



# Haare und Ernährung



Dr. med. Martin K. Kägi

## Interview mit Dr. med. Martin K. Kägi

*Hat die Ernährung einen Einfluss auf die Haare?*

**Dr. med. Martin K. Kägi:** Tatsächlich ist eine ausreichende Versorgung mit Zink, Biotin und Folsäure eine wichtige Voraussetzung für gesundes Haarwachstum. Mangelzustände bezüglich dieser Vitamine und Spurenelemente machen sich unter anderem durch Haarausfall bemerkbar, während der Ausgleich dieses Mangels durch entsprechende Präparate die Haare wieder wachsen lässt. Allerdings sind echte, durch niedrige Serum- oder Gewebespiegel nachgewiesene Mangelzustände eher selten.

*Führt Eisenmangel zu Haarausfall?*

**Kägi:** Was die Patienten mit diffusem Haarausfall betrifft, wurde je nach Autoren bei 20 bis 70 Prozent ein Eisenmangel festgestellt. Die Prävalenz des Eisenmangels bei Frauen im gebärfähigen Alter beträgt 20 Prozent, bei erwachsenen Männern etwa 2 Prozent. Bis zu 10 Prozent der Kinder im Vorschulalter weisen einen Eisenmangel auf, wobei die Hauptinzidenz bei der Altersgruppe der Ein- bis Zweijährigen liegt. Auch während der Adoleszenz kommt es durch unregelmässiges Essen und eine Vorliebe für «junk food» häufig zu einer ungenügenden Eisenzufuhr. Bei Schwangeren steigt der Eisen-

bedarf auf das Dreifache an. Wenn nicht im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge eine prophylaktische Therapie mit Eisensalzen durchgeführt wird, kommt es bei zirka 50 Prozent der Patientinnen zu einem Eisenmangel. Auch bei älteren Menschen ist die Eisenzufuhr oft unzureichend. Gründe dafür sind ökonomische Zwänge, ein schlechter Kauapparat und ein apathisches Verhalten.

*Welches sind die wichtigsten Ursachen eines Eisenmangels?*

**Kägi:** Blutverluste stellen die häufigste Ursache eines Eisenmangels bei Erwachsenen dar, wobei bei Frauen die menstruellen Blutverluste weit im Vordergrund stehen. Diese kommen häufiger bei Frauen mit intrauterinen Antikonzeptiva vor als bei Frauen, die östrogen-/progesteronhaltige Ovulationshemmer einnehmen. Demgegenüber sind gastrointestinale Blutverluste bei erwachsenen Männern die Hauptursache eines Eisenmangels. Bei Bewohnern tropischer Regionen beziehungsweise Personen, die diese Gebiete bereisen, stellen parasitäre Infestationen, insbesondere mit dem Hakenwurm, nicht selten die Ursache für Blutverluste dar.

*Ab welchen Ferritinwerten spricht man von Eisenmangel?*

**Kägi:** Die Konzentration des Serumferritins korreliert gut mit dem Gesamtspeichereisengehalt des Körpers. Der Nachweis eines erniedrigten Ferritinspiegels bestätigt somit den Eisenmangel unter Berücksichtigung der Tatsache, dass der Serumferritinspiegel nicht nur von den Eisenspeichern im Gewebe abhängt, sondern auch von der Rate, mit wel-

Tabelle:

### Mögliche Ursachen des diffusen Haarausfalls

- Erschöpfungszustände
- Fiebrige Krankheiten (Infektionen, rheumatische Erkrankungen)
- Stoffwechselstörungen (z.B. Schilddrüsenerkrankungen)
- Zöliakie
- Vitamin- und Eisenmangel
- Stillzeit
- Schwangerschaft
- Einseitige Ernährung (Diät-/Abmagerungskur, Alkoholismus)
- Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Blutverdünner, Cholesterinsenker)
- Vergiftungen (z.B. Thallium)

cher Ferritin im Rahmen einer Gewebeschädigung aus dem Gewebe freigesetzt wird, wie dies zum Beispiel bei Entzündungen geschieht. In solchen Fällen kann der Ferritinwert trotz Eisenmangel normal erscheinen, weshalb der Serumferritinwert nur bei normalem CRP-Wert beurteilt werden kann.

*Was bewirkt die Einnahme von Biotin für das Haarwachstum und die Qualität der Nägel?*

**Kägi:** Die Bedeutung von Biotin (Vitamin H) für das Haarwachstum wird durch die Beobachtung von Haarwuchsstörungen bei kongenitalen Störungen biotinabhängiger Enzymsysteme (Holocarboxylase-Synthetase-, Biotinidasedefizienz) unterstrichen. Dies ist ein Grund, weshalb Biotin pragmatischerweise in der Behandlung auch unspezifischer Haarausfälle eingesetzt wird. Ausser bei diesen sehr seltenen genetischen Defektsyndromen oder bei nachgewiesenen erworbenen Mangelzuständen hat die Gabe von Biotin aber keinen definitiv gesicherten therapeutischen Effekt.

Da Biotin durch die Intestinalflora synthetisiert wird, ist Biotinmangel beim Gesunden praktisch unbekannt. Es liegen allerdings kasuistische Berichte über erworbenen Biotinmangel bei parenteraler Alimentation, exzessivem Genuss von rohem Eiweiss

(das darin enthaltene Avidin bindet Biotin und vermindert dadurch dessen intestinale Resorption) sowie bei Kurzdarmsyndrom vor. Im Vordergrund der Symptomatologie des Biotinmangels stehen zentralnervöse Symptome; im Bereich der Haut wurde eine schuppige Dermatitis beschrieben sowie eine diffuse Alopezie.

*Gibt es andere Wirkstoffe, welche das Wachstum oder die Qualität der Haare fördern?*

**Kägi:** Ob regelmässiges Einnehmen von Zink und Folsäure zusätzlich zur Biotineinnahme den Haarwuchs tatsächlich verbessert, und welche tägliche Dosis optimal wäre, ist mit überzeugenden placebokontrollierten Langzeitstudien bis anhin nicht abgesichert. Die Ursachen für starken Haarausfall, das heisst den Verlust von mehr als 100 Haaren pro Tag über einen längeren Zeitraum, sind vielfältig (siehe *Tabelle*). Sie bedürfen einer Abklärung durch den Spezialisten, bevor eine Therapie begonnen wird.

*Welche Tipps gibt es für die Haarpflege?*

**Kägi:** Das Haar profitiert ganz besonders von einer ausgewogenen Ernährung. Es kann beliebig häufig gewaschen werden, wobei milde Shampoos zu verwenden sind. Das nasse Haar sollte weder zu aggressiv noch zu heiss geföhnt werden. Im Sommer sollte als Sonnenschutz eine Kopfbedeckung getragen werden. Nach dem Bad im Meer empfiehlt es sich, das Salzwasser auszuspülen. Bei trockenem und sprödem Haar sollte gelegentlich eine Pflegespülung verwendet werden, vor allem nach chemischen und haarkosmetischen Behandlungen wie Dauerwelle, Blondierung oder Kolorierung. ●

*Die Redaktion bedankt sich bei Dr. med. Martin K. Kägi für das interessante Gespräch.*

*Korrespondenzadresse:*

*HautZentrum Zürich*

**Dr. med. Martin K. Kägi**

*Leitender Arzt*

*Schaffhauserstrasse 355, Sternen Oerlikon*

*8050 Zürich*

*Tel. 044-318 88 99, Fax 044-318 88 98*

*E-Mail: martin.kaegi@hin.ch*