

Vegetarischer Kollagen-Komplex

Natürlicher Kollagen-Komplex aus Eierschalenmembran für gesunde Gelenke



Beschreibung

Kollagen für gesunde Gelenke

Unsere Knorpel wirken wie natürliche Stoßdämpfer: Sie fangen Bewegungen ab und entlasten so die Gelenke. Doch durch Alterungsprozesse, Fehl- oder Überbelastung kann es zu Abnutzungserscheinungen kommen.

Bereits ab dem 25. Lebensjahr beginnt der Kollagengehalt im Körper zu sinken – pro Jahr verliert man durchschnittlich rund 1 %. Mit der Zeit macht sich dieser Rückgang bemerkbar: Bänder, Sehnen, Knochen und Knorpel werden weniger flexibel. Sowohl Überlastung als auch Bewegungsmangel können dadurch Schmerzen begünstigen.

Kollagen ist das zentrale Strukturprotein im Gelenkknorpel. Es verleiht ihm Elastizität, Widerstandskraft und Stabilität. Wie ein schützendes Polster zwischen den Knochen bewahrt es die Gelenke vor Abnutzung. Zudem unterstützt Kollagen die Regeneration geschädigten Knorpelgewebes und liefert wichtige Aminosäuren für dessen Aufbau. Sinkt der Kollagengehalt, steigt das Risiko für Verschleiß, Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit.

Wissenschaftliche Studien belegen darüber hinaus, dass Kollagen entzündungshemmende Eigenschaften hat und die Gelenkfunktion positiv beeinflussen kann.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Eierschalenmembran	350,00 mg	**
davon Elastin	87,50 mg	
davon Kollagen	77,00 mg	
davon Glucosamin	7,00 mg	
davon Hyaluronsäure	10,50 mg	
Pinienrinden-Extrakt	150,00 mg	**
davon Proanthocyanidine	142,50 mg	
Vitamin C	40,00 mg	50%
Mangan	0,50 mg	25%

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Kollagen-Komplex aus Eierschalenmembran

Die Eierschalenmembran ist die dünne Haut an der Innenseite der Eierschale. Sie besteht aus einer stabilen Struktur aus Eiweißen und komplexen Kohlenhydraten, die dem Ei Festigkeit verleihen, es schützen und an der Bildung der Schale beteiligt sind.

Besonders interessant ist die Eierschalenmembran als natürliche Quelle eines einzigartigen Kollagen-Komplexes: Sie enthält Kollagen (Typ I, V und X), Elastin, Hyaluronsäure, Glucosamin sowie weitere Glycosaminoglykane in einem natürlichen Verbund. Mit einem Gesamtproteingehalt von über 90 % liefert sie rund 22 % Kollagen und 25 % Elastin. Zusätzlich enthält sie etwa 3 % Hyaluronsäure, 2 % Glucosamin und 2 % weitere Glycosaminoglykane.

- **Kollagen** ist mit über 30 % Anteil an allen Proteinen das am weitesten verbreitete Strukturprotein im Körper. Je nach Gewebeart tritt es in unterschiedlichen Typen auf und sorgt in Knorpel, Sehnen, Bändern, Knochen, Haut und Blutgefäßen für Festigkeit und Elastizität. Bei der Bildung entstehen durch Vernetzung stabile Kollagenfasern,

die die Grundstruktur von Gelenken und Bindege-
webe sichern.

- **Elastin** ist wie Kollagen ein Strukturprotein, jedoch deutlich dehnbarer. Es verleiht Geweben Flexibilität und Spannkraft – ein wesentliches Gegengewicht zur Festigkeit des Kollagens.
- **Hyaluronsäure** ist ein körpereigenes Polysaccharid mit hoher Wasserbindungskapazität. Sie ist Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit und wirkt dort wie ein Schmiermittel: Sie macht Bewegungen reibungslos, schützt den Knorpel vor Abrieb und unterstützt dessen Regeneration. Auch Bandscheiben profitieren von ihrem hohen Wassergehalt. Studien belegen, dass die Einnahme von Hyaluronsäure Schmerzen bei Arthrose lindern und die Gelenkfunktion verbessern kann.
- **Glucosamin** ist ein natürlicher Aminosucker und Bestandteil von Knorpel und Gelenkflüssigkeit. Es fördert die Bildung von Glykosaminoglykanen, die dem Knorpel Elastizität verleihen und Belastungen abfedern. In der Arthrose-Therapie kann Glucosamin Schmerzen lindern, den Knorpelabbau verlangsamen und die Regeneration geschädigten Gewebes unterstützen – besonders wirksam im Bereich der Knie- und Hüftgelenke.
- **Chondroitin** ist ein weiteres zentrales Bauelement des Knorpels. Es bindet Wasser und trägt so zur Pufferfunktion in den Gelenken bei. Gemeinsam mit Glucosamin zeigt es in Studien eine knorpelschützende Wirkung, kann den Verlust von Knorpelmasse bremsen, Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit bei Arthrose verbessern.

Eischalenmembran für die Gelenke

Dank dieser Zusammensetzung bietet die Eischalenmembran zahlreiche Vorteile für die Gelenkgesundheit:

- **Stärkung von Knoche und Gelenken**
Die Eischalenmembran enthält wichtige Nährstoffe wie Kollagen, Glucosamin, Chondroitin und Hyaluronsäure. Diese Struktureiweiße und komplexen Kohlenhydrate unterstützen den Aufbau von Knorpelgewebe sowie die Bildung von Gelenkschmiere. Dadurch tragen sie zur Stabilität, Elastizität und Belastbarkeit von Knochen und Gelenken bei.

- **Reduzierung von Entzündungen**
Die entzündungshemmenden Eigenschaften der Eischalenmembran können Gelenkentzündungen lindern - hilfreich insbesondere bei Beschwerden wie morgendlicher Steifheit oder schmerzhaften Schwellungen.
- **Linderung von Gelenkschmerzen**
Klinische Studien zeigen, dass die Einnahme von Eischalenmembran eine signifikante Schmerzlinderung bewirken und die Bewegungsfreiheit spürbar verbessern kann.
- **Verbesserung der Beweglichkeit**
Durch ihre Wirkung auf Knorpelaufbau und Gelenkschmierung unterstützt die Eischalenmembran eine bessere Gelenkbeweglichkeit, besonders im Knie- und Hüftbereich.
- **Förderung langfristiger Gelenkgesundheit**
Die regelmäßige Einnahme kann dazu beitragen, das Fortschreiten entzündlicher Gelenkerkrankungen wie Arthritis oder Tendinitis zu verlangsamen, Reparaturprozesse zu unterstützen und den Bedarf an Schmerz- oder Entzündungsmedikamenten zu verringern.

Synergistische Nährstoffe

- **Pinienrinden-Extrakt:** Der Extrakt aus der Rinde der französischen Seekiefer gilt als vielversprechendes Naturheilmittel bei Gelenkbeschwerden, insbesondere bei Arthrose. Er ist reich an antioxidativen und entzündungshemmenden Pflanzenstoffen, die den Knorpelabbau verlangsamen, Schmerzen und Schwellungen lindern und so die Beweglichkeit fördern.

Mehrere klinische Studien zeigen, dass Pinienrinden-Extrakt Entzündungsmarker im Blut senken und die Gelenkfunktion verbessern kann. Bei Arthrose Patienten ließ sich bereits nach zwei Monaten eine deutliche Schmerzreduktion beobachten, häufig verbunden mit einer halbierten Einnahme klassischer Schmerzmittel. Die empfohlene Tagesdosis liegt in der Regel zwischen 100 und 150 mg.

- **Mangan** ist ein essenzielles Spurenelement für gesunde Gelenke und Knochen. Es unterstützt die Bildung von Proteoglykanen, die wichtige Bestandteile des Knorpels sind, und aktiviert das Enzym Glykosyltransferase, das an der Synthese von Knorpel- und Knochengewebe beteiligt ist. Ein

Mangel an Mangan kann die Struktur der Proteoglykane beeinträchtigen und die Funktion der knochenbildenden (Osteoblasten) sowie knochenabbauenden Zellen (Osteoklasten) stören.

- **Vitamin C** spielt eine zentrale Rolle für die Gelenkgesundheit, da es die normale Kollagenbildung unterstützt. Ohne ausreichend Vitamin C verliert Knorpel an Elastizität und Widerstandskraft, wodurch die Gelenke anfälliger für Abnutzung werden. Zudem wirkt Vitamin C als starkes Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert und entzündliche Prozesse hemmt. Ein Mangel kann die Kollagenproduktion beeinträchtigen und den Knorpelabbau fördern, wie es häufig bei arthrotischen Veränderungen zu beobachten ist. Darüber hinaus trägt Vitamin C zur Wundheilung bei, indem es Entzündungen reduziert.

Praxishinweis

Für gesunde Gelenke: Bewegung & Nährstoffe

Für die Gesunderhaltung des Knorpels sind zwei Faktoren entscheidend: ein ausgewogenes Zusammenspiel von Belastung und Entlastung sowie eine ausreichende Zufuhr gelenkaktiver Nährstoffe. Nur durch regelmäßige Bewegung wird der Gelenkknorpel optimal mit Nährstoffen versorgt – ohne Bewegung verliert er seine Elastizität und Widerstandskraft. Gelenke brauchen Bewegung!

OVOMET® – Eierschalenmembranpulver für starke Gelenke

Der Markenrohstoff OVOMET® wird vom spanischen Unternehmen Eggnovo S.L. in Villatuerta hergestellt. Dabei handelt es sich um ein natürliches Pulver aviären Ursprungs, gewonnen aus der inneren Membran der Eierschale. Diese Membran zeichnet sich durch ihre einzigartige Zusammensetzung aus und enthält eine Vielzahl bioaktiver Moleküle, die für die Gelenkgesundheit von großer Bedeutung sind.

Der vegetarische Kollagen-Komplex in OVOMET® vereint auf natürliche Weise Kollagen, Elastin, Hyaluronsäure, Glucosamin sowie weitere Glycosaminoglykane wie Chondroitin. Dieser natürliche Verbund bietet einen entscheidenden Vorteil gegenüber vielen tierischen Kollagenprodukten: **Durch die hohe Nährstoffdichte reicht bereits eine geringere Verzehrmenge aus.**

Dank eines patentierten Herstellungsverfahrens erzielt OVOMET® einen außergewöhnlich hohen Gesamtproteingehalt von über 90 %. Die Eierschalenmembran, die dem Ei Stabilität und Elastizität verleiht, ist besonders reich an Strukturproteinen und weiteren essenziellen Inhaltsstoffen – in einem idealen Verhältnis für die Gelenkgesundheit.

Die Vorteile von OVOMET® im Überblick:

- Speziell für **Sport, Bewegungsapparat, Gelenke & Knorpel** entwickelt
- Einzigartige Kombination aus natürlichem **Kollagen, Elastin, Hyaluronsäure, Glucosamin und Chondroitin**
- Garantiert hoher Anteil von **mindestens 22 % Kollagen und 25 % Elastin**
- Natürliche Quelle bioaktiver Strukturbestandteile für Gelenke und Knorpel

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis besten Morgens auf nüchternen Magen oder alternativ ca. 30 Minuten vor einer Mahlzeit mit viel Flüssigkeit einnehmen. Dadurch wird die Aufnahme der bioaktiven Bestandteile optimal unterstützt.
- Erste positive Effekte (z. B. Schmerzlinderung, bessere Beweglichkeit) können bereits nach 2 – 4 Wochen spürbar sein. Für nachhaltige Ergebnisse wird jedoch eine längere Einnahme über mindestens 2 – 3 Monate empfohlen.
- Für eine optimale Gelenkgesundheit lässt sich Eierschalenmembran ideal mit **Vitamin C** (zur Unterstützung der Kollagenbildung) und **Mangan** (für den Knorpelaufbau) kombinieren.

Anwendungsbereich

1. Arthrose
2. Gelenkbeschwerden für jung & alt
3. Sportler
4. Übermäßige Gelenkbelastungen im Sport, Alter oder bei Fehlstellungen
5. Erhaltung der Gelenkfunktion bei Frauen in den Wechseljahren
6. Gelenkkomplex für ältere Menschen oder bei sitzende Tätigkeit

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- MSM als natürliches Analgetikum bei Entzündungen und Schmerzen in den Gelenken, siehe Nährstoff-Tipp 10019494
- Gelenkprobleme und Arthrose, siehe Nährstoff-Tipps 10020095 und 10020096.
- Vitamin C für die normale Kollagensynthese siehe Nährstoff-Tipp 10020675.
- Weihrauch trägt mit antientzündlichen und antibakteriellen Eigenschaften zur Linderung rheumatischer Krankheiten bei, siehe Nährstoff-Tipp 10019118.

Wechselwirkungen

- In der empfohlenen Tagesdosis sind bislang keine Wechselwirkungen bekannt.
- Personen mit einer Allergie gegen Hühnereiweiß oder Eier sollten auf die Einnahme von Eierschalenmembran verzichten.
- Einschränkungen bei Nierenschwäche: Da Eierschalenmembran überwiegend aus Proteinen besteht, sollten Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion vorsichtig sein.

Literatur

- 1) García-Muñoz AM, et al 2024. Efficacy of Eggshell Membrane in Knee Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 16(16):2640.
- 2) Fladerer JP, Grollitsch S (2024). Eggshell membrane as promising supplement to maintain bone health: A systematic review. *Bone Rep*. 21:101776.
- 3) Yu M, et al 2024. Time-Dependent Effect of Eggshell Membrane on Monosodium-Iodoacetate-Induced Osteoarthritis: Early-Stage Inflammation Control and Late-Stage Cartilage Protection. *Nutrients*. 16(12):1885.
- 4) Kiers JL, Bult JHF (2020). Mildly Processed Natural Eggshell Membrane Alleviates Joint Pain Associated with Osteoarthritis of the Knee: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Study. *J Med Food*. 24(3):292-298.
- 5) Ruff KJ, et al 2018. Beneficial effects of natural eggshell membrane versus placebo in exercise-

induced joint pain, stiffness, and cartilage turnover in healthy, postmenopausal women. *Clin Interv Aging*. 13:285-295.

- 6) Cánovas F, et al (2022). Randomised Clinical Trial to Analyse the Efficacy of Eggshell Membrane to Improve Joint Functionality in Knee Osteoarthritis. *Nutrients*. 14(11):2340.
- 7) Kiers JL, Bult JHF (2021). Mildly Processed Natural Eggshell Membrane Alleviates Joint Pain Associated with Osteoarthritis of the Knee: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Study. *J Med Food*. 24(3):292-298.
- 8) Ruff KJ, DeVore DP, et al (2009). Eggshell membrane: a possible new natural therapeutic for joint and connective tissue disorders. Results from two open-label human clinical studies. *Clin Interv Aging*. 4:235-40.
- 9) Muller C, et al (2019). Placebo-controlled pilot study of the effects of an eggshell membrane-based supplement on mobility and serum biomarkers in dogs with osteoarthritis. *Vet J*. 253:105379.
- 10) Ruff KJ, et al (2009). Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness from osteoarthritis of the knee: a randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study. *Clin Rheumatol*. 28(8):907-14.
- 11) Hewlings S, et al (2019). A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Prospective Clinical Trial Evaluating Water-Soluble Chicken Eggshell Membrane for Improvement in Joint Health in Adults with Knee Osteoarthritis. *J Med Food*;22(9):875-884.
- 12) Farid R et al. Pycnogenol supplementation reduces pain and stiffness and improves physical function in adults with knee osteoarthritis. *Nutr Res*. 2007;27:692-697.
- 13) Cisár P et al. Effect of pine bark extract (Pycnogenol) on symptoms of knee osteoarthritis. *Phytother Res*. 2008;22(8):1087-92.
- 14) Belcaro G et al (2008) Treatment of osteoarthritis with Pycnogenol. The SVOS (San Valentino Osteoarthrosis Study). Evaluation of signs, symptoms, physical performance and vascular aspects. *Phytother Res*. 22(4):518-23.
- 15) Marini A et al (2012) Pycnogenol effects on skin elasticity and hydration coincide with increased gene expressions of collagen type I and hyaluronic acid synthase in women. *Skin Pharmacol Physiol*. 25(2):86-92