Kollagenergänzung für Hautelastizität

Kollagenergänzung für Hautelastizität Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG) Huntington College für Gesundheitswissenschaften Ein Freund sagte kürzlich zu mir: „Mit zunehmendem Alter habe ich einen Verlust der Hautelastizität bemerkt. Gibt es etwas, was ich tun kann, um es zu verbessern?“ Folgendes habe ich ihr gesagt. Ein Hauptgrund für den Verlust der Hautelastizität ist ein gleichzeitiger Verlust von Kollagen, der mit dem Altern auftritt. Dies ist problematisch, da Kollagen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung ist. Tatsächlich macht es 25 bis 35 Prozent des gesamten Proteingehalts des Körpers aus. Als Bindegewebsprotein der Wahl hat Kollagen eine hohe …

Kollagenergänzung für Hautelastizität

Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG)

Huntington College für Gesundheitswissenschaften

Ein Freund sagte kürzlich zu mir: „Mit zunehmendem Alter habe ich einen Verlust der Hautelastizität bemerkt. Gibt es etwas, was ich tun kann, um es zu verbessern?“ Folgendes habe ich ihr gesagt.

Ein Hauptgrund für den Verlust der Hautelastizität ist ein gleichzeitiger Verlust von Kollagen, der mit dem Altern auftritt. Dies ist problematisch, da Kollagen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung ist. Tatsächlich macht es 25 bis 35 Prozent des gesamten Proteingehalts des Körpers aus. Als Bindegewebsprotein der Wahl hat Kollagen eine hohe Festigkeit und ist zusammen mit Elastin und Keratin für die Festigkeit und Elastizität der Haut verantwortlich – und sein Abbau führt zu altersbedingten Falten.

Da Kollagen das wichtigste Strukturprotein in der Haut und anderen Bindegeweben ist, ist eine besonders wirksame Methode zur Verbesserung der Hautelastizität die Ergänzung mit Kollagen. Es sollte jedoch beachtet werden, dass nicht alle Kollagenprodukte gleich sind. Ein spezifisches markenrechtlich geschütztes Kollagenpeptid namens Verisol (das in vielen Markenkollagenprodukten enthalten ist) wurde klinisch am Menschen untersucht und hat sich als besonders wirksam für die Hautelastizität erwiesen. Konkret wurde eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie1 mit 69 Frauen im Alter von 35 bis 55 Jahren durchgeführt, die acht Wochen lang einmal täglich 2,5 oder 5 g Verisol-Kollagenpeptide oder Placebo erhielten. Hautelastizität, Hautfeuchtigkeit, Hautwasserverlust und Hautrauigkeit wurden vor Beginn der Supplementierung nach vier und acht Wochen regelmäßiger Einnahme objektiv gemessen. Die Hautelastizität wurde auch vier Wochen nach der letzten Einnahme von Verisol-Kollagenpeptiden beurteilt. Die Ergebnisse zeigten, dass die Hautelastizität in beiden Verisol-Dosierungsgruppen eine statistisch signifikante Verbesserung im Vergleich zu Placebo zeigte (p

Natürlich ist Verisol nicht das einzige klinisch untersuchte Kollagen. Zwei weitere sind Naticol und Biocell. In der Forschung2 wurde auch gezeigt, dass Naticol Falten reduziert, die Hautelastizität verbessert, die Hautfestigkeit erhält und den Hautton und die Ausstrahlung verbessert. Ebenso hat klinische Forschung3 gezeigt, dass Biocell Trockenheit/Schuppung der Haut, Linien/Falten und erhöhte Kollagenproduktion reduziert – und gleichzeitig gesunde Gelenke fördert.

Verweise:

1. Proksch E, Segger D, Degwert J, Schunck M, Zague V, Oesser S. Die orale Supplementierung spezifischer Kollagenpeptide hat positive Auswirkungen auf die menschliche Hautphysiologie: eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie. *Haut Pharmacol Physiol.* 2014;27(1):47-55.

2. Dutein L, Roussel CQ, Bruno-Bonnet C, Lacour JP. Wirkung von niedrig dosierten Typ-I-Fischkollagenpeptiden in Kombination mit oder nicht mit Silizium auf die Zeichen der Hautalterung bei reifen Frauen. *JOJ-Fall Stud.* 2018;6(4) ID.555692.

3. Schwartz SR1, Park J. Ingestion of BioCell Collagen, ein neuartiger hydrolysierter Hühnersternknorpelextrakt; verbesserte Mikrozirkulation des Blutes und reduzierte Zeichen der Gesichtsalterung. *Clin Interv Altern.* 2012;7:267-73.

Professor Gene Bruno, MS, MHS, der Propst für Huntington College für Gesundheitswissenschaften, ist Ernährungsberaterin, Kräuterkundlerin, Autorin und Pädagogin. Seit mehr als 37 Jahren hat er Naturproduktehändler und medizinisches Fachpersonal ausgebildet und geschult, Naturprodukte für Dutzende von Nahrungsergänzungsmittelunternehmen erforscht und formuliert und Artikel zu Ernährung, Kräutermedizin, Nutrazeutika und integrativen Gesundheitsfragen für Handel und Verbraucher verfasst Zeitschriften und begutachtete Veröffentlichungen. Er ist erreichbar unter gbruno@hchs.edu.

- Biozelle
- Kollagen
- Bindegewebsprotein
- Elastizität
- gesunde Gelenke
- Keratin
- Linien
- Naticol
- Prof. Gene Bruno Blog
- Hauttrockenheit
- Hautelastizität
- Hautschuppung
- Hautfestigkeit
- Ganzkörperproteingehalt
- Falten

Originalartikel auf Englisch lesen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki