Hilfsmaßnahmen für die Schönheit (s. auch Attraktivität):

Papaya
Mit Hilfe der Papaya kann man schöner werden.[1]

Kurkuma:
Kurkuma gilt als das Aussehen verbessernd.[2]

Fitt und schön:
Zitrusfrüchte, Beeren, Avocados, Tomaten, Olivenöl, Kohlarten, Kartoffeln, Knoblauch, Möhren, Brokkoli, Äpfel, Haferflocken, grüne Blattsalate, Samen, Nüsse[3]

Schönheitsschlaf:
Zu wenig Schlaf führt zu Langzeitschäden im Gehirn und fördert möglicherweise die Bildung von Eiweißstoffen im Gehirn, die als Auslöser für Alzheimer gelten. Davon gehen Forscher der Universität von Washington aus, nachdem sie Mäuse 20 tage lang künstlich wach hielten. Im Anschluss maßen sie die Konzentration des Proteins Beta-Amyloid, kurz Abeta, im Gehirn der Tiere. Das Ergebnis: Je länger die Tiere schliefen, desto geringere Abeta- Mengen wies ihr Gehirn auf. Wenn die Wissenschaftler zusätzlich verhinderten, dass die Tiere in den sog. REM- Schlaf fielen, stieg der Abeta-Gehalt.[4]

Omega-3-Fettsäuren als wirksame Faltenbremse:
Eine wirksame Faltenbremse sind Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Lein- und Hanföl enthalten sind. Sie wirken entzündungshemmend. Achtung vor zu vielen Omega-6-Fettsäuren![5]

Emuöl, Koffein und Vitamin K1 zusammen gegen Augenringe[6]
Lt. Studie v.a. Wirkung durch Auftragen von Vitamin K1 (dunkelgrünes Blattgemüse, Algen)

Gegen Augenringe: Viel Wasser trinken, Rohkost, raffinierte Kohlenhydrate weg lassen, wenig Salz, ausreichend schlafen, nicht zu spät essen gegen Augenring[7]

9 Beauty Benefits von Magnesium:
1. Für strahlenden Teint:
Magnesium wirkt nicht nur in Form von Lebensmitteln und Tabletten: Als Zusatz in Kosmetikartikeln versorgt es die Haut von außen mit seinen wertvollen Eigenschaften. So klärt und glättet Magnesium das Hautbild. Vor allem trockene und empfindliche Haut profitiert davon. Die Haut wird beruhigt und kann Feuchtigkeit besser binden, Spannungsgefühle werden beseitigt.
2. Für straffe Haut:
Falten entstehen auf natürliche Weise: Wenn die Haut altert, verliert sie an Spannkraft. Magnesium hält diesen Prozess zwar nicht auf, kann ihn aber verlangsamen. Als antioxidativer Wirkstoff schützt Magnesium die Haut vor freien Radikalen, die Hautalterung und Faltenbildung vorantreiben.
3. Für volles Haar:
Sogar das Haar profitiert von Magnesium. Wenn nicht über die Nahrung und Ergänzungsmittel, dann über ein Pflegeshampoo mit entsprechenden Zusätzen: Produkte mit Magnesium, anderen Mineralstoffen und dem Provitamin B5 sollen dem Haar mehr Volumen geben und vor Haarbruch schützen.
4. Gegen Pickel:

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 228
[2] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[3] Aktuell für die Frau, 2018
[4] Alverde 12/2009
[5] Bio Sonderheft, Ausgabe 2010, s. 69
[6] https://www.youtube.com/watch?v=5QxwLigVOg0
[7] https://www.youtube.com/watch?v=5QxwLigVOg0

Magnesium besitzt entzündungshemmende Eigenschaften. Weil Pickel und Akne durch entzündete Talgdrüsen entstehen, wirkt Magnesium gegen die unschönen roten, manchmal eitergefüllten Hautunreinheiten.

5. Gegen Rosazea:

Rosazea ist eine Hautkrankheit, von der viele Erwachsene betroffen sind. Sie äußert sich durch stark gerötete Gesichtshaut, es kommt zu Eiterpickeln und Knötchen. Manchmal bilden sich knotige Verdickungen auf der Nase. Weil die Rosazea durch Entzündungen ausgelöst wird, kann auch hier Magnesium Abhilfe schaffen. Die Rötungen gehen zurück, die Haut wirkt beruhigt.

6. Gegen Ekzeme:

Auch hinter Ekzemen stecken Hautentzündungen. Diese äußern sich in der Regel durch gerötete, juckende und schuppige Haut. Weil Magnesium die Feuchtigkeit und Elastizität der Haut aufrechterhält, haben Entzündungen wie Hautekzeme keine Chance.

7. Gegen Stress:

Oftmals bedingt psychischer Stress das Hautbild: Bei Ärger im Job oder privaten Sorgen entstehen umso mehr Pickel und chronische Hautkrankheiten brechen aus. Magnesium wirkt gleich zweifach dagegen: Zum einen hemmt Magnesium die Produktion von Stresshormonen, wenn diese nicht mehr benötigt werden. Zum anderen fördert es die Produktion von Serotonin, dem Stimmungsmacher unter den Hormonen. Der Mineralstoff hilft also, Stress in körperlicher Hinsicht einzudämmen und das Wohlbefinden zu steigern. So können wir mit einem Lächeln im Gesicht und ohne Hautausschläge in den Tag starten. Eine starke Psyche, die mit Stress und Sorgen zurechtkommt, ersetzt eine Dosis Magnesium aber nicht.

8. Für besseren Schlaf:

Der Traum vom Schönheitsschlaf kann wahr werden: Über Nacht regeneriert sich die Haut. Wer die Nacht durchmacht oder sehr schlecht schläft, sieht am nächsten Morgen entsprechend aus. Ausreichend erholsamer Schlaf ist also Gold wert für unsere Schönheit. Wichtig für die Nachtruhe: das Schlafhormon Melatonin. Dieses wird aus dem Wachhormon Serotonin gebildet. Da Magnesium die Serotonin-Produktion fördert, fördert es auch einen gesunden Schlaf.

9. Für mehr Wellness:

Wer dem Schlummermodus auf die Sprünge helfen möchte – oder sich einfach nur etwas Gutes tun will – nimmt ein Magnesiumbad. Dazu einfach Magnesium-Flakes ins Badewasser geben. Damit der Mineralstoff seine volle Wirkung entfalten kann, muss die Konzentration ausreichend hoch sein. Dann sorgt Magnesium für Entspannung pur, für eine gesunde und gepflegte Haut und bei Sportlern für entspannte Muskeln. Denn wie bereits erwähnt: Der Körper kann Magnesium auch über die Haut aufnehmen. Alternativ behandelt man die Haut mit Magnesium-Öl. Die Mischung aus Wasser und Magnesiumchlorid hat eine ölige Konsistenz und macht die Haut etwa bei einer Massage samtig zart.[8]

Gesichtsmassage mit Zwiebelsaft:

Machen Sie eine Mischung aus Zwiebelsaft mit Aloe Vera Gel und machen Sie eine Massage mit den Fingerspitzen über das ganze Gesicht. Spülen und diese Maske zwei oder drei Mal pro Woche wiederholen, Ihre Haut verjüngt sich deutlich.[9]

Bananen:

Wir wussten, dass Bananen tolle Energielieferanten sind. Allerdings wirken das enthaltene Kalium und Biotin auch perfekt gegen Augenringe, schwört Ernährungscoach Kimberly Snyder. Eine Banane pro Tag reicht schon, um die körpereigenen Reparaturmechanismen anzukurbeln.[10]

Ananas

Besser als Anti-Aging-Creme mit Kollagen ist wohl nur ein Fruchtsalat aus Ananas. Warum? Die Früchte regen die Bildung von natürlichem Kollagen an. Der Grund: Die Tropenfrucht besitzt reichlich sogenannte Alpha-Hydroxy-Säuren, die der Haut dabei helfen, alte Zellen abzustoßen und neue zu bilden. Vor allem

---

[8] https://www.sat1.de/ratgeber/gesundheit/magnesium-mineral-mit-beauty-benefits
[9] https://de.biomanantial.com/zwiebel-heilmittel-und-beauty-geheimnis-a-2647-de.html
[10] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne

sonnengeschädigte Haut kann auf diese Weise geschützt und regeneriert werden – zumindest die äußerste Hautschicht.[11]

Am besten so oft wie möglich Karotten essen:
Diese enthalten viel Beta-Karotin, eine Vorstufe von Vitamin A, und das sorgt für gesundes, glänzendes Haar. Durch den regelmäßigen Konsum lagern sich außerdem Carotinverbindungen in der äußeren Hautschicht ein. Diese verleihen einen gesunden, goldenen Hautton. Außerdem verlängern sie die Eigenschutzzeit der Haut und beugen somit einem Sonnenbrand und Sonnenallergie vor[12]

Kürbiskerne
Auch Kürbiskerne zaubern gesundes, glänzendes Haar. Sie enthalten viel Zink und Vitamin A, was das Haar von innen stärkt. Ernährungscoach Kimberly Snyder rät, diese am besten über den Salat zu streuen.[13]

Warnung: Faktoren, die die Kollagenproduktion senken
Neben den gelebten Lebensjahren tragen auch noch weitere Einflüsse dazu bei, dass die Kollagenproduktion sinkt. Die meisten dieser Einflüsse wirken sich nicht nur auf die Haut aus, sondern auf die Kollagensynthese ***im gesamten Körper.***
Nährstoffmangel (Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe): Insbesondere Aminosäuren spielen eine große Rolle, denn aus ihnen baut der Körper Kollagen auf, das ja selbst ein Protein ist.
Eine gestörte Darmflora bis hin zum kranken Darm und Verstopfung beeinflusst die Nährstoffaufnahme und damit die Kollagenbildung negativ.
Hormonstörungen, vor allem in der Produktion von DHEA, Östrogen, Testosteron, Progesteron und Pregnenolon, ein Hormon, das Ausgangsstoff für die meisten Steroidhormone ist und als Botenstoff im Gehirn (Neurotransmitter) wirkt.
Hoher Zucker- und Kohlenhydratkonsum:
Beides erhöht die Bildung von AGEs (Advanced Glycation Endproducts). AGEs können nicht verstoffwechselt werden. Sie zerstören umliegende Proteine wie Kollagen und kurbeln die Zellalterung an.
Bei Stress und traumatischen Erfahrungen wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet, das den Abbau von Kollagen beschleunigt, den Knochenaufbau verlangsamt und die Knochendichte sinken lässt.
Rauchen, Luftverschmutzung, WLAN und Strahlung schaden den Kollagenfasern und erschweren die Produktion.
Alkohol schadet der Leber, zieht die Feuchtigkeit aus der Haut und produziert hautschädigende Substanzen.
Koffein kann die Kollagensynthese negativ beeinflussen.
Zu wenig Schlaf führt zu einer vermehrten Bildung von Stresshormonen, die den Kollagenabbau beschleunigen. Starke Sonneneinwirkung erzeugt Lichtschäden in der Haut, die die Kollagensynthese verhindern. Bei manchen Autoimmunerkrankungen werden Antikörper gebildet, die Kollagen angreifen. Genetische bedingte Fehlfunktionen wie Osteogenesis imperfecta (Glasknochenkrankheit) und das Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS).[14]

Wege, um die Kollagenproduktion zu erhöhen:
Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen wie Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10, Glutathion, , OPC, Superoxiddismutase (SOD) und die Vitamine C, A, E.
Vitamin C ist ein essenzieller Co-Faktor der Kollagenproduktion. Außerdem aktiviert es die Gegenspieler der kollagenabbauenden Kollagenasen und hemmt so den Abbau von Kollagen. Besonders reich an Vitamin C sind die Acerolakirsche, Cranberry, und Camu Camu.
Vitamin E hemmt ebenfalls die Aktivität der Kollagenasen und wirkt so dem Abbau von Kollagen entgegen.
Vitamin A (Retinol) kann die Kollagensynthese erhöhen.
Omega-3-Fettsäuren (z.B. Hanföl, Leinöl) schützen das Kollagen in Haut und Körper.

---

[11] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne
[12] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne
[13] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne
[14] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/

Kieselsäure, die wasserlösliche Form von Silizium, ist für die Bildung von Bindegewebsfasern wichtig. Sie unterstützt die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase, das eine wichtige Rolle in der Kollagensynthese spielt. Hafer, Gerste und Hirse, Brennnessel und Ackerschachtelhalm sind reich an Kieselsäure.
Die Aminosäuren Lysin und Prolin verbessern die Kollagensynthese.
Vitamin B3 (Niacin): Niacin ist ein Vorläufer des Coenzyms NAD und seiner reduzierten Form NADH, das die Kollagensynthese unterstützt.
Ginseng, Aloe vera und Knoblauch erhöhen ebenfalls die Kollagenproduktion.
Hyaluronsäure ist bekannt für Kollagenbildung in der Haut.[15]

Kollagen für die Schönheit: Haut, Haarwuchs und Nägel:
Dass Kollagen ein echter Schönheitstipp für Frau wie Mann ist, ***ergibt sich bereits aus seiner Wirkung auf ein gesundes, gut gefülltes Bindegewebe***. Kollagen stimuliert das Wachstum der Hautzellen und macht die Haut widerstandfähig und elastisch.19 Das wirkt der Bildung von Schwangerschaftsstreifen entgegen, die durch eine Überdehnung entstehen. Die Haut wird weniger anfällig gegen Stress, Sonneneinstrahlung, Luftverschmutzung und weitere schädigende Einflüsse. Außerdem geht die Wundheilung schneller voran.20 Kollagen-Hydrolysat 4 beziehungsweise 8 Wochen eingenommen, hatte beachtliche Wirkungen in der Haut. Die Forscher fanden deutlich mehr Prokollagen, Elastin und Fibrillin und die Faltentiefe um die Augen verringerte sich.21
Haare und Nägel entwickeln die gleiche Festigkeit und Elastizität. Eine weitere gute Nachricht: Kollagen lässt Haare wieder wachsen, das zeigte eine 2019 veröffentlichte japanische Studie mit kahlen Mäusen, deren Fell wieder nachwuchs.22 Dieser positive Effekt wurde bereits 2012 bei Frauen mit dünner werdendem Haar nachgewiesen.23 Wenn Ihre Haut schlaffer wird, die Haare dünner, spröde, schlecht nachwachsen oder ausgehen und die Nägel brüchig sind, ist es eine gute Idee, an mehr Kollagen zu denken.
Kollagen bei Cellulite
2015 wurde eine Studie veröffentlicht, an der 105 Frauen zwischen 24 und 53 Jahren mit moderater Cellulite an den Oberschenkeln teilnahmen. Die Frauen erhielten 6 Monate lang 2,5 Gramm Kollagen-Hydrolysat, während die Kontrollgruppe mit 52 Frauen ein Placebo mit 2,5 Gramm Maltodextrin bekam. Nach 3 und 6 Monaten konnte ein deutlicher Rückgang der Cellulite gegenüber der Placebogruppe nachgewiesen werden. Im Vergleich zu den übergewichtigen Frauen war der Rückgang bei Frauen mit Normalgewicht sehr viel stärker. Die Dichte der Dermis (Lederhaut) hatte sich ebenfalls verbessert.[16]

Möglichkeiten, die die körpereigene Kollagensynthese ankurbeln:
Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Mohnsamen, Hanfsamen, Hefeflocken sind zugleich Glycin- und Prolinreich. Und so wird deine Kollagenbildung durch das Bereitstellen der benötigten Aminosäuren unterstützt.
Acerolapulver, Hagebutte(npulver), Sanddorn(saft), Brennnesselsamen, Baobab(pulver) und Guave enthalten viel Vitamin C, was außerdem für die Kollagensynthese unerlässlich ist. Warum, erfährst du weiter unten im Artikel.
„Collageneer“ ist ein Wirkstoff aus der Samenschale der weißen Lupine und soll die natürliche Kollagenproduktion in der Haut fördern.
Vitalpilze wie Shiitake, Chaga, Igelstachelbart und Co. sind besonders reich an Antioxidantien und helfen bei der Kollagenbildung.
Unterstützend braucht der Körper auch ausreichend Vitamin C und Silicium – so wird es jedenfalls in der Forschung diskutiert. [17]

Vitamin C als Kollagen Booster:
Kollagen ist ein Bestandteil des Bindegewebes. Es wird in den beweglichen Zellen, die als Fibroblasten bezeichnet werden, hergestellt. Dafür braucht der Körper zwei Komponenten: ***Aminosäuren und Vitamin C.*** Vitamin C ist dir sicherlich in erster Linie für seine positive Wirkung auf das Immunsystem und zur Stärkung der Abwehrkräfte bekannt. Eine seiner wichtigsten Aufgaben im Körper ist aber die Unterstützung der Synthese von Proteinen – so auch von Kollagen.

---

[15] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/
[16] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/#sources-and-references
[17] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

Vitamin C:
Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch Ascorbinsäure genannt wird. Es handelt sich um ein Antioxidans, das bekannt dafür ist, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Zudem ist es für den Bindegewebsstoffwechsel (also die Quervernetzung von Kollagen und Elastin) wichtig.
Darum ist Vitamin C für die Kollagenproduktion unerlässlich:
Vitamin C ist Grundvoraussetzung für die Kollagensynthese. Vitamin C ist für die Kollagenbildung deswegen so wichtig, da es Eiweiß und andere Substanzen zu den Kollagenfasern verschweißt. Das funktioniert so: Wenn ausreichend Vitamin C im Körper vorhanden ist, schließt sich der Prozess der Hydroxylierung einzelner Prolin- und Lysin-Reste an. Als Hydroxylierung bezeichnet man eine Reaktion zur Einführung einer oder mehrerer Hydroxylgruppen. Dafür ist Vitamin C ein wichtiger Kofaktor der beteiligten Enzyme und daher unerlässlich für die Ausbildung stabiler Kollagenfasern. Die Prolin-Hydroxylgruppen bilden nämlich Wasserstoffbrücken, die eine Grundvoraussetzung für die Bildung einer stabilen Tripelhelix aus Kollagen-Polypeptidketten sind. Hydroxylysin hingegen hilft bei der Verankerung von Quervernetzungen zwischen Kollagenmolekülen.
Gibt es im Raum um die Fibroblasten nun aber nicht ausreichend Vitamin C, dann treten diese Prozesse entweder gar nicht oder nur beeinträchtigt auf. Zudem hat Vitamin C einen großen Einfluss auf die endgültige Struktur aller Fasern, die aus Kollagen bestehen. ***Ohne Vitamin C kann sich kein stabiles Kollagengerüst bilden und es zerfällt bereits bei Temperaturen über 20°C. So ist Vitamin C an der Kräftigung des Bindegewebes beteiligt.*** Indirekt sorgt es für eine ***schnelle Regeneration von beschädigtem Gewebe*** und beschleunigt daher womöglich auch etwa die ***Heilung von Wunden und Frakturen*** und ***hilft dabei Prellungen oder Blutergüsse zu absorbieren.*** Somit sind die Symptome von Vitamin C-Mangel keine Überraschung: langsam heilende Wunden, Entzündungen und Blutungen an Schleimhäuten (etwa am Zahnfleisch) sowie der Haut. Der Vitamin-C Mangel führt letztendlich auch zu einer veränderten Kollagenbildung..
Nahrungsmittel mit Vitamin C:
Der Körper kann Vitamin C weder produzieren, noch speichern und deswegen ist es wichtig, ausreichend davon über die Nahrung zuzuführen. Die besten Vitamin C-Quellen sind frisches Obst und Gemüse. Besonders Zitrusfrüchte, Brokkoli und Paprika zählen zu den Vitamin C-Bomben. Aber Achtung: Die Zubereitung und Lagerung können das Vitamin zerstören. Gekochtes Obst und Gemüse enthält zum Teil nur noch die Hälfte an Vitamin C im Vergleich zu den rohen Lebensmitteln. Daneben soll man auch Nahrungsmittel, die reich an Zink, Silicium und Antioxidantien sind auf deinen Speiseplan setzen. Vor allem Sanddorn und, Hagebutte sind, besonders gute Vitamin C-Quellen. Aber auch Hirse und Kürbiskerne gehören dazu. Denn sie unterstützen den Aufbau von Kollagen und verzögern gleichzeitig den Abbau.[18]

Silicium als Kollagen Booster:
Da wir gerade von Silicium sprechen: Auch Silicium wird als Kollagen Booster diskutiert. Silicium ist ein Spurenelement, aus dem sich z. B. die Erdkruste zusammensetzt. Direkt nach Sauerstoff ist es das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Die lateinische Bezeichnung silicia bedeutet so viel wie Kieselerde. Quasi jedes Gewebe – ob bei Menschen, Tieren oder auch Pflanzen – braucht Silicium, um fest und straff zu bleiben. Das Halbmetall ist so gut wie in jeder Zelle deines Körpers enthalten. In seiner organischen Form als Kieselsäure beteiligt sich Silicium an vielen Stoffwechselprozessen im Körper.
Hier kommt Silicium vor:
Silicium kommt etwa in Knorpeln und Knochen, aber auch in den Gefäßwänden, der Haut, Haaren und Nägeln vor. Silicium ein wichtiger Wachstumsfaktor, denn es ist aktiv am Verkalkungsprozess der Knochen beteiligt, hilft also bei der Knochenbildung und beim Knochenwachstum. Das Spurenelement befindet sich aber auch in den Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. ***Zudem kann Silicium große Mengen an Wasser binden. Das könnte wiederum eine positive Auswirkung auf die Elastizität von Haut, Bindegewebe, Knorpeln und auch der Knochen haben.***
Darum ist Silicium ***für die Kollagenproduktion wichtig:***
Es handelt sich um ein integrales Element des Binde- und Stützgewebes: Silicium ist für die Quervernetzung der Strukturelemente der Kollagene verantwortlich und somit ***sorgt es vermutlich für die elastische Raumstruktur des Bindegewebekolloids.*** Kolloide nennt man Flüssigkeiten, in denen die enthaltenen Stoffe verteilt „schweben“. Über Enzyme beeinflusst Silicium die Kollagenbildung und so auch die Bildung von

[18] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

Bindegewebsstrukturen. Indem es die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase beeinflusst, unterstützt es den ***Aufbau von Bindegewebe und Bindegewebsfasern.*** Zudem fördert Silicium den Aufbau und den Feuchtigkeitshaushalt des Bindegewebes und ist bekannt dafür, das Wachstum von Haaren und Fingernägeln zu unterstützen.

Nahrungsmittel mit Silicium:

Der Körper kann Silicium nicht selbst bilden. Somit müssen wir es über die Nahrung zuführen. Vor allem im Alter nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab. Gute Silicium-Quellen sind: ***Hafer, Hirse, Weizen, Kartoffeln und Spinat.***

Wenn man seine Kollagenbildung anregen willst, gilt es Folgendes zu achten: ***Eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol.*** Unterstützen kannst du deinen Organismus mit ***Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln*** oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [19]

Genug Schlaf:

Der Schönheitsschlaf ist kein Mythos. Wer 7 bis 8 Stunden täglich schläft, tut nicht nur der Gesundheit, sondern auch seiner Figur viel Gutes. Im Schlaf wird vom Körper u.a. das Wachstumshormon HGH ausgeschüttet, das die Zellen repariert und erneuert. Für diese Arbeit braucht es Energie, die hauptsächlich aus den Fettdepots gezogen wird – eine Tatsache, die sich für die Figur nutzen lässt. Denn wer nachts seinen Stoffwechsel in Ruhe seinen Job machen lässt, fördert nicht nur die Fettverbrennung, sondern auch den Lymphabfluss und die Straffung des Bindegewebes.[20]

Aufrechte Haltung:

Herzliche Gratulation! Du hast mit einer aufrechten und selbstbewussten Haltung gerade zwei Kilos verloren (bzw. es sieht danach aus). Es ist längst bekannt und sogar wissenschaftlich bewiesen: Durch eine positive innere Haltung lässt sich Sex-Appeal erzeugen. Also fühle dich schön und präsentiere mit Stolz deinen Körper am Strand, Pool oder See.[21]

Retterspitzwasser Anno 1902:

Wirksame Behandlung der Zellulite. Wickel mit Retterspitzwasser anno 1902 in Verbindung mit den Anwendungen von Retterspitz Anti- Zellulite- Gel waren signifikant wirksam. Zehnwöchiger Test mit Wirkstoffnachweis unter Aufsicht von Medizinern, Pharmokologen und Kosmetikspezialisten. Die Studienergebnisse wurden am Umfang der Oberschenkel, an der Reduktion der Hautdellenfläche und an der Hautdellentiefe nachgewiesen. Das ist die Kraft der naturgemäßen Prophylaxe: Wickel und Umschläge mit Retterspitzwasser anno 1902 entstauen, verbrauchen Kalorien, stärken die Hautfunktionen und härten ab.[22]

Rote Kleidung:

Es ist die Farbe der Verführung: Rote Kleider scheinen besonders anziehend auf Männer zu wirken. Hast du dich nie gefragt, warum Frauen immer Rot in den Filmen tragen, wenn sie ihren Liebsten verführen wollen? Das Hollywood-Phänomen ist sogar wissenschaftlich belegt: Das „Journal of Personality and Social Pschology“ veröffentlichte eine Studie, laut welcher Männer Frauen in roter Kleidung besonders attraktiv und sexy finden.[23]

Körperbetonte Kleider:

Frauen mit einem sehr weiblichen Körper mit schmaler Taille und kurvigen Hüften wirken laut einem neuseeländischen Forscherteam besonders attraktiv und werden von den Herren der Schöpfung außerdem als sehr fruchtbar wahrgenommen. Greife also am besten zu figurbetonten Kleidern, die eine Sanduhr-Silhouette zaubern.[24]

---

[19] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/
[20] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/last-minute-tricks-f%C3%BCr-beachbody-4171#sthash.j5ArYMEa.dpbs
[21] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/last-minute-tricks-f%C3%BCr-beachbody-4171#sthash.j5ArYMEa.dpbs
[22] Beipackzettel „Retterspitzwasser anno 1902“
[23] https://www.elle.de/fashion-pieces-attraktiv
[24] https://www.elle.de/fashion-pieces-attraktiv

Positives Image:
Sprich positiv über dich, statt dich zu kritisieren. Du kannst alles zerstören, wenn du selbstkritisch bist, egal wie aufregend du als Person bist. Sprich nicht über deine Fehler, sondern zeige, was großartig an dir ist. Erzähle Geschichten, die dich im besten Licht erscheinen lassen. Andere sehen dich dann von deiner besten Seite.[25]

Männer finden Lebensfreude an Frauen attraktiv:
Männer finden fröhliche Frauen attraktiv, die gut gelaunt sind. Schmollen, meckern, zicken – zumindest im Übermaß – sind unattraktiv. Kein Mann möchte, dass die Frau an allem rumnörgelt.[26]

Welche Merkmale wirken auf Männer anziehend?
Männer favorisieren Frauen mit symmetrischem Gesicht, hoher Stirn, ausgeprägten Wangenknochen, kleiner Nase und vollen Lippen. Zudem signalisieren straffe Haut, glänzendes Haar und große Brüste Gesundheit und ein vorteilhaftes genetisches Erbe. Attraktiv wirken Frauen auch, wenn die Relation von Taille zu Hüftumfang bei ihnen etwa 70 Prozent beträgt. Die Rundungen dienen dabei vermutlich als Zeichen von Fruchtbarkeit.[27]

Schwarz wirkt ebenfalls besonders anziehend:
Und dann ist da noch die Farbe Schwarz, die ebenfalls bei den Männern hoch im Kurs steht! Schwarz wirkt eben immer edel, stilbewusst und passt zu allem.[28]

Schulterfreie Kleider und Blusen:
Laut einer Studie der University of New South Wales fahren Männer auf lange und schlanke Arme ab. Die Testpersonen reagierten darauf tatsächlich stärker, als auf lange Beine. Und welches Kleidungsstück wäre beim Präsentieren der Arme besser geeignet, als ein schulterfreies Oberteil?[29]

Papaya:
Mit Hilfe der Papaya kann man schöner werden.[30]

Schönheitsschlaf:
Zu wenig Schlaf führt zu Langzeitschäden im Gehirn und fördert möglicherweise die Bildung von Eiweißstoffen im Gehirn, die als Auslöser für Alzheimer gelten. Davon gehen Forscher der Universität von Washington aus, nachdem sie Mäuse 20 tage lang künstlich wach hielten. Im Anschluss maßen sie die Konzentration des Proteins Beta-Amyloid, kurz Abeta, im Gehirn der Tiere. Das Ergebnis: Je länger die Tiere schliefen, desto geringere Abeta- Mengen wies ihr Gehirn auf. Wenn die Wissenschaftler zusätzlich verhinderten, dass die Tiere in den sog. REM- Schlaf fielen, stieg der Abeta-Gehalt.[31]

Omega-3-Fettsäuren als wirksame Faltenbremse:
Eine wirksame Faltenbremse sind Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Lein- und Hanföl enthalten sind. Sie wirken entzündungshemmend. Achtung vor zu vielen Omega-6-Fettsäuren![32]

Kurkuma:
Kurkuma gilt als das Aussehen verbessernd.[33]

Emuöl, Koffein und Vitamin K1 zusammen gegen Augenringe[34]

---

[25] https://de.wikihow.com/Eine-attraktive-Frau-sein
[26] https://www.baur.de/blog/7-dinge-die-maenner-an-frauen-attraktiv-finden/
[27] https://www.geo.de/magazine/geo-kompakt/933-rtkl-sex-sechs-fragen-und-antworten-zur-attraktivitaet
[28] https://www.jolie.de/mode/diese-farben-lieben-maenner-an-frauen
[29] https://www.grazia-magazin.de/fashion/attraktiv-diese-kleidungsstuecke-finden-maenner-besonders-sexy-37476.html
[30] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 228
[31] Alverde 12/2009
[32] Bio Sonderheft, Ausgabe 2010, s. 69
[33] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunderin: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[34] https://www.youtube.com/watch?v=5QxwLigVOg0

Lt. Studie v.a. Wirkung durch Auftragen von Vitamin K1 (dunkelgrünes Blattgemüse, Algen)

Gegen Augenringe: Viel Wasser trinken, Rohkost, raffinierte Kohlenhydrate weg lassen, wenig Salz, ausreichend schlafen, nicht zu spät essen gegen Augenring[35]

9 Beauty Benefits von Magnesium:

1. Für strahlenden Teint:

Magnesium wirkt nicht nur in Form von Lebensmitteln und Tabletten: Als Zusatz in Kosmetikartikeln versorgt es die Haut von außen mit seinen wertvollen Eigenschaften. So klärt und glättet Magnesium das Hautbild. Vor allem trockene und empfindliche Haut profitiert davon. Die Haut wird beruhigt und kann Feuchtigkeit besser binden, Spannungsgefühle werden beseitigt.

2. Für straffe Haut:

Falten entstehen auf natürliche Weise: Wenn die Haut altert, verliert sie an Spannkraft. Magnesium hält diesen Prozess zwar nicht auf, kann ihn aber verlangsamen. Als antioxidativer Wirkstoff schützt Magnesium die Haut vor freien Radikalen, die Hautalterung und Faltenbildung vorantreiben.

3. Für volles Haar;

Sogar das Haar profitiert von Magnesium. Wenn nicht über die Nahrung und Ergänzungsmittel, dann über ein Pflegeshampoo mit entsprechenden Zusätzen: Produkte mit Magnesium, anderen Mineralstoffen und dem Provitamin B5 sollen dem Haar mehr Volumen geben und vor Haarbruch schützen.

4. Gegen Pickel:

Magnesium besitzt entzündungshemmende Eigenschaften. Weil Pickel und Akne durch entzündete Talgdrüsen entstehen, wirkt Magnesium gegen die unschönen roten, manchmal eitergefüllten Hautunreinheiten.

5. Gegen Rosazea:

Rosazea ist eine Hautkrankheit, von der viele Erwachsene betroffen sind. Sie äußert sich durch stark gerötete Gesichtshaut, es kommt zu Eiterpickeln und Knötchen. Manchmal bilden sich knotige Verdickungen auf der Nase. Weil die Rosazea durch Entzündungen ausgelöst wird, kann auch hier Magnesium Abhilfe schaffen. Die Rötungen gehen zurück, die Haut wirkt beruhigt.

6. Gegen Ekzeme:

Auch hinter Ekzemen stecken Hautentzündungen. Diese äußern sich in der Regel durch gerötete, juckende und schuppige Haut. Weil Magnesium die Feuchtigkeit und Elastizität der Haut aufrechterhält, haben Entzündungen wie Hautekzeme keine Chance.

7. Gegen Stress:

Oftmals bedingt psychischer Stress das Hautbild: Bei Ärger im Job oder privaten Sorgen entstehen umso mehr Pickel und chronische Hautkrankheiten brechen aus. Magnesium wirkt gleich zweifach dagegen: Zum einen hemmt Magnesium die Produktion von Stresshormonen, wenn diese nicht mehr benötigt werden. Zum anderen fördert es die Produktion von Serotonin, dem Stimmungsmacher unter den Hormonen. Der Mineralstoff hilft also, Stress in körperlicher Hinsicht einzudämmen und das Wohlbefinden zu steigern. So können wir mit einem Lächeln im Gesicht und ohne Hautausschläge in den Tag starten. Eine starke Psyche, die mit Stress und Sorgen zurechtkommt, ersetzt eine Dosis Magnesium aber nicht.

8. Für besseren Schlaf:

Der Traum vom Schönheitsschlaf kann wahr werden: Über Nacht regeneriert sich die Haut. Wer die Nacht durchmacht oder sehr schlecht schläft, sieht am nächsten Morgen entsprechend aus. Ausreichend erholsamer Schlaf ist also Gold wert für unsere Schönheit. Wichtig für die Nachtruhe: das Schlafhormon Melatonin. Dieses wird aus dem Wachhormon Serotonin gebildet. Da Magnesium die Serotonin-Produktion fördert, fördert es auch einen gesunden Schlaf.

9. Für mehr Wellness:

Wer dem Schlummermodus auf die Sprünge helfen möchte – oder sich einfach nur etwas Gutes tun will – nimmt ein Magnesiumbad. Dazu einfach Magnesium-Flakes ins Badewasser geben. Damit der Mineralstoff seine volle Wirkung entfalten kann, muss die Konzentration ausreichend hoch sein. Dann sorgt Magnesium für Entspannung pur, für eine gesunde und gepflegte Haut und bei Sportlern für entspannte Muskeln. Denn wie bereits erwähnt: Der Körper kann Magnesium auch über die Haut aufnehmen. Alternativ behandelt man

[35] https://www.youtube.com/watch?v=5QxwLigVOg0

die Haut mit Magnesium-Öl. Die Mischung aus Wasser und Magnesiumchlorid hat eine ölige Konsistenz und macht die Haut etwa bei einer Massage samtig zart.[36]

Gesichtsmassage mit Zwiebelsaft: Machen Sie eine Mischung aus Zwiebelsaft mit Aloe Vera Gel und machen Sie eine Massage mit den Fingerspitzen über das ganze Gesicht. Spülen und diese Maske zwei oder drei Mal pro Woche wiederholen, Ihre Haut verjüngt sich deutlich.[37]

Bananen:
Wir wussten, dass Bananen tolle Energielieferanten sind. Allerdings wirken das enthaltene Kalium und Biotin auch perfekt gegen Augenringe, schwört Ernährungscoach Kimberly Snyder. Eine Banane pro Tag reicht schon, um die körpereigenen Reparaturmechanismen anzukurbeln.[38]

Ananas
Besser als Anti-Aging-Creme mit Kollagen ist wohl nur ein Fruchtsalat aus Ananas. Warum? Die Früchte regen die Bildung von natürlichem Kollagen an. Der Grund: Die Tropenfrucht besitzt reichlich sogenannte ***Alpha-Hydroxy-Säuren, die der Haut dabei helfen, alte Zellen abzustoßen und neue zu bilden.*** Vor allem sonnengeschädigte Haut kann auf diese Weise geschützt und regeneriert werden – zumindest die äußerste Hautschicht.[39]

Am besten so oft wie möglich Karotten essen.
Diese enthalten viel Beta-Karotin, eine Vorstufe von Vitamin A, und das sorgt für gesundes, glänzendes Haar. Durch den regelmäßigen Konsum lagern sich außerdem Carotinverbindungen in der äußeren Hautschicht ein. Diese verleihen einen gesunden, goldenen Hautton. Außerdem verlängern sie die Eigenschutzzeit der Haut und beugen somit einem Sonnenbrand und Sonnenallergie vor[40]

Kürbiskerne
Auch Kürbiskerne zaubern gesundes, glänzendes Haar. Sie enthalten viel Zink und Vitamin A, was das Haar von innen stärkt. Ernährungscoach Kimberly Snyder rät, diese am besten über den Salat zu streuen.[41]

Warnung: Faktoren, die die Kollagenproduktion senken
Neben den gelebten Lebensjahren tragen auch noch weitere Einflüsse dazu bei, dass die Kollagenproduktion sinkt. Die meisten dieser Einflüsse wirken sich nicht nur auf die Haut aus, sondern auf die Kollagensynthese im gesamten Körper.
Nährstoffmangel (Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe): Insbesondere Aminosäuren spielen eine große Rolle, denn aus ihnen baut der Körper Kollagen auf, das ja selbst ein Protein ist.
Eine gestörte Darmflora bis hin zum kranken Darm und Verstopfung beeinflusst die Nährstoffaufnahme und damit die Kollagenbildung negativ.
Hormonstörungen, vor allem in der Produktion von DHEA, Östrogen, Testosteron, Progesteron und ***Pregnenolon***, ein Hormon, das Ausgangsstoff für die meisten Steroidhormone ist und als Botenstoff im Gehirn (Neurotransmitter) wirkt.
Hoher Zucker- und Kohlenhydratkonsum: Beides erhöht die Bildung von AGEs (Advanced Glycation Endproducts). AGEs können nicht verstoffwechselt werden. ***Sie zerstören umliegende Proteine wie Kollagen und kurbeln die Zellalterung an.***
Bei Stress und traumatischen Erfahrungen wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet, das den Abbau von Kollagen beschleunigt, den Knochenaufbau verlangsamt und die Knochendichte sinken lässt.
Rauchen, Luftverschmutzung, WLAN und Strahlung schaden den Kollagenfasern und erschweren die Produktion.
Alkohol schadet der Leber, zieht die Feuchtigkeit aus der Haut und produziert hautschädigende Substanzen.

---

[36] https://www.sat1.de/ratgeber/gesundheit/magnesium-mineral-mit-beauty-benefits
[37] https://de.biomanantial.com/zwiebel-heilmittel-und-beauty-geheimnis-a-2647-de.html
[38] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne
[39] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne
[40] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne
[41] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne

Koffein kann die Kollagensynthese negativ beeinflussen.
Zu wenig Schlaf führt zu einer vermehrten Bildung von Stresshormonen, die den Kollagenabbau beschleunigen.
Starke Sonneneinwirkung erzeugt Lichtschäden in der Haut, die die Kollagensynthese verhindern.
Bei manchen Autoimmunerkrankungen werden Antikörper gebildet, die Kollagen angreifen.
Genetische bedingte Fehlfunktionen wie Osteogenesis imperfecta (Glasknochenkrankheit) und das Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS).[42]

Wege, um die Kollagenproduktion zu erhöhen:
Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen wie Astaxanthin, Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10, Glutathion, , OPC, Superoxiddismutase (SOD) und die Vitamine C, A, E.
Vitamin C ist ein essenzieller Co-Faktor der Kollagenproduktion. Außerdem aktiviert es die Gegenspieler der kollagenabbauenden Kollagenasen und hemmt so den Abbau von Kollagen. Besonders reich an Vitamin C sind die Acerolakirsche, Cranberry, und Camu Camu.
Vitamin E hemmt ebenfalls die Aktivität der Kollagenasen und wirkt so dem Abbau von Kollagen entgegen.
Vitamin A (Retinol) kann die Kollagensynthese erhöhen.
Omega-3-Fettsäuren (z.B. Hanföl, Leinöl) schützen das Kollagen in Haut und Körper.
Kieselsäure, die wasserlösliche Form von Silizium, ist für die Bildung von Bindegewebsfasern wichtig. Sie unterstützt die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase, das eine wichtige Rolle in der Kollagensynthese spielt. Hafer, Gerste und Hirse, Brennnessel und Ackerschachtelhalm sind reich an Kieselsäure.
Die Aminosäuren Lysin und Prolin verbessern die Kollagensynthese.
Vitamin B3 (Niacin): Niacin ist ein Vorläufer des Coenzyms NAD und seiner reduzierten Form NADH, das die Kollagensynthese unterstützt.

Ginseng, Aloe vera und Knoblauch erhöhen ebenfalls die Kollagenproduktion.
Hyaluronsäure ist bekannt für Kollagenbildung in der Haut.[43]

Kollagen für die Schönheit: Haut, Haarwuchs und Nägel:
Dass Kollagen ein echter Schönheitstipp für Frau wie Mann ist, ergibt sich bereits aus seiner Wirkung auf ein gesundes, gut gefülltes Bindegewebe. Kollagen stimuliert das Wachstum der Hautzellen und macht die Haut widerstandfähig und elastisch. Das wirkt der Bildung von Schwangerschaftsstreifen entgegen, die durch eine Überdehnung entstehen. Die Haut wird weniger anfällig gegen Stress, Sonneneinstrahlung, Luftverschmutzung und weitere schädigende Einflüsse. Außerdem geht die Wundheilung schneller voran. Kollagen-Hydrolysat 4 beziehungsweise 8 Wochen eingenommen, hatte beachtliche Wirkungen in der Haut. Die Forscher fanden deutlich mehr Prokollagen, Elastin und Fibrillin und die Faltentiefe um die Augen verringerte sich.
Haare und Nägel entwickeln die gleiche Festigkeit und Elastizität. Eine weitere gute Nachricht: Kollagen lässt Haare wieder wachsen, das zeigte eine 2019 veröffentlichte japanische Studie mit kahlen Mäusen, deren Fell wieder nachwuchs.22 Dieser positive Effekt wurde bereits 2012 bei Frauen mit dünner werdendem Haar nachgewiesen. Wenn Ihre Haut schlaffer wird, die Haare dünner, spröde, schlecht nachwachsen oder ausgehen und die Nägel brüchig sind, ist es eine gute Idee, an mehr Kollagen zu denken.
Kollagen bei Cellulite
2015 wurde eine Studie veröffentlicht, an der 105 Frauen zwischen 24 und 53 Jahren mit moderater Cellulite an den Oberschenkeln teilnahmen. Die Frauen erhielten 6 Monate lang 2,5 Gramm Kollagen-Hydrolysat, während die Kontrollgruppe mit 52 Frauen ein Placebo mit 2,5 Gramm Maltodextrin bekam. Nach 3 und 6 Monaten konnte ein deutlicher Rückgang der Cellulite gegenüber der Placebogruppe nachgewiesen werden. Im Vergleich zu den übergewichtigen Frauen war der Rückgang bei Frauen mit Normalgewicht sehr viel stärker. Die Dichte der Dermis (Lederhaut) hatte sich ebenfalls verbessert.[44]

Möglichkeiten, die die körpereigene Kollagensynthese ankurbeln:

---

[42] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/
[43] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/
[44] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/#sources-and-references

Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Mohnsamen, Hanfsamen, Hefeflocken sind zugleich Glycin- und Prolinreich. Und so wird deine Kollagenbildung durch das Bereitstellen der benötigten Aminosäuren unterstützt.
Acerolapulver, Hagebutte(npulver), Sanddorn(saft), Brennnesselsamen, Baobab(pulver) und Guave enthalten viel Vitamin C, was außerdem für die Kollagensynthese unerlässlich ist. Warum, erfährst du weiter unten im Artikel.
„Collageneer" ist ein Wirkstoff aus der Samenschale der weißen Lupine und soll die natürliche Kollagenproduktion in der Haut fördern.
Vitalpilze wie Shiitake, Chaga, Igelstachelbart und Co. sind besonders reich an Antioxidantien und helfen bei der Kollagenbildung.
Unterstützend braucht der Körper auch ausreichend Vitamin C und Silicium – so wird es jedenfalls in der Forschung diskutiert. [45]

Vitamin C als Kollagen Booster:
Kollagen ist ein Bestandteil des Bindegewebes. Es wird in den beweglichen Zellen, die als Fibroblasten bezeichnet werden, hergestellt. Dafür braucht der Körper zwei Komponenten: ***Aminosäuren und Vitamin C.*** Vitamin C ist dir sicherlich in erster Linie für seine positive Wirkung auf das Immunsystem und zur Stärkung der Abwehrkräfte bekannt. ***Eine seiner wichtigsten Aufgaben im Körper ist aber die Unterstützung der Synthese von Proteinen – so auch von Kollagen.***
Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch Ascorbinsäure genannt wird. Es handelt sich um ein Antioxidans, das bekannt dafür ist, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Zudem ist es für den Bindegewebsstoffwechsel (also die Quervernetzung von Kollagen und Elastin) wichtig.
Darum ist Vitamin C für die Kollagenproduktion unerlässlich:
Vitamin C ist Grundvoraussetzung für die Kollagensynthese. Vitamin C ist für die Kollagenbildung deswegen so wichtig, ***da es Eiweiß und andere Substanzen zu den Kollagenfasern verschweißt***. Das funktioniert so: Wenn ausreichend Vitamin C im Körper vorhanden ist, schließt sich der Prozess der Hydroxylierung einzelner Prolin- und Lysin-Reste an. Als Hydroxylierung bezeichnet man eine Reaktion zur Einführung einer oder mehrerer Hydroxylgruppen. Dafür ist Vitamin C ein wichtiger Kofaktor der beteiligten Enzyme und daher unerlässlich für die Ausbildung stabiler Kollagenfasern. Die Prolin-Hydroxylgruppen bilden nämlich Wasserstoffbrücken, die eine Grundvoraussetzung für die Bildung einer stabilen Tripelhelix aus Kollagen-Polypeptidketten sind. Hydroxylysin hingegen hilft bei der Verankerung von Quervernetzungen zwischen Kollagenmolekülen. Gibt es im Raum um die Fibroblasten nun aber nicht ausreichend Vitamin C, dann treten diese Prozesse entweder gar nicht oder nur beeinträchtigt auf. Zudem hat Vitamin C einen großen Einfluss auf die endgültige Struktur aller Fasern, die aus Kollagen bestehen. Ohne Vitamin C kann sich kein stabiles Kollagengerüst bilden und es zerfällt bereits bei Temperaturen über 20°C. So ist Vitamin C an der Kräftigung des Bindegewebes beteiligt. Indirekt sorgt es für eine schnelle Regeneration von beschädigtem Gewebe und beschleunigt daher womöglich auch etwa die Heilung von Wunden und Frakturen und hilft dabei Prellungen oder Blutergüsse zu absorbieren. Somit sind die Symptome von Vitamin C-Mangel keine Überraschung: langsam heilende Wunden, Entzündungen und Blutungen an Schleimhäuten (etwa am Zahnfleisch) sowie der Haut.
Nahrungsmittel mit Vitamin C:
Dein Körper kann Vitamin C weder produzieren, noch speichern und deswegen ist es wichtig, ausreichend davon über die Nahrung zuzuführen. Die besten Vitamin C-Quellen sind frisches Obst und Gemüse. Besonders Zitrusfrüchte, Brokkoli und Paprika zählen zu den Vitamin C-Bomben. Aber Achtung: Die Zubereitung und Lagerung können das Vitamin zerstören. Gekochtes Obst und Gemüse enthält zum Teil nur noch die Hälfte an Vitamin C im Vergleich zu den rohen Lebensmitteln.
Daneben sollte man auch Nahrungsmittel, die reich an Zink, Silicium und Antioxidantien sind auf deinen Speiseplan setzen. Vor allem Sanddorn und, Hagebutte sind , besonders gute Vitamin C-Quellen. Aber auch Hirse und Kürbiskerne gehören dazu. Denn sie unterstützen den Aufbau von Kollagen und verzögern gleichzeitig den Abbau.[46]

Silicium als Kollagen Booster

---

[45] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/
[46] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

Da wir gerade von Silicium sprechen: Auch Silicium wird als Kollagen Booster diskutiert. Silicium ist ein Spurenelement, aus dem sich z. B. die Erdkruste zusammensetzt. Direkt nach Sauerstoff ist es das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Die lateinische Bezeichnung silicia bedeutet so viel wie Kieselerde. Quasi jedes Gewebe – ob bei Menschen, Tieren oder auch Pflanzen – braucht Silicium, um fest und straff zu bleiben. Das Halbmetall ist so gut wie in jeder Zelle deines Körpers enthalten. In seiner organischen Form als Kieselsäure beteiligt sich Silicium an vielen Stoffwechselprozessen im Körper.

Hier kommt Silicium vor:

Silicium kommt etwa in Knorpeln und Knochen, aber auch in den Gefäßwänden, der Haut, Haaren und Nägeln vor. Silicium ein wichtiger Wachstumsfaktor, denn es ist aktiv am Verkalkungsprozess der Knochen beteiligt, hilft also bei der Knochenbildung und beim Knochenwachstum. Das Spurenelement befindet sich aber auch in den Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. Zudem kann Silicium große Mengen an Wasser binden. Das könnte wiederum eine positive Auswirkung auf die Elastizität von Haut, Bindegewebe, Knorpeln und auch der Knochen haben.

Darum ist Silicium für die Kollagenproduktion wichtig:

Es handelt sich um ein integrales Element des Binde- und Stützgewebes: Silicium ist für die Quervernetzung der Strukturelemente der Kollagene verantwortlich und somit sorgt es vermutlich für die elastische Raumstruktur des Bindegewebekolloids. Kolloide nennt man Flüssigkeiten, in denen die enthaltenen Stoffe verteilt „schweben“. Über Enzyme beeinflusst Silicium die Kollagenbildung und so auch die Bildung von Bindegewebsstrukturen. Indem es die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase beeinflusst, unterstützt es den Aufbau von Bindegewebe und Bindegewebsfasern. Zudem fördert Silicium den Aufbau und den Feuchtigkeitshaushalt des Bindegewebes und ist bekannt dafür, das Wachstum von Haaren und Fingernägeln zu unterstützen.

Nahrungsmittel mit Silicium:

Der Körper kann Silicium nicht selbst bilden. Somit müssen wir es über die Nahrung zuführen. Vor allem im Alter nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab. Gute Silicium-Quellen sind: ***Hafer, Hirse, Weizen, Kartoffeln und Spinat.***

Wenn du deine Kollagenbildung anregen willst, gilt es also auf Folgendes zu achten: eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol. Unterstützen kannst du deinen Organismus mit Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [47]

Rote Bete:

Als Rohkostsalat die preiswerteste Verjüngungskur aller Zeiten. ***Ihre Folsäure bastelt Nukleinsäuren zusammen, kurbelt so die Zellerneuerung an. Schon eine Stunde nach eine Rote- Bete- Dessert ist der Neuaufbau von Bindegewebe messbar:*** Die roten Rüben sorgen in Turbotempo für feste Fingernägel, feste Haare und straffe Haut. Folsäure schützt auch vor gefährlichen Homocysteinklumpen in den Blutgefäßen – und damit vor Arteriosklerose.[48]

[47] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/
[48] Strunz, forever young, 104