

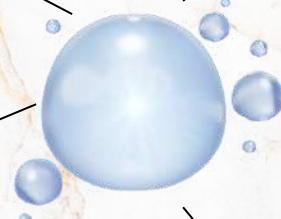
Überblick Kollagen

by Dr. med. univ. Dominik Klug

Facts

70% der Proteine der Haut

Bestandteil von Knochen,
Haut, Haaren, Zähnen,
Muskeln, Knorpel,
Bändern, Gedärmen und
Arterien



Elastizität, Struktur, Stärke

Häufigstes Protein im
Mensch

29 verschiedene Kollagentypen

Supplements

- Kollagen-Hydrolysat
- Rinder-Kollagen
- Marine-Kollagen
- Huhn-Kollagen
- Kombination mit Krafttraining
- Dosierung: ab 10 g/d

Co-Faktoren

- Vitamin C
- Vitamin A
- Kupfer
- Eisen

Lebensmittel

Fischhaut, Fischknochen, Geflügelhaut, Geflügelknochen,
Rinderknochen, Sehnen, Rippen, Knorpel, Gelatine...

💡 Tipp: Knochenbrühe

Aus Rechtsgründen wird darauf hingewiesen, dass die in diesem PDF genannten Inhalte ausschließlich deiner Information dienen. Sie stellen keinen Ersatz für einen medizinischen oder ärztlichen Rat dar. Es wird keine Haftung für etwaige negative Folgen übernommen, die sich aus der Umsetzung der genannten Strategien ergeben. Sprich vor der Umsetzung und vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln stets mit deinem behandelnden Arzt oder mit deinem Therapeuten.