

# VEGANES KOLLAGEN —

*Mysterium  
oder im  
Trend der  
Zeit?*

Für die Festigkeit von Haut und Gewebe ist Kollagen als Strukturprotein essenziell.



REDAKTION: Christine Dominkus  
FOTOS: Shutterstock, beige stellt



Dr. Katrin Bartsch,  
TheAesthetics

Kollagen spielt als natürlich vorkommendes Protein eine wichtige Rolle für pralle jugendliche Haut und Gelenke. Es besteht wie jedes Eiweiß aus Aminosäuren: Die wichtigsten davon sind Glycin, Prolin und Hydroxyprolin. Verfügbar als Pulver, Drink oder Kapseln lässt es sich als Nahrungsergänzung individuell in den Alltag integrieren.

Während Kollagen bei jungen Menschen in großer Menge gebildet wird, werden die natürlichen Reparatur-Mechanismen im Laufe der Zeit langsamer und mit zunehmendem Alter sinkt der Kollagengehalt des Körpers. Dadurch entstehen nicht nur sichtbare Veränderungen wie Falten, dünner werdendes Haar und erschlaffende Oberarme und Schenkel. Auch Knochen, Gelenkknorpel und Sehnen nutzen sich ab, wodurch die Mobilität immer stärker eingeschränkt wird. Das beschert Kollagen den Ruf als effektive „Anti-Aging“-Waffe.

Kein Wunder, dass die Industrie auf den Zug aufgesprungen ist. Kollagen wird in vielen verschiedenen Darreichungsformen angeboten, um die Zeichen der Zeit aufzuhalten. Aber welches Kollagen ist das richtige für mich? Dr. Katrin Bartsch

von TheAesthetics dazu: „Kollagenprodukte zum Trinken sollen sich positiv auf die Festigkeit und Elastizität der Haut auswirken. Bei dem mittlerweile großen unüberschaubaren Markt ist es mir wichtig, auf ein qualitativ hochwertiges Produkt zu achten.“

## Tierisches oder „veganes“ Kollagen?

Traditionell wird Kollagen aus tierischen Quellen gewonnen, wie Rind, Schwein, Huhn oder Fisch. Diese Kollagenarten enthalten Typ I, II oder III, die direkt die Kollagenproduktion im menschlichen Körper unterstützen können. Tierisches Kollagen wird aus Haut, Knochen und Bindegewebe der Tiere extrahiert und dann durch Hydrolyse in kleinere Peptide zerlegt, was die Absorption erleichtert.

**Was steckt dahinter?** Wenn von veganem Kollagen die Rede ist, sind Aminosäuren gemeint, die auch im menschlichen Körper vorkommen und die körpereigene Kollagenproduktion anregen. Im Vergleich zu tierischen Produkten haben vegane Kollagene den Vorteil, dass der Körper das tierische Protein nicht erst zerlegen muss, um es aufzunehmen, sondern

die Aminosäuren direkt liefert, die besser und leichter vom Körper aufgenommen werden und die Kollagenspeicher somit schneller wieder auffüllen.

Bis zu einem gewissen Teil wird die Neubildung von Kollagen auch durch eine gesunde Ernährung angeregt. Neben einer ausreichenden Zufuhr an Aminosäuren und Vitamin C, A (bzw. der Vorstufe Beta-Carotin) und E benötigt der Körper ausreichend Antioxidantien. Diese zellschützenden Substanzen können freie Radikale zu einem gewissen Grad neutralisieren, wie sie durch intensive Sonnenstrahlung, Rauchen oder Umweltgifte entstehen. Auch dadurch kann der natürliche Kollagenabbau des Körpers reduziert und eine Neubildung aktiviert werden. ●