

Biotin oder Vitamin H: Das Haar- und Nagelvitamin

Splitternde und brüchige Fingernägel, verstärkter Haarausfall und schütteres Haar werden oft als „Schönheitsfehler“ abgetan, dabei stellen sie für viele Frauen ein echtes Problem dar, das nicht selten mit einem Verlust an Lebensqualität einhergeht. Das Haar besteht aus einem dünnen Hornfaden, der sehr fest und elastisch ist. Dieser Faden setzt sich aus Keratinfäden und Kittsubstanz zusammen und baut sich schuppenartig auf. Nägel bestehen, genau wie die Haare aus Millionen von Hornzellen, die von einer Kittsubstanz zusammengehalten werden. Auch hier sorgt Keratin für die Festigkeit. Ursachen für Haarausfall gibt es viele: Stress, Hormonveränderungen, Schilddrüsenerkrankungen, Schwangerschaft und Stillzeit, zu harte Bürsten oder scharfkantige Käämme, aggressive Tönungen oder Haarfarben. Wichtig ist es deshalb auf eine milde Haarpflege zu achten, die Haare möglichst nur an der Luft trocknen lassen, statt sie intensiv mit dem Handtuch abzurubbeln und heiß zu föhnen. Auch ein sprühbarer UV-Schutz und eine Kopfbedeckung bei starker Sonneneinstrahlung helfen, dem Haarausfall vorzubeugen, ebenso wie die Verwendung weicher Haargummis statt fester Haarspangen. Zunächst gilt es also, Ursachenforschung zu betreiben: nach Hormonumstellungen, wie z.B. nach einer Schwangerschaft, geht das Problem des Haarausfalls von selbst vorüber, eine Schilddrüsenfunktionsstörung muss vom Arzt behandelt werden. Ist der Stoffwechsel wieder eingestellt, verschwinden auch die Haarprobleme. Übrigens ist auch ein gewisser jahreszeitlicher Haarausfall normal, vergleichbar dem „Fellwechsel“. So lange nicht mehr als 100 Haare pro Tag ausfallen (und das ist viel!) bewegt man sich noch im Rahmen des Normalen. Für brüchige Fingernägel können aggressive Reinigungsmittel verantwortlich sein, ungeeignete



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ter Nagellack, bzw. acetonhaltige Nagellackentferner sowie eine falsche Maniküre. Schon die Verwendung einer speziellen Glasnagelfeile löst manchmal das Problem. Was aber kann man tun, wenn all diese Ursachen ausgeschlossen sind und Haare und Nägel trotzdem unansehnlich sind? Hohe Erfolgsquoten erzielt man mit der Einnahme von 2,5 bis 5 mg Biotin (Vitamin H) täglich. Es regt die Bildung von Keratin an und trägt so zu einer Verbesserung der Haar- und Nagelstruktur bei. Das Haarwachstum wird gefördert, Dichte und Widerstandsfähigkeit werden verstärkt. Dem nachwachsenden Nagel verleiht das Vitamin mehr Festigkeit und eine glattere Oberfläche, was ein Brechen oder Absplittern vermindert. Da Biotin nur auf die nachwachsende Substanz wirkt und Haare und Nägel nur ca. 1 cm pro Monat wachsen, sollte Biotin kurmäßig mindestens 3 Monate besser ein halbes Jahr lang eingenommen werden, um einen sichtbaren Erfolg zu erzielen. Für die Nägel gibt es zusätzlich Nagelhärter mit Silicium oder auch eine Nagelbettcreme. Bei Haarproblemen hat sich auch die zusätzliche Einnahme von 15-25 mg Zink bewährt.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**