



Ausgabe 15 / Februar 2010

## Kieselsäure - ein Schutz gegen Alzheimer?

*Die Bevölkerung wird immer älter, und immer mehr Menschen erkranken an Alzheimer-Demenz. Dies belastet einerseits Wirtschaft und Krankenkassen, aber vor allem Betroffene und Angehörige. Denn Alzheimer-Demenz ist bisher nicht heilbar und verursacht tiefgreifende Veränderungen im Alltag der betroffenen Familien. Umso wichtiger sind vorbeugende Maßnahmen. Erbliche Komponenten sind zwar nicht beeinflussbar, mögliche Risikofaktoren wie beispielsweise die Ernährung aber durchaus. Eine französische Arbeitsgruppe hat untersucht, welchen Einfluss die Zusammensetzung des Trinkwassers auf kognitive Leistungen und Alzheimer-Demenz ausübt. Betrachtet wurde vor allem der Gehalt an Kieselsäure. Dabei hat sich herausgestellt, dass eine höhere Kieselsäurezufuhr möglicherweise vor Alzheimer-Demenz schützen kann. Eine besonders gute Kieselsäure-Quelle bilden Heilwässer, die mehr als 30 mg Kieselsäure pro Liter enthalten.*



Die Forschergruppe um Sophie Guilette-Guyonnet wertete die Daten einer groß angelegten französischen Langzeituntersuchung mit insgesamt über 7500 Teilnehmerinnen über 75 Jahre aus. Ihr Hauptaugenmerk galt dem Zusammenhang von Kieselsäurezufuhr, vor allem durch Trinkwasser, und geistiger Leistungsfähigkeit. Die geistige Leistungsfähigkeit war anhand eines Fragebogens zu Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit erhoben worden. Die Trinkwasserzufuhr wurde ebenfalls erfragt und die darin enthaltenen Mengen an Kieselsäure ermittelt.

### **Weniger Kieselsäure im Wasser: schlechtere geistige Leistung**

Die Forscher setzten die geistige Leistungsfähigkeit in Bezug zur Zusammensetzung des regelmäßig getrunkenen Wassers. Sie fanden dabei einen deutlichen Zusammenhang zwischen verminderter kognitiver Funktion zu Beginn der Untersuchung und niedrigem Kieselsäuregehalt des Trinkwassers. Frauen mit guter bis sehr guter geistiger Leistung hatten statistisch eindeutig belegt etwa 10 % mehr Kieselsäure aufgenommen als Frauen mit schlechterer kognitiver Funktion. Dieser Zusammenhang galt auch unter Berücksichtigung anderer Faktoren und blieb während der weiteren Beobachtungsdauer bestehen.

## **Alzheimer-Demenz wahrscheinlicher bei geringer Kieselsäure-Zufuhr**

In einer Untergruppe von 383 Teilnehmerinnen wurde zusätzlich die Häufigkeit einer Alzheimer-Erkrankung während des Beobachtungszeitraums von bis zu 7 Jahren untersucht. Danach erkrankten Frauen, die bis Studienbeginn weniger Kieselsäure aufgenommen hatten, deutlich häufiger an einer Alzheimer-Demenz als Frauen mit höherer Kieselsäurezufuhr.

Aus den erhobenen Daten errechneten die Forscher Wahrscheinlichkeiten: Beim Auftreten einer Alzheimer-Demenz war es deutlich wahrscheinlicher (um das 2,7fache), dass die Kieselsäurezufuhr gering gewesen war. Als gering wurde eine tägliche Kieselsäurezufuhr von 4 mg oder weniger eingestuft. Vergleichswert war eine Kieselsäurezufuhr von mehr als 12 mg pro Tag. Die Forscher ziehen daraus den Schluss, dass hohe Kieselsäure-Konzentrationen im Trinkwasser einen Schutz vor dem Verlust kognitiver Funktionen im Alter bieten und sogar das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung vermindern könnten. Sie vermuten, dass Kieselsäure als Gegenspieler des Aluminiums wirkt, welches im Verdacht steht, an der Entstehung von Plaques im Gehirn beteiligt zu sein.

Eine andere Längsschnittstudie, dieses Mal aus den USA, hatte bereits gezeigt, dass mit zunehmendem Alter offenbar die Kieselsäurezufuhr sinkt. Zudem liegt sie bei Frauen im Durchschnitt niedriger als bei Männern: zwischen 30 und 33 mg pro Tag bei Männern im Vergleich zu 24 bis 25 mg pro Tag bei Frauen.

## **Heilwässer liefern gut verwertbare Kieselsäure**

Angesichts dieser Forschungsergebnisse erscheint es sinnvoll, Kieselsäure regelmäßig in den täglichen Speiseplan einzubauen, um eine gute geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Auch wenn es bisher keine offiziellen Empfehlungen zur täglich notwendigen Mindestzufuhr von Kieselsäure gibt, so schätzen Ernährungswissenschaftler sie auf **10 bis 25 mg pro Tag**.

Eine gesunde Möglichkeit der Kieselsäurezufuhr ist neben Getreide, Gemüse und Obst vor allem das regelmäßige Trinken eines **an Kieselsäure reichen Heilwassers**. Dieses sollte **mindestens 30 mg Kieselsäure pro Liter** enthalten. Kieselsäure aus Wässern wird gut vom Körper aufgenommen, was auch die oben genannte Studie aus den USA einmal mehr zeigt. Zudem kann Heilwasser die gerade im Alter zu geringe Flüssigkeitszufuhr sichern.

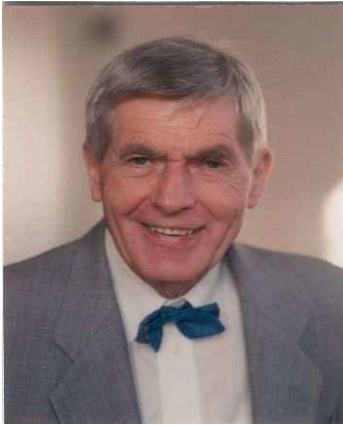
**Alzheimer-Demenz.** Immer mehr Menschen leiden an einer Alzheimer-Demenz – derzeit kommen in Deutschland jedes Jahr etwa 200.000 neu Erkrankte hinzu. Mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko: Während bei Menschen vor dem 70. Lebensjahr nur etwa 3 % von einer Alzheimer-Demenz betroffen sind, so sind es bei den unter 90-Jährigen bereits 33 %. Experten schätzen, dass es aufgrund des weiter steigenden Altersdurchschnitts der Bevölkerung in den nächsten 20 Jahren zu einer Verdopplung der Erkrankungszahlen kommt. Der Umgang mit den Betroffenen wird für die Familienmitglieder im Verlauf der Krankheit immer schwieriger, und häufig bleibt als letzte Möglichkeit nur noch die Einweisung in ein Pflegeheim.

**Kieselsäure.** Kieselsäure ist eine chemische Verbindung der Elemente Sauerstoff und Silizium, meist als Siliziumdioxid. Kieselsäure unterstützt im menschlichen Körper den Aufbau des Bindegewebes und fördert das Wachstum von Haaren und Nägeln sowie die Feuchtigkeitsaufnahme in der Haut. Außerdem ist sie für die Knochenbildung von Bedeutung. Osteoporotische, brüchige Knochen enthalten weniger Kieselsäure als stabile. Brüchige Haare und Nägel oder blasse, faltige Haut können auf einen Mangel an Kieselsäure hinweisen. Mit dem Alter nimmt der Kieselsäuregehalt im Körper ab. Kieselsäure muss mit der Nahrung zugeführt werden.

---

## Heilwässer sind gute Quellen für das Lebensmineral Silizium

### Kommentar zum Thema von Prof. em. Prof. Dr. med. Karl Hecht:



Die französische Studie bestätigt meine Auffassung und das, was seit langem von der Kieselsäure bekannt ist. Kieselsäure hat bereits bei der Entstehung des Lebens eine wichtige Rolle gespielt und ist in unserer Erbsubstanz enthalten.

Durch zahlreiche Untersuchungen und praktische Erfahrungen wissen wir, dass Kieselsäure in der Lage ist, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Es wird vermutet, dass 80 % der Weltbevölkerung einen Mangel an Silizium haben. Ich empfehle, etwa 50 bis 100 mg Kieselsäure pro Tag aufzunehmen. Neben Schachtelhalm-Tee, Tonerden, Zeolith und kolloidalem Silizium sind kieselsäurereiche Heilwässer ideale und natürliche Silizium-Quellen.

#### **Prof. em. Prof. Dr. med. Karl Hecht**

*Professor für Neurophysiologie, Emeritierter Professor für experimentelle und klinische pathologische Physiologie der Charité an der Humboldt-Universität zu Berlin. Prof. Hecht und seine Frau sind Autoren des Buches „Siliziumminerale und Gesundheit“.*

---

Über die folgenden Links können Sie die Abstracts der Studien einsehen und die Artikel direkt beim Verlag bestellen oder downloaden. Eine direkte Lieferung der Artikel ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

[Abstract Gillette-Guyonnet S, Andrieu S, Nourhashemi F et al.](#)

[Abstract Jugdaohsingh R, Anderson SH, Tucker KL et al.](#)

---

#### **Impressum**

Verantwortlich für den Inhalt:  
Deutsche Heilbrunnen im  
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.  
Kennedyallee 28  
53175 Bonn  
E-Mail : [info@heilwasser.com](mailto:info@heilwasser.com)

#### **Pressebereich**

Informationsbüro Heilwasser  
Corinna Dürr  
Anke Gebhardt-Pielen  
Gotenstraße 27  
53175 Bonn  
E-Mail : [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

---

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.  
Besuchen Sie uns auch im Internet  
[www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

---

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)