

# HYALURONSÄURE & ERNÄHRUNG | HA-REICHE NAHRUNGSMITTEL



Category: [X115](#)

Tags: [Ernährung und Schönheit](#), [Hyaluronsäure](#)

# Was ist Hyaluronsäure?

Hyaluronsäure ist eine klare und klebrige Substanz, die **außerordentlich viel Wasser binden kann**.

Es wurde berichtet, dass Hyaluronsäure das 1000-fache ihres Gewichts an Wasser binden kann. Andere Studien haben gezeigt, dass **ein Gramm Hyaluronsäure bis zu 6 Liter Wasser binden kann** <sup>1, 2, 3</sup>.

**Der menschliche Körper enthält ungefähr 15 Gramm**, während Hyaluronsäure-Präparate ungefähr 50 bis 250 mg pro Tag zuführen, wobei die Zufuhr oft mit Kollagen und Antioxidantien kombiniert wird.

Auch wenn der menschliche Körper sie auf natürliche Weise produziert, **nimmt der Hyaluronsäurespiegel mit jedem Jahr ab**, was zur Austrocknung der Haut und zur Faltenbildung führt. Ein Prozess, der durch freie Radikale zusätzlich beschleunigt wird <sup>3</sup>.

## Welche Lebensmittel sind reich an Hyaluronsäure?

Hyaluronsäure findet sich nicht nur im menschlichen Körper, sondern kommt von Natur aus in allen Wirbeltieren vor.

So kann man Hyaluronsäure auch über die Nahrung zu sich nehmen.

Interessanterweise sind viele hyaluronsäurereiche Lebensmittel auch reich an Kollagen.

Eine Studie ergab, dass **hyaluronsäurereiche Lebensmittel** unter anderem **Fisch**, wie Makrele,

Goldbrasse und Aal, sowie das **Knorpelgewebe von Rind, Schwein und Huhn** umfassen.

Die größte Menge an Hyaluronsäure findet sich laut dieser Studie in den Augen und Gelenken der Tiere <sup>4</sup>.

Kocht man die Knochen lange Zeit in Wasser, werden Nährstoffe wie Kollagen und Hyaluronsäure aus den Knochen in das Kochwasser abgegeben.

Daher stellen **tierische Brühen** (Knochenbrühe, Fischkopfbühe usw.) **eine ausgezeichnete Nahrungsquelle für Hyaluronsäure** und Kollagen dar.

Auch **Hahnenkämme** sind besonders reich an Hyaluronsäure.

Studien, im Rahmen derer radioaktiv markierte Hyaluronsäure auf oralem Weg verabreicht wurde, haben gezeigt, dass sie sich in Geweben wie Gelenken und Haut ansammelt <sup>5,6</sup>. Diese Ergebnisse deuten eindeutig darauf hin, dass Hyaluronsäure, die über entsprechend reiche Lebensmittel oder bestimmte Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen wird, vom Körper zumindest teilweise absorbiert werden kann.

## Ein Tipp für Sie



X115<sup>®</sup> +PLUS<sup>2</sup> - Nahrungsergänzungsmittel mit Anti-Aging-Wirkung | 2-Phasen-Formel Day & Night | Mit **Kollagen** (5g), **Hyaluronsäure** (100mg) sowie Antioxidativen und Biostimulierenden Pflanzenextrakten | Für Schöne Haut und Gesunde Gelenke

## Vegane Hyaluronsäure

Gemäß der oben genannten Studie kann Hyaluronsäure auch über **fermentierte Sojabohnen** aufgenommen werden <sup>4</sup>.

Dennoch ist zu bedenken, dass Hyaluronsäure und Kollagen typisch für tierische Organismen sind (Hyaluronsäure kommt auch in einigen Bakterien vor).

So wie es kein veganes Kollagen gibt, **gibt es auch keine pflanzliche Hyaluronsäure**.

Auf industrieller Ebene wird Kollagen aus tierischem Gewebe (Knochen, Knorpel, Fischgräten usw.) gewonnen, während **Hyaluronsäure größtenteils biotechnologisch hergestellt wird** (unter Verwendung genetisch veränderter Bakterien, wie *Bacillus subtilis*) und daher als **für die vegane Ernährung geeignet** angesehen werden kann.



Bevor diese Technik entwickelt wurde, gewann man Hyaluronsäure durch bakterielle Fermentation **aus Hahnenkämmen**, die besonders viel davon enthalten.

Auch wenn pflanzliche Nahrungsmittel keine Hyaluronsäure enthalten, können sie doch deren Abbau bremsen. Einige sekundäre Pflanzenstoffe, wie bestimmte Polyphenole, haben tatsächlich gezeigt, **dass sie den Abbau durch die Enzyme Hyaluronidase und Kollagenase** mit entzündungshemmendem Wirkmechanismus verhindern können <sup>7</sup>.

Dies sekundären Pflanzenstoffe sind insbesondere in Zitrusfrüchten und anderem Obst, in Gemüse und Gewürzen enthalten.

Erfahren Sie mehr dazu in unserem Artikel über [Hautfreundliche Lebensmittel | Anti-Falten-Diät](#) »

## Vorteile

Hyaluronsäure ist an der Aufrechterhaltung der Hautfeuchte und Gewebespannung der Dermis sowie an der Reparatur des Gewebes beteiligt.

Sie findet sich vor allem **in der Gelenkflüssigkeit**, die die Gelenke mit Nährstoffen versorgt, als Schmiermittel agiert und ihnen Schutz bietet.

Nahrungsergänzungsmittel mit Hyaluronsäure sind daher als Unterstützung für schöne Haut und gesunde Gelenke besonders beliebt.

## Positive Auswirkungen auf die Haut

Der natürliche Alterungsprozess und die Einwirkung verschiedener Faktoren, wie UV-Sonnenstrahlung, Tabakrauch und Umweltverschmutzung, können den Gehalt an Hyaluronsäure in der Haut verringern <sup>8,9</sup>.

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Hyaluronsäure kann diesen Verlust verhindern, indem der Körper mit einer zusätzlichen Menge an Vorläufern versorgt wird, die in die Haut eingebaut werden können <sup>10,11</sup>.

Es wurde gezeigt, dass Dosierungen in Höhe von **120-240 mg Hyaluronsäure pro Tag über einen Zeitraum von mindestens einen Monat** die **Hautfeuchtigkeit deutlich erhöhen** und Probleme mit trockener Haut bei Erwachsenen verringern konnten <sup>12</sup>.

Ist die Haut angemessen mit Feuchtigkeit versorgt, **sind Falten zudem weniger stark sichtbar**, was das Ergebnis verschiedener Studien erklären könnte, im Rahmen derer die ergänzende Zufuhr von Hyaluronsäure die Rauheit der Haut verringern konnte <sup>13, 14</sup>.

Im Rahmen einer Studie an 60 Frauen und Männer mit Krähenfüßen konnten nach 12-wöchiger oraler Behandlung mit Hyaluronsäure in einer Dosierung von 120 Milligramm (mg) pro Tag **eine Verringerung der Faltentiefe und des Faltenvolumens** sowie eine **Verbesserung der Leuchtkraft und Elastizität der Haut** festgestellt werden <sup>15</sup>.

In ähnlicher Weise bestätigte eine Studie an 20 Frauen im Alter von 45 bis 60 Jahren, dass ein Nahrungsergänzungsmittel mit Hyaluronsäure, Biotin, Vitamin C, Kupfer und Zink **die Hautelastizität, die Hauttextur und den Feuchtigkeitshaushalt nach 40-tägiger Einnahme verbessern konnte**.

Neben eine Minderung der Faltentiefe konnten die Frauen **eine Steigerung der Hautfeuchtigkeit um 24%** feststellen <sup>16</sup>.

## Vorteile für die Gelenke

Traditionell werden Nahrungsergänzungsmittel mit Hyaluronsäure zur **Vorbeugung von Gelenkproblemen** eingesetzt.

Beispielsweise hat sich gezeigt, dass die Einnahme von 80 bis 200 mg Hyaluronsäure pro Tag über mindestens zwei Monate **Knieschmerzen** bei Menschen mit Arthrose, insbesondere bei Menschen im Alter von 40 bis 70 Jahren, deutlich verringern konnte <sup>17, 18, 19, 20</sup>.

In einer anderen Studie führten 240 mg Hyaluronsäure, die 33 Patienten mit Knieschmerzen im Alter von 50 bis 65 Jahren über einen Zeitraum von 8 Wochen täglich verabreicht wurden, zu einer signifikanten Verbesserung der Knieschmerzen und Steifheit, wobei eine höhere Wirksamkeit als beim Placebo festgestellt werden konnte <sup>21</sup>.

Eine Überarbeitung der Studien im Jahr 2016, die sich auf die orale Behandlung von Arthroseerscheinungen im Knie mit Hyaluronsäure konzentrierte, zeigte, dass Nahrungsergänzungsmittel mit Hyaluronsäure **eine sichere und wirksame Behandlung**

zur **Minderung leichter Knieschmerzen** darstellen und als Unterstützung zur Vorbeugung von Arthrose fungieren können <sup>22</sup>.

## Die Kombination mit Kollagen

Wie wir gesehen haben, geht das Vorhandensein von Hyaluronsäure und Kollagen in Lebensmitteln oft Hand in Hand.

Dasselbe gilt für Nahrungsergänzungsmittel: Indem diese beiden Nährstoffe miteinander kombiniert werden, lässt sich die positive Wirkung der Präparate steigern.

Mehrere klinische Studien haben gezeigt, dass Kollagenpräparate **die Hautalterung verlangsamen können**, indem sie Falten und trockene Haut reduzieren und die Elastizität der Haut verbessern <sup>23, 24, 25, 26</sup>.

Gleichzeitig tragen Nahrungsergänzungsmittel mit Kollagen dazu bei, **Gelenkschmerzen in Zusammenhang mit sportlicher Betätigung, Arthrose und rheumatoider Arthritis zu lindern**, wobei jedoch weitere Forschungsarbeit erforderlich ist <sup>22, 23, 24, 25, 26</sup>.

Unser Nahrungsergänzungsmittel **X115<sup>®</sup> +PLUS<sup>2</sup>** enthält 5 Gramm hydrolysiertes Fischkollagen und ist mit 100 mg Hyaluronsäure angereichert: für gesunde Gelenke und schöne Haut.

X115<sup>®</sup> +PLUS<sup>2</sup> enthält auch einen reichhaltigen Komplex an antioxidativen Polyphenolen mit potentieller entzündungshemmender Wirkung, Vitamin C und Extrakten aus Gotu-Kola und Echinacea.



X115<sup>®</sup> +PLUS<sup>2</sup> | Nahrungsergänzungsmittel mit Anti-Aging-Wirkung Day & Night | Mit Kollagen (5g), Hyaluronsäure (100mg), Antioxidantien und Pflanzenextrakten (Hyaluronidase-Hemmer)