de/deutschland-welt/gut-zu-wissen/artikel/1827434/sodbrennen-omeprazol-und-co-koennen-laut-aerzten-allergien-foerdern
[24] Geliebte Katze, März 2019, S.50
[25] https://www.brigitte.de/gesund/ernaehrung/5-gute-gruende--warum-du-taeglich-mandarinen-essen-solltest-11688368.html
[26] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf
[27] Worm, Heilkraft D, S. 7

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]

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