



WAS JEDER ÜBER KOLLAGEN WISSEN SOLLTE

Kollagen ist das Hauptstrukturprotein im gesamten Bindegewebe. Es bildet ein Gerüst, das schon ab 25 Jahren an Festigkeit, Stabilität und Elastizität verliert, weil die Kollagenproduktion des Körpers stetig abnimmt. Darunter leiden alle Körperstrukturen und deren Funktionen, nicht nur die Haut. Deshalb sind Kollagenpulver so begehrt. Aber das ist nicht alles, was zählt. Es gibt noch etwas auf der Steuerungsebene der Kollagenbildung zu bedenken, das bestimmend dafür ist, ob Kollagen auch tatsächlich aufgebaut wird – und dieses Wissen stammt, wie so oft, aus der TCM!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Mit dem Älterwerden schrumpelt der Körper, innerlich und äußerlich sichtbar. Das will man natürlich möglichst weit hinauszögern und darum erleben Kollagenpulver geradezu einen Boom. Mit Kollagen träumen wir uns wieder jung. Nicht nur in Bezug auf faltenfreie Haut, denn auch in Knochen, Sehnen, Bändern, Gelenken, Knorpeln, Organen und Blutgefäßen wird der "Formgeber" Kollagen mit den Jahren vermisst.

DIE SEHNSUCHT NACH SCHÖNHEIT

Hauptaugenmerk liegt auf Kollagen Typ 1, einer faserförmigen Substanz und dem Hauptbestandteil des Bindegewebes. Kollagen Typ 1 macht ungefähr 90% des gesamten Kollagens im Körper aus bei ca. 30% Gesamt-Kollagenanteil im Körper. Kollagen Typ 1 ist besonders wichtig für die Funktionsfähigkeit und Schönheit der Haut. Und wann immer es darum geht, geht es um die Sehnsucht nach Jugend, Attraktivität, Auffallen, Luxus – und natürlich um Verkauf. Aber wenn man den hundertsten fingierten Testbericht gelesen hat, die x-te Website, die "mit Mythen aufräumt" aufgesogen hat, die

vielen Argumente studiert und die gefakten Fotos bewundert, weiß man immer noch nicht, ob so ein "Testsieger" Kollagenpulver tatsächlich wirkt.

"ECHTES" UND "FALSCHES" KOLLAGENPULVER

Schon im Wort Kollagenpulver liegt eine Spitzfindigkeit versteckt. Veganes Kollagenpulver ist kein Kollagen, hört man, denn nur tierisches Kollagen ist "echtes" Kollagen. Stimmt, veganes Kollagenpulver gibt es nicht, aber es gibt ein veganes Pro-Kollagen Pulver. Es bietet die Aminosäuren und Vitamin C, die der Körper für den Kollagenaufbau benötigt. Und das tierische Kollagen, ist es das "Echte"? Abgesehen davon, dass die Gewinnung aus Schlachtabfällen nicht so appetitlich wirkt, auch wenn es gereinigt wurde, bleibt trotzdem Fakt, dass das tierische Kollagen nicht als Ganzes zur Wirkung kommen kann. Es muss zuerst über die Verdauung in einzelne Aminosäuren zerlegt werden, damit es resorbiert und dem Kollagenaufbau zugeführt werden kann. Von daher fragt man sich, warum dann nicht gleich die vegane Form wählen, die bereits aus freien Aminosäuren besteht und den Verdauungsschritt erspart?

Ernährungstipps bei Milz-Qi-Mangel

- Dreimal gekochtes Essen am Tag, morgens Suppe oder Brei
- Abends spätestens bis 19 Uhr und nur Leichtes essen
- 12 Stunden Essenspause bis zum Frühstück
- Regelmäßig essen, keine Mahlzeiten ausfallen lassen, 3 bis 5 Stunden Pause dazwischen
- Weniger Brot und wenn, dann getoastet
- Obst und Gemüse nicht roh, gedämpft, gekochte Salate, warm trinken
- Wenn Essen bläht, nimmt es mehr Qi weg als es schenkt
- Günstig sind Wurzelgemüse, Karotten, Süßkartoffel, rote Rübe, gekochtes Getreide wie Hirse, Reisbrei (Congee), gedünstetes Gemüse wie Kürbis, Zwiebel, Kraftsuppen, Backofengerichte, Ingwer, Zimt, Fenchel, Kümmel, etwas Rind, Huhn, Ei

Abkühlende, schwer verdauliche und Feuchtigkeit-/schleimbildende Nahrungsmittel meiden wie

- Zucker, Milchprodukte, Soja, Weizen (Weißmehlprodukte), Schweinefleisch (fettes Fleisch), Bananen und andere Südfrüchte sowie deren Säfte, Rohkost wie Tomaten, Gurken, Melonen, rohe Karotten, frittiertes Fleisch, fettiges Essen, Brotmahlzeiten und generell zu viele kalte Mahlzeiten, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, Fertiggerichte, Gebackenes, Frittiertes, Essen aus dem Kühlschrank, Eis, kalte Getränke

WAS IST REAL ERREICHBAR?

Aber auch das ist noch kein Beweis, dass man sein Geld nicht sinnlos ausgibt. Darum sollte man eins klar sehen: Egal, welches Kollagenpulver auch immer man nimmt, wenn die Steuerungsebene nicht passt, wird man nicht zu mehr Kollagen kommen, auch wenn man stofflich alles dafür zur Verfügung hat. Die Steuerungsebene ist die energetische, dem Stofflichen vorgeschaltete Ebene. Sie fragt nicht, welche Bestandteile der Körper für den Kollagenaufbau benötigt, sondern es geht um den physiologischen Prozess und auch darum, was ihm potentiell entgegenstehen könnte.

AUF DIE MILZ KOMMT ES AN

In der TCM hat die Milz eine etwas andere, weitreichendere Bedeutung als in der westlichen Medizin. Sie steht für die Verdauung, ist die Quelle allen Qi's und für den Qi-Aufbau aus der Nahrung verantwortlich. Beim Kollagenaufbau spielt die Milz die Hauptrolle, da sie über das Bindegewebe herrscht. Ist die Milz geschwächt, dann leidet die energetische Versorgung und die Nährstoffversorgung des Bindegewebes darunter. Von vornweg muss genügend Verdauungsfeuer da sein. Ist der Verdauungstrakt jedoch zu kalt oder durch zu viel pathogene Feuchtigkeit belastet, wird zu wenig Qi (Energie) aus der Nahrung extrahiert und

Schwachem Bindegewebe liegt eine Milz-Qi-Schwäche zugrunde. Die Nahrung wird nicht richtig umgewandelt und es entsteht Schleim (TAN).

man spricht von einer "Milz-Qi-Schwäche". Weil die Milz schwach ist, sammeln sich oft Feuchtigkeit und Schleim an. Es zeigen sich Symptome wie Luft im Bauch, weicher, klebriger Stuhl, Müdigkeit und Neigung zum viel Denken und Grübeln. Bei Feuchtigkeit ist die Zunge groß, geschwollen, nass, oft mit Zahnabdrücken seitlich. Ein schwaches Verdauungsfeuer kann von einem schwachen Nierenfeuer herrühren oder von falscher, zu abkühlender, zu stark befeuchtender Nahrung, meist von beidem. Sehen Sie im Kasten, was die Milz stärkt und was sie schwächt.

YIN FÜR DIE HAUT

Das ist aber noch nicht alles. Neben der Energie, dem Qi, das zum Yang gehört, geht es auch um Körperstrukturen, also um Substanz und gesunde Körpersäfte, die zum Yin zählen. Im *Pro Kollagen vegan* ist mit dem *Tremella Vitalpilz* ein idealer "Yin-Spender" integriert. Er befeuchtet die Haut viermal stärker als Hyaluronsäure, glättet Falten, wirkt verjüngend, hautregenerierend, unterfüllt, stützt und strafft das Gewebe, wirkt durchblutungsfördernd (gegen Äderchen), entzündungshemmend und antioxidativ. Vor allem wird die Kollagen- und Elastinproduktion angeregt.

OPTIMIEREN DURCH GUTE KOMBINATIONEN

Will man die Wirkung in Richtung Bindegewebsstärkung noch erhöhen, etwa bei Organsenkungen, wählt man zusätzlich *Astragalus*.

Seine chinesische Bezeichnung lautet übersetzt: Das, was die Organe an ihrem Platz hält.

Hat man die Stärkung von Knochen und Zähnen im Fokus, etwa bei Osteoporose und Zahnproblemen, dann wählt man den *Bambus-Mix*. Bei Problemen mit Gelenken und Gelenksflüssigkeit, etwa bei Arthrose, ist *Chondroitin* genau richtig.

Kollagen wird benötigt für

- **Haut:** Verleiht der Haut Festigkeit, Polsterung und Jugendlichkeit, indem es Faltenbildung entgegenwirkt und sie straff hält.
- **Gelenke, Knorpel:** Stabilisiert Gelenke, verlangsamt den Knorpelabbau, ermöglicht reibungslose Bewegung, dämpft Stöße und schützt vor Abnutzung und Arthrose.
- **Knochen, Zähne:** Verleiht Knochen Flexibilität und Stabilität, indem es ein Gerüst bildet, das Mineralien wie Kalzium bindet, um die Knochen zu stärken.
- **Muskeln (Faszien), Sehnen:** Unterstützt den Stoffwechsel und die Regeneration dieser Strukturen. Sorgt für Reißfestigkeit und Elastizität, reduziert das Verletzungsrisiko.
- **Blutgefäße:** Ist ein wichtiger Bestandteil der Blutgefäßwände und trägt zum Erhalt deren gesunder Form und Flexibilität bei sowie zum guten Blutfluss.
- **Augen:** Sorgt für die strukturelle Integrität von Hornhaut, Weiß des Auges und Glaskörper, für Elastizität und Festigkeit der Haut um die Augen und die nötige Feuchtigkeit.
- **Organe:** Bildet eine schützende Schicht um die Organe und trägt so zu ihrer Integrität bei und hält sie am Platz.
- **Haare, Nägel:** Ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Proteine und kann zu deren Wachstum, Stärke und Elastizität beitragen.
- **Gewebereparatur, Wundheilung:** Spielt eine entscheidende Rolle bei der Heilung von Gewebeschäden, indem es eine Matrix für die Bildung von neuem Gewebe bereitstellt und die Bewegung von Zellen an den Ort der Verletzung unterstützt.
- **Darm-Hirn-Achse:** Stärkt die Darmwände, schützt die Schleimhaut und fördert die Heilung, die wiederum Stimmung und geistige Klarheit reguliert.
- **Immunsystem:** Als Hauptbestandteil des Bindegewebes umhüllt es die Organe und Gewebe und stützt sie, wodurch es dem Immunsystem eine physikalische Barriere und eine stabile Umgebung bietet.

