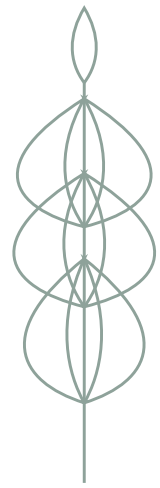


RATGEBER · MÄNNERGESUNDHEIT AB 40

Haut und Augen: Alterung, Bildschirm, was hilft

*Haarausfall, trockene Augen, Kollagen —
mit zwei großen Studien, deren Ergebnis
viele überraschen wird.*



AUSGABE 2027 10 SEITEN · LESEZEIT ~ 15 MIN. EVIDENZBASIERT · MIT QUELLEN

ZUM EINSTIEG

Auf einen Blick

Wenn Sie nur eine Seite lesen, dann diese.

FÜNF SÄTZE, DIE EINORDNEN

- Minoxidil, Finasterid und Low-Level-Lasertherapie sind bei erblichem Haarausfall in Studien wirksam belegt.
- Biotin-Präparate helfen nur bei einem nachgewiesenen, seltenen Mangel — nicht bei gewöhnlichem, erblich bedingtem Haarausfall.
- Eine große placebokontrollierte Studie fand: hochdosiertes Omega-3 wirkte bei trockenen Augen nicht besser als Placebo (Olivenöl).
- Kollagen-Präparate zeigen in einer Meta-Analyse einen messbaren, moderaten Effekt auf Hautalterung.
- „Augen-Vitamine“ mit Lutein/Zeaxanthin sind spezifisch für Menschen mit bestehendem AMD-Risiko untersucht — nicht als generelle Bildschirm-Vorsorge.

INHALT

Was in diesem Heft steht

Nº 01	Haarausfall beim Mann: was wirkt	S. 3
Nº 02	Der Biotin-Mythos	S. 4
Nº 03	Trockene Augen am Bildschirm	S. 5
Nº 04	Kollagen und „Augen-Vitamine“ im Check	S. 6
Nº 05	Hautpflege-Basics ab 40	S. 7
Nº 06	Mythos-Check	S. 8
–	Checkliste	S. 9
–	Quellen & Haftungshinweis	S. 10

Nº 01

Haarausfall beim Mann: was wirkt

Erblich bedingter Haarausfall (androgenetische Alopezie) ist die mit Abstand häufigste Ursache — und eine der am besten untersuchten.

MASSNAHME	BELEG	WIE
Minoxidil (2 % / 5 %, äußerlich)	● ● ●	Eine Meta-Analyse randomisierter Studien bestätigt: beide Konzentrationen sind Placebo bei Männern signifikant überlegen — die 5%ige Variante meist wirksamer.
Finasterid (1 mg, innerlich)	● ● ●	In derselben Meta-Analyse ebenfalls signifikant wirksamer als Placebo bei Männern — verschreibungspflichtig, mit möglichen sexuellen Nebenwirkungen, die vorab besprochen werden sollten.
Low-Level-Lasertherapie	● ● ○	Ebenfalls Placebo überlegen in der Meta-Analyse, allerdings mit größerer Heterogenität zwischen Geräten und Studien als bei Minoxidil/Finasterid.
Biotin (ohne nachgewiesenen Mangel)	○ ○ ○	Siehe Kapitel 2 — kein belegter Nutzen ohne echten Mangel.

— № 02

Der Biotin-Mythos

Kaum ein Nährstoff wird bei Haarausfall so oft beworben — die Evidenz dahinter ist dünn.

Eine Übersichtsarbeit zur Verwendung von Biotin bei Haarausfall kommt zu einem klaren Schluss: Die meisten Fallberichte über einen Nutzen von Biotin-Präparaten betreffen Menschen mit einem tatsächlichen, meist seltenen Biotinmangel (z. B. durch bestimmte Erkrankungen, Medikamente oder genetische Störungen des Biotin-Stoffwechsels) — nicht Menschen mit gewöhnlichem, erblich bedingtem Haarausfall. Kontrollierte Studien, die einen Nutzen von Biotin bei normal versorgten Menschen mit androgenetischer Alopezie zeigen, fehlen.

Praktisch heißt das: Ein Biotin-Präparat „auf Verdacht“ bei erblichem Haarausfall hat keine belegte Grundlage. Sinnvoll ist es nur, wenn ein Bluttest tatsächlich einen Mangel bestätigt — was bei ausgewogener Ernährung selten ist.

Nº 03

Trockene Augen am Bildschirm

Eine der größten und methodisch saubersten Studien zu diesem Thema liefert ein überraschendes Ergebnis.

Die DREAM-Studie, eine große multizentrische, placebokontrollierte Studie an über 500 Menschen mit mittelschwerem bis schwerem trockenem Auge, prüfte 3.000 mg Omega-3-Fettsäuren täglich über 12 Monate gegen ein Olivenöl-Placebo. Ergebnis: Beide Gruppen verbesserten sich deutlich — die Omega-3-Gruppe aber nicht signifikant stärker als die Placebo-Gruppe, weder bei den Symptomen noch bei objektiven Augenoberflächen-Messungen.

Das bedeutet nicht, dass Omega-3 wertlos ist — aber die verbreitete Empfehlung „Fischöl gegen trockene Augen“ ist durch diese hochwertige Studie nicht gedeckt. Praktisch wirksamer bei Bildschirmarbeit sind einfache Verhaltensänderungen:

- Bewusst häufiger blinzeln — beim Blick auf Bildschirme sinkt die Blinzelrate nachweislich.
- 20-20-20-Regel: alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas 20 Fuß (ca. 6 Meter) Entferntes schauen.
- Raumluft nicht zu trocken halten, besonders im Winter bei Heizungsluft.
- Bei anhaltenden Beschwerden: künstliche Tränen (Augentropfen) und augenärztliche Abklärung.

— № 04

Kollagen und „Augen-Vitamine“ im Check

Zwei populäre Nahrungsergänzungs-Kategorien — mit unterschiedlich starker Evidenz.

Kollagen-Präparate

Eine Meta-Analyse randomisierter Studien zu hydrolysiertem Kollagen bei Hautalterung findet einen messbaren, statistisch signifikanten Nutzen auf Hautelastizität und -feuchtigkeit — moderate Effektgröße, aber konsistenter über mehrere Studien hinweg als bei vielen anderen „Beauty“-Supplements. Rechtlich zugelassen ist allerdings nur eine Aussage zu Vitamin C und der normalen Kollagenbildung — für Kollagen-Präparate selbst besteht keine zugelassene gesundheitsbezogene Angabe.

Lutein/Zeaxanthin („Augen-Vitamine“)

Die AREDS2-Studie, eine der größten Augenstudien überhaupt, prüfte die Zugabe von Lutein/Zeaxanthin und Omega-3 zu einer bestehenden Nährstoffformel bei Menschen mit bereits bestehendem Risiko für altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Ergebnis: Die Zugabe verringerte das Fortschreiten zu fortgeschrittener AMD in der Hauptanalyse nicht zusätzlich. Wichtig: Die Studie untersuchte gezielt Menschen mit AMD-Risiko — sie ist keine Grundlage für die verbreitete Vermarktung als generelle „Bildschirm-Augenvitamine“ für gesunde Menschen ohne AMD-Risiko.

Nº 05

Hautpflege-Basics ab 40

Weniger Produkte, aber konsequent angewendet, bringen meist mehr als eine komplexe Routine.

- Sonnenschutz (LSF 30+) ist die mit Abstand am besten belegte Maßnahme gegen sichtbare Hautalterung — täglich, auch bei bewölktem Himmel.
- Feuchtigkeitspflege mit Basisinhaltsstoffen (Glycerin, Hyaluronsäure, Ceramide) hält die Hautbarriere intakt — muss nicht teuer sein, um zu wirken.
- Retinoide (verschreibungspflichtig oder niedrig dosiert rezeptfrei) haben die solideste Evidenz gegen feine Linien — langsam einschleichen wegen möglicher Hautreizung.
- Rauchen beschleunigt die Hautalterung nachweislich über mehrere Mechanismen — Verzicht wirkt sich messbar aus.
- Ausreichend Schlaf und Flüssigkeitszufuhr unterstützen die Regeneration, ersetzen aber keinen Sonnenschutz.

Nº 06

Mythos-Check

MYTHOS

„Biotin hilft gegen erblichen Haarausfall.“

Belege für einen Nutzen gibt es fast nur bei einem tatsächlichen Biotinmangel — nicht bei gewöhnlicher androgenetischer Alopezie ohne Mangel.

BELEG

„Minoxidil und Finasterid wirken bei erblichem Haarausfall.“

Eine Meta-Analyse randomisierter Studien bestätigt beide als Placebo überlegen bei Männern — die am besten belegten Optionen in diesem Bereich.

MYTHOS

„Fischöl hilft zuverlässig gegen trockene Augen.“

Die große DREAM-Studie fand keinen signifikanten Vorteil von hochdosiertem Omega-3 gegenüber Placebo — beide Gruppen besserten sich, aber gleichermaßen.

TEILS

„Lutein-Präparate schützen generell die Augen am Bildschirm.“

Die AREDS2-Studie zeigt einen Effekt nur speziell bei Menschen mit bereits bestehendem AMD-Risiko, nicht als generelle Vorsorge für gesunde Bildschirmnutzer ohne dieses Risiko.

BELEG

„Sonnenschutz ist die wichtigste Anti-Aging-Maßnahme für die Haut.“

Von allen untersuchten Maßnahmen gegen sichtbare Hautalterung ist konsequenter Sonnenschutz die am besten belegte — deutlich vor den meisten Nahrungsergänzungsmitteln.

VORLAGE

Checkliste

Vor dem Arzt- oder Dermatologie-Termin bei Haarausfall oder Augenbeschwerden:

☐ Seit wann besteht der Haarausfall, gleichmäßig oder in Geheimratsecken/am Oberkopf?

☐ Familiäre Vorbelastung mit erblichem Haarausfall bekannt?

☐ Aktuelle Medikamente und bekannte Vorerkrankungen notiert?

☐ Bildschirmzeit pro Tag grob eingeschätzt?

☐ Trockene-Augen-Beschwerden: wann am stärksten (z. B. abends, bei Klimaanlage)?

Haarausfall (subjektive Stärke)

Trockene / gereizte Augen

Hautfeuchtigkeit / Spannungsgefühl

Bei starkem, plötzlichem oder fleckigem Haarausfall (nicht das übliche erbliche Muster): dermatologisch abklären lassen — andere Ursachen sind möglich.

BELEGE

Quellen (Auswahl)

1. Adil A, Godwin M. The effectiveness of treatments for androgenetic alopecia: a systematic review and meta-analysis. J Am Acad Dermatol. 2017. PMID 28396101.
2. Patel DP et al. A Review of the Use of Biotin for Hair Loss. Skin Appendage Disord. 2017. PMID 28879195.
3. Dry Eye Assessment and Management Study Research Group. n-3 Fatty Acid Supplementation for the Treatment of Dry Eye Disease. N Engl J Med. 2018. PMID 29652551.
4. Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Research Group. Lutein + zeaxanthin and omega-3 fatty acids for age-related macular degeneration. JAMA. 2013. PMID 23644932.
5. de Miranda RB et al. Effects of hydrolyzed collagen supplementation on skin aging: a systematic review and meta-analysis. Int J Dermatol. 2021. PMID 33742704.
6. Deutsche Dermatologische Gesellschaft: S3-Leitlinie Androgenetische Alopezie.
7. Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA): Informationen zu Bildschirmarbeit und „Office Eye Syndrome“.
8. EU-Register nährwert- und gesundheitsbezogener Angaben, Verordnung (EU) Nr. 432/2012 (Biotin, Zink, Selen und die Erhaltung normaler Haare; Vitamin A und Zink für normale Sehkraft; Vitamin C für normale Kollagenbildung).

Haftungshinweis. Dieses Heft ist ein redaktionelles Informationsangebot und ersetzt keine ärztliche oder dermatologische Diagnose, Beratung oder Behandlung. Verschreibungspflichtige Wirkstoffe werden nur zur Einordnung genannt, nicht empfohlen.

Weiterführende Beiträge unter mann-vitalis.de/themen/haut-augen.