

KOLLAGEN - WARUM ES SO WICHTIG IST

KOLLAGEN IST NICHT NUR WICHTIG FÜR EINE SCHÖNE HAUT, SONDERN AUCH FÜR STARKE BÄNDER, SEHNEN, MUSKELN, ZÄHNE UND BLUTGEFÄSSE.

Ein schöner Körper, strahlende Haut, starke Muskeln und Gelenke – das Gefühl, viel jünger und gesünder zu sein, als es laut Geburtsjahrgang sein kann. Wer träumt nicht davon? In letzter Zeit macht eine Substanz weltweit von sich reden, die diese Eigenschaften fördern soll, das Kollagen.

Aber was ist diese „Wundersubstanz“ Kollagen genau? Kollagen ist das am häufigsten vorkommende Protein im menschlichen Körper, ja sogar das häufigste Protein überhaupt im Tierreich. Kollagen macht 6 % des Gesamtkörpergewichts des Menschen aus, also über 4 Kilogramm bei einer 70 Kilogramm-Person, und etwa 30% des Gesamtproteins des Körpers. Zumindest wenn man genügend davon hat.

Kollagen bestimmt bestimmt die Elastizität und Zugfestigkeit des Gewebes. So fördert es eine glatte Haut, starke Haare, straffe Körperkonturen, bringt Kraft und Schnelligkeit im Sport, hält die Knochen fitter, bis ins hohe Alter. Es ist also wirklich ein wahrer Tausendsassa für den Körper. Sehen wir es uns näher an. Kollagen ist damit der wichtigste Bestandteil für Knochen, Sehnen, Haut, Knorpel, Blutgefäße und Zähne.

Es gibt über 28 verschiedene Kollagentypen, mit verschiedenen Aufgaben. Kollagen ist ein Protein, welches nicht primär zum Aufbau von Muskelmasse dient, sondern es dient größtenteils wie oben beschrieben, zur Faserbildung in Haut, Knochen, Sehnen, etc...

Deshalb ist Kollagen sehr wichtig für die Gesundheit unseres passiven und aktiven Bewegungsapparates und ein beliebtes Ergänzungsmittel nicht nur bei Sportlern, da die körpereigene Produktion bereits ab dem 25. Lebensjahr abnimmt.

DIE VORTEILE FÜR DIE HAUT: Die Haut besteht aus mehreren Schichten, unter anderem von einer dichten Netzsicht aus Kollagenfasern, welche mit elastischem Gewebe gefüllt ist. Sie verleiht Spannkraft, Festigkeit und Elastizität. Damit ist sie ein wichtiger Bestandteil der Haut und wenn diese Schicht mit der Zeit dünner wird und an Kraft verliert, kann es zu Fältchen kommen. Hier hat sich in Untersuchungen gezeigt, dass eine Supplementierung mit Kollagen, diesem Prozess entgegenwirken kann.

VORTEIL FÜR BÄNDER: Auch Bänder und Sehnen bestehen zu einem sehr großen Teil aus Kollagenfasern. Hier bietet eine ausreichende Kollagenversorgung natürlich den Vorteil von, Widerstandsfähigkeit, Spannung und Elastizität. Kollagen versorgt hier die Bänder, Sehnen und Muskelfasern mit ausreichend Baumaterial, um auch bei höherer Belastung einwandfrei ihren Aufgaben nachzugehen.

VORTEIL FÜR KNORPEL: Abgebaute Knorpel lässt sich nicht wieder aufbauen. Aber hier ist man sich nicht mehr ganz einig. Wenn man die Ursache des Schadens beseitigt mit einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen (wozu auch Kollagen gehört), kann es durchaus sein, dass sich Knorpelstruktur wieder regenerieren kann.

VORTEILE FÜR KNOCHEN: Es sieht so aus, als könne eine Kollageneinnahme auch dabei helfen Knochendichte aufzubauen. Mit einer Kombination aus Training kann Kollagen dem Aufbau von Knochendichte zuträglich sein.

VORTEILE FÜR DAS BINDEGEWEBE: Auch das Bindegewebe profitiert von einer adäquaten Kollagenversorgung, da es zu einem großen Teil aus Kollagen besteht.