

DONNA

Meine
Zeit ist
jetzt

4/2020
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,40
Schweiz SFR 7,40

Mode

8 neue
Lieblings-Teile
(mehr brauchen
Sie nicht!)

*Wild
bleiben
statt älter
werden*

Wie man die
Lust am
Abenteuer
wieder-
entdeckt

IM HEFT
Bruce Willis
Victoria Beckham
Cindy Crawford

Einfach losgehen
Fitter, schlauer,
gesünder: Ein paar Schritte
am Tag genügen!

**Farben, die Sie zum
Strahlen bringen**
Ein Guide für Make-up,
Teint, Haare

Wechseljahre –
so what?
Eine liebevolle
Abrechnung

**Ein Mann für
meine Mutter**
Wenn die Tochter
bei der Suche hilft



Das Kollagen-Phänomen

Über Kollagen-Drinks wird viel diskutiert. Fünf Fakten, die Sie kennen sollten



28 Trinkampullen vom Marktführer Elasten gibt's ab 62 Euro (z. B. bei docmorris.com)

Text: Martina Fuhri

1 Die Altersfrage

Bereits ab Mitte 20 nimmt das Kollagen in der Haut kontinuierlich ab. Laut neuer Studien verliert man nach den Wechseljahren innerhalb von fünf Jahren weitere 30 Prozent des noch vorhandenen Kollagens. Die Kosmetikwissenschaftlerin Dr. Meike Streker aus Hamburg empfiehlt deshalb, Kollagen einzunehmen, sobald einen Fältchen und mangelnde Hautelastizität stören. „Das kann mit Ende 20 sein, aber auch erst mit Mitte 40.“

104 DONNA APRIL 2020

2 Geduld lohnt sich

Wer nach ein paar Wochen Kollagen-Kur noch keine Ergebnisse sieht, sollte sich nicht wundern. Grund: „Die Bioverfügbarkeit der Kollagen-Peptide im Körper muss über einen längeren Zeitraum hoch sein, damit die kollagenbildenden Zellen ständig stimuliert werden“, erklärt Dr. Meike Streker. Nach zwölf Wochen sollte man es der Haut ansehen. Setzt man die Shots ab, hält der Effekt ungefähr vier Wochen lang.

Essen statt trinken?

3

Klar, man kann dem Körper auch auf natürliche Weise helfen, die Kollagen-Produktion wieder anzukurbeln. Vitamin C regt zum Beispiel die hauteigene Kollagen-Synthese an. „Der Biss in eine Orange kann also ein kleiner Jungbrunnen sein“, so Dr. Meike Streker. Aber eine sichtbare Faltenreduktion ist durch eine ausgewogene Ernährung nicht zu erwarten.

4 Kollagen zum Cremen

Normalerweise pflegen wir unsere Haut fast ausschließlich äußerlich. Warum also nicht eine Kollagen-Creme verwenden? Ganz einfach: Die Moleküle sind zu groß, um in tiefere Hautschichten vorzudringen. Kollagen in Cremes spendet Feuchtigkeit. Als Anti-Aging-Wirkstoffe von außen funktionieren Produkte mit Retinol besser. Zum einen regen sie die Kollagen-Produktion an, zum anderen hemmen sie abbauende Enzyme.

5

Der kleine Unterschied

„Kollagen-Drinks unterscheiden sich stark in der Qualität der Kollagen-Peptide und anderer Inhaltsstoffe“, so Dr. Meike Streker. Sinnvoll für Haut und Haare seien zusätzliche Wirkstoffe wie Biotin und Zink. Und Vitamin C könne den Effekt der Präparate sogar verstärken. „Grundsätzlich sollte man darauf achten, dass Studien des Herstellers die Wirkung bestätigen.“