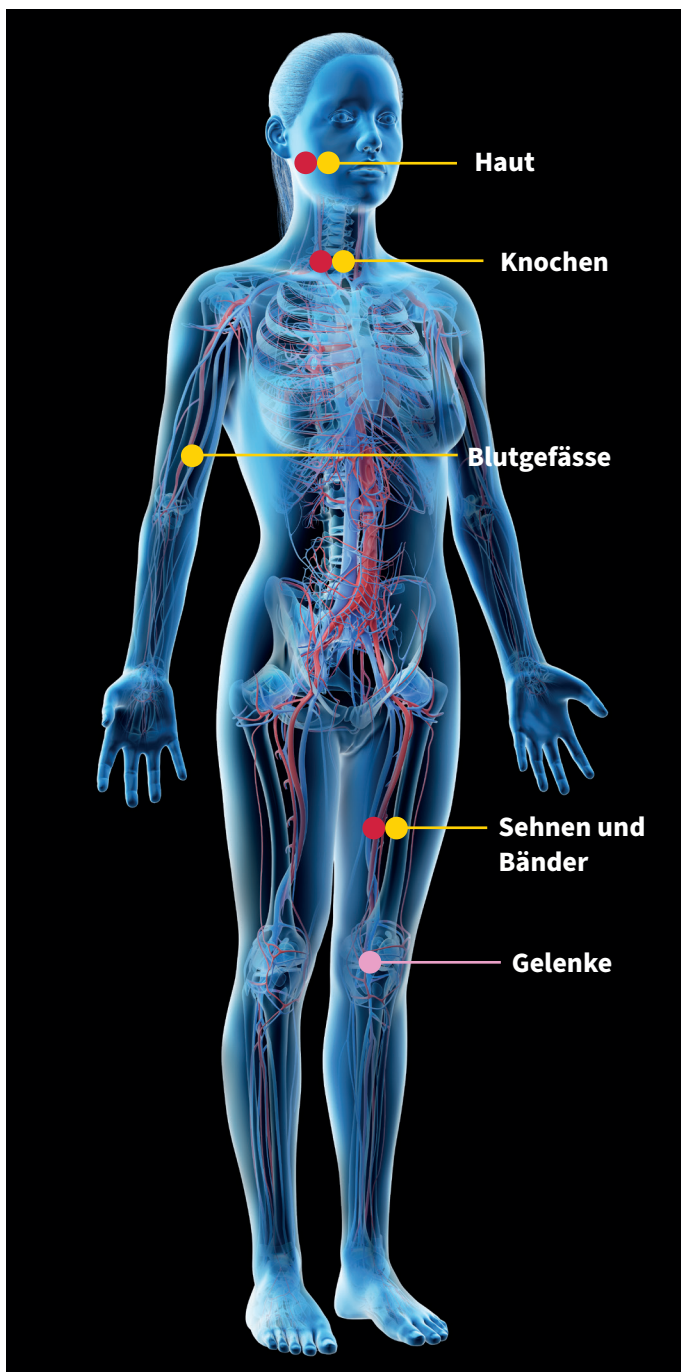




**BURGERSTEIN
FOUNDATION**
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH

Kollagen – ein Allrounder



Kollagen ist das häufigste Eiweiss in unserem Körper; ca. ein Drittel der Proteine in unserem Organismus gehören zu den Kollagenen. Sie sind zentrale Strukturbestandteile vieler Gewebe, z. B. von Haut, Nägeln und Haaren, Gelenken, Sehnen, Bändern und Knochen, finden sich aber auch in der Muskulatur, in Blutgefässen und in der Darmwand.

Kollagen ist ein Hauptprotein der sogenannten extrazellulären Matrix, einer gerüstähnlichen Struktur rund um die Zellen, welche für die Festigkeit von Geweben eine zentrale Rolle spielt.

- Kollagen-Typ I
- Kollagen-Typ II
- Kollagen-Typ III

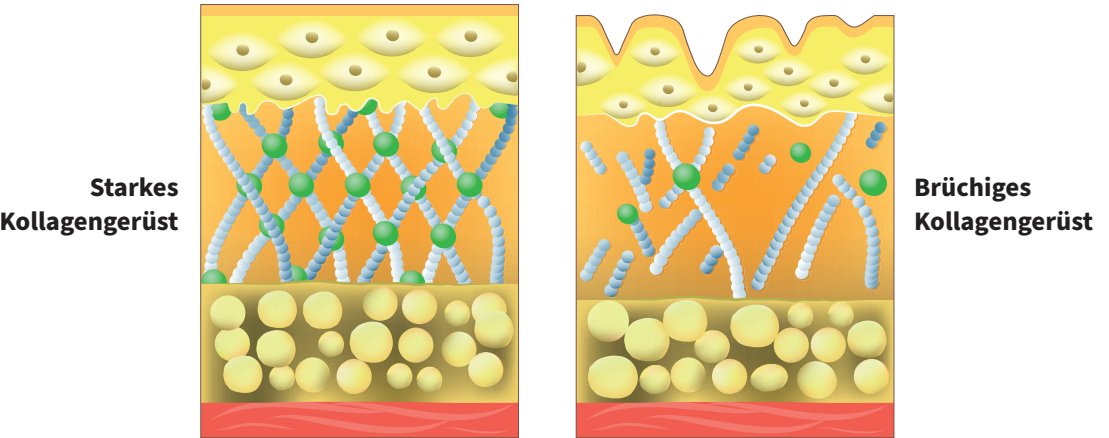
DIE WICHTIGSTEN **3 KOLLAGEN-TYPEN** IM VERGLEICH

	Kollagen Typ I	Kollagen Typ II	Kollagen Typ III
Vorkommen im Körper	v. a. Haut, Sehnen, Knochen	v. a. Knorpel	v. a. Haut und Hornhaut, Skelettmuskulatur, Gefäßwände, innere Organe
Funktionen im Körper	Verleiht der Haut sowie den Bändern und Sehnen ihre Elastizität und sorgt im Knochen für flexible Stabilität	Sorgt für die Funktionsfähigkeit (v. a. Stabilität und Elastizität) des Knorpels	Verleiht der Haut und den inneren Organen eine elastische Stabilität

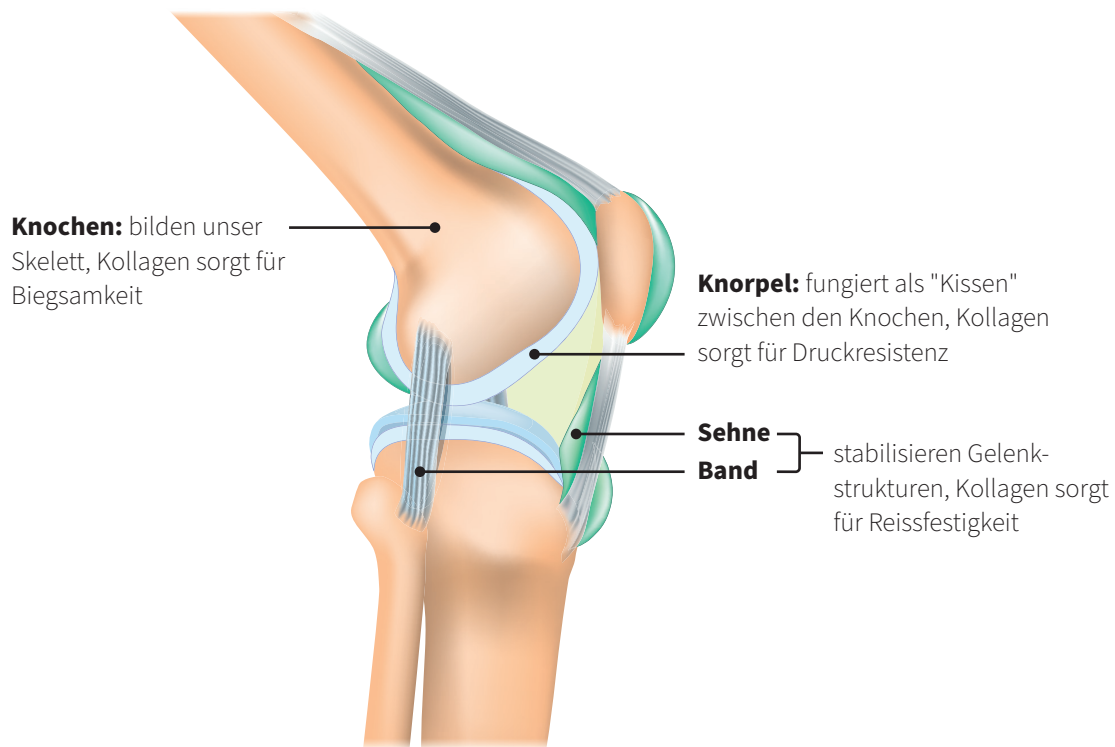
VORKOMMEN IN DER **HAUT**

Kollagen ist wesentlich am Aufbau der Haut beteiligt. Es bildet in der Unterhaut (Dermis) eine Art Gerüst. Mit Hyaluronsäure zusammen bindet Kollagen Wasser, was für die Prallheit und Feuchte der Haut wichtig ist. Verschiedene Faktoren reduzieren die Stabilität dieses Gerüsts, zum Beispiel das Alter oder zu viel Sonnenexposition.

→ Das Bindegewebe wird schlaffer, die Haut dünner und es bilden sich vermehrt Falten

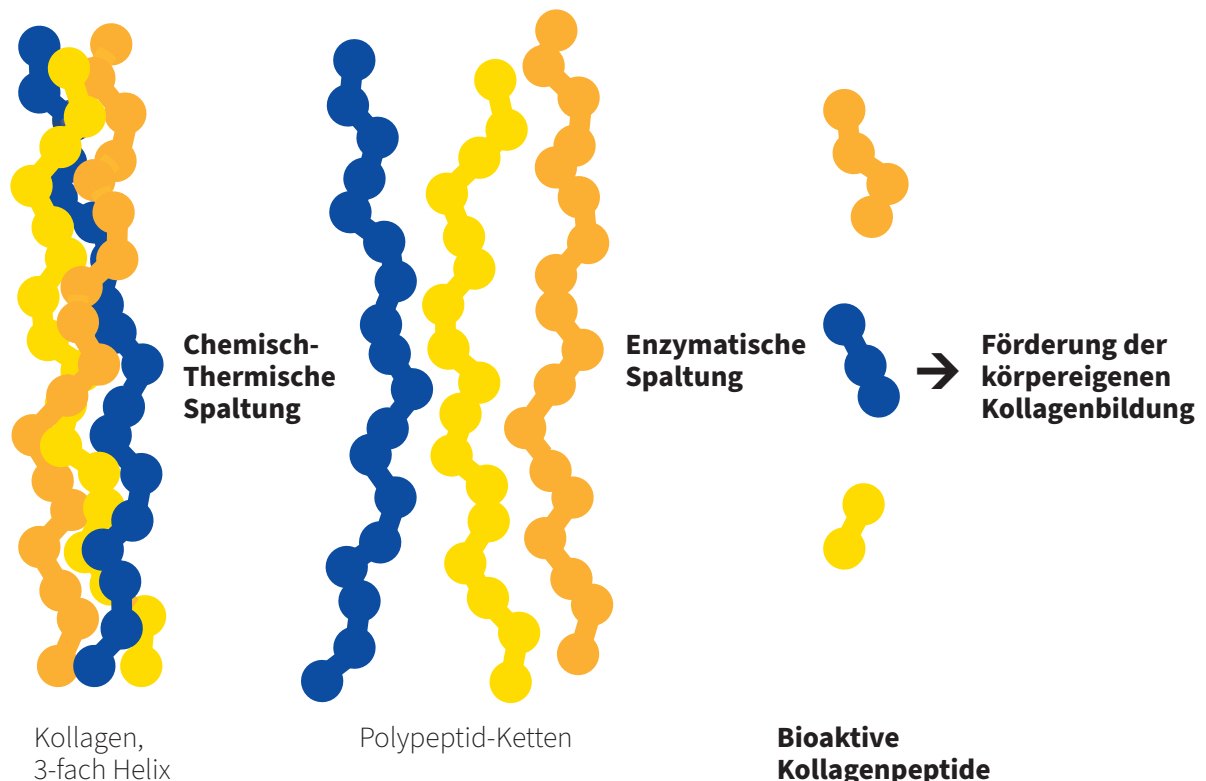


VORKOMMEN IN **KNORPELN, BÄNDERN, SEHNEN UND KNOCHEN**



WAS SIND **BIOAKTIVE KOLLAGENPEPTIDE**?

Bei bioaktiven Kollagenpeptiden handelt es sich um sehr kurze Bruchstücke von natürlichem Kollagen, welche durch ihre spezielle Herstelltechnik besser vom Körper aufgenommen und verwertet werden können. Produkte mit bioaktiven Kollagenpeptiden werden daher **deutlich niedriger dosiert**, als herkömmliche Kollagenhydrolysate oder Gelatine.



KOMBINATIONSMÖGLICHKEITEN MIT ANDEREN MIKRONÄHRSTOFFEN

HAUT

		<i>Tagesdosierung</i>
Hautpflege allgemein	Bioaktive Kollagenpeptide Carotinoide (v. a. Lycopin, Astaxantin) γ-Linolensäure (Nachtkerzenöl) Vitamin E Coenzym Q10 Vitamin C Zink	2,5 g ($\geq$ 8 Wochen) ca. 20 mg 1,5 g 100–200 IE 30–100 mg 200–300 mg 10 mg
Antiaging (Stärkung des Bindegewebes)	Multivitamin-Mineralstoff-Präparat Bioaktive Kollagenpeptide Omega-3-Fettsäuren (primär EPA)	Ausgewogene Rezeptur mit Vitamin C 2,5–5 g ($\geq$ 6 Monate) 1–2 g
Wundheilung/Operationen/ Verletzungen	Multivitamin-Mineralstoff-Präparat Bioaktive Kollagenpeptide Vitamin C L-Glutamin Zink	Ausgewogene Rezeptur 5–10 g 0,5–2 g 10–15 g (während 1–2 Wochen) 20–40 mg

BEWEGUNGSAPPARAT

		<i>Tagesdosierung</i>
Akute Erkrankungen der Sehnen/Bänder	Omega-3-Fettsäuren (EPA) Vitamin E Curcuminoide Silizium (stabilisierte Kieselsäure) Bioaktive Kollagenpeptide	1,5–3 g 500–1500 IE 100–300 mg 5–15 mg 5 g
Prävention Sehnen/Bänder	Multivitamin-Mineralstoffpräparat Bioaktive Kollagenpeptide Silizium (stabilisierte Kieselsäure)	Ausgewogene Rezeptur 2,5–5 g 5–10 mg
Gelenkgesundheit	Chondroitinsulfat/Glucosaminsulfat Omega-3-Fettsäuren (EPA) Curcuminoide Eierschalenmembran (hydrolisiert oder teilhydrolisiert) Bioaktive Kollagenpeptide	800–1200 mg/1250–1500 mg 1,5–3 g 100–300 mg 300–500 mg 5 g
Knochengesundheit	Mineralstoffpräparat Bioaktive Kollagenpeptide	Ausgewogene Rezeptur mit ausreichend Vitamin D3 2,5–5 g ($\geq$ 3 Monate)



Studienangaben finden Sie auf unserer Webseite:

www.burgerstein-foundation.ch/studienangaben/fachfolder/collagen