

FACHARTIKEL — ZUSAMMENFASSUNG

Bindegewebe & Kollagen: das Gerüst unseres Körpers.

Bindegewebe macht bis zu **65 % der Körpermasse** aus — es verbindet, hält, schützt und stützt, dient als Transportweg und Abwehrgewebe und ist zugleich **Baustoff** (etwa für die Hornhaut des Auges). Sein Grundmaterial ist die extrazelluläre Matrix mit eingelagerten Eiweißfasern — den **Kollagenen**.

65 %

der Körpermasse

können auf Bindegewebe entfallen — das am weitesten verbreitete Gewebe im Körper.

Lockeres Bindegewebe

Flexibel, wenig Kollagenfasern. Bildet die schützende Hülle um Organe (z. B. Leber, Milz) und das Gerüst in ihnen.

Straffes Bindegewebe

Viele parallele Kollagenfasern, fest und wenig dehnbar. In Sehnen, Bändern, Faszien und der Knochenhaut.

Retikuläres Bindegewebe

Netzartig. In Mandeln, Milz, Lymphknoten, Knochenmark und unter der Darmschleimhaut.

Elastisches Bindegewebe

Mit Elastin, extrem dehnbar. In Lunge, Arterien, Haut, Ohrknorpel und Stimmbändern.

Was Kollagen & Bindegewebe stärkt

- + **Bewegung & maßvolle Belastung** — Knochen und Knorpel brauchen Druck, Sehnen brauchen Zug, um belastbar zu bleiben.
- + **Vitamin A, C und Kalzium** — „dieses Trio braucht der Körper zur Kollagenbildung“ (Dr. Sadil).
- + Ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil.

Was ihm schadet

- Fett- und zuckerreiche Ernährung
- UV-Strahlen, Rauchen, Alkoholmissbrauch
- Bewegungsmangel und lange Immobilität
- Schwaches Bindegewebe begünstigt Falten, Orangenhaut und Krampfadern.

„Bindegewebe verhält sich wie Draht, den man hin- und herbiegt. Lang andauernde einseitige Belastungen setzen selbst dem stärksten Material zu.“

— Prim. Dr. Viktor Sadil, Klinikum Wels-Grieskirchen

DER NUI-BEZUG

Die Gesundheitskasse nennt **Vitamin C** als einen der Bausteine, die der Körper zur Kollagenbildung braucht. Genau hier setzt der **NUI NONI Kollagen Booster** an: **500 mg Vitamin C** (625 % NRV) pro Portion. *Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei.* Ergänzt um **Zink** (normale Haut, Haare & Nägel) und **Biotin** (normale Haut & Haare).