

**Der Schönheitstrend: Kollagenpräparate.** Es wird in der Werbung viel versprochen. Die Haut sehe jung und schön aus. Aber was genau ist Kollagen? Müssen Sie ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um Ihren Kollagenspiegel hoch und Ihre Haut gesund zu halten? Oder gibt es bessere Möglichkeiten, die Kollagenspeicher Ihres Körpers zu füllen?

Kollagen ist ein Protein, das in unserem Bindegewebe, Knorpel, Knochen und Sehnen vorkommt. Es hilft, Falten in Schach zu halten und die Haut sieht praller aus. Es spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung der Gesundheit unserer Nägel und Gelenke.

Unser Körper produziert Kollagen, aber die Produktion nimmt normalerweise mit dem Alter ab. Immer mehr Menschen nehmen deshalb Kollagenpräparate ein, in der Hoffnung, dem Alterungsprozess zu trotzen.

## Was ist Kollagen?

Kollagen ist das am häufigsten vorkommende Protein im Tierreich (auch Menschen gehören zum Tierreich), das ein Drittel des gesamten Proteins in Ihrem Körper und drei Viertel des Trockengewichts Ihrer Haut ausmacht.

**Kollagen ist wichtig und unterstützt: Faszien, Haut, Sehnen, Knochen und Bänder.** Es hält im Grunde alles zusammen, weshalb Kollagen oft auch als Gerüst des Körpers bezeichnet wird.

Kollagen trägt dazu bei, dass Ihre Haut (im positiven Sinne) prall aussehen lässt, mit weniger sichtbaren feinen Linien und Fältchen. Deshalb werden so viele Menschen von der Idee angezogen, durch Nahrungsergänzungsmittel und andere Produkte mehr Kollagen in ihren Körper zu bringen. Doch kann man Schönheit einfach so kaufen?

## Was verursacht ein Kollagenabbau oder -Mangel?

- Ungesunde Ernährung
- Bewegungsmangel
- Zu viel an der Sonne sein, Sonnenbrand
- Rauchen
- Stress
- Kosmetika

## Kollagen-Gefässerkrankungen

- **Lupus**
- **Systemische Sklerodermie**, die ein abnormales Kollagenwachstum verursacht und die Haut, Gelenke und andere Organe betrifft. Häufige Symptome sind Schwellungen an den Fingerspitzen, Gelenkschmerzen, Besenreiser und Kalkflecken (Kalziumablagerungen, die sich direkt unter der Haut bilden, offiziell als Calcinosis cutis bekannt, sowie in schwerere Fälle, Herzinsuffizienz und Nierenerkrankungen).
- **Rheumatoide Arthritis**
- **Sjögren-Syndrom**, eine systemische Autoimmunerkrankung, die den gesamten Körper betrifft und häufig zusammen mit anderen Immunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis und Lupus auftritt. Es verursacht im Allgemeinen trockene Augen und Mund und kann schliesslich Gelenke und Organe wie Haut, Leber und Nieren beeinträchtigen.

## Beste Nahrungsquellen für die Kollagenproduktion

Führen Sie folgendes wenn immer möglich mit frischen Bio-Lebensmitteln Ihrem Körper zu:

- **Vitamin C**
- **Zink** (Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte)
- **Schwefel** (Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch und Lauch gehören. Sie finden Schwefel auch in Kreuzblütlergemüse, Blattgemüse, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten)
- **Kupfer** (Vollkornprodukte, Bohnen, Nüsse, Kartoffeln, Tofu, Blattgemüse, Kakao und Trockenfrüchte)
- **Eisen**
- **Vitamin E** (Nüsse, Samen, Blattgemüse und tropische Früchte wie Kiwi, Mango und Avocados)
- **Polyphenole** (buntes Obst und Gemüse wie Weintrauben, Kohl, Beeren, Paprika, Knoblauch, Gewürze)

## Kollagen als Nahrungsmittelergänzung

Kollagenpräparate gibt es in Pulver-, Kapsel- oder flüssiger Form sowie in topischen Cremes. Beim Verdauen im Magen wird Kollagen in Aminosäuren zerlegt, die dann dort verteilt werden, wo der Körper am meisten Protein benötigt. Es gibt jedoch **keine Garantie**

**dafür**, dass Kollagen auf die spezifischen Bereiche abzielt, die in vielen Produkten angegeben werden.

Eigentlich kann der Körper mit diesen Präparaten nichts anfangen. **Es gibt keine endgültigen Beweise dafür, dass diese Produkte oder Formen von Kollagen Ihnen tatsächlich helfen, Kollagen aufzunehmen oder die Produktion zu steigern.** Forschungen zu Produkten, die grosse Hilfe suggerieren, werden oft von Unternehmen gesponsert, die Kollagenprodukte herstellen.

**Anmerkung:** Unsere Klienten halten sich an unsere Onlineberatung und an das E-Book.