

Ganz unkompliziert:
Neutrale Kollagenpulver
verändern den
Geschmack von Ihrem
Getränk nicht

Können wir uns straff trinken?

Kollagenpulver sind buchstäblich in aller Munde.
Ihr Versprechen: glattere Haut. Wir haben
eine Dermatologin zu dem Trend befragt

Als vor ein paar Jahren Promis wie Jennifer Aniston von ihrem Glow Coffee – Kaffee mit Rinderkollagen – berichteten, wirkte es noch wie ein Hollywood-Spleen. Mittlerweile sind Kollagenpulver in jeder Drogerie zu finden und werden als Anti-Aging-Wundermittel für volleres Haar und eine festere, strahlendere Haut beworben. Wir haben die Dermatologin Dr. med. Susanne Steinkraus (www.steinkraus-muenchen.de) nach ihrer Einschätzung gefragt.

„Kollagen ist das häufigste Eiweiß im menschlichen Körper“

Zunächst einmal die Grundlagen: Was ist Kollagen und warum ist es von Bedeutung? „Kollagen ist das häufigste Eiweiß im menschlichen Körper. Es verleiht Haut, Knochen, Sehnen und Bindegewebe Struktur und Festigkeit. In der Haut ist es wesentlich für Spannkraft, Elastizität und eine glatte Oberfläche verantwortlich“, erklärt Dr. Steinkraus. Wichtig zu wissen ist, dass die körpereigene Kollagenproduktion ab Mitte 20 nachlässt. Ein guter Grund, dem Körper das essenzielle Eiweiß ab diesem Zeitpunkt von außen zuzuführen. „Studien zeigen, dass Kollagenpeptide im Körper aufgenommen werden und die hauteigene Kollagenbildung anregen können. Sie sind kein Wundermittel, aber eine sinnvolle Ergänzung, besonders in Kombination mit einem gesunden Lebensstil“, betont

die Expertin. Unterschieden wird übrigens zwischen insgesamt 28 Kollagentypen, von denen Typ I-III am wichtigsten für unsere Gesundheit sind. Typ I kommt am häufigsten vor und ist Hauptbestandteil von Haut, Sehnen, Knochen, Bändern und Zähnen. Typ III findet sich dagegen im Bindegewebe und in Blutgefäßen, während Typ II unter anderem relevant für Knorpel und Gelenke ist. Möchten wir Kollagen über Nahrungsergänzung supplementieren, gibt es einige Feinheiten zu beachten. „Wichtig sind eine gute Bioverfügbarkeit, geprüfte Qualität und die Herkunft der Rohstoffe. Produkte sollten frei von unnötigen Zusätzen wie Zucker oder künstlichen Aromen sein“, so Dr. Steinkraus.

Neu im Regal: extrafeine Pulver, Säfte und Müslimischungen

Auch bei den Quellen gibt es Unterschiede, nämlich Fisch- und Rinderkollagen. „Fisch- und Rinderkollagen enthalten unterschiedliche Peptidstrukturen, die beide wirksam sein können. Fischkollagen wird oft schneller aufgenommen, während Rinderkollagen besonders für Gelenke und Haut genutzt wird.“ Wer eine vegetarische Alternative sucht, sollte bei den Inhaltsstoffen genau hinschauen. „Pflanzen enthalten kein Kollagen.

Extra für den Morgenkaffee

Der einfachste Weg, eine neue Routine aufzubauen, ist, eine bestehende zu verändern. Um täglich Kollagen einzunehmen, das hitzebeständige Pulver einfach in den Kaffee, Tee oder Saft rühren.

Allerdings können bestimmte Nährstoffe wie Vitamin C, Zink oder sekundäre Pflanzenstoffe die körpereigene Kollagenproduktion unterstützen“, sagt die Dermatologin.

Unabhängig von der Quelle ist eine regelmäßige Einnahme nötig. Also am besten täglich

einplanen. Pulver, die in Getränke oder Joghurt gegeben werden, fertige Drinks sowie Müslimischungen erleichtern das Dranbleiben. „Erste Effekte können nach acht bis zwölf Wochen sichtbar werden. Realistisch sind eine verbesserte Hautfeuchtigkeit, mehr Elastizität und eine Reduktion feiner Fältchen“, erläutert die Expertin.

Von außen wirken Cremes mit Retinol und Vitamin C

Die besten Ergebnisse für unsere Haut können Nahrungsergänzungsmittel erzielen, wenn auch die übrigen Faktoren wie Ernährung und Pflege stimmen. Zu Letzterer zählen neben konsequentem Sonnenschutz auch Wirkstoffe, die die Bildung von Kollagen unterstützen. „Kollagen selbst kann nicht über die Haut aufgenommen werden. Wirkstoffe wie Retinol, Vitamin C oder Peptide können aber die Kollagensynthese in den Hautzellen stimulieren – allerdings immer in begrenztem Umfang und abhängig von der individuellen Haut“, weiß Dr. Steinkraus. ●

Berit Liedtke



Kollagen-Club

Pulver allein sind kein Allheilmittel. Eine zu unseren Bedürfnissen passende Pflegeroutine und ein achtsamer Lebensstil spielen eine ebenso große Rolle für eine tolle Haut und eine positive Ausstrahlung.

1 Effektives Pflege-Serum mit konzentriertem Vitamin A „Retinal Booster“, Beyer & Söhne, ca. 49 €, www.beyer-soehne.de

2 Fein gemahlenes Pulver „True Collagen Rinder Kollagen“, Ancient + Brave, ab ca. 33 €, www.ancientandbrave.de

3 Super, wenn es morgens schnell gehen muss „Collagen + Porridge Banane“, Corridge, 10 Stück ca. 33 €, www.corridge.de

4 Mix aus festigenden Peptiden „Power Peptides Pro-Collagen Multi-Peptide Serum“, Geek & Gorgeous, ca. 16 €, über www.purish.com

5 Leckerer Fruchtgeschmack „Collagen Drink Synergetic Marine Skin Booster“, Proceanis, ca. 67 €, über www.niche-beauty.com

6 Speziell für die Augenpartie „Collagen Bank Belebende Augen-Gel-Creme“, Neutrogena, ca. 13 €, in Drogerien