

Nahrungsergänzungsmittel für Haare und Nägel

*Prof. Dr. med. Ulrike Blume-Peytavi
unter Mitarbeit von Natalie Garcia Bartels
Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie,
Charité Universitätsmedizin Berlin*

Haare und Nägel zeigen beim Menschen, wie die übrigen Organe, chronologische, so genannte intrinsische, aber auch extrinsische Alterungsprozesse. Alterungsabhängige Veränderungen in Wachstum, Farbe und Struktur der Haare und Nägel sind häufig zu beobachten.

Im Gegensatz zu Alterungsprozessen an der Haut sind die gerontobiologischen Vorgänge an Haaren und Nägeln noch nicht umfassend untersucht. Veränderungen des Lipidgehalts in Nägeln bedingen Unterschiede der Struktur und Qualität der Nägel im höheren Lebensalter. Wichtig ist es, altersgerechte Prozesse an Haaren und Nägeln zu kennen und von pathologischen Veränderungen abzugrenzen.

Die Möglichkeiten der Verbesserung struktureller Veränderungen von Haaren und Nägeln liegen teils auf dem Gebiet der kosmetischen externen Behandlung, teils aber auch auf dem Gebiet der systemischen Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln. Die Wirkungen derartiger Gaben von Nahrungsergänzungsmitteln sind häufig nur nach langfristiger Einnahme zu beobachten, weil sie entweder in den Aufbau der Nagelplatte oder in das wachsende Haar mit eingebaut werden müssen.

Eine objektive Beurteilung eines therapeutischen Erfolges erfordert auch den Einsatz objektiver Methoden im Rahmen von

kontrollierten Untersuchungsreihen. Als wichtige Nahrungsergänzungsmittel bei Haarstrukturschäden sind die supportive Gabe von aminosäurehaltigen Präparaten und Biotin, auch in Kombination mit Vitamin A, über etwa 3-6 Monate zu nennen.

Klinische Studien zur Wirksamkeit dieser Präparate stehen derzeit nicht zur Verfügung. Cystein-, Biotin- und Gelantine-haltige Präparate scheinen eine schützende und verbessernde Wirkung auf die Nagelstruktur und das Nagelwachstum zu haben. Allein für Eisen ist für die Substitution bei erniedrigtem Ferritinspiegel in der Literatur eindeutig eine Verbesserung des diffusen Effluviums bei Ferritinspiegeln um 70 µg gezeigt worden.

