

Schon ab Mitte 20 verlieren wir pro Jahr ein Prozent Kollagen. Unsere Haut wird mit dem Alter weniger elastisch.

KOLLAGEN-HYPE

# «Nützte nichts, schadet nichts»

Kollagenpräparate sollen zu schöner Haut führen und gut für die Gelenke sein. So lautet zumindest das Versprechen der Hersteller. Ob das stimmt und warum sie selbst solche Präparate zu sich nimmt, erklärt Dermatologin **Dr. med. Marianne Meli**.

**Frau Meli, rund 20 Prozent unseres Körpers bestehen aus Kollagen. Was ist das, und woher kommt der aktuelle Hype?**

**Marianne Meli:** Kollagenpräparate gibt es eigentlich schon lange. Weshalb das im Moment gerade so gefragt ist, kann ich nicht beantworten. Kollagen ist das häufigste Protein, das wir im Körper haben. Es besteht aus den Aminosäuren Glycin, Prolin und Hydroxyprolin. Wir haben es am häufigsten in Knochen, Gelenken, Sehnen und in der Haut. Kollagen ist verantwortlich für die Elastizität und Stabilität unseres Körpers.

**Was ist der Unterschied zwischen Kollagen in den trendigen Produkten im Vergleich zu normalem Gelatinepulver?**

Die Menge und die Konzentration. Die hergestellten Kollagenpräparate enthalten eine riesige Menge und eine höhere Konzentration im Vergleich zum Gelatinepulver.

**Und was halten Sie von den Versprechen der Hersteller, dass**

**Kollagen auch gut für die Gelenke und nützlich für den Darm ist?**

Es kann was dran haben. Aber es fehlen dazu die guten Studien.

**Was meinen Sie in diesem Kontext mit «gute Studien»?**

Zum Beispiel doppelblinde Studien, wo man Testpersonen nimmt, von denen die einen das Placebo nehmen und die anderen Kollagen. Auch braucht es objektive Messparameter wie zum Beispiel Hautproben oder Messgeräte, um das Ansprechen beurteilen zu können.

**Warum gibt es bisher keine solchen Studien?**

Kollagen ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches keinen wissenschaftlichen Nachweis braucht, um verkauft zu werden.

**Trotz fehlenden Nachweisen ist der Absatzmarkt für Kollagenprodukte am Boomen ...**

Ja, die Versprechen der Firmen sind auch hoch. Wir wollen alle jung sein und gute Gelenke haben. Grundsätzlich klingt es super. Wir brauchen diese Kollagenbausteine. Die Frage ist

aber: Können wir das Kollagen aus diesen Präparaten wirklich aufnehmen und einbauen? Wenn wir es mit der Nahrung zu uns nehmen, wird es zuerst gespalten in Aminosäuren. Dann kommt es in den Körper, welcher diese Aminosäuren dann wieder zusammenbauen müsste. Der Körper hat mit der Einnahme aber keinen Trigger, das Kollagen zu bilden.

**Gibt es einen effektiven Weg, Kollagen zu bilden und so die Haut zu verjüngen?**

Ja. Bei Therapien, welche die Kollagenbildung stimulieren. Zum Beispiel Lasertherapien, Ultraschalltherapien oder Micro Needling. Dort bringt man in der Haut eine Verletzung an, also einen gewünschten Reiz. Die Zellen merken dann, dass sie neues Kollagen bilden müssen.

**Aktuell werden viele Nahrungsergänzungsmittel-Präparate mit Kollagen beworben. Woraus bestehen diese?**

Richtiges Kollagen kann man nur tierisch gewinnen. Es wird aus Rind-, Schwein-, Huhn- oder Fischabfällen rausgefiltert. Es gibt kein veganes

Kollagen. Pflanzen stellen kein Kollagen her. Durch pflanzliche Ernährung kann man lediglich die Aminosäuren einnehmen.

**Was sollte man beim Kauf von Kollagenprodukten beachten?**

Wichtig ist die Haltung. Wenn man zum Beispiel ein Rinderkollagen nimmt, sollte man darauf schauen, dass es von Tieren aus Weidehaltung stammt. Wie beim Fleischkauf auch. Zudem sollte es hydrolysiertes Kollagen sein. Das heisst, die Aminosäureketten sind schon vorgespalten. So können sie vom Körper besser aufgenommen werden, und es gibt seltener allergische Reaktionen. Das Pulver sollte gut löslich und nicht klumpig sein.

**Nehmen Sie selbst Kollagen?**

Ja, ich probiere es seit ein paar Monaten. Aber ich kann nicht sagen, dass ich etwas merke. Ich bin schon so ein bisschen ein Marketingopfer. Ich sage immer: «Nützte nüt, schadet nüt.» Schaden tut es sicher nicht. Ich bin gespannt auf den objektiven Nachweis, also die Studien.

**Ihre Tipps für junge Haut?**

Genügend Sonnenschutz auftragen und nicht rauchen! Die UV-Strahlung treibt den Kollagenabbau stark voran. Gesunde Ernährung, viel Bewegung und alles, was uns länger leben lässt, ist auch gut für die Haut. Natürlich gibt es Faktoren, die wir nicht beeinflussen können, wie unsere Genetik.

ALINE SPESCHA

**Dr. med. Marianne Meli** ist ärztliche Leiterin für Dermatologie und Venerologie der Dermanence Hautarztpraxen in Zürich.



Burgerstein Mood:



„Ich bin eine Stimmungs-kanone.“

Burgerstein Mood enthält eine sorgfältig aufeinander abgestimmte Kombination von hochwertigen Pflanzenextrakten aus Safran und Melisse mit B-Vitaminen, Vitamin D3 und Zink. Für ein positives Lebensgefühl und das innere Gleichgewicht.

Tut gut.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil



Ältere Menschen haben bei kaltem Wetter wohl einen höheren **Blutdruck** als in den Sommermonaten. Das geht aus elektronischen Gesundheitsakten der USA hervor.

Etwa jede dritte erwachsene Person in Europa ist von Bluthochdruck, fachsprachlich auch Hypertonie genannt, betroffen. Bewegungsmangel, Stress oder ungesunde Ernährung sind mögliche Ursachen dafür. Neue Daten zeigen: Im Winter scheint der systolische (obere) Blutdruck im Vergleich zum Sommer um 1.7 Einheiten anzusteigen. Das berichtet **Robert B. Barrett** von der American Medical Association. Es sei für Personen mit Bluthochdruck im Winter deshalb besonders wichtig, regelmässig den Blutdruck zu messen, sich viel



**Rund 2,2 Millionen Menschen in der Schweiz sind von Bluthochdruck betroffen.**

zu bewegen und sich gesund zu ernähren, so Barrett. Daten von mehr als 60 000 Hypertonie-Patienten im Alter von durchschnittlich 62 Jahren wurden für die Studie analysiert. Bei fünf Prozent der Menschen, deren Bluthochdruck durch Medikamente im Sommer gut eingestellt war, kam es im Winter zu erhöhten Werten. Schon früher konnte man feststellen, dass der Blutdruck je nach Jahreszeit variiert. In dieser Studie wurden neu gezielt Menschen mit bestehendem Bluthochdruck untersucht. [www.aponet.de](http://www.aponet.de)

## DIE ZAHL

# 70

Prozent

Rund 70 Prozent der Männer mit Erektionsstörungen verzichten auf professionelle Hilfe – aus Scham- und Schuldgefühlen. Doch das muss nicht sein, in spezialisierten Sprechstunden erhalten Betroffene Hilfe. Als erektiler Dysfunktion (ED) gilt, wenn es über einen längeren Zeitraum nicht möglich ist, eine für den Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion des Penis zu erreichen. [www.uzh.ch](http://www.uzh.ch)

## DER TIPP

# Atmen

**Wenn alles zu viel wird, kann die 4-6-8-Atemtechnik helfen. Vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden Luft anhalten, acht Sekunden ausatmen.**

## DAS BUCH

# Ich bin richtig, wie ich bin

Affirmationen sind Sätze, die einer Aussage oder einer Situation eine positive Einordnung geben. Sie können helfen, negative Glaubenssätze zu überwinden. Die Bloggerin Melanie Pignitter schlägt Affirmationen vor, geordnet nach Themenbereichen. [www.gu.de](http://www.gu.de)

