Kollagen-Hydrolysat

Kollagen-Hydrolysat kann als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen. Seine Wirkung kann man in dem Bereich der Haut, den Gelenke und den Knochen spüren. Es wird daher gerne genutzt, um der Haut ein jüngeres Aussehen zu verleihen, Gelenkschmerzen zu lindern und die Knochen zu stärken. Den Begriff Kollagen-Hydrolysat kennt Ihr sicher unter der Bezeichnung Gelatine.

Durch meine private Situation, siehe: Ein gesundes neues Jahr 2023! – KATRINS-GESUNDHEITS-UND-ERNÄHRUNGSBLOG.DE (xn--katrins-gesundheits-und-ernhrungsblog-med.de) habe ich einiges an Gewicht verloren.

Das hatte natürlich Auswirkungen auf meine Haut. Meine Haut ist sehr faltig geworden. Ausserdem haben meine Gelenke angefangen weh zu tun. Das hat mich sehr nachdenklich gemacht und ich habe mich auf die Suche nach einer Lösung gemacht.

Durch meine medizinischen Vorkenntnisse wusste ich genau, wonach ich Suchen müsste. Da ich seit Jahren mit meiner Osteoporose zu tun habe, habe ich den kausalen Zusammenhang zwischen Haut, Gelenken und Knochen hergestellt. Was haben die Haut, Gelenke und Knochen alle gemeinsam? Sie brauchen alle Flüssigkeiten um zu funktionieren. So kam ich auf das Kollagen.

Kollagen-Hydrolysat ist ein weißes Pulver, welches in Pulverform und Tablettenform zu kaufen gibt. Kollagen ist quellfähig und wasserbindend. Eingesetzt wird das Kollagen-Hydrolysat in der Lebensmittelindustrie und in der Pharmaindustrie. Hydrolysat gibt es in den Varianten VEGAN und TIERISCH. Das vegane Kollagen-Hydrolysat wird im Labor hergestellt und das tierische Kollagen-Hydrolysat wird aus Rinder- und Schweineknochen, Schwarten, Häuten und Sehnen hergestellt.

Alternativen zum Kollagen-Hydrolysat sind:

- Melasse
- Pektin
- Maismalzsirup

Kollagen-Hydrolysat findet Ihr in vielen Lebensmitteln, wie zum Beispiel:

- Sülze
- Gummibärchen
- Soßen Binder
- Fruchtgummi
- Schaumzuckerware
- Kaubonbons
- Marshmallows

Wie nehme ich das Kollagen-Hydrolysat ein?

Das Pulver könnt ihr in ein Frühstücksmüsli einrühren, in jede Art von Pudding oder als Kapseln einnehmen. Morgens trinke ich gerne eine große Tasse Kaffee mit aufgeschäumter Milch. Darauf gebe ich 2 Teelöffel Kollagenpulver und rühre das Pulver gut in meinen Kaffee ein. Der Geschmack des Kaffees wird dadurch cremiger und um ein vielfaches leckerer. Das mache ich mittlerweile schon ein paar Wochen und meine Haut fängt an, sich zu glätten und meine Gelenke merke ich immer weniger!

Meine Bezugsquelle: Kollagen Pulver 500 g – Kollagen Hydrolysat

Ich wünsche Euch eine schöne Zeit, passt bitte gut auf Euch auf und bitte bleibt gesund!

Ganz liebe Grüße sendet Euch Katrin

Schaut Euch mal auf der Homepage um:

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch
20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs

Schaut Euch mal auf der Homepage um:

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch
20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs