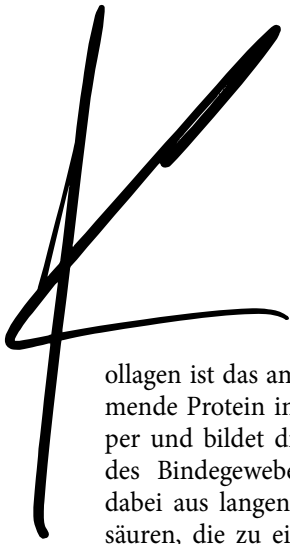




Stütz GERÜST

Kollagen ist der Schlüssel zu gesunder Haut und starken Gelenken. Der unbesungene Held unter den Proteinen wird derzeit aber hauptsächlich als Beauty-Wunder und Jungmacher verkauft. Ob das gerechtfertigt ist und was Kollagen sonst noch alles kann, haben wir eine Expertin auf diesem Gebiet gefragt.

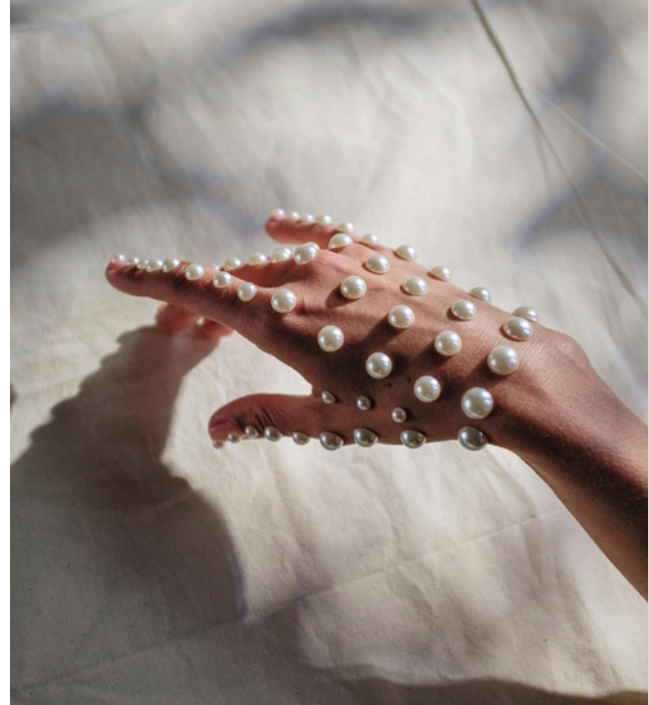
REDAKTION JENNIFER KOUTNI



Kollagen ist das am häufigsten vorkommende Protein im menschlichen Körper und bildet die Hauptkomponente des Bindegewebes. Kollagen besteht dabei aus langen Ketten von Aminosäuren, die zu einer dreifachen Helix verwunden sind. Wie eine Sprungfeder verleiht diese Struktur dem Protein seine außergewöhnliche Zugfestigkeit. Es spielt dadurch eine entscheidende Rolle in der Reißfestigkeit von Bändern und Sehnen, der Flexibilität von Knochen oder der Druckresistenz von Gelenkknorpeln. Kein Wunder also, dass die Gesundheits- und Kosmetikindustrie gerade von Supplements, Cremes und anderen Kollagen-Produkten beinahe überschwemmt wird. Denn es gibt ein Problem: Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Kollagenproduktion ab, was Faltenbildung und Gelenkprobleme zur Folge hat.

WAHRHEIT ODER EINBILDUNG?

Vor allem in der Beauty-Industrie boomt das Geschäft mit Kollagen. Die aufpolsternde Wirkung dieses Proteins soll ersten Fältchen und erschlaffender Gesichtshaut wie ein Wundermittel von innen entgegenwirken – so lauten zumindest einige Selbstversuche auf Social Media. Wer hat nicht bereits einen schwärmerischen Beitrag von Anwender:innen gesehen, die ihre ersten Fältchen mit Kollagenpulver im Kaffee einfach wegradierten. Mindestens genauso viele Testberichte widerlegen allerdings die Wirkung solcher Präparate und sehen dahinter eine klare Geldverschwendung. Aber was sagt nun die Wissenschaft? Sind Kollagen-Präparate zum Trinken oder Einnehmen wirklich die Lösung für jüngeres Aussehen? „Solche Kollagen-Supplements beinhalten Aminosäuren, die im Blut auch nachweisbar



ALS STÜTZGERÜST UNSERER HAUT
HAT KOLLAGEN GROSSE AUSWIRKUNG
AUF DEREN GESUNDHEIT.



sind. Dennoch ist es bis jetzt nicht wissenschaftlich erwiesen, dass diese eine deutliche Hautverjüngung hervorrufen,“ erklärt Doktor Mariam Omar. Als Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie Gründerin der medizinischen Kosmetikbrand *BEAUTÉ OMAR* weiß sie über die Wirkweise von Kollagen bestens Bescheid. Denn Hautverjüngung ist tatsächlich nur ein schöner Nebeneffekt der vielen Vorteile von Kollagen, erzählt Dr. Omar: „Als Stützgerüst unserer Haut hat Kollagen große Auswirkung auf deren Gesundheit. Bei Operationen sieht man beispielsweise mit eigenen Augen, dass Rauchende eine extrem dünne Dermis aufweisen. Mit all den Giftstoffen in Zigaretten zerstört man dieses Stützgerüst. Die Haut sieht dann klarerweise auch viel älter aus.“

Die Einnahme von Kollagen-Supplements ist laut der Expertin aber durchaus sinnvoll, vorwiegend aber für gesundheitliche Aspekte: „Menschen, die wenig Fleisch essen, sich



GESCHMEIDIG
BLEIBEN
Kollagen ist wichtig für
Haut, Knochen, Sehnen
und Bänder

vegan ernähren oder zu wenig Nährstoffe zu sich nehmen, haben durch Supplements sehr wohl gesundheitliche Vorteile, die sich auch auf das Hautbild auswirken, denn in ihnen steckt viel Eiweiß. Auch für die Knochengesundheit alter Menschen ist es sicherlich sinnvoll,“ rät Dr. Omar. Ganzheitlicher sei aber – wie immer – eine ausgewogene, eiweißreiche Ernährung, die die natürliche Kollagenproduktion im Körper stimuliert. „Der gesamte Bewegungsapparat profitiert von Kollagen. Das geht weit über das Aussehen der Haut hinaus. Sinnvoller als eine Supplementierung ist der Verzicht auf toxische Inhaltsstoffe, die unser im Körper vorhandenes Kollagen ruinieren. Heißt: Nikotin, übermäßigen Zucker und Alkohol weglassen. Im Fall von Kollagen sind rotes Fleisch oder Kochschinken ein regelrechter Booster. Aber auch vegetarische Lebensmittel wie Nüsse oder Quark eignen sich,“ so Dr. Omar. Die für die Kollagen-Produktion benötigten Aminosäuren stecken nicht nur in den teuren Pulvern. Glycin ist in Rindfleisch,

Lachs, Hülsenfrüchten, Haferflocken, Reis und Erdnüssen enthalten. Linsen und Tofu liefern Prolin. Außerdem werden Vitamin C, Kupfer, Zink und weitere Spurenelemente zur Kollagen-Produktion benötigt und während diese Mikronährstoffe in den Pulvern meist fehlen, ist die Versorgung über eine ausgewogene Ernährung gesichert. Vorsicht ist laut der Expertin bei Kollagen-Shots oder Pulvern aus der Drogerie geboten, denn die erweisen sich bei genauerer Betrachtung der Inhaltsstoffe oft als das reinste Zuckerwasser.

DA DER GESAMTE
BEWEGUNGSAPPARAT VON KOLLAGEN
PROFITIERT, GEHT DIE POSITIVE
WIRKUNG WEIT ÜBER DAS AUSSEHEN
DER HAUT HINAUS.



Kollagen

EXPERTISE

Dr. Mariam Omar ist Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie Gründerin der Doktorbrand BEAUTÉ OMAR



GANZHEITLICHE WIRKUNG

Um Kollagen wirkungsvoll in den Körper zu schleusen, gibt es noch die Möglichkeit, es von außen in Form von Cremes und kosmetischen Anwendungen zuzuführen. Dr. Omar ist mit ihrer eigenen Kosmetiklinie Expertin auf diesem Gebiet. „Das klappt beispielsweise indem man eigenes Blut abnimmt, es mit sogenanntem plättchenreichem Plasma aufbereitet und es in Form von Microneedling in die Haut einarbeitet. Weil diese dabei leicht verletzt wird, setzt sie Heilungsprozesse in Gang. Das plättchenreiche Plasma enthält Wachstumsfaktoren und stimuliert damit die Kollagensynthese. Ein Booster, der die Haut richtig zum Arbeiten anregt“, so Dr. Omar. Anwendungen wie diese machen invasiven Beauty-OPs gerade Konkurrenz. Aber auch die Nachfrage nach Kollagen-stimulierenden Cremes wächst, weiß die Expertin: „In der Wirkstoffkosmetik arbeitet man meist mit Peptiden, deren Moleküle so klein sind, dass sie über die Epidermis in die tieferen Hautschichten eindringen. Hier sitzen die Fibroblasten, die die Kollagenproduktion anregen.“ Sie fügt hinzu, dass es dabei besonders auf die Qualität und die Größe der Kollagenmoleküle ankommt. „In unseren Cremes kommt beispielsweise ein sehr hochwertiger Peptid-Komplex vor – erwiesenermaßen die wirksamste Variante, zu der es auch wissenschaftlich fundierte Studien gibt.“

KOLLAGEN IST DAS AM HÄUFIGSTEN VORKOMMENDE PROTEIN IM MENSCHLICHEN KÖRPER UND MACHT ETWA 30 PROZENT DER GESAMTEN PROTEINE AUS.



WIRKSAM GEGEN NARBEN UND CO.

Besonders nach Unfällen und Verletzungen kann Kollagen viel bewirken. „Als ich mich in Südafrika um schwerstverbrannte Kinder und Erwachsene kümmerte, waren nach überstandenen Operationen immer die schmerzhaften und auffälligen Narben eine Belastung. Daher entwickelte ich die silikonfreie *Scar Rescue Cream* auf natürlicher Basis, die reines Kollagen enthält und Betroffenen Linderung verschafft“, erinnert sich Dr. Omar an die Entstehungsgeschichte der Produktfamilie *Seria Cutaneous*. Bei Wunden muss der Körper schnell Kollagen bilden, um die Haut zu reparieren. Führt man es ihm dann von außen zu, hat er es leichter, eine gleichmäßige Oberfläche zu bilden. Durch die Verwendung von reinem, hochwertigem Schweinekollagen sind die Produkte nicht für Veganer:innen geeignet.



SLOW DOWN
 Mit dem Alter nimmt die körpereigene Kollagenproduktion ab, was zu Gelenkproblemen führen kann

„Pflanzliches Kollagen ist leider noch nicht so rein wie tierisches Kollagen“, gibt Dr. Omar zu. „Aber die Wissenschaft entwickelt stetig neue Lösungen dafür und es bleibt abzuwarten, was da noch kommt.“

Laut Expertin ist der höhere Preis bei Kollagen-Cremes gerechtfertigt: „Es gibt Kollagen-Typen, die günstig und dadurch weniger rein sind. Das birgt die Gefahr von Allergiebildung.“ Also lieber eine hochwertige Creme kaufen, die man gut verträgt, als günstigere Produkte mit minderwertigen Füllstoffen. Wer von innen das hauteigene Stützgerüst boosten möchte, kann das tun, sollte sich aber keine großen Hoffnungen in Bezug auf Hautverjüngung machen, so Dr. Omar: „Ob ein Löffel Kollagenpulver im Kaffee nun den gewünschten Glow bringt, muss jede:r für sich testen. Als Ärztin würde ich sagen, dass es nicht schaden kann – sofern kein Zucker enthalten ist.“

ADVERTORIAL
 a

BEAUTÉ OMAR BY DR. MARIAM OMAR AESTHETICS

Dr. Mariam Omar hat deutsch-sansibarische Wurzeln und wuchs in Kenia und Deutschland auf. Ihre fachärztliche Ausbildung erfolgte in London, Rio, Kapstadt und Köln. Als Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie war es ihr größter Wunsch, Menschen nicht nur zu heilen, sondern ihnen auch eine verbesserte Lebensqualität zu schenken – die Geburtsstunde der Doktorbrand BEAUTÉ OMAR. Die zertifizierte Wirkstoffkosmetik der *Seria Cutaneous* basiert auf dem Prinzip *Nature meets Science*: natürliche Inhaltsstoffe kombiniert mit wissenschaftlich fundierten Wirkstoffen. Die Produkte erzielen eine nachhaltig gesunde Haut, aber auch eine schnelle Regeneration nach medizinischen Eingriffen und sind frei von Mikroplastik, Parabenen, Mineralöl, Palmöl und Silikon. 🌱

BEAUTEOMAR.COM

