

+ ACTIVE BEAUTY SPECIAL

# Women's Health

FIND YOUR FLOW

**YOGA  
@HOME**

Diese Übungen  
bringen sofort  
neue Energie

**SMARTER ESSEN,  
GESÜNDER LEBEN**

So purzeln  
die Kilos  
ganz ohne  
Hunger

**DIE  
BESTEN  
E-BIKES  
FÜR CITY &  
TRAILS**

**+**  
**EXKLUSIV**  
Top-Athletin  
**GINA LÜCKENKEMPER**  
verrät Tipps für  
mehr Motivation

**EINFACH SCHNELLER  
FIT WERDEN**

**+ Maximale Fitness mit nur  
7 Minuten Training am Tag**

**+ Das bringt den Stoffwechsel  
so richtig auf Hochtouren**



06/2023 Deutschland € 4,20  
Österreich € 4,80 Schweiz sfr 6,70  
BeNeLux € 4,90 Spanien € 5,70 Italien € 5,70



# GANZ STARKER STOFF

*Im Körper übernimmt Kollagen eine Schlüsselrolle. Knochen und Gelenke gibt es Halt, Haut und Bindegewebe mehr Elastizität. Was aber, wenn der Körper im Laufe der Zeit weniger Kollagen produziert?*

**Text:** Judith Kriener



Wie trinkst du deinen Kaffee am liebsten? Vielleicht als Glow Coffee, angereichert mit Kollagenpulver? Der ist als Beauty-Drink derzeit total angesagt, weil er für straffe, strahlende Haut sorgen soll.

## BEAUTY-BOOSTER KOLLAGEN

Als potenzieller Teint-Vereschönerer in Kosmetik wird Kollagen schon seit den Achtzigern eingesetzt. Dann wurde die Fitness-Branche auf den Superstoff aufmerksam. Heute setzen viele Sportler in Form von Supplements auf ihn – zum Beispiel, um Verletzungen vorzubeugen und die Regeneration nach dem Training zu beschleunigen. Fest steht:

Das Interesse an Kollagen ist zu Recht groß, denn: „Als so genanntes Strukturprotein gibt es Haut, Knochen, Gelenken, Muskeln und Sehnen Halt – ähnlich wie ein Fachwerk“, erklärt die Hamburger Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus.

Kollagen ist das Eiweiß, das am häufigsten im menschlichen Körper vorkommt. Etwa 30 Prozent der gesamten Proteine sind Kollagen. Bekannt sind bislang 28 verschiedene Typen, die sich in ihrer Zusammensetzung und Funktion unterscheiden. „Die meisten bestehen aus Fibrillen, das sind mikroskopisch kleine Fasern, die stark und flexibel sind.“ Der Typ I macht 90 Prozent des Kolla-

gens im Körper aus. Es sorgt für die Struktur der Haut, Knochen, Sehnen und Bänder. Typ II findet sich im elastischen Knorpel und stützt die Gelenke. Typ III kommt vor allem in Muskeln, Arterien und Organen vor.

## DIE SACHE MIT DEM ALTERN

Welche Rolle Kollagen spielt, bekommt man gerade dann zu sehen und spüren, wenn der Körper mit zunehmendem Alter weniger davon produziert – ab dem 25. Lebensjahr etwa 1 bis 2 Prozent jährlich. Das stützende Gerüst wird immer instabiler, die Haut wirft Falten, das Bindegewebe wird schlaffer, die Muskulatur»

# INNEN

*Glow Coffee, Beauty-Drinks und Nahrungsergänzung, die die Haut zusätzlich von innen mit Kollagen versorgen*



- 1 Fermentiertes, vegetarisches Kollagen: REGULATPRO COLLAGEN von **DR. NIEDERMAIER FERMENTATION**, 20 Einheiten, um 90 Euro
- 2 Skin-Booster für die Haut mit Rinderkollagenpeptiden, Hyaluronsäure und Biotin: BEAUTY COLLAGEN von **VITAL PROTEINS**, um 38 Euro
- 3 Kaffeemischung aus brasilianischem Bio-Kaffee und Rinderkollagenpeptiden: COFFEE + COLLAGEN von **ANCIENT + BRAVE**, um 29 Euro
- 4 Tierisches Kollagen mit Zink und Selen für Haut, Haare und Nägel: ATRO DERMAGOLD von **ATRO PROVITA**, 30 Einheiten, um 45 Euro
- 5 Veganes Kollagen kombiniert mit Vitamin A und E: PRO COLLAGEN GEL von **FEEL**, 14 Sachets, um 40 Euro

verliert an Elastizität, die Sehnen werden weniger flexibel, die Knochen spröde und die Gelenke machen Probleme. Einflüsse wie Stress, Rauchen und zu viel Sonne beschleunigen den Abbau zusätzlich. Um dem vorzubeugen oder das Kollagengerüst wieder aufzubauen, kann mit Kosmetik bzw. Nahrungsergänzung unterstützt werden. Diese enthalten meist Kollagenpeptide tierischen Ursprungs und werden aus Häuten, Knochen, Flossen und Knorpeln von Rindern, Schweinen oder Fischen hergestellt. Da die Nachfrage nach vegetarischen und veganen Alternativen aber zunimmt, wird an neuen Inhaltsstoffen und Verfahren getüftelt, die den Aufbau des menschlichen Kollagens möglichst präzise kopieren. Interessant sind hier vor allem Kollagenvarianten, die mittels Fermentation, also durch Mikroorganismen wie Bakterien und Hefe, hergestellt werden. Die meisten veganen Kollagenprodukte funktionieren bislang aber anders. Sie arbeiten mit pflanzlichen Wirkstoffen, z. B. aus der Lupine, die die körpereigene Kollagensynthese anregen. Oder sie hemmen kollagenabbauende Enzyme. Tierisches und pflanzliches Kollagen wird in Cremes & Co. gern kombiniert. Aus gutem Grund, wie Dr. Steinkraus erläutert: „Trägt man Kollagen von außen auf die Haut auf, bewirkt es eine sehr gute Bindung von Feuchtigkeit in der oberen Hautschicht. Die Haut wirkt dadurch geschmeidiger und glatter. Da seine Moleküle aber zu groß sind, kann das Kollagen nicht bis in die Dermis vordringen, also dahin, wo sich das körpereigene Kolla-

FOTOS: ARTEM PODREZ/STOCKSY (2), PR (10)

## ES GIBT VIELE WEGE, DIE KÖRPEREIGENE KOLLAGENPRODUKTION ANZUKURBELN

gen befindet.“ Genau hier wirken dann Inhaltsstoffe, die die körpereigene Synthese ankurbeln. Und wie steht's mit dem Kollagen in Supplements? „Tatsächlich zeigen Studien, dass zugeführtes Kollagen in Knochen und Gelenken ankommt, allerdings in seinen einzelnen Bestandteilen“, erklärt die Dermatologin. „Der Körper zerlegt das Kollagen in die Aminosäuren Glycin, Prolin und Hydroxyprolin, aus denen er dann körpereigenes Kollagen produzieren könnte. Ob das so passiert, muss durch weitere Studien noch belegt werden.“ Die genannten Aminosäuren stecken auch in vielen Lebensmitteln: Glycin ist in Rindfleisch und Lachs enthalten, ebenso in Hülsenfrüchten und Reis. Linsen und Tofu liefern Prolin. „Hydroxyprolin kann der Körper aus Prolin selbst herstellen, dafür benötigt er Vitamin C als Coenzym“, so Dr. Steinkraus. Kupfer, Zink und weitere Spurenelemente werden ebenfalls zur Kollagensynthese benötigt, der Bedarf ist bei einer ausgewogenen Ernährung gedeckt. Nicht zuletzt ist die körpereigene Kollagenproduktion abhängig von mechanischen Reizen. Wer sie lange in Schwung halten will, sollte deshalb vor allem auf eines setzen: Bewegung. ●

## ✿ AUSSEN ✿

*Cremes, Seren, Masken und Kuren, die von außen Einfluss auf den Kollagengehalt der Haut nehmen*



- 1 Fördert die Kollagensynthese durch weiße Lupine: NATUCOLLAGEN BOOST GESICHTSFLUID von **ANNEMARIE BÖRLIND**, um 50 Euro
- 2 Regt die Produktion der Kollagentypen I und III an: **COLLAGÈNE ORIGINEL SÉRUM** von **BIOLOGIQUE RECHERCHE**, um 160 Euro
- 3 Hemmt den Kollagenabbau durch Hibiskusblüten: **AGELESS PHYTO PROCOLLAGEN FIRMING SLEEPING MASK** von **BAREMINERALS**, um 49 Euro
- 4 7-Tage-Kur mit Rinderkollagen und Hyaluronsäure: **COLLAGEN 7-DAYS CONCENTRATE** von **QMS**, um 155 Euro
- 5 Vegane Kollagenvariante aus Nicotiana benthiana, einer Tabakpflanze: **PLANT PERFECTION GEL SÉRUM** von **TWELVE BEAUTY**, um 96 Euro