



#51

AMA Nr. 6: Hautgesundheit, Fasting Mimicking Diet & veganes Kollagen mit Dr. Duscher

In der bereits 6. Fragenepisode geht um Hautgesundheit und den besten Umgang mit Sonne, um Fasting Mimicking Diet, Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und die Vergleichbarkeit von veganem Kollagen mit tierischem Kollagen.

WORUM GEHT'S

In dieser AMA-Folge (Ask Me Anything) beantworten Mario und Max Fragen der Zuhörer zu den Themen Hautgesundheit, Fasten und Nahrungsergänzung. Sie diskutieren die Langzeitfolgen von Sonnenbränden, die Wirksamkeit verschiedener Behandlungen wie Tretinoin und Laser, sowie präventive Maßnahmen. Weitere Themen sind die korrekte Einnahme von NMN, das "Hit-and-Run"-Protokoll für das Senolytikum Fisetin, die Fasting Mimicking Diet im Vergleich zu Intervallfasten und die Rolle von veganem Kollagen.

AUF DEN PUNKT**Key Takeaways**

- 01** Sonnenbrände im Kindesalter sind besonders schädlich, da die Haut dünner ist und die Sonnenschäden über das Leben kumulieren.
- 02** Sonnenschäden wie Elastizitätsverlust sind nur teilweise reversibel, beispielsweise durch Tretinoin-Cremes oder Laserbehandlungen.
- 03** Es gibt keine definierte Zeitspanne, nach der man nach einem Sonnenbrand sicher vor Hautkrebs ist; das Risiko ist hochindividuell.
- 04** Die Fasting Mimicking Diet (FMD) ahmt die Effekte des Fastens nach, indem man sehr wenige Kalorien zu sich nimmt. Sie wird in Studien untersucht, aber das etablierte 16:8-Intervallfasten ist eine einfachere und kostengünstige Alternative.
- 05** Vegane Kollagen-Alternativen werden erforscht. Eine gute körpereigene Kollagenproduktion kann aber auch durch die Zufuhr der Bausteine (wie Vitamin C, Zink, Proteine) unterstützt werden (sog. Kollagen-Booster).
- 06** Bei der Einnahme von Antioxidantien nach dem Sport sollte ein zeitlicher Abstand von einigen Stunden eingehalten werden, um die positiven Anpassungsreaktionen des Körpers durch den oxidativen Stress nicht zu unterbinden.
- 07** Eine Kombination von NMN mit TMG (Betain) wird empfohlen, um den Methylgruppen-Verbrauch zu kompensieren; eine negative Auswirkung auf die muskuläre Performance ist nicht bekannt.

IM DETAIL**Die Folge in Abschnitten****Hautgesundheit und Sonnenschäden**

Sonnenbrände, besonders in der Kindheit, erhöhen das Risiko für Hautkrebs und beschleunigen die Hautalterung (Photo-Aging). Schäden an der Hautstruktur wie der Verlust von Elastin sind nur begrenzt reversibel. Behandlungen mit Tretinoin (Vitamin-A-Derivat) können die Hautarchitektur verbessern, bieten aber keinen nachgewiesenen Schutz vor Krebs. Eine definierte Zeitspanne zwischen Sonnenbrand und dem Auftreten von Hautkrebs existiert nicht, das Risiko bleibt lebenslang bestehen.

NMN-Einnahme und Senolytika

Zur Einnahme von NMN gibt es keine Studien, die eine sublinguale Aufnahme (unter der Zunge) als überlegen belegen. Die orale Einnahme als Pulver oder Kapsel ist ebenso wirksam. Für das Senolytikum Fisetin wird oft das "Hit-and-Run"-Protokoll der Mayo Clinic (1500 mg an zwei aufeinanderfolgenden Tagen) als Richtwert verwendet, auch wenn individualisierte Ansätze zukünftig das Ziel sind.

Fasten: FMD und unterstützende Moleküle

Die Fasting Mimicking Diet (FMD) nach Valter Longo reduziert die Kalorienaufnahme stark, um Fasteneffekte zu erzielen, ohne komplett auf Nahrung zu verzichten. Während die FMD in Studien, auch zur Krebsbehandlung, untersucht wird, bleibt das 16:8-Intervallfasten eine bewährte und einfach umsetzbare Methode zur Förderung der Zellgesundheit. Moleküle wie Berberin, Spermidin und Glucosamin können Fastenprozesse unterstützen.

Sinnvolle Nahrungsergänzung und Blutuntersuchungen

Die Auswahl von Supplements sollte auf Basis individueller Blutuntersuchungen erfolgen ("Messen, Machen"). Wichtige Basis-Werte umfassen ein großes Blutbild, Entzündungsmarker (Silent Inflammation), Leberwerte und spezifische Marker wie Homocystein. Bei Vitaminen und Mineralstoffen sind besonders Vitamin D, Zink und Magnesium häufige Mangelkandidaten. Eine pauschale Einnahme von Multivitaminpräparaten wird nicht empfohlen.

Veganes Kollagen

Vegane Kollagen-Alternativen, oft durch Fermentation hergestellt, gewinnen an Popularität. Aktuell ist die wissenschaftliche Datenlage zur Gleichwertigkeit mit tierischem Kollagen noch dünn. Eine vielversprechende zukünftige Alternative ist Kollagen, das von genmanipulierten Mikroorganismen produziert wird. Wichtig ist auch, den Körper mit Kollagen-Bausteinen wie Vitamin C, Zink und Proteinen zu versorgen, um die eigene Synthese anzukurbeln.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln eine Blutuntersuchung durchführen lassen, um einen individuellen Bedarf zu ermitteln.
- Kinder konsequent vor Sonnenbränden schützen, da diese im jungen Alter besonders schädlich sind.
- Antioxidantien nicht direkt vor oder nach dem Sport einnehmen, um die körpereigenen Anpassungsprozesse nicht zu stören.
- Bei Interesse an Fasten mit dem einfachen und gut untersuchten 16:8-Intervallfasten beginnen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Tretinoin	Ein Vitamin-A-Derivat, das als Creme zur Verbesserung der Hautstruktur bei Sonnenschäden (Photo-Aging) eingesetzt wird.
Fisetin	Ein Senolytikum (Substanz, die alternde Zellen entfernt), das oft nach dem "Hit-and-Run"-Protokoll der Mayo Clinic eingenommen wird.
Fasting Mimicking Diet (FMD)	Eine von Prof. Valter Longo entwickelte Diät, die durch eine stark kalorienreduzierte Ernährung die Effekte des Fastens nachahmt.
NMN (Nicotinamid-Mononukleotid)	Eine Vorstufe von NAD ⁺ . Die Einnahme wird oft in Kombination mit TMG (Betain) empfohlen.
Berberin	Ein Pflanzenstoff, der den Zuckerstoffwechsel reguliert und Fasten-ähnliche Effekte im Körper unterstützen kann.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.