

Bockshornsamen plus Mikronährstoffe bei Haarausfall

Autoren _ Dr. Jürgen Reimann, Christiane Schulz, München

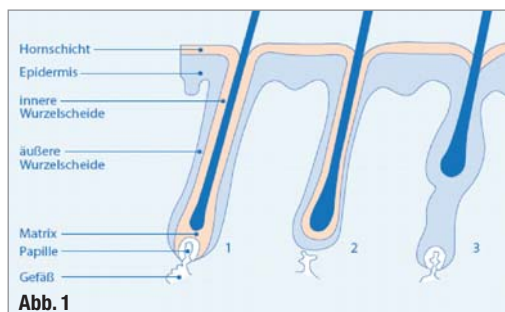
Haarausfall ist eine weitverbreitete Erscheinung, unter der sowohl Frauen als auch Männer leiden. Je nach Ausprägung und persönlicher Einstellung werden unterstützende Präparate gefordert, um das Haar zu kräftigen. Welchen positiven Beitrag kann dazu Bockshornklee leisten? – Ergebnisse einer randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie.

Haare wachsen nicht kontinuierlich, in jedem Follikel wechseln sich Phasen von Wachstum, Übergang und Ruhe ab (Abb. 1). In der Anagenphase, der Wachstumsphase, wächst das Haar täglich um 0,2–0,4 mm. Die meisten Haare befinden sich in diesem circa zwei bis sechs Jahre andauernden Stadium. In der Übergangsphase, der Katagenphase, finden Umbauvorgänge statt und die Haare werden nicht mehr mit Nährstoffen versorgt. Dabei kommt es zu einer Verhornung der Haarwurzel. In der Ruhephase, der Telogenphase, lockern sich die Haare immer mehr, sodass mit der Zeit durch mechanische Beanspruchung (Kämmen, Haarwaschen etc.) die Haare ausfallen. Im Durchschnitt verliert ein Mensch, je nach Haarfarbe und aufgrund anderer Faktoren wie Alter oder Geschlecht, 20 bis 100 Haare pro Tag. Normalerweise liegt zwischen den Phasen ein Gleichgewicht vor, sodass die Haarfülle mehr oder weniger konstant bleibt.

Ist die Zahl der verlorenen Haare im Tagesablauf allerdings höher als die nachwachsende Menge, spricht man von Effluvium (Haarausfall). Prinzipiell unterscheidet man zwischen den drei häufigsten Arten des Haarausfalls: Androgenetische Alopezie (hormonell-erblich bedingter Haarausfall), Alopezie areata (kreisrunder Haarausfall) und diffuse Alopezie (gleichmäßig verteilter Haarausfall über den gesamten Kopf).

Der Haarzyklus ist vielschichtig und wird unter anderem beeinflusst durch Hormone, Wachstumsfaktoren, Gene und Mikronährstoffe. Genauso vielschichtig können Ursachen des Haarausfalls sein. Ziel von Präparaten zur Behandlung des Haarausfalls ist es, auf unterschiedlichen Ebenen in den Haarzyklus einzugreifen, um so das Haarwachstum zu unterstützen und den Haarausfall zu reduzieren. Hierbei gibt es verschiedene Ansätze. Nahrungsergänzungsmittel versorgen die Haare mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen für ein gesundes Haarwachstum. Die moderne Phytochemie hat in dem seit Jahrhunderten bekannten Bockshornsamen ein Konzept erkannt, das dabei eine wertvolle Unterstützung ist.

Abb. 1 _ 1. Anagenphase, 2. Katagenphase, 3. Telogenphase.



_Bockshornklee

Der Bockshornklee, *Trigonella foenum-graecum*, gehört zu den Schmetterlingsblütlern und ist eine bis zu 50 cm hohe, fast kahle Pflanze. Die Pflanze hat eine

lange Geschichte sowohl als Gewürz- als auch als Heilpflanze. Die Samen und Blätter zeichnen sich durch ihren intensiven Geruch aus. Heimisch ist der Bockshorn in Mitteleuropa, im Mittelmeergebiet und in Asien. In der Medizin werden vor allem die Samen verwendet. Hauptinhaltsstoffe sind Schleimstoffe (v.a. Galactomannan), Steroidsaponine, Bitterstoffe, ätherische Öle, Flavonoide und Trigonellin.

__Bockshornklee in der Phytotherapie

Die Bockshornsamen-Monografie beschreibt für Bockshornsamen folgende Wirkungen:

- Innerlich: Appetitlosigkeit
- Äußerlich: bei lokalen Entzündungen

Dosierung:

Bei innerer Anwendung: Tagesdosis 6 g
Äußerlich: 50 g gepulverte Droge für 1/4 l Wasser

Bockshorn als Gewürz- und Nährstoff:

Bockshornsamenpulver ist Bestandteil des Curry-Gewürzes und damit ein beliebtes Gewürz in der europäischen und vor allem in der indischen Küche.

Bockshornsamen und Haarwuchs:

Neben diesen Eigenschaften sind für Bockshornklee-samen auch seit längerem schon positive Effekte auf den Haarwuchs bekannt. Das genaue Wirkprinzip wurde allerdings bislang noch nicht abschließend charakterisiert.

Ein seit 20 Jahren auf dem Markt befindliches Nahrungsergänzungsmittel macht sich diese Eigenschaften des Bockshornsamens zunutze. Um das Nährstoff- und Wirkpotenzial dieses Naturproduktes zu erhöhen, wurde der Bockshornsamen mit essenziellen Vitaminen und Spurenelementen kombiniert, um so das Haarfollikel auch in ernährungsphysiologischer Hinsicht optimal zu versorgen.

__Randomisierte, doppelblinde placebo-kontrollierte Studie*

Im Rahmen einer monozentrischen, kontrollierten, doppelblinden Studie wurde die Wirksamkeit eines Nahrungsergänzungsmittels* mit Bockshornsamen, Vitaminen und Spurenelementen gegenüber einem mit Bockshornaroma maskierten Placebo geprüft. Insgesamt nahmen 60 Probanden an der Studie teil, jeweils 30 Frauen und 30 Männer mit leichtem bis mäßigem Haarausfall. Die Probanden waren



Abb. 2

Abb. 2_Proband bei der Statusdokumentation.

Abb. 3a_Bildanalyse zu Beginn der Studie; **3b**_Bildanalyse nach sechsmonatiger Einnahme von Bockshorn+Mikronährstoff Haarkapseln Arcon-Tisane forte.

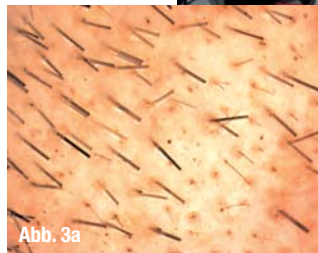


Abb. 3a

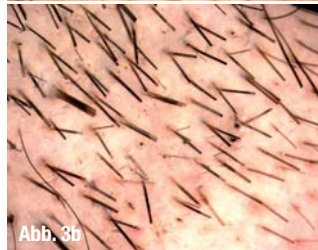


Abb. 3b

zwischen 30 und 67 Jahren alt. Während des Studienzeitraums von sechs Monaten wurden täglich zwei Kapseln eingenommen. Jeweils 2/3 der Probanden haben das Verum- und 1/3 das Placebopräparat eingenommen. Die Studie wurde vorab von einer unabhängigen Ethikkommission geprüft und die Studie in Anlehnung an die Richtlinien der Good Clinical Practices durchgeführt. Zur Beurteilung des Haarverlustes

und Haarwachstums wurden sowohl die Fragebogentechnik mit Scores als auch bildgebende Verfahren (Phototrichogramm) angewendet.

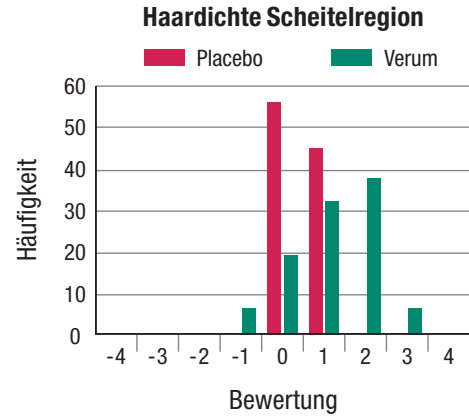
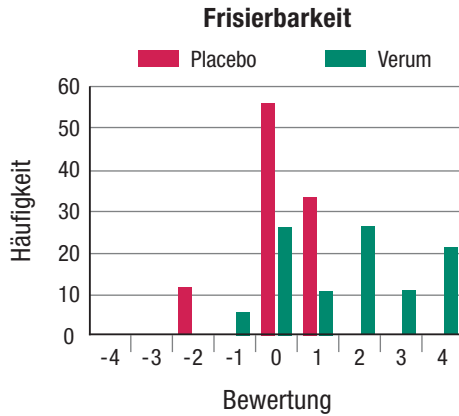
__Placebo-Effekt

Die Studie wurde randomisiert, doppelblind und placebokontrolliert durchgeführt. Um psychische Einflüsse aufgrund des intensiven Eigengeruchs von Bockshornsamen so weit wie möglich auszuschließen, wurden die Placebokapseln mit einem Bockshornsamenaroma maskiert. Insgesamt weist die Studie einen deutlichen Placebo-Effekt nach. Dies ist jedoch nicht ungewöhnlich und entspricht dem anerkannten Stand der Wissenschaften.

__Aktueller Wirksamkeitsnachweis

Der Effekt des Verumpräparates mit Bockshornsamen** auf den Parameter Haarausfall wurde sowohl von dem verantwortlichen Dermatologen als auch den Probanden im Studienverlauf von sechs Monaten im Vergleich zu den Ausgangswerten als eindeutig positiv bewertet. Dieser Effekt wurde für das Verumpräparat im Vergleich zum Ausgangswert als signifikant nachgewiesen. Bei dem Parameter Haardichte (Bildanalyse) konnte für das Verumpräparat ebenfalls eine signifikante Zunahme im Vergleich zum Ausgangswert nachgewiesen werden. Für das Placebopräparat wurde zwar ebenfalls eine leichte Zunahme in der Haardichte im Vergleich zum Ausgangswert dokumentiert, jedoch nicht signifikant.

Tabellen_ Veränderung über die Zeit:
 Bewertung auf einer Skala
 von -4 bis + 4;
 -4 bis -1: starke bis geringe
 Verschlechterung;
 0: keine Veränderung;
 +1 bis +4: geringe bis starke
 Verbesserung.



Am Ende der Studie wurde eine Abschlussbefragung mit dem Ziel durchgeführt, zusätzliche Aussagen für eine umfassende Einschätzung der Behandlung, nicht nur beschränkt auf das Haarwachstum, sondern auch hinsichtlich Nagelgesundheit, Verträglichkeit und allgemeiner Zufriedenheit, zu bekommen.

Nach Einnahme des Verumpräparates berichteten 82,9 Prozent der Probanden über eine Verbesserung hinsichtlich der Parameter Haarvolumen und Haardicke. 74,3 Prozent berichteten über eine Verbesserung in der Widerstandskraft der Haare.

Signifikante Produktunterschiede (Verum/Placebo) wurden für die Parameter Frisierbarkeit bei Frauen und Haardicke, Haarwachstum am Scheitel und Haardichte an den Geheimratsecken bei Männern zugunsten des Verumpräparates gefunden (siehe Tabellen). Die subjektive Beurteilung der Haarparameter nach sechsmonatiger Einnahme der Studienpräparate zeigte nach Clusterung der beobachteten Haarparameter über die Zeit signifikante Unterschiede zwischen den beiden Studienpräparaten zugunsten des Prüfpräparates.

In Bezug auf die Nagelgesundheit führten die Probanden nach Einnahme des Verumpräparates Veränderungen besonders im Hinblick auf Nagelwachstum und Robustheit der Nägel auf. Die Ergebnisse deuten an, dass die Einnahme von Bockshornsamens in Kombination mit den Vitaminen und Spurenelementen zusätzlich auf verwandte Gebiete wie Nagel- und Hautgesundheit positiven Einfluss hat.

Die Produktzufriedenheit war sehr hoch, 72 Prozent der Placebo-Gruppe und 86 Prozent der Verum-Gruppe würden das Produkt anderen weiterempfehlen und die meisten davon das Produkt auch weiterhin einnehmen.

Bei der Gesamtbeurteilung ergab sich eine eindeutige Überlegenheit des Prüfpräparates im Vergleich zum Placebo.

Die Studie bestätigt, dass die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels** mit Bockshornsamens und Mikronährstoffen eindeutig eine positive Wir-

kung auf den Haarausfall hat und zu einer Verbesserung im Haarwachstum (verringertes Haarausfall und erhöhte Haardichte) bei den behandelten Probanden führt. Insgesamt konnte damit die ernährungsphysiologische Wirkung eines Nahrungsergänzungsmittels mit einem Bockshornsamens-Konzentrat bei Frauen und Männern mit geringem bis mäßigem Haarausfall eindeutig dokumentiert werden.

Die Dosierung des Bockshornsamens mit 300 mg Konzentrat, entsprechend 1.200 mg Bockshornsamens, liegt dabei weit unterhalb der von der Monografie empfohlenen Dosis. _

* durchgeführt am Institut proDERM, Hamburg.
 ** Bockshorn+Mikronährstoff Haarkapseln Arcon-Tisane plus

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie auch unter Tel.: 0 77 31/5 20 93 oder im Internet www.arcon-international.de

Literaturliste kann beim Autor angefordert werden.

_Autor	face
Dr. Jürgen Reimann	
Öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Abgrenzung Arzneimittel/Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und diätetische Lebensmittel. Fachapothecker für Arzneimittelinformationen und pharmazeutische Analytik. Lehrbeauftragter an den Universitäten München und Regensburg.	
Pöckingerstr.12a, 81475 München Tel.: 0 89/7 55 66 62, Fax: 0 89/74 57 54 56 E-Mail: dr.juergen.reimann@t-online.de	