

DONNA

Meine
Zeit ist
jetzt

6/2021
Deutschland € 4,20
Österreich € 4,60
Schweiz SFR 7,40

Die Sprache der Liebe

Ein Schriftsteller-
paar über die (fast)
perfekte Ehe

Verrückt!
Warum gerade
jeder seltsam
träumt – und was
es bedeutet

TREND

Face Yoga
Entspannter und
frischer aussehen
Plus 8 Übungen

Leserin Gabriele Groß,
Gewinnerin des
DONNA Cover-
Wettbewerbs

Der neue
Dress-Code:

Sommerkleider

Die
Lust,
die mich
durchs
Leben trägt

Es wird Zeit, dass wir
über Liebe und Sex reden



Hühnersuppe für den Teint

Fältchen einfach weglöffeln? Taugt Kollagen als Schönheitsrezept?

TEXT Marie-Luise Wenzlawski, Silke Spengler

Seit der Mediziner Stephen Rennard von der Universität Nebraska vor Jahren einen Topf Hühnersuppe ins Labor schleppte und analysierte, besteht kein Zweifel mehr: An dem Rezept ist was dran. Rennard fand nämlich heraus, dass Hühnersuppe sogenannte Neutrophile in der Bewegung behindert – weiße Blutkörperchen, die bei grippalen Infekten freigesetzt werden. Außerdem würde darin das entzündungshemmende und schleimhautabschwellende Eiweiß Cystein stecken sowie Zink, ein Spurenelement, das Erkältungen verkürzen soll. Bleibt die Frage: Kann Hühnersuppe vielleicht

noch mehr? Eigentlich müsste eine ordentliche Menge Kollagen darin enthalten sein. Und das macht, wie man mittlerweile weiß, die Haut straff und schön. Zusammen mit elastischen Fasern und Hyaluronsäure bildet Kollagen nämlich eine Netzstruktur, die die obere Hautschicht unterfüttert und so für einen stabilen Unterbau und einen glatteren Teint sorgt.

Je älter, desto weniger Kollagen

Leider nimmt die Kollagenproduktion der Fibroblasten mit den Jahren ab, weil die Zellen träger werden. Deshalb schwächelt das Bindegewebe irgendwann, Fältchen entstehen, und die Wangen-

partie sackt ab. Kann ein Teller Hühnersuppe oder „Bone Broth“ aus Rinderknochen das wirklich verhindern? „Ganz so einfach ist das nicht“, sagt Dermatologin Michaela Axt-Gadermann, die im Studiengang Integrative Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg zum Thema Haut und Ernährung forscht. „Das Kollagen aus dem Bindegewebe der Knochen schwimmt zwar in der Suppe, wenn sie lange genug kocht. Die freigesetzten Kollagene werden im Darm zu Aminosäuren aufgespalten, diese Eiweißbausteine nutzt der Körper zur Neubildung, aber eben nur ein kleiner Teil davon kommt dann der Haut zugute. Der Rest wandert unter anderem in die Knochen.“

Hochkonzentrierte Helfer

Bedeutet das jetzt auch, dass all die Kollagenpulver und Beauty-Ampullen (**Trink-Kollagen**) eher der kaputten Bandscheibe als gegen Fältchen helfen? Die Kosmetikwissenschaftlerin Dr. Meike Streker gibt sich zuversichtlich, Studien hätten gezeigt, dass nach oraler Aufnahme insbesondere die Aminosäuren Prolin, Hydroxyprolin und Glycin, die für die **»**

Löffeln, trinken, cremen

Haut relevant sind, vermehrt im Plasma und in der Haut zu finden seien. Und dort arbeiten sie mit den kollagenproduzierenden Fibroblasten zusammen. Was die Nahrungsergänzungsmittel außerdem so effektiv macht: In ihnen steckt Kollagen in konzentrierterer Form, als man es durch die meisten Lebensmittel aufnehmen kann. Das Ausgangskollagen wird in kürzere Di- und Tripeptide zerlegt, die vom Darm gut aufgenommen werden können. Eine allgemeine Dosierempfehlung gibt es allerdings nicht. „Die meisten Produkte enthalten Tagesportionen zwischen 2,5 und zehn Gramm Kollagenpeptide“, so Dr. Meike Streker. Statt drei Tellern Suppe reiche ein täglicher Shot. Um die Haut sichtbar und nachhaltig zu verbessern, müssten die Zellen etwa acht bis zwölf Wochen stimuliert werden. „Erste Veränderungen sieht man aber schon nach einem Monat. Die Haut ist besser durchfeuchtet und hat einen schönen Glow“, so die Expertin. „Verschiedene Studien konnten außerdem eine erhöhte Hautelastizität sowie eine sichtbare Verbesserung von Fältchen und Linien dokumentieren.“

Booster aus dem Tiegel

Wäre noch zu klären, was Vegetarier und Veganer für ihren Teint tun können. Kollagen stammt schließlich von Tieren. Helfen die entsprechenden Cremes? „Sie sorgen bestenfalls für eine Steigerung der Hautfeuchtigkeit, die Kollagenmoleküle sind zu groß,

um in tiefere Schichten vorzudringen“, erklärt Professorin Michaela Axt-Gadermann. Effektiver sind Produkte mit Retinol. Sie helfen der Haut, sich schneller zu erneuern, und kurbeln deren eigene Kollagenproduktion an.

Cremes mit Antioxidantien (etwa Vitamin C und E) gehen das Problem anders an: Sie beugen dem Kollagenverlust vor, indem sie das verantwortliche Enzym Kollagenase in Schach halten. Das läuft unter „Beachparty-Bedingungen“ (UV-Licht, Alkohol, Nikotin, Schlafmangel etc.) zur Höchstform auf, weil freie Radikale ins Spiel kommen. „Unabhängig vom Produkt muss man auch hier etwa vier bis sechs Wochen cremen, bis eine Verbesserung messbar ist“, so die Expertin. Aber man sieht das meistens nicht: Eine um 20 Prozent reduzierte Faltentiefe ist mit bloßem Auge nun mal nicht erkennbar. Dafür könne man aber spüren, dass die Haut an Spannkraft gewinnt, je länger man diese Wirkstoffe anwendet. Eine gute Alternative ist das Microneedling beim Beauty-Doc. Die Haut wird mit kleinen Nadeln bearbeitet, regt so die Reparaturmechanismen an und pusht die Kollagensynthese.

Was immer hilft, da sind sich alle Expertinnen einig, ist ein gesunder Lebensstil, der den Fibroblasten gibt, was sie fit hält: eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Da passt eine Hühnersuppe wunderbar ins Konzept.



- 1 Hauterneuernd: „Beauty Collagen Retinol Serum“ von **Balea**, 5 Euro.
- 2 Schützt dank Vitamin C und E: „Age Delay Day Cream“ von **ACO**, 30 Euro. **3** Wirkt von innen: „Trink-Kollagen“ mit Kollagenpeptiden, Vitamin C und E, Biotin und Zink. Von **Elasten**, 28 Ampullen, 99 Euro.
- 4 Glowbooster mit Vitamin C: „Tired Faace Mask“ von **Faace**, 28 Euro