

# MEERESKOLLAGEN | EIGENSCHAFTEN, VORTEILE | WIRKUNG AUF DIE HAUT



**Category:** [X115](#)

**Tags:** [Anti-Falten-Präparate](#), [Kollagen](#)

# Einführung

**Meereskollagen** (oder **Fischkollagen**) ist ein aus Fischen gewonnener Stoff, der als Wirkstoff in **Antifaltenpräparaten und -kosmetika** immer beliebter wird.

Produkte, die Meereskollagen enthalten, sollen hauptsächlich für ein **schöneres Hautbild** und **gesunde Gelenke** sorgen.

Die ergänzende Versorgung mit marinem Kollagen ist wichtig, da sie dem fortschreitenden natürlichen Abbau von körpereigenem Kollagen, der untrennbar mit dem Alterungsprozess verbunden ist, entgegenwirkt.

Meereskollagen, das im Allgemeinen in seiner hydrolysierten (fragmentierten) Form zum Einsatz kommt, ist nicht die einzige **Art von Kollagen**, die zur Herstellung von Kosmetika und Nahrungsergänzungsmitteln verwendet wird. Tatsächlich wird manchmal auch **Rinder-** oder **Schweinekollagen** verwendet.

Das aus Fischen gewonnene Kollagen hat aber mehrere **Vorteile** gegenüber dem aus Landtieren gewonnenen Kollagen.

Studien zeigen, dass bis zu 30% des Kollagens in der Haut in den ersten 5 Jahren nach der Menopause verloren geht <sup>1</sup>; danach sinkt die Abnahme auf 2% pro Jahr <sup>2</sup>.



X115® +PLUS<sup>2</sup> - Anti-Aging-Präparat | 2-Phasen-Formel Day & Night | Mit **marinem Kollagen-Hydrolysat (5g), Hyaluronsäure** und biostimulierenden Pflanzenextrakten | **Unterstützt die natürliche Aktivität von Fibroblasten bei der Synthese von Kollagen, Hyaluronsäure und Elastin**

## Was ist Kollagen?

**Kollagen** ist das **am häufigsten im Organismus vorkommende Protein**, das alleine rund 33% der Gesamtmasse aller Proteine des menschlichen Körpers ausmacht.

Kollagen ist Bestandteil und Strukturelement von:

- Knochen;
- Haut;
- Muskeln;
- Sehnen;
- Bändern;
- Blutgefäßen;

- Zähnen;
- Hornhaut.

Kollagen kann als eine Art „Kleber“ bezeichnet werden, der eine Verbindung in den inneren Strukturen des Gewebes schafft. Nicht umsonst steht der Begriff *Kollagen* im Griechischen für „Leim“.

Kollagen macht etwa 80% des Trockengewichts der Haut aus und sorgt für die Zugfestigkeit der Dermis (d. H. die Beständigkeit gegen Reißen durch Dehnfähigkeit).

## Aufgaben

Kollagen spielt eine wesentliche Rolle bei der Bildung von Sehnen, Bändern und Haut<sup>3</sup>, wobei es hauptsächlich **strukturbildend** agiert.

Kollagen gehört zusammen mit Elastin, Hyaluronsäure und anderen Glykosaminoglykanen zur **extrazellulären Matrix**, eine dreidimensionale Struktur, die der Haut Elastizität, Festigkeit und Straffheit verleiht.

## Kollagentypen

Innerhalb des Organismus gibt es mindestens 16 Arten von Kollagen; die wichtigsten Kollagentypen werden infolge angeführt<sup>3,4</sup>.

### Kollagen Typ I

Dieser Typ macht 90% des körpereigenen Kollagens aus und verleiht Haut, Knochen, Sehnen, Bindegewebe und Zähnen ihre Struktur. Das Kollagen der Haut besteht zu einem Großteil aus diesem Kollagentyp.

### Kollagen Typ II

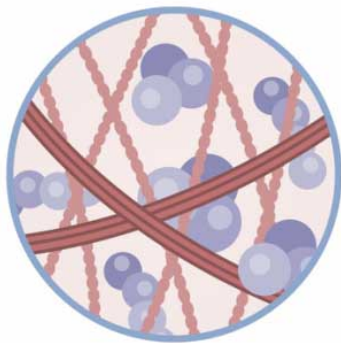
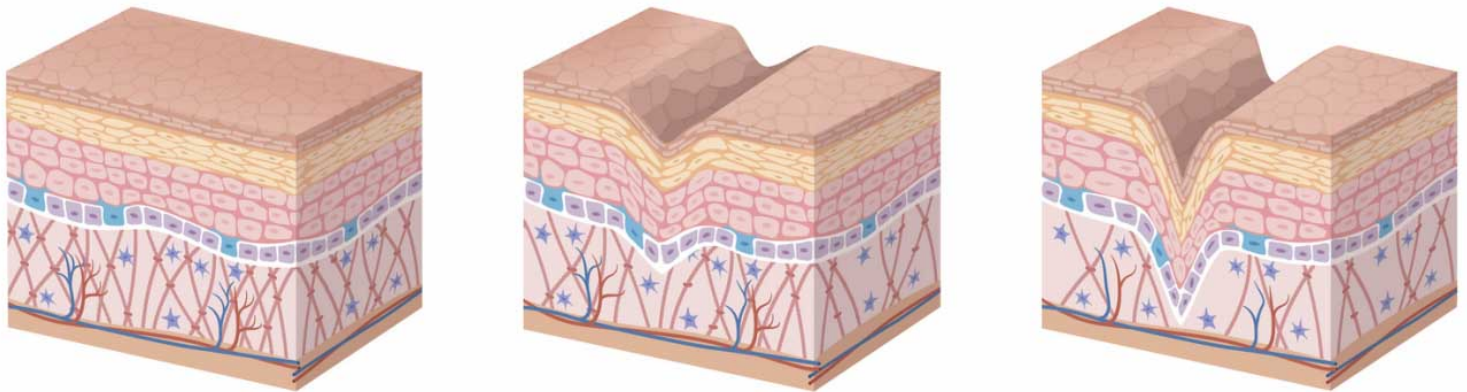
Dieser Typ findet sich hauptsächlich im Knorpelgewebe und hat die Aufgabe, die Gelenke abzufedern.

## Kollagen Typ III

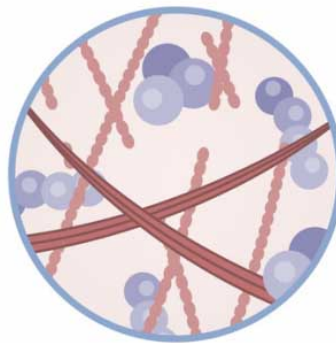
Dieser Typ findet sich in der auch als Lederhaut bezeichneten Dermis und unterstützt die Struktur von Muskeln, Organen und Arterien.

## Kollagen Typ IV

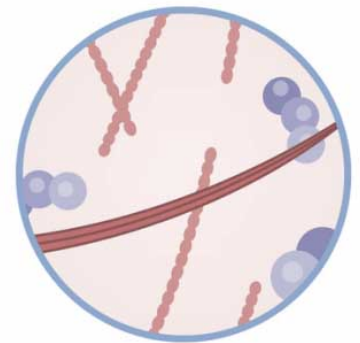
Dieser Typ begünstigt die Filtration der Basalmembran und findet sich hauptsächlich in der Haut, um das Gewebe zu unterstützen.



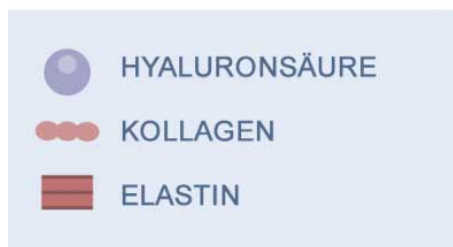
35 JAHRE



45 JAHRE



55 JAHRE



Alterungsbedingter Rückgang des Kollagengehalts in der Haut

## Kollagen-Hydrolysat

In Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetika wird marines Kollagen hauptsächlich in seiner **hydrolysierten Form** verwendet, was bedeutet, dass das Strukturprotein Kollagen in kleinere

Portionen "aufgespaltet" ist.

## Warum wird Kollagen-Hydrolysat verwendet?

Kollagen weist eine sehr komplexe Struktur auf: Es besteht aus großen, überaus langen und schweren Proteinketten

Bei der Zusammenstellung von Nahrungsergänzungsmitteln wird Kollagen daher nicht in seiner ursprünglichen Form verwendet, da es **eine geringe Bioverfügbarkeit aufweisen würde und schwer verdaulich wäre.**

Um die Absorption des im Präparat enthaltenen Kollagens über den Darm zu erleichtern, wird das Molekül in seiner hydrolysierten **oder praktisch teilweise vorverdauten** Form zugegeben.

Zur Herstellung von marinem Kollagen-Hydrolysat werden spezielle Enzyme zugesetzt, die das Kollagen in kleinere Ketten „aufspalten“, die **leichter aufgenommen werden und eine höhere Bioverfügbarkeit aufweisen.**

Einige hydrolysierte Kollagenfragmente (Peptide), insbesondere jene, die *Hydroxyprolin* enthalten, können die Darmbarriere durchdringen, gelangen so in den Blutkreislauf und sammeln sich in der Haut für bis zu 96 Stunden an <sup>43</sup>.

## Kollagene im Vergleich

Kollagen ist ein Peptid tierischen Ursprungs, das im Bindegewebe einiger Tiere und Fische vorkommt.

## Meereskollagen

Hydrolysiertes Meereskollagen, das in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen wird (Drinks, Tabletten oder Pulver), hat nicht nur **positive Auswirkungen auf die Haut.**

Folgende Vorteile sprechen für Meereskollagen <sup>2, 4, 5, 6</sup>:

- Es ist **umweltfreundlich** und **nachhaltig**. Zur Gewinnung von Meereskollagen werden die Teile des Fisches verwendet, die normalerweise als Abfälle entsorgt werden (Haut und Gräten).
- Es wirkt ähnlich wie das im menschlichen Körper vorkommende **Kollagen Typ I und II:**

- es macht die Haut schöner;
- es wirkt positiv auf das Knorpelgewebe;
- es wirkt Falten wirksam entgegen;
- es fördert eine schnelle Wundheilung.
- Wenn es in Form von Hydrolysat eingenommen wird, kann der Körper es **rasch aufnehmen** und in der Haut speichern;
- Es **schützt die Haut** vor UV-Strahlung.
- Es begünstigt die **Regeneration des Knochengewebes**.

## Rinderkollagen

**Rinderkollagen** stimuliert die **Synthese des fibrillären Kollagens Typ I und III**. Aus diesem Grund scheint es besonders effektiv um <sup>7</sup>:

- Fältchen zu mindern;
- die Haut angemessen mit Feuchtigkeit zu versorgen;
- die Elastizität der Haut aufrechtzuerhalten.

## Meereskollagen vs. Rinderkollagen

Es scheint aus mehreren Gründen vorteilhafter zu sein, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, die marines Kollagen-Hydrolysat anstelle von Rinderkollagen enthalten <sup>8,9</sup>:

- Das Risiko von Entzündungen ist nach der Einnahme von Meereskollagen geringer.
- Meereskollagen ist sicherer, da ein geringes Risiko der Krankheitsübertragung besteht.
- Meereskollagen kann schneller und unmittelbarer vom Darm absorbiert werden.

## Pflanzliches Kollagen

Präparate auf Basis von pflanzlichem „Kollagen“ **bringen keinen nennenswerten Nutzen** für die Haut.

Echtes Kollagen ist **ausschließlich tierischen Ursprungs** und findet sich daher sowohl im Bindegewebe von Rindern als auch in dem von Fischen.

Das sogenannte pflanzliche „Kollagen“ ist nichts anderes als eine **Gelatine, die aus als Gelier- oder Verdickungsmittel agierenden Polysacchariden besteht** und keine Wirkung auf die Haut hat.

Nähere Informationen finden Sie hier: [Pflanzliches Kollagen | Kollagentypen | Vegane Alternativen](#) »

# Positive Auswirkungen auf die Haut

Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass Kollagen eine wesentliche Rolle als **Anti-Aging-Molekül** spielt.

Tatsächlich geht die Kollagensynthese mit zunehmendem Alter zurück und löst eine Reihe von Effekten aus, die sich auf die Haut und den gesamten Körper auswirken.

- Die Haut erscheint **weniger straff, dünner und weniger elastisch**, was sich auf folgende Weise bemerkbar macht:
  - ihr natürlicher Feuchtigkeitshaushalt ist gestört, die Haut wird trockener;
  - es bilden sich leicht Falten <sup>10</sup>.
- Das **Immunsystem wird schwächer**.
- Das Risiko von **Verdauungsstörungen** steigt.
- Das Risiko von **chronischen Erkrankungen** steigt.

Die Einnahme von marinem Kollagen kann den unaufhaltsamen natürlichen Kollagenverlust des Körpers verlangsamen und positive Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit mit sich bringen.

Dabei darf nicht vergessen werden, dass Kollagen an verschiedenen Stoffwechselmechanismen beteiligt ist, die nicht nur die Haut, sondern auch andere Gewebearten betreffen. Nähere Informationen finden Sie hier: [Kollagen | Alle Vorteile | Haut, Gelenke, Gesundheit](#) »

## Wirkt es?

### Positive Auswirkungen auf die Haut

Kollagenpräparate mit Meereskollagen zur oralen Einnahme scheinen wirksam zu sein, um die Kollagenproduktion anzuregen <sup>10, 11</sup>.

### Schönere Haut, Nägel und Haare

**Kollagen verbessert das Erscheinungsbild von Haut, Nägeln und Haaren:** Der Anstieg von fibrillärem Kollagen Typ I hilft der Haut, fest und glatt zu bleiben, und stimuliert die Zellerneuerung.



In verschiedenen Studien konnte beobachtet werden, dass Patienten, die Meereskollagen eingenommen haben, positive Auswirkungen auf die Haut feststellen konnten <sup>11, 12, 13, 14</sup>:

- die Haut war fester;
- die Haut wies mehr Feuchtigkeit auf;
- Falten wurden gemindert;
- die Haut war elastischer;

## Bessere Wundheilung

Kollagen fördert die Wundheilung und mindert Narben <sup>15</sup>.

Da es sich um eine Komponente handelt, die das Kollagen der extrazellulären Matrix nachahmt, kann marines Kollagen die Hautregeneration nach verschiedenen Verletzungen, wie Narben, Verbrennungen und Hautausschlägen, fördern.

## Stimulation der Fibroblasten

Die Einnahme von Kollagen-Hydrolysat kann die **Synthese anderer Substanzen fördern, die an einem schönen Hautbild beteiligt sind**, insbesondere Hyaluronsäure, Elastin und Fibrillin <sup>10, 11</sup>.

## Langfristige Vorteile

Die positiven Auswirkungen auf die Haut kann man auch Tage nach der oralen Einnahme des hydrolysierten Meereskollagens beobachten <sup>3</sup>:

- Die Kollagenpeptide bleiben über ein paar Wochen in der Haut.
- Die Haut ist besser vor UV-Einstrahlung geschützt.
- Der Feuchtigkeitshaushalt der Haut wird deutlich verbessert.
- Die vorhandenen Kollagen- und Elastinfasern werden repariert.

## Weitere Vorteile für den Organismus

Die **Wirksamkeit von oral eingenommenem Meereskollagen** beschränkt sich nicht nur auf die Haut.

Seine funktionellen Aktivitäten wirken auf Ebene des gesamten Organismus und bewirken eine Reihe von Vorteilen, die durch verschiedene Studien und wissenschaftliche Forschungsarbeiten nachgewiesen und bewiesen werden konnten.

Die orale Einnahme von hydrolysiertem Meereskollagen ist hinsichtlich verschiedener gesundheitlicher Aspekte wirkungsvoll und vorteilhaft:

## Förderung der Knochenstärke

Mehrere Studien zeigen, dass Kollagenpeptide die Aufnahme von Kalzium und anderen für die Knochenstärke wichtigen Spurenelementen unterstützen <sup>16</sup>.

## Stabilisierung des Blutzuckerspiegels

Im Rahmen einer im Jahr 2016 vom Institut *Alberta Diabetes Institute* durchgeführten Studie konnte eine Verbesserung des Blutzuckerspiegels bei Patienten mit Diabetes vom Typ 2 beobachtet werden.

Meereskollagen enthält nämlich einen hohen Anteil an Glycin, das dem Ausgleich des Blutzuckerspiegels dient <sup>17</sup>;

## Linderung von Entzündungen und Gelenkschmerzen

Studien zeigen, dass die Aufnahme von marinem Kollagen die Beweglichkeit der Gelenke fördert und altersbedingte Gelenkschmerzen lindert <sup>18</sup>;

## Förderung von Konzentration, Schlaf und Entspannung

Glycin stellt rund 20% der Aminosäuren dar, aus denen sich Kollagen zusammensetzt.

Studien zeigen, wie der durch die orale Einnahme von Kollagen bedingte Anstieg des Glycinspiegels sich positiv auf das Gehirn auswirkt und Schlaf, Konzentration und Entspannung fördert. <sup>19</sup>;

## Antibakterielle Wirkung

Jüngste Studien haben gezeigt, dass marines Kollagen-Hydrolysat die Entwicklung bakterieller Infektionen wirksam hemmt. Möglich macht dies ein aus Kollagen abgeleitetes Peptid, das als *Kollagencin* bezeichnet wird <sup>20</sup>.

## Kollagen-Präparate

Nahrungsergänzungsmittel mit Meereskollagen sind in verschiedenen Formen erhältlich:

- **Tabletten:** Kollagen in Tablettenform wird mit Wasser hinuntergeschluckt;
- **Pulver:** Kollagenpulver muss vor der Einnahme in Wasser aufgelöst werden;
- **Flüssigkeit:** Das Kollagen ist trinkfertig und wird direkt aus dem Beutel/Flakon konsumiert.

# Dosierung und Anwendung

Was die **Dosierung von Meereskollagen** betrifft, gibt es verschiedene Meinungen.

Aus einigen Studien scheint hervorzugehen, dass die wirksamste Dosierung von marinem Kollagen bei 2,5 bis 10 g pro Tag liegt <sup>21</sup>.

Anderen Daten zufolge liegt die empfohlene Dosis zur Steigerung der Hautelastizität und Verbesserung des Feuchtigkeitshaushalts zwischen 2,5 und 5 g pro Tag (die über 8 Wochen lang kontinuierlich eingenommen werden müssen <sup>12</sup>).

## Kollagenpräparate - mehr als nur Kollagen

Um die Anti-Aging-Wirkung des Kollagens zu verbessern, werden den Nahrungsergänzungsmitteln häufig andere Komponenten zugesetzt, die **das in der Haut vorhandene Kollagen vor dem Abbau bewahren** und **die Produktion von neuem Kollagen anregen sollen**.

Aus diesem Grund finden sich in Kollagenpräparaten neben Meereskollagen oft auch folgende Substanzen:

- **Vitamin C;**
- **Tigergras-Extrakt (Gotu-Kola);**
- **Hyaluronsäure;**
- **Arginin, Hydroxyprolin** und andere Aminosäuren.



X115® +PLUS<sup>2</sup> - Nahrungsergänzungsmittel mit Anti-Aging-Wirkung | 2-Phasen-Formel Day & Night | Mit **marinem Kollagen-Hydrolysat** (5g) + **Hyaluronsäure** | **Biostimulierend** mit Echinacea, Gotu-Kola, Extrakten aus Olive, Kakao und Granatapfel | **Antioxidativ** mit Astaxanthin, Resveratrol, Liponsäure, Coenzym Q10, Vitamin C

## Tipps für den Kauf

Ein gutes Produkt auf Basis von marinem Kollagen erkennt man an seiner Formel.

Bevor Sie ein Nahrungsergänzungsmittel mit Meereskollagen kaufen, sollten Sie sichergehen, dass:

- das Meereskollagen von **nachhaltig gefangenem Fisch** stammt;
- das Meereskollagen als **Ohne GVO** zertifiziert wurde;
- das Produkt **keine Schadstoffe**, wie Quecksilber und andere Schwermetalle, enthält;

Darüber hinaus sollte ein gutes Präparat mit in Italien hergestellten Zutaten formuliert und nicht an Tieren getestet werden.

## Die besten Kollagen-Präparate

Um ein gutes Nahrungsergänzungsmittel mit Meereskollagen von einem Produkt schlechter Qualität unterscheiden zu können, reicht es aus, sich die auf dem Etikett angegebenen Informationen genauer anzusehen.

Die unzähligen auf dem Markt erhältlichen und als Wundermittel angepriesenen Präparate können den Verbraucher verwirren: Um unseriösen Anbietern nicht ins Netz zugehen, ist es wichtig, sich bei der Auswahl des **besten Kollagenpräparats** auf konkrete Daten zu stützen.

Diese Daten erhält man ganz einfach, indem man sich die Nährwertangaben auf dem Etikett genau ansieht und sicherstellt, dass folgende Inhaltsstoffe angeführt sind:

- **Kollagen-Hydrolysat**;
- **Fischkollagen** (vermeiden Sie pflanzliches Kollagen, das keine Auswirkung auf das Hautbild hat);
- mindestens **3 Gramm Kollagen** pro Dosis;
- **Hyaluronsäure** (mindestens 100 mg pro Dosis);
- **Vitamin C** (mindestens 80-100 mg pro Dosis);
- **Weitere Antioxidantien** (Liponsäure, Vitamin E, Coenzym Q10, Acerola, Astaxanthin, Granatapfelextrakt, Heidelbeerextrakt, Polyphenole aus Kakao und Oliven);
- **Pflanzenextrakte**, die zur Steigerung der Synthese beitragen und/oder dem Kollagenabbau

vorbeugen können (Gotu-Kola, Echinacea, Isoflavone).

- **Fehlen von einfachen Zuckern** (Saccharose, Fructose, Maltose usw.);
- **Fehlen von Konservierungsmitteln** (in trinkfertigen Kollagenpräparaten immer enthalten).

Unter der Vielzahl an Antifaltenpräparaten auf Kollagenbasis zeichnet sich X115<sup>®</sup> +PLUS<sup>2</sup> durch eine Vielzahl von Vorteilen aus:

- Es enthält dank der 2-Phasen-Formel **Day & Night** (Flakons am Morgen und Beutel am Abend) **2 verschiedene Nahrungsergänzungsmittel in einem Produkt:**
  - tagsüber ist die Haut prooxidativen Faktoren (wie Sonnenstrahlen, Schadstoffen und freien Radikalen, die vom Stoffwechsel des Körpers erzeugt werden) stärker ausgesetzt; die Wirkstoffe der **Day-Flakons** unterstützen die antioxidative Abwehr der Haut;
  - während der Nachtruhe kommen die Regenerationsprozesse der Haut in Gang; die **Night-Beutel** enthalten Kollagen, Hyaluronsäure und andere Nährstoffe, die den Organismus mit Wirkstoffen versorgen und biostimulierend sowie aufbauend wirken;
- die **Einzeldosis-Flakons mit 2-Phasen-Wirkung** garantieren für eine maximale Bioaktivität der antioxidativen Wirkstoffe, die in wässrigen Lösungen dazu neigen, abgebaut zu werden;
- der hohe Gehalt an marinem Kollagen (5 g) sorgt in Kombination mit biostimulierenden und antioxidativen Wirkstoffen dafür, dass der Kollagenabbau verhindert und die Kollagensynthese in der Haut stimuliert wird.



# Weitere Tipps für die Haut

## Meereskollagen allein ist nicht genug!

Obwohl es sich bei **marinem Kollagen** um ein ausgezeichnetes Anti-Falten- und Anti-Aging-Mittel handelt, muss daran erinnert werden, dass es allein **keine Wunder** bewirken kann.

Damit Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Meereskollagen sich positiv auf die Haut auswirken können, müssen sie mit einem **gesunden Lebensstil und einer angemessenen Ernährung kombiniert werden**.

Es konnten mittlerweile einige falsche Lebens- und Essgewohnheiten festgestellt werden, die an der Zerstörung/dem Abbau von Kollagen beteiligt sind.

## Falsche Lebensgewohnheiten

Unter den „kollagenfeindlichen“ Lebensgewohnheiten verdienen drei besondere Aufmerksamkeit:

- der übermäßige Verzehr von **Zucker und Kohlenhydraten allgemein** kann die Fähigkeit des Kollagens zur Selbstregeneration negativ beeinflussen <sup>22</sup>;
- übermäßige **Sonneneinstrahlung** kann die natürliche Kollagenproduktion reduzieren <sup>23</sup>;
- das **Rauchen** reduziert die natürliche Kollagenproduktion, wodurch die Fähigkeit zur Wundheilung beeinträchtigt und das Risiko von Falten erhöht wird <sup>24</sup>.

Aus diesen Überlegungen lässt sich erkennen, wie wichtig es ist, **die Aufnahme von Zucker zu begrenzen**, **die Sonneneinstrahlung einzuschränken** (auf jeden Fall aber immer erst nach Auftragen eines Sonnenschutzmittels) und **das Rauchen zu vermeiden**, um das vom Körper synthetisierte Kollagen zu erhalten.

## Empfohlener Lebensstil

Neben der **Einnahme von Präparaten auf Basis von Meereskollagen** wird zudem Folgendes empfohlen, um die Haut auch von innen zu „pflegen“:

- regelmäßig **Sport** betreiben;
- **viel Wasser trinken**;
- von Natur aus kollagenreiche Lebensmittel (z.B. Tintenfisch, Rinder- oder Hühnerknochenbrühe, Süßspeisen mit Fischgelatine usw.) zu sich nehmen;
- **wenig Alkohol** trinken ;
- eine **gesunde Ernährung**, die viele Antioxidantien enthält;
- **Stress vermeiden**.

Unser Tipp für Sie: [Erfahren Sie hier, welche Lebensmittel besonders viel Kollagen enthalten](#) »

## Kollagen in Kosmetika

**Gesichtsseren, Anti-Aging-Cremes** und Kosmetika auf Kollagenbasis erfreuen sich insbesondere in der Frauenwelt immer größerer Beliebtheit.

Natürlich wecken vielversprechende Werbeschaltungen die Neugier der Konsumenten und Konsumentinnen, die verstärkt darauf hoffen, dass **ihre Haut sich so lang wie möglich kompakt, geschmeidig, elastisch und straff** erhält.

Doch sind Kosmetika mit Kollagen wirklich wirksam?

### Cremes auf Kollagenbasis sind nicht genug!

Leider sind **Kosmetika auf Basis von Meeres- / Rinderkollagen** (auch in hydrolysierte Form) **nicht besonders wirkungsvoll**, da das Molekül von der Haut nicht aufgenommen wird.

Kollagen, das direkt auf die Haut aufgetragen wird, scheint diese nur oberflächlich mit Feuchtigkeit zu versorgen, **da es die epidermale Barriere nicht durchdringen kann.**

Aus diesem Grund wird für eine effiziente Anti-Aging-Wirkung **die orale Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis von Meereskollagen** empfohlen.

## Nebenwirkungen

Da es sich bei Kollagen um eine Proteinquelle handelt, wurden bei der oralen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis von marinem Kollagen **keine nennenswerten Nebenwirkungen beobachtet.**

Die wichtigsten Probleme/Nebenwirkungen, die bei der Einnahme von Meereskollagen-Präparaten von den verschiedenen Personen festgestellt werden konnten, beziehen sich hauptsächlich auf:

- den **unangenehmen und anhaltenden Geschmack;**

- **Schweregefühl/Sodbrennen;**
- **Verdauungsstörungen;**
- **allergische Reaktionen** (in Zusammenhang mit einer subjektiven Überempfindlichkeit gegenüber marinem Kollagen oder einem anderen in der Formel enthaltenen Bestandteil).

## Warnhinweise

Es wird empfohlen, keine marinen Kollagenpräparate einzunehmen, wenn eine Fischallergie besteht.

Es wird empfohlen, den Arzt im Falle einer medikamentösen Behandlung zu informieren, um sicherzustellen, dass marines Kollagen diese nicht beeinträchtigt.

Wissenswertes: [Kollagen, Dickmacher oder Schlankmacher? Hier finden Sie die Antwort »](#)