



# Kollagen: Schlachtabfälle für schöne Haut?

Kollagen in Gesichtscremes gilt als »Wundermittel« gegen Falten und für eine straffe, jugendliche Haut. Als Nahrungsergänzungsmittel wird Kollagenpulver für schöne Haut, Haare und Nägel beworben. Doch wussten Sie, dass Kollagenpulver in Nahrungsergänzungsmitteln und Beauty-Cremes aus Schlachtabfällen besteht und mit enormem Tierleid verbunden ist?

Kollagen ist ein Strukturprotein, das für die Stabilität und Elastizität von Knochen, Haut, Knorpel und anderem Gewebe zuständig ist. Da der Kollagenspiegel mit zunehmendem Alter sinkt, lässt die Straffheit der Haut nach, und es bilden sich Falten. Dies nutzen viele Hersteller und verkaufen Kollagen als Nahrungsergänzungsmittel oder als Serum und Cremes - meist für teures Geld.

## In Cremes und Nahrungsergänzungsmitteln: Zermahlene Tierknochen, Knorpel und Häute

Doch das angebliche Wundermittel wird aus billigen Schlachtnebenprodukten hergestellt - es gibt massenhaft Abfälle aus der Fleischindustrie. Für die Herstellung von Kollagen werden Knochen, Sehnen, Bänder, Knorpel und Häute von Rindern und Schweinen zerkleinert, ausgekocht, getrocknet und zermahlen. Auch Fischflossen werden ausgekocht und als »Meereskollagen« verkauft.

Die Tiere, aus deren Körperteilen Kollagen hergestellt wird, stammen aus der industriellen Tierhaltung oder aus riesigen Aquafarmen, wo sie mit tausenden Artgenossen auf engstem Raum in ihren eigenen Exkrementen vegetieren. Sie leiden unter katastrophalen Haltungsbedingungen, sind häufig krank und erhalten routinemäßig Antibiotika.

Die Wirkung von tierischem Kollagen ist wissenschaftlich nicht belegt. Da es sich um Nahrungsergänzungsmittel bzw. Kosmetika handelt, müssen Hersteller die Wirksamkeit auch nicht in Studien nachweisen. Bei Anti-Falten-Cremes sind die enthaltenen Kollagen-Moleküle im Übrigen zu groß, um von der Haut aufgenommen zu werden.

Stiftung Warentest hat Schönheitsdrinks mit Kollagen untersucht: Es konnten keinerlei aussagekräftige Belege gefunden werden, dass die getesteten Präparate von innen eine pflegende Wirkung auf die Haut haben und Alterserscheinungen aufhalten würden. »Kein nachweisbarer Nutzen - dafür aber Kosten von rund 17 bis 82 Euro pro Packung«, heißt es im Magazin »test«. (Schönheitsdrinks: Zu schön, um wahr zu sein. test.de, 19.10.2022)



Die Wirkung von tierischem Kollagen ist nicht belegt.

## Hautschutz und jugendlicher »Glow« durch Pflanzenkraft

Und es ist auch gar nicht nötig, gemahlene Knochen, Sehnen, Knorpel und Häute von Tieren einzunehmen. Die für die Bildung von Kollagen benötigten Aminosäuren (vor allem Glycin, Prolin und L-Lysin) stecken in pflanzlichen Lebensmitteln wie Haferflocken, Reis, Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Soja, Erdnüssen,...), Hirse, Kürbiskernen und Walnüssen. Für die Produktion von Kollagen benötigt unser Körper außerdem Vitamin C (aus Früchten) sowie Spurenelemente wie Kupfer und Zink, die ebenfalls in Hülsenfrüchten, Haferflocken, Nüssen, Kernen, Gemüse und Blattgemüse enthalten sind. Diese wichtigen Mikronährstoffe, mit denen uns eine ausgewogene pflanzliche Ernährung versorgt, fehlen in tierischen Kollagen-Ergänzungsmitteln.

Wichtig zu wissen ist, dass UV-Strahlen, die in die Haut eindringen, die Bildung von freien Radikalen fördern, welche Kollagenfasern abbauen. Orange-rotes Obst und Gemüse mit viel Beta-Carotin wie Karotten, Süßkartoffeln, rote Paprika, Kürbis, Aprikosen, Orangen, aber auch Blattgemüse wie Spinat, Rucola, Mangold, Wirsing, Feldsalat und Grünkohl bieten Haut- und Zellschutz von innen und führen zu einem jugendlichen »Glow« der Haut.

Übrigens: Auch durch Bewegung wird die Produktion von Kollagen angeregt. Regelmäßige sportliche Aktivität sorgt für straffere Haut und gefestigte Muskeln.

Für Schönheit und jugendliches Aussehen müssen keine Tiere leiden und sterben!