» AB DEM 25. BIS 30. LEBENSJAHR VERLIERT DER KÖRPER DIE FÄHIGKEIT, KOLLAGEN ZU PRODUZIEREN

Tährend wir hier noch Superfood-Smoothies schlürfen, leben uns Hollywood-Stars wie Jennifer Aniston und Busy Philipps bereits den nächsten Beauty-Trend vor. Kollagen-Drinks sollen jetzt der Grund für ihr makelloses Hautbild sein. Klingt zunächst einleuchtend, schließlich ist das Protein ein wichtiger Teil des Bindegewebes. "Kollagen ist das häufigste Eiweiß in unserem Körper und der wichtigste Faserbestandteil von Haut, Knochen, Sehnen, Knorpeln und Zähnen. In der Haut ist Kollagen für Zugfestigkeit und Elastizität zuständig. Es wirkt wie eine Art Gerüst, über das sich die Haut spannt", erklärt Dermatologe Babak Adib von der Dermatologie am Stadtpark.

Fast 60 Prozent des Bindegewebes bestehen aus Kollagenfasern. Gemeinsam mit den elastischen Fasern sind sie für ein straffes Hautbild verantwortlich. Kollagen sorgt für die Dehnbarkeit und Festigkeit der Haut, während Elastin ihre Flexibilität und Elastizität gewährleistet. In jungen Jahren ist die Hautstruktur noch fest und flexibel, doch im Laufe der Zeit verringert sich die allgemeine Spannkraft und es entstehen Falten. "Ab dem 25. bis 30. Lebensjahr beginnt der Körper die Fähigkeit zu verlieren, auf natürliche Weise Kollagen zu produzieren. Es zerfällt schneller, als es gebildet werden kann. Neues bildet sich immer langsamer nach", sagt Ernährungsberaterin Monika Masik. Tatsächlich sinkt der Kollagengehalt mit jedem Lebensjahr um ein Prozent. Durch den abfallenden Östrogenspiegel verliert die

5 TIPPS, um die Kollagen produktion anzukurbeln

# WENIGER STRESS

Ein chronisch erhöhtes Level an Stresshormone sorgt für einen schnelleren Kollagenabbau. Entspannungsmethoder wie Meditation oder Sport helfen dabei, Stress zu raduzieren

#### **GESUNDE ERNÄHRUNG**

Setzen Sie ab sofort me Fisch, Hülsenfrüchte un Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse auf Ihren Speiseplan und schränken Sie Ihren Zuckerkonsum ein.

# **AUFHÖREN ZU RAUCHEN**

Bestimmt nicht das leichteste Vorhaben, aber eines, das am schnellsten Wirkung zeigt. Bereits nach 21 Tagen lässt sich ein verbessertes Hautbild feststellen.

### RICHTIGE PFLEGE

Achten Sie bei Ihren Pfle geprodukten auf Inhalts stoffe wie Retinol, bioaktive Peptide, Hyaluron säure und Vitamin C. Auch täglicher Sonnenschutz ist ein Muss.

# AUSREICHEND SCHLAF

Wir produzieren das meiste Kollagen, während wir schlafen, da sich unsere Zellen in der Nacht wieder regenerieren und das Stresshormon Cortisol abgebaut wird



Kollagen-Snacks werden als neues Wundermittel gegen Hautalterung gefeiert. Doch was steckt hinter dem Trend? Wir haben nachgefragt.

VON Sylvia Buchacher

Haut nach der Menopause sogar bis zu 30 Prozent des wichtigen Proteins. Die Gene und ein ungesunder Lebensstil beschleunigen diesen Prozess. Im Gesicht macht sich das unter anderem durch ein Absacken der Wangenpartie und einen schlaffen Kieferbereich bemerkbar.

#### **SCHÖNSNACKEN**

Kein Wunder, dass man versucht, den Kollagenabbau mit allen Mitteln aufzuhalten. Die Beauty-Industrie bietet dafür immer ausgefallenere Pflegeprodukte an, die das Gewebe stärken sollen. Auch Behandlungen wie Säurepeelings, Microneedling, Fractional Laser oder Radiofrequenz haben sich bewährt. Durch das Zufügen kleinster Verletzungen wird die untere Hautschicht dazu angeregt, sich selbst zu heilen, und so die Kollagenproduktion aktiviert. Die Wellness-Industrie setzt dagegen auf Nutricosmetics. Da Inhaltsstoffe wie Kollagen oder Hyaluronsäure beim Eincremen nicht bis in das untere Hautgewebe vordringen können, sollen sie

in Form von Pillen, Pulvern oder Getränken geschluckt bzw. gegessen werden. Womit wir beim Thema Kollagenabancks wären. "Um den Kollagenabancu uv verlangsamen, kann man Präparate in Erwägung ziehen. Allerdings sollte hier auf Art, Menge und Formulierung des Proteins geachtet werden und eine Absprache mit dem Vertrauensarzt ist empfehlenswert", rät Dermatologin Golnaz Delir vom Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin.

Einmal geschluckt, wandern die Präparate in den Dünndarm und kurbeln in der Folge über den Blutkreislauf die Produktion des körpereigenen Kollagens an. So das Versprechen diverser Nutricosmetics-Hersteller, das jetzt durch eine Studie des deutschen Marktführers Elasten belegt wurde. Die Probandinnen, Frauen zwischen 40 und 65 Jahren, tranken drei Monate lang jeden Tag eine Ampulle eines Kollagen-Drinks. Nach zwölf Wochen war ihre Haut angeblich 47 Prozent elastischer und 37 Prozent fester.

78 maxima 79

» NAHRUNGSERGÄNZUNGS MITTEL ERSETZEN NICHT EINEN GESUNDEN LEBENSS

Dermatologe Adib sieht den neuen Trend dennoch skeptisch. "Die Haut alleine durch die Einnahme von Kollagen-Supplements zu unterstützen ist sicherlich nicht möglich. Bestimmte Produkte führen dem Organismus wichtige Aminosäuren und Vitamine zu, die für die Kollagensynthese eine positive Auswirkung haben. Doch das schöne und jugendliche Hautbild benötigt mehr, und zwar das Zusammenspiel vieler Faktoren wie etwa eine ausgewogene Ernährung, gesunde Lebensgewohnheiten oder die richtige Hautpflege."

säuren, zerlegt. Das bedeutet, dass das Essen von Kollagen nicht notwendigerweise dazu führt, dass der Körper mehr Kollagen bildet. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass das Produkt hydrolysiertes Kollagen bzw. Kollagenpeptide enthält, da diese Stoffe kleiner sind und vom Verdauungssystem besser aufgenommen werden können. Neueste wissenschaftliche Studien belegen, dass die kleinen Proteinmoleküle nach der Verdauung über den Blutkreislauf die sogenannte Lederhaut erreichen und deren Kollagenproduktion anregen können. Ernährungsberaterin Masik rät, nur hochwertige Produkte zu kaufen und das Nahrungsergänzungsmittel mindestens 12 Wochen lang einzunehmen, damit

ein Effekt feststellbar wird.





1 BEAUTY-DRINK Collagen Shots von Collavida, 10 Stück, 19,99 Euro\*\* 2 PALEO Macadamia Sea Salt Bar Grass-Fed Collagen von Primal Kitchen, 12 Stück, ca. 31 Euro, www.primalkitchen.com 3 HANDGEMACHT

Rinderbrühe von Grizzly Kitchen, 6x 500 ml, 29.90 Euro, grizzlysnacks.de

Produkte mit \* erhältlich bei Bipa, www.bipa.at (\*\* in ausgewählten Filialen und online), alle anderen in ausgewählten Parfümerien oder Apotheken



4 CRUNCHY Collagen Protein Bar Cocoa Kiss von Kalumi, 9 Stück, 46,85 Euro,

www.kalumibeauty.com 5 VITAL 28 Trinkampul len von A4 Impulse. 89.95 Euro

6 PROBIOTISCH Collagen Inner Beauty Boost von The Beauty Chef, 30 Euro, über net-a-porter.com 7 STÄRKEND Lift & Repair Kollagen Kapseln von Medical Beauty for Cosmetics, 150 Stück,



Da Kollagen aus Rinder-, Hühneroder Schweinefleisch bzw. Zucht- oder Wildfisch gewonnen wird, ist es für Veganer oder Vegetarier ungeeignet. Eine Kombination aus tierischem oder marinem Kollagen Typ 1 mit Hyaluronsäure und Vitamin Cist optimal, um die Kollagensynthese anzuregen. Wer sich für marines Kollagen entscheidet, sollte sich vergewissern, dass es aus Wildfischerei stammt und quecksilberfrei ist. Auch Zucker hat in Kollagenprodukten nichts verloren, da er den Kollagenabbau begünstigt. Schließlich sei gesagt: Egal wie viele Getränke, Snacks oder Nahrungsergänzungsmittel man zu sich nimmt, man sollte nicht vergessen, dass diese einen gesunden Lebensstil nicht ersetzen können.

**ORF** nachlese

Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen

> Ihr Vorteils-Abo: 1 Jahr (12 Ausgaben) ORF nachlese um nur € 21,-

gegenüber dem Einzelheftkauf

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland) Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Iritümer vorbehalten.

Jetzt bestellen: Hotline 0800 22 69 89 per E-Mail: nachlese@orf.at

**WELCHES KOLLAGEN?** 

Wer den Trend dennoch ausprobieren

möchte, muss wissen, dass Kollagen in

Riegeln, Pulvern oder Drinks nicht di-

rekt in die Haut oder Gelenke wandert.

Wie jedes andere Protein, das man zu

sich nimmt, wird es zuerst in seine

Grundbausteine, sogenannte Amino-

Effillung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwordlichen: Osterreichischer Rundfunk, Würzburggasse 30, 1136 Wien; nachbeseßporlat "Die OE" Marketing & Creation GmbH & Co KC" sowie die "ORF-Kontakt Kunderseine GmbH & Co KC" sowie die "ORF-Ko



Anmeldung ab sofort möglich!

# **DEIN PERFEKTER SOMMER**

Die "Summer City Camps" sind das neue Wiener Ferienangebot. An 25 Standorten werden 6.000 Kindern Sport, Natur und Kultur sowie Lernunterstützung geboten.

Diesen Sommer tauschen Wiener Kinder zwischen sechs und 14 Jahren Bleistift gegen Beachvolleyball, lernen spannende Berufe kennen oder leben in Theaterworkshops ihre kreative Seite aus. Die "Summer City Camps" bereiten Kids einen unvergesslichen Sommer und helfen Eltern bei der

Organisation der Ferien. Lernunterstützung wird in eigenen "Summer Schools" angeboten. So können alle SchülerInnen den Sommer genießen.

#### **ALLE INFOS ZU DEN CAMPS**

Tel. 01/524 25 09 46, www.summercitycamp.at

StaDt#Wien