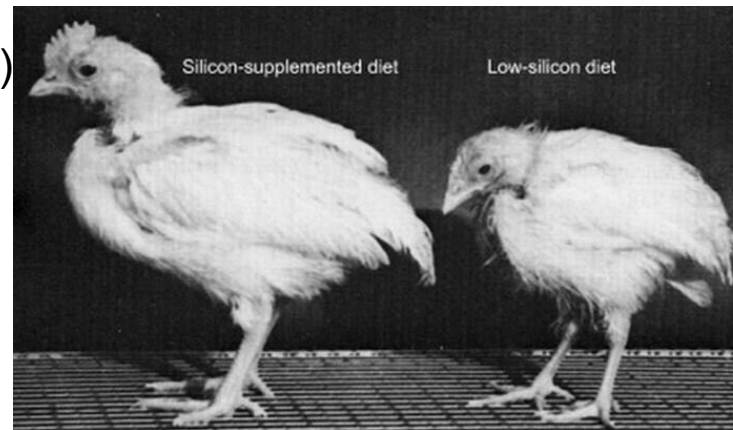


## Siliziumreiche Lebensmittel (in mg/100 g)

- Bambus, Brennnessel
- Zwiebeln (Kombi mit Allicinen)
- Ackerschachtelhalm (2200-5400)
- (Hanf 2680/Hopfen/Gerste)
- Bier (30-60)
- Gartenkresse 610
- Hafer 600.0, Vollkornmehl: 1150
- Hirse 500.0
- Gerste 230.0
- Kartoffeln 200.0
- Weizen (ganze Körner) 160.0, Kleie: 68
- Topinambur 36.0, Rote Be(e)te (25, auch: hoher Eisengehalt!, Betanin)



### **wir brauchen eine möglichst kolloidale Form!**

Die Bioverfügbarkeit bzw. die Aufnahme von Silizium für die Darmabsorption hängt von der Löslichkeit der Siliziumverbindung ab. Kleinere Moleküle oder monomere Formen werden besser absorbiert als große Ketten oder polymerisierte Siliziumdioxidformen.

Gehalte hängen ab von Bodenqualität und Düngezustand bzw. bioverfügbarem Siliziumgehalt.