
Subject: Relevanz Zinkwerte bei Haarausfall - Studie

Posted by [Emma](#) on Fri, 29 Dec 2006 12:47:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wissenschaftliche Literatur zu den Zusammenhängen von Ernährungsdefiziten und Haarausfall gibt es nur sehr wenige. Zwar gibt es einige klar definierte Erkrankungen, wie z.B. die Acrodermatitis enteropathica, bei der ein angeborener Defekt der Zinkaufnahme zu starken Hautveränderungen und Haarausfall führen kann. Es gibt jedoch keine wissenschaftlich fundierte Studie, die einen Zusammenhang zwischen Haarausfall und niedrigen Zinkwerten bei gesunden Personen aufzeigt. Dennoch dominiert die weit verbreitete Vermutung, dass niedrige Zinkwerte zu Haarausfall führen können, und viele Ärzte führen demzufolge auch Untersuchungen der Zinkwerte im Blut der Patientinnen und Patienten durch. Viele Personen, insbesondere Patientinnen, haben auch schon eine Zinkeinnahme "auf eigene Faust" begonnen, bevor eine Hautärztin oder ein Hautarzt aufgesucht wird.

Auf der Tagung der European Hair Research Society (EHRS) am Imperial College in London wurde aktuell die Arbeit einer israelischen Arbeitsgruppe vorgestellt, die der Frage nach den Zinkwerten bei den häufigsten Formen von Haarausfall bei Frauen nachgegangen ist. Die Studie umfasste insgesamt 1459 Frauen im Alter von 17-89 Jahren. 765 Patientinnen davon litten unter akutem diffusem Haarausfall (telogenes Effluvium, TE), 645 unter einem anlagebedingtem Haarausfall (androgenetische Alopezie, AGA) und 49 Frauen hatten einen chronischen diffusen Haarausfall (chronisches Telogeneffluvium, CTE). Die Zinkwerte wurden morgens "nüchtern" gemessen und es wurde sichergestellt, dass keine der Frauen Zinktabletten oder andere Ergänzungspräparate in den vorangehenden 3 Monaten eingenommen hatte.

Die Zinkwerte aller teilnehmenden Frauen lagen im Normbereich. Lediglich in 2 Fällen wurde ein leicht unter dem Normbereich liegender Zinkwert festgestellt. Die Wissenschaftler sehen das Ergebnis als Hinweis darauf, dass sowohl diffuser als auch anlagebedingter Haarausfall bei Frauen nicht mit erniedrigten Zinkwerten in Verbindung stehen. Eine Testung von Zink im Blut wäre als "Routineuntersuchung" daher überflüssig.

(Quelle: <http://www.haarerkrankungen.de/aktuelles/haarsinglenewsmeldung.php4?newsid=20060723>)

Subject: Re: Relevanz Zinkwerte bei Haarausfall - Studie

Posted by [strike](#) on Fri, 29 Dec 2006 13:55:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Viele Personen, insbesondere Patientinnen, haben auch schon eine Zinkeinnahme "auf eigene Faust" begonnen, bevor eine Hautärztin oder ein Hautarzt aufgesucht wird

Stimmt u. das kann nur als unsinniges Verhalten gesehen werden. (kann man hier auch mehrfach lesen)

So beginnen u. a. über lange Jahre andauernde Haarausfälle, indem man ohne Sinn u. Verstand alles schluckt u. schmiert, was man mal irgendwo im Zusammenhang mit schönen, glänzenden Haaren u. kräftigen Nägeln gehört o. gelesen hat.

Zitat:Die Zinkwerte wurden morgens "nüchtern" gemessen und es wurde sichergestellt, dass keine der Frauen Zinktabletten oder andere Ergänzungspräparate in den vorangehenden 3 Monaten eingenommen hatte.

Ein Scherz, dieser Satz.

Womöglich noch Zink i. Serum????!!!

Enzymfunktionen???

Einflüsse u. Behinderungen durch andere Spurenelemente???

Aussagekraft aufgrund homöostatischer Regulationen???

Zinkausscheidung findet zu 90 % über den Darm statt. Zink wird auch ohne Zinküberladung bei jedem Verdauungsprozess in großen Mengen in den Darm ausgeschieden, und zwar in Mengen die erheblich größer sind als die, die man über die Nahrung zuführt (abhängig vom Zinkstatus). Ein Teil davon wird wieder reabsorbiert (Zinkzirkulation nach Windisch & Kirchgessner).

Deshalb kann man alleine durch hohe orale Zufuhr zinkbindender Substanzen innerhalb weniger Tage einen Zinkmangel erzeugen. Kinder tun das oft unwissentlich durch Dauerkonsum phosphathaltiger Limonaden (Colagetränke) u. Erwachsene, denen ihr Knochenstoffwechsel schnuppe ist, ebenfalls.

Zitat:Die Zinkwerte aller teilnehmenden Frauen lagen im Normbereich

Wichtige Aussage, besonders wenn es um die Homöostase jeder Einzelnen geht!

Welchen Stellenwert hat da schon der persönliche Normwert innerhalb des *Normbereichs*?

Zitat:Die Wissenschaftler sehen das Ergebnis als Hinweis darauf, dass sowohl diffuser als auch anlagebedingter Haarausfall bei Frauen nicht mit erniedrigten Zinkwerten in Verbindung stehen.

Diffuser ganz sicher. (indirekt verursacht)

Zitat:Eine Testung von Zink im Blut wäre als "Routineuntersuchung" daher überflüssig.

Hier kann man nur zustimmen. Keine Routineuntersuchung zu Lasten der Allgemeinheit aus o. a. Gründen, aber um für sich selbst im Ausschlussverfahren etwas zu bestätigen o. zu verneinen, ist eine Kontrolle unabdingbar.

Vor allen Dingen wenn man die Vorgehensweise mancher Betroffener bei der Eisenschluckerei – oft ohne aktuelle Messungen – kennt u. weiß, dass auch hierdurch der Zinkstatus beeinflusst wird.