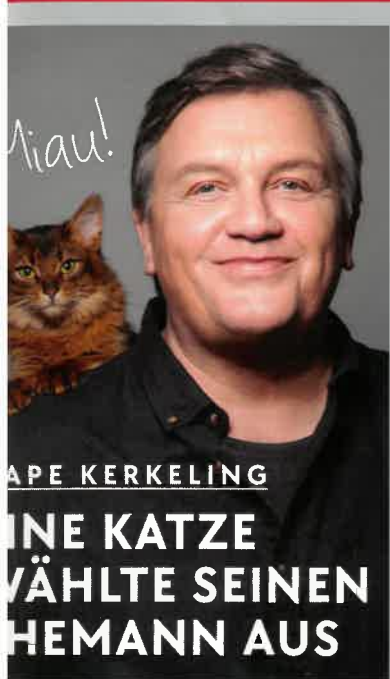




Österreich 3,90 € • Schweiz 5,40 € • B 4,30 € • L 4,30 € • NL 4,95 € • DK 39,95 dkr • I 4,80 € • GR 5,20 € • E 5,90 € • CAN 5,00 € • P 4,90 € • SLO 4,90 € • SK 4,90 € • HUF Ft 1

Gala



Miau!

**UWE KERKELING
WÄHLTE SEINEN
HEIMANN AUS**

**JAN ULLRICH
SO BESIEGT
ER SEINE SUCHT**



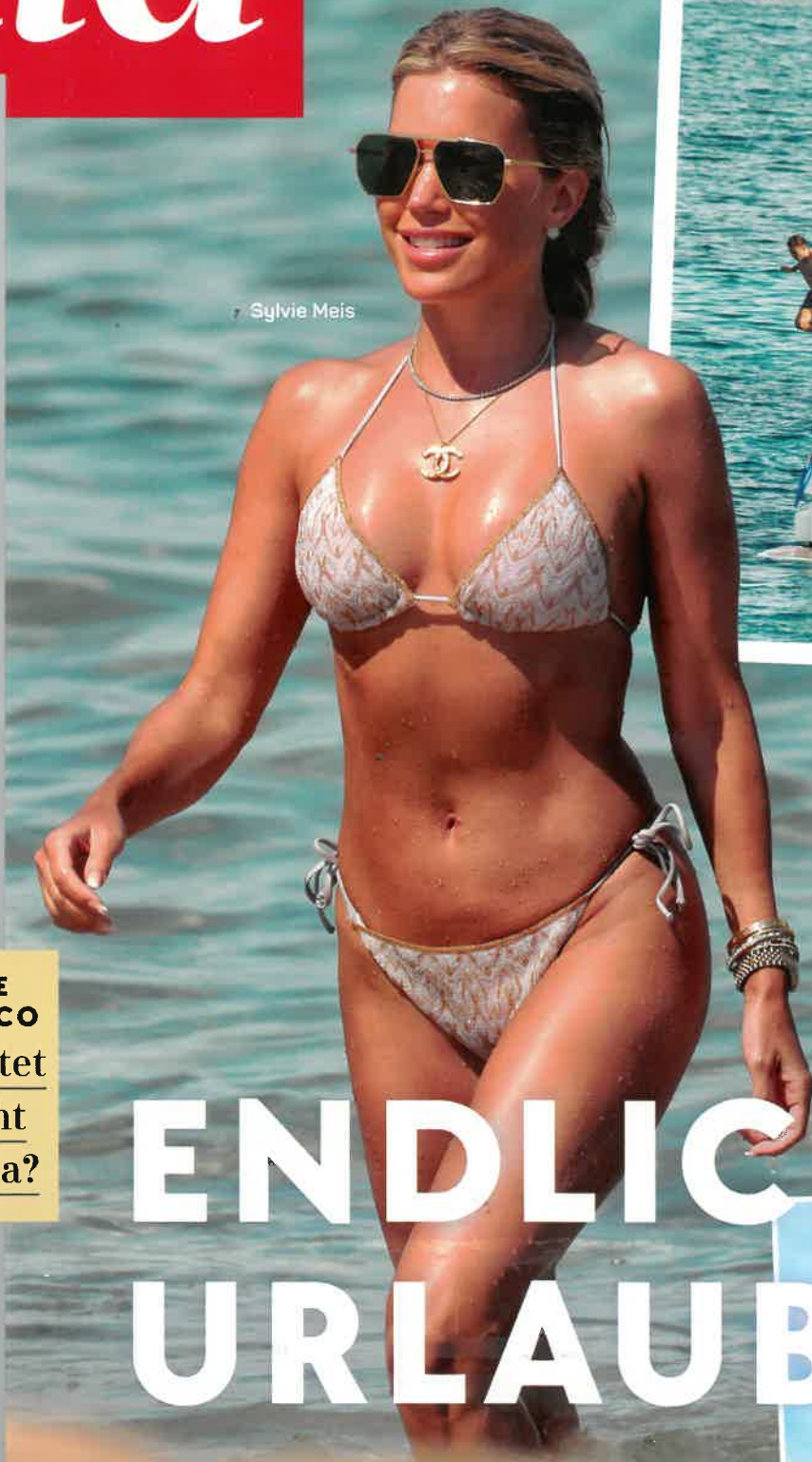
**CHARLÈNE
VON MONACO**
Was bedeutet
ihre Flucht
nach Afrika?



Sharon Stone

Meryl Streep

**LIVEN-ZOFF
IN HOLLYWOOD**



Sylvie Meis

ENDLICH URLAUB

Saint-Tropez,
Mykonos oder Ibiza:
**DIE TRAUMZIELE
DER STARS** mit
Gute-Laune-Garantie



Mario &
Ann-Kathrin Götze



Tom Kaulitz
& Heidi Klum



Kate
Hudson

Ein glattes Wunder

Oh my Glow! Alle Welt schwört gerade auf den **Wirkstoff Kollagen** – denn der sorgt für jugendlich-pralle Haut. Wie das? Fragen und Antworten zum begehrten Anti-Aging-Molekül

Wer seine Haut im Blick hat – und wer hat das bitte nicht? –, kommt an Kollagen eigentlich nicht vorbei. Zum einen, weil es deutlich dazu beiträgt, ob man uns für jünger oder eben älter hält, denn das Strukturprotein ist ein natürlicher Bestandteil unseres Körpers und die stützende Basis für glatte Haut. Zum anderen, weil sich zurzeit reihenweise Celebrities dazu bekennen, etwa Schauspielerin Jennifer Aniston, 52, oder „Dawson’s Creek“-Star Busy Philipps, die letzte Woche ihren 42. Geburtstag feierte. Kollagen ist ein echter Trend, und deshalb sind jede Menge neuer Produkte mit dem Wirkstoff in den Beauty-Regalen zu finden.

Klar und bewiesen ist: Kollagen lässt unsere Haut jugendlich-frisch aussehen. Doch über seine Wirkweise gibt es viele Missverständnisse. Was es mit der geballten Anti-Aging-Power auf sich hat, wie wir am besten davon profitieren und warum wir sie nutzen sollten – die folgenden Fakten, Empfehlungen und Expertenmeinungen verschaffen einen Überblick. ● ABENAA NAMSLAU

Doppelt gut: Kollagen glättet die Haut von außen und polstert sie von innen auf





1

Basis-Wissen

WORUM GEHT'S?

Kollagen ist das häufigste Protein in unserem Körper und **verantwortlich für die Festigkeit von Haut, Knochen und Sehnen**. Die aus drei in sich verdrillten Aminosäureketten bestehenden Stränge ähneln einem Tau. Sie bilden rund 60 Prozent des Bindegewebes unserer Haut, stützen sie wie ein Gerüst von innen. Doch im Erwachsenenalter baut sich Kollagen in der Haut sukzessive ab. So verliert sie an Volumen und Spannkraft, sackt ab – es entstehen Fältchen. Aber keine Sorge, die Beautyindustrie steuert dagegen.

Außenwirkung

ALSO EINFACH AUFTRAGEN?

Genau! Kollagen-Moleküle werden für Seren, Cremes oder Sprays oft in kleinere Peptide zerlegt. Denn so gelangen sie tiefer in die Epidermis und sorgen von dort aus für den erwünschten oberflächlichen Anti-Age-Effekt: **Sie durchfeuchten und glätten den Teint**. Sogenannte Kollagen-Booster enthalten übrigens oft gar kein Kollagen, sondern Stoffe, die die körpereigene Kollagensynthese ankurbeln sollen.

2

Pflanzliche Varianten

IST DAS VEGAN?

Das Original nicht: Kollagen stammt aus immer tierischem Gewebe. Inzwischen gibt es aber auch tierfreie Produkte mit pflanzlichen Peptiden, sogenanntem pflanzlichem Kollagen. **„Die Alternative zu tierischen oder synthetischen Quellen stammt aus Mais-, Soja- und Weizenproteinen“**, so Guylaine Le Loarer, Forschungsleiterin bei Annemarie Börlind. „Es sind Aminosäuren, die auch im Hautkollagen vorkommen. Und wir fanden heraus, dass sie zweimal mehr Wasser binden als tierische.“ Um die Kollagenproduktion in der Haut zu fördern, werden sie mit zusätzlichen Boostern wie etwa Lupinenextrakt kombiniert.

FANS VON KOLLAGEN-PFLEGE



GWYNETH PALTROW



BUSY PHILIPPS



JENNIFER ANISTON



KHLOÉ KARDASHIAN

Sieht man doch!

Sie verfolgen ein straffes Programm: Gwyneth Paltrow vertreibt Kollagen-Präparate über ihren Shop, Jennifer Aniston und Busy Philipps rühren welche in den Morgen-Kaffee, Khloé Kardashian wirbt für Pulver



Top-Entscheidung

FUNKTIONIERT KOLLAGEN IM HAAR?

Ja! Auch in Shampoos, Conditioner oder Kuren kommt es zum Einsatz. Durch seine Eigenschaft, Feuchtigkeit zu binden, optimiert es die Stoffwechselprozesse der Kopfhaut, so dass die Haarwurzel **besser versorgt und die Struktur stabiler** gebildet werden kann – vom Ansatz an. Zudem schützen antioxidative Eigenschaften vor Freien Radikalen, was Alterungsprozesse ausbremst, sogar Ergräuen verzögern soll. Über die Nahrung aufgenommen, in Aminosäuren aufgespalten, steht es dem Körper als Baustoff für die Bildung des Haarproteins Keratin zur Verfügung.

Gute Kombi

WAS PASST DAZU?

Sie haben sich entschieden, ob Sie den Teint lieber mit einem erfrischenden Spray, einem Serum oder einer Creme pflegen wollen? Dann los! Gut zu wissen: **Feuchtigkeitsspender wie Glycerin und Hyaluronsäure ergänzen Kollagen gut.** „Auch Antioxidantien sind sinnvoll“, sagt Dr. Frauke Neuser, leitende Wissenschaftlerin bei Olay. „Und natürlich ist Lichtschutz sehr wichtig – beides hilft, gegen Schädigungen des vorhandenen Kollagens.“ Und wenn Kollagenpeptide mit Inhaltsstoffen wie Niacinamid kombiniert werden, stärken sie sogar die natürliche Schutzbarriere der Haut.

Innere Werte

REIN DAMIT?

Kollagen kann man auch schlucken – als Pillen, Pulver oder Drink. Dabei kommt es auf die Bioverfügbarkeit, also die Verwertbarkeit an. **Speziell zusammengesetzte Peptide regen die Haut an, selbst Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure zu produzieren.** „Studien mit einem führenden Trinkkollagen zeigten, dass insbesondere die Aminosäuren Prolin, Hydroxyprolin und Glycin für die Haut relevant sind“, erklärt Kosmetikwissenschaftlerin Dr. Meike Streker. Das verbessert die Hautqualität am gesamten Körper. Die Peptide gelangen über den Dünndarm ins Blut und zu den Hautzellen. Dr. Streker: „Wir können die Aufnahme unterstützen, indem wir bei unserer Ernährung auf Pro- und Präbiotika achten.“

Anti-Age-Treatments

GIBT'S DAS AUCH BEIM DOC?

In den Siebzigerjahren füllten Dermatologen Fältchen oder Aknenarben mit flüssigem Kollagen auf. „Heute“, so Dr. Hans-Peter Schoppelrey vom Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper, „nimmt man in 95 Prozent der Fälle Hyaluron-Filler.“ Sie sind besser verträglich, lassen sich nachträglich korrigieren und glätten allerfeinste Fältchen. **Heutzutage regen Beauty-Docs gezielt die körpereigene Kollagenproduktion an** – mit Hyaluronsäureinjektionen, kontrollierten Mikroverletzungen wie beim Microneedling oder Hitze-basiert wie bei Radiofrequenz-Treatments. Es bilden sich neue Fasern, das Gewebe festigt und strafft sich.



1



2



4



3



6



5



7



9



8



12



11



10

Aufbauhilfe für Haut und Haar

1 Polstert die Lippen mit pflanzlichem Kollagen auf „Natu collagen Boost Volumen-Lippenserum“ von Annemarie Börlind, 15 ml, ca. 30 Euro **2** Aktive Formel mit Kollagen-Aminosäure-Fragmenten „Age Perfect Pro-Kollagen Experte 7 Tage Kur“ von L'Oréal Paris, 7 ml, ca. 15 Euro **3** Deckkraft mit Ampullen-Pflege-Power „Collagen Deluxe Foundation“ von Babor, 30 ml, ca. 45 Euro **4** Minimiert Falten in der Augenpartie „Collagen Lift Augencreme“ von M. Asam, 20 ml, ca. 12 Euro **5** Stärkt das Bindegewebe „Collagen Boost“-Ampullen von Dr. Grandel, 3 x 3 ml, ca. 15 Euro **6** Mit Kollagenpeptiden für strahlende Haut von innen „Elasten-Trinkampullen“ von Quiris HealthCare, 28 x 25 ml, ca. 99 Euro, nur in Apotheken **7** Reguliert den Feuchtigkeitshaushalt „Collagen-Creme“ von Alcina, 50 ml, ca. 46 Euro **8** Glättet und festigt „Kollagen Tuchmaske“ von Schaebens, ca. 2 Euro **9** Sofortiger Feuchtigkeits-Boost „Healthy Aging Collagen Spray“ von Venya, 50 ml, ca. 50 Euro **10** Für kräftiges und gesundes Haar „Thick & Full Biotin & Collagen Shampoo“ von Ogx, 385 ml, ca. 6 Euro **11** Verbessert die Hautabwehr mit Vitamin B3 „Regenerist Collagen Peptide 24“-Serum von Olay, 40 ml, ca. 40 Euro **12** Gesichtswasser für jugendliche Leuchtkraft „Collagen Tonic“ von Pixi, 250ml, ca. 24 Euro