

Hilft Supplementierung bei Haarausfall?

Nahrungsergänzungsmittel sind bei Patientinnen und Patienten mit Alopecie beliebt, doch haben diese wirklich einen Nutzen? Eine systematische Übersichtsarbeit hat sich der Frage angenommen, jedoch gibt es aufgrund der dünnen Studienlage und der Heterogenität der Studiendesigns keine eindeutige Antwort.

Viele Personen mit Alopecie nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein, ihr Nutzen ist jedoch umstritten. Eine systematische Übersicht aus den USA legt nahe, dass Supplementierung eine potenzielle Wirksamkeit bei der Therapie von Alopecie haben könnte, es gibt aber viele Einschränkungen bei den einbezogenen Studien wie eine geringe Stichprobenanzahl und Heterogenität beim Studiendesign.

Das Forschungsteam berücksichtigte für die Analyse 30 Untersuchungen zu Supplementierung bei Haarausfall, darunter 17 randomisierte und elf klinische, nicht randomisierte Studien sowie zwei Fallserien. Studien, in denen die Alopecie der Teilnehmenden auf einen bekannten Nährstoffmangel, Medikamente, Traumata oder Stress zurückzuführen war, wurden ausgeschlossen. Es wurden objektive und subjektive Beurteilungen des Krankheitsverlaufs einbezogen.

Die Analyse deutet darauf hin, dass ein aus der Sägepalme gewonnener

Wirkstoff androgenetischer Alopecie (AGA) entgegenwirken könnte, auch wenn die Wirkung schwächer schien als die von Finasterid. Es wurden ähnliche Nebenwirkungen wie sexuelle Dysfunktion beobachtet, wenn auch in geringem Maße.

In einigen Studien waren niedrige Vitamin-D-Spiegel mit Alopecia areata (AA), AGA und Telogen-Effluvium (TE) assoziiert und auch Zinkmangel ging mit TE und Haarbruch einher. Eine prospektive Studie mit Vitamin-D-Supplementierung ergab nach sechs Monaten verbesserte Ergebnisse bei Frauen mit TE, aber auch hier fehlte eine Kontrollgruppe. Teilnehmende mit Alopecie und AA zeigten unter Zinksupplementierung ein signifikantes Nachwachsen der Haare sowie dickeres und dichteres Haar. Die Daten basierten jedoch teilweise auf Eigenangaben zum Haarausfall und nicht immer gab es Kontrollen. Da oxidativer Stress eine mögliche Ursache für AA, AGA und TE sein könnte, wurde die Gabe von Antioxidantien wie

Selen, Karotinoiden, Vitamin A, C und E untersucht. Randomisierte Studien zeigten mehr und dichtere Haare nach einigen Monaten, die Anzahl der Teilnehmenden war jedoch gering. In früheren Studien korrelierte übermäßige Supplementierung mit toxischen Wirkungen.

Da manche Arten von Alopecie Autoimmunerkrankungen sind, wurden auch immunmodulierende Wirkstoffe getestet. Chinesische Kräuterextrakte aus Pfingstrosen und Glycyrrhizin schienen gegen schwere AA zu helfen. Auch topisch angewandte Wachstumshormonmodulatoren wie Capsaicin und Isoflavone unterstützten der Analyse zufolge das Haarwachstum. Zu den Limitationen zählte eine kleine Stichprobengröße.

Fazit: Die systematische Übersicht liefert vereinzelte Hinweise auf eine potenzielle Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamin D, Zink oder Glycyrrhizin bei Alopecie. Allerdings war die vorhandene Studienlage recht dünn. Daher sollten Ärztinnen und Ärzte laut dem Forschungsteam die Vorteile und Risiken bei Therapieentscheidungen abwägen.

Joana Schmidt

Drake L et al. Evaluation of the Safety and Effectiveness of Nutritional Supplements for Treating Hair Loss: A Systematic Review. *JAMA Dermatol* 2023;159:79-86

Erfreuliche Nebenwirkung der Leukämie Therapie



Ergrautes Haupthaar vor der Nilotinib-Therapie (links); repigmentiertes Haar danach (rechts)

© Camille C. B. Kockerols / N Engl J Med 2022

Ein 51-jähriger Mann mit myeloischer Leukämie stand seit anderthalb Jahren unter einer Therapie mit dem Tyrosinkinasehemmer Nilotinib. Seitdem hatte sein ergrautes Haupthaar langsam wieder seinen verloren geglaubten dunkelbraunen Farbton angenommen – sehr zu seiner Freude, wie das behandelnde Ärzteteam berichtete. Andere Medikamente oder ein Haarfärbemittel hatte er in der Zeit nicht eingesetzt. Andere Veränderungen an Haaren, Haut oder Schleimhäuten gab es keine. Da auch ein tiefes molekulares Ansprechen auf Nilotinib festgestellt wurde, führte er die Therapie mit der erfreulichen Nebenwirkung weiter.

Cornelius Heyer

Kockerols CCB et al. Hair repigmentation induced by nilotinib. *N Engl J Med* 2022;387:e12