

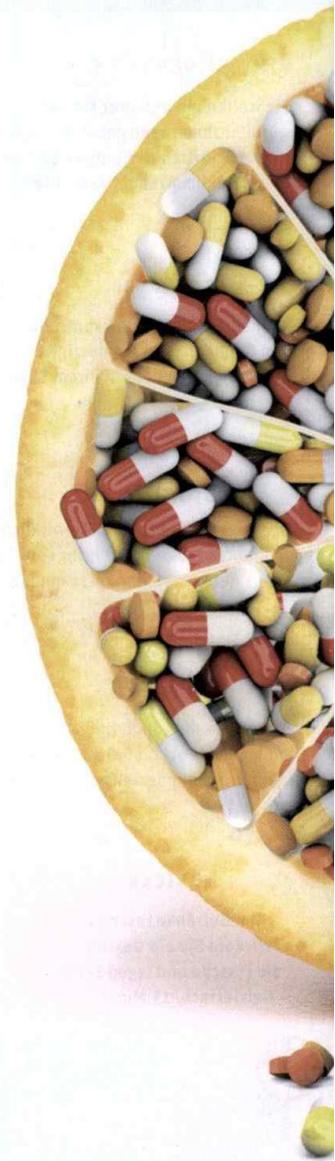
News (Printausgabe) Seite 62 - 68, 11.07.2015

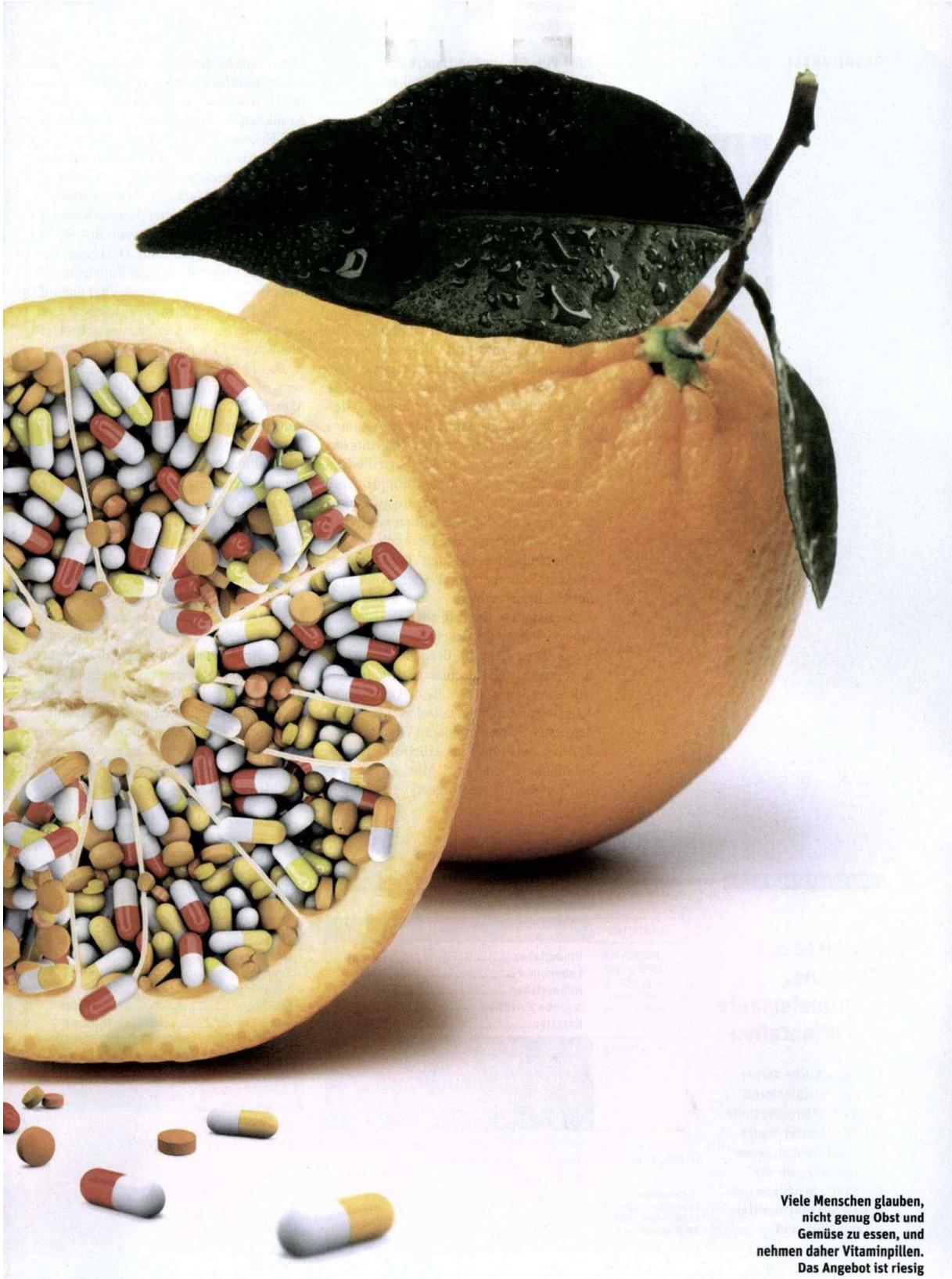
GESUNDHEIT

Alles drin!

Nahrungsergänzungsmittel schützen vor Krankheiten,
kräftigen Haare und Nägel, steigern die Vitalität.
Nimmt man aber zu viel davon, schaden sie mehr, als sie nützen

Redaktion: Patrizia Steurer; Illustration: Johannes Schmatz





**Viele Menschen glauben,
nicht genug Obst und
Gemüse zu essen, und
nehmen daher Vitaminpillen.
Das Angebot ist riesig**

GESUNDHEIT

E

Eine Pille für schöne Haut, eine für mehr Energie, eine gegen Nagelspliss und eine gegen Krankheiten – für Barbara Pauer gehören Nahrungsergänzungsmittel zum Leben. „Ich esse sehr unregelmäßig und ziemlich ungesund“, sagt die Büroangestellte aus Wien. „Mittags hole ich mir meist nur eine Wurstsemmel, abends ein Fertigergericht vom Supermarkt. Obst esse ich nur noch selten.“ Der Griff zu Vitaminpillen soll diesen Mangel ausgleichen. Die meisten Präparate kauft sie in der Drogerie, wenn es höher dosiert sein soll, in der Apotheke. Ob die Präparate auch wirklich nutzen, weiß sie nicht. „Schaden werden sie mir jedenfalls nicht, und mein schlechtes Gewissen ist auch beruhigt“, sagt sie.

So wie Barbara Pauer denken viele Österreicher. Laut einer Studie des Meinungsforschungsinstituts Market nehmen 66 Prozent der Österreicher Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Sie sehen die Einnahme dieser sogenannten Supplemente neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung als wichtige Option zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

Die Industrie hat den Trend längst erkannt. Röhrchen und Plättchen mit Vitaminen, Brausetabletten oder Pulver mit Mineralstoffen, Kapseln oder Dragees mit Spurenelementen. Geschätzte sechs Milliarden Euro setzt die Branche jährlich in Europa um. In Deutschland wurden innerhalb eines Jahres 168 Millionen Packungen Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Auf den ersten Plätzen rangieren Vitamin C und Kalzium, bei Frauen zusätzlich Magnesium, bei Männern Vitamin E. Mittlerweile werden für jeden Bereich geeignete Supple-

mente angeboten: Die einen sollen den Energiestoffwechsel unterstützen, andere das Haarwachstum stärken, wieder andere Krankheiten vorbeugen, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sogar Krebs.

Seit Kurzem setzen Hersteller auf den „Veggie“-Trend. Sie bringen vermehrt Präparate auf den Markt, in die sie Nährstoffe packen, die bei veganer Lebensweise zu kurz kommen können (Vitamin B12, B2, D, Eisen, Jod, Zink, Kalzium). Doch wie sinnvoll ist die Einnahme solcher Supplemente? Nehmen wir wirklich zu wenig Vitamine auf, wie die Hersteller gerne propagieren? Und eignen sich Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich zur Prävention von Krankheiten?

Das Thema wird unter Experten kontrovers diskutiert. Beispiel Fischölkapseln: Manche Studien belegen eine Schutzwirkung der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren (einst Vitamin F) gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, andere nicht. Laien fällt es beim Durchforsten der Studien schwer, Wahres von Unwahrem zu unterscheiden. Richtig ist: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente braucht der Mensch, um gesund zu bleiben. Sie stärken das Immunsystem, sind gut für die Nerven, ein entscheidendes Rädchen im Stoffwechsel, unverzichtbar beim Aufbau von Zellen und Blutkörperchen.

Die Art der Mikronährstoffe, die der Körper zum Funktionieren braucht, ist für alle Menschen gleich, die Menge nicht. Wenn man die Empfehlungen auf den Etiketten der Nahrungsergänzungsmittel liest, könnte man meinen, es gäbe nur eine einzige richtige Dosis. Dem ist nicht so. „Der Bedarf ist von Mensch zu Mensch verschieden“, sagt

Illustration: Johannes Schmatz, Foto: Legas/dreamstime.com

MIKRONÄHRSTOFFE

Die Liste der Vitamine, Spurenelemente und Mineralien

Der menschliche Körper kann nur funktionieren, wenn alle Mikronährstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden. Lesen Sie hier, wozu wir die Nährstoffe benötigen und in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind

Vitamin A

Retinol



DOSIS/TAG* Frauen 0,8 mg Männer 1,0 mg

DIE BESTEN LIEFERANTEN
Angaben pro 100 g, wenn nicht anders gekennzeichnet

Rinderleber	7,70 mg
Leberwurst	4,20 mg
Hühnerleber	4,20 mg
1 große Kartoffel	1,00 mg
Karotten	0,85 mg

FUNKTIONEN

stärkt das Immunsystem
fördert den Knochenaufbau und das Wachstum
stärkt das Nervensystem
ist am Zellaufbau beteiligt
ist am Sehvorgang beteiligt

MANGELERSCHEINUNGEN

erhöhte Infektionsanfälligkeit
Fruchtbarkeitsstörungen
trockene, juckende Haut, spröde Haare
erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen
trockene Augen
Verlust der Sehkraft

* empfohlener Tagesbedarf für Erwachsene laut Österreichischem Ernährungsbericht 2012

Vitamin B₁

Thiamin



Frauen 1,0 mg Männer 1,1–1,3 mg

Weizenkeime	2,01 mg
Sonnenblumenkerne	1,90 mg
Schweinekotelett	0,85 mg
Schinken	0,80 mg
grüne Erbsen	0,32 mg

ist wichtig für die Energieproduktion
nimmt an der Übermittlung von Nervenimpulsen ans Gehirn und an die Nervenzellen teil

Verwirrtheit
Lern- und Gedächtnisstörungen
häufige Kopfschmerzen
Herzklopfen
niedriger Blutdruck
Müdigkeit
Reizbarkeit



„Der Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen ist von Mensch zu Mensch verschieden“

der Schweizer Ernährungsexperte Michael Zimmermann. Konkrete Aussagen über den Vitaminbedarf zu treffen, ist demnach schwierig. Genetische Veranlagung, Lebensstil, Geschlecht, Schwangerschaft, Stillzeit und Gesundheitszustand spielen eine Rolle für den individuellen Bedarf. Unterschiedliche Länder, unterschiedliche Richtwerte: Die Deutsche und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfehlen 100 Milligramm Vitamin C täglich, die USA nur 30. Wer hat recht?

Orientiert man sich an den Referenzwerten, was die tägliche Zufuhr von Mikronährstoffen angeht, herrscht in Österreich kaum Vitaminmangel. Laut Ernährungsbericht ist der überwiegende Teil der Österreicher ausreichend versorgt. „Erhöhte Aufnahme von Obst und Gemüse, Fisch, Vollkorn- und fettarmen Milchprodukten sowie eine Reduktion von Fleisch und Wurst würden die Situation weiter verbessern“, sagt Jürgen König vom Department für Ernährungswissenschaften an der Uni Wien. Fürsprecher von Nahrungsergänzungsmitteln verkünden gern, Obst und Gemüse enthielten heutzutage weniger Vitamine als früher. „Das ist schlichtweg falsch“, sagt König. „Die Qualität und Vielseitigkeit unserer Nahrungsmittel ist gut wie noch nie. Aber natürlich ist ein frischer Apfel nährstoffreicher als ein monatelang gelagerter.“

Bei den bekannten Vitaminen unterscheidet man zwischen fettlöslichen und wasserlöslichen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden mit fetthaltigen ▶

Vitamin **B₂** Riboflavin



Frauen 1,2 mg Männer 1,3–1,5 mg

Kalbsleber.....	2,20 mg
Champignons.....	0,45 mg
Spinat.....	0,20 mg
Joghurt.....	0,18 mg
1 Hühnerei.....	0,17 mg

ist Bestandteil zahlreicher biochemischer Prozesse im Körper
hilft Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate in Energie umzuwandeln
hilft beim Gewebewachstum

- brennende, rötende Augen
- Blutarmut
- schuppige, gerötete, juckende Haut
- rissige Lippen und Mundwinkel
- Lustlosigkeit
- Depression

Niacin Vitamin B₃



Frauen 13 mg Männer 15–17 mg

Kalbsleber.....	14,0 mg
Erdnüsse.....	14,0 mg
Putenfleisch, Brust.....	11,5 mg
Thunfisch.....	10,5 mg
Huhn, Brust.....	10,5 mg
Spaghetti (100 g trocken).....	7,2 mg
1 Hühnerei.....	2,0 mg

unterstützt biochemische Prozesse, die der Energiegewinnung in den Zellen dienen
reguliert den Blutzuckerspiegel
ist nötig für die Funktion von über 200 Enzymen

- gerötete, schuppige, rissige Haut
- Müdigkeit
- Gereiztheit, Angstzustände
- Kopfschmerzen

Vitamin **B₆**



Frauen 1,2 mg Männer 1,5 mg

Flusskrebsfleisch.....	1,54 mg
Kalbsleber.....	0,90 mg
1 Kartoffel.....	0,70 mg
1 Banane.....	0,60 mg
Linzen.....	0,60 mg

ist essentiell für mehr als 100 biochemische Reaktionen des Stoffwechsels – etwa die Bildung von Aminosäuren – und somit maßgeblich daran beteiligt, lebenswichtige Prozesse in Gang zu halten

- Blutarmut
- gerötete, schuppige Haut
- Entzündungen im Mundraum
- Brennen und Kribbeln in Händen und Füßen
- Nervenzündungen
- Muskelzuckungen

GESUNDHEIT

Lebensmitteln aufgenommen. Weil sie in den Fettdspots des Körpers gespeichert werden können, müssen sie nicht täglich zugeführt werden. Anders ist es bei den wasserlöslichen Vitaminen. Die B-Vitamine und das Vitamin C können nicht gespeichert werden, sondern müssen regelmäßig ersetzt werden. Nur Vitamin D und Niacin kann der menschliche Körper selbst bilden. Alle anderen Vitamine müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Der Ernährungsmythos „One apple a day keeps the doctor away“ reicht allerdings nicht, um den Organismus mit allen Vitaminen und Spurenelementen zu versorgen. „Es gilt, vielseitig zu essen und aus allen Lebensmittelgruppen zu wählen“, sagt Jürgen König. „Hält man sich daran, sind Nahrungsergänzungsmittel komplett überflüssig, und alle körperlichen Funktionen laufen tadellos.“

Allerdings gibt es Ausnahmen: Neugeborene, Säuglinge, Schwangere, Veganer, chronisch Kranke, ältere Menschen und Leistungssportler haben meist einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen. „Für sie sind Supplemente oft nötig“, sagt König. Auch eine Reihe von Medikamenten kann den Bedarf an Vitaminen beeinflussen. „Aspirin, die Pille und Antibiotika beeinflussen beispielsweise den Folsäurestatus negativ“, sagt Michael Zimmermann. Auch Alkohol und Nikotin wirken sich schlecht auf den Vitaminhaushalt aus. Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht etwa das Risiko

MEMO

ZUSATZPRÄPARATE

- 1 **Vitamine und Mineralstoffe kann der Körper selbst nicht herstellen. Diese Substanzen müssen über die Nahrung aufgenommen werden**
- 2 **Wer sich ausgewogen ernährt und gesund ist, deckt seinen Bedarf an den lebenswichtigen Stoffen ganz automatisch**
- 3 **Nur in Ausnahmefällen empfehlen Experten die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln – etwa in der Schwangerschaft, nach schwerer Krankheit oder bei veganer Ernährung**
- 4 **Wer regelmäßig hochdosierte Vitaminpräparate zu sich nimmt, kann seiner Gesundheit schaden. Zu viel Vitamin E erhöht etwa das Risiko für Prostatakarzinome**

eines Vitamin-B12-Mangels. Raucher sollten die doppelte Menge der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C zu sich nehmen.

Doch viele Menschen wissen, dass sie nicht zu einer Mangelgruppe gehören, und nehmen dennoch Präparate ein – in der Hoffnung, dass die zusätzlichen Vitamine und Mineralien eine prophylaktische Wirkung gegen Alterung, Krebs und Osteoporose entfalten. Laut der „Nationalen Verzehrsstudie II“ des Max-Rubner-Instituts in Karlsruhe schlucken besonders jene Personen Supplemente, die sich ohnehin ausgewogen ernähren.

Jeder Mikronährstoff erfüllt bestimmte Aufgaben im Körper. Essen sie Fast Food, fühlen sich viele Menschen unterversorgt und schlucken zusätzlich Vitaminpillen. Hochkonzentriert werden Vitaminen heute wahre Wunderwirkungen zugesprochen. Sie könnten sogar Krankheiten heilen.

Kein Wunder, wenn man davon ausgeht, dass 70 Prozent aller Krankheiten ernährungsbedingt sein sollen. Man schätzt, dass unsere Lebensmittel etwa 10.000 verschiedene Nährstoffe enthalten. Supplemente, vor allem solche mit isolierten Nährstoffen, können deshalb nie eine vollwertige Nahrung ersetzen und sind für gesunde Menschen überflüssig, sagen die Experten. Sie halten die dauernde und vor allem hochdosierte Einnahme von Supplementen daher nicht nur für sinnlos, sondern auch für gefährlich. „Eine zu hohe Aufnahme von Vitamin K etwa kann zu Kopfschmerzen und Übelkeit sowie – bei chronisch hoher Aufnahme – zu Lebererkrankungen führen“, sagt Suzan Fiack vom Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin. „Zu viel Vitamin ▶

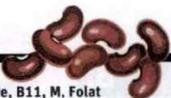
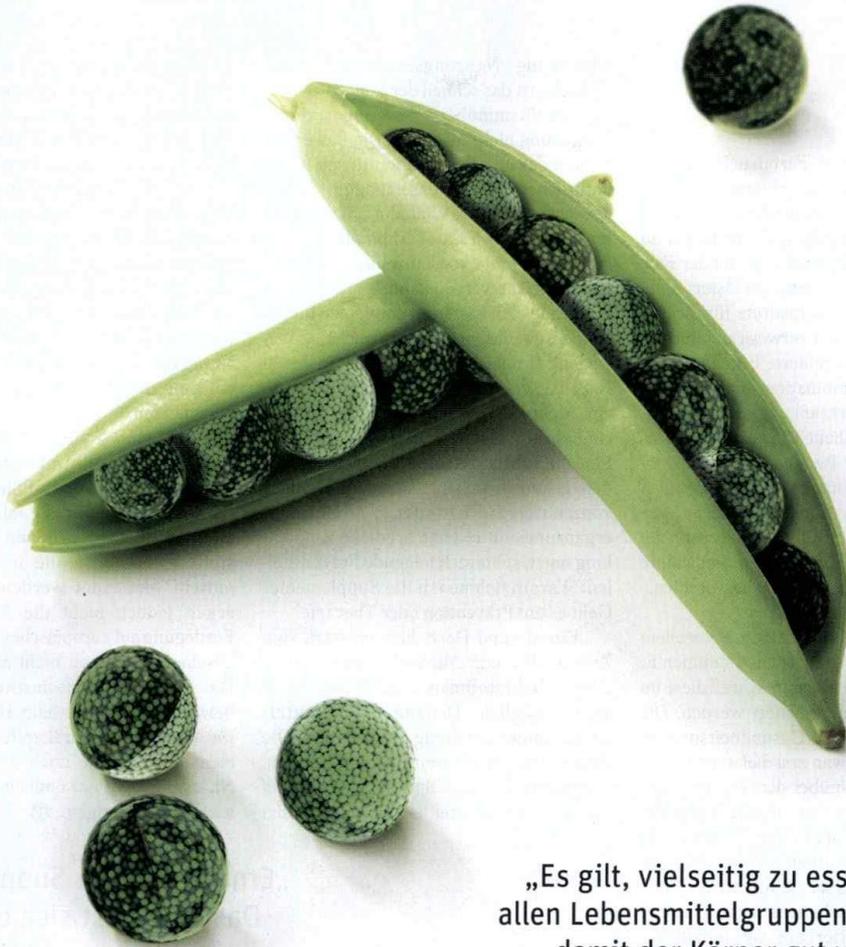
	Vitamin B₉ Folsäure, B11, M, Folat	Vitamin B₁₂ Cobalamin	Vitamin C Ascorbinsäure
			
	Frauen 400 µg Männer 400 µg	Frauen 3 µg Männer 3 µg	Frauen 100 mg Männer 100 mg
LIEFERANTEN	Weizenkeime 270 µg rote Bohnen 250 µg Weizenkleie 160 µg Spinat 134 µg Kalbsleber 108 µg Brokkoli 105 µg	Kalbsleber 60 µg Schweineleber 40 µg Schweineiere 20 µg Miesmuscheln 8 µg geräucherter Lachs 3 µg	Acerolakirschen 1.500–2.000 mg Hagebutten 1.250 mg Schwarze Johannisbeeren 177 mg Brokkoli 115 mg Kiwi 80 mg 1 Orange 70 mg
FUNKTIONEN	ist wichtig für Wachstumsprozesse und jede Zellteilung trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur normalen Blutbildung bei	hilft bei der Bildung von roten Blutkörperchen ist beteiligt am Abbau von bestimmten Fettsäuren für die Energiegewinnung	ist ein Radikalfänger und hat antioxidative Wirkung unterstützt die Bildung des Bindegewebs-eiweißes Kollagen stimuliert das Enzymsystem der Leber
MÄNGEL	Blutarmut Durchfall Appetitlosigkeit Mangel in der Schwangerschaft kann zu Missbildungen des Fötus führen	Blutarmut Müdigkeit Gedächtnisstörungen Taubheit und Kribbeln an Armen und Füßen Verstopfung Appetitlosigkeit Gewichtsverlust geschwächtes Immunsystem	raue Haut, verminderte Wundheilung entzündetes Zahnfleisch Abgespanntheit, Müdigkeit, Depression kann das Risiko für Krebs, Schlaganfall und Herzerkrankungen erhöhen

Illustration: Johannes Schmatz, Foto: Getty Images



„Es gilt, vielseitig zu essen und aus allen Lebensmittelgruppen zu wählen, damit der Körper gut versorgt ist“

Vitamin D



Calciferole

Frauen 15–20 µg Männer 15–20 µg

Lachs	16 µg
Thunfisch	5 µg
1 Hühnerei	1 µg
Kalbsleber	1 µg

fördert den Knochenaufbau
stärkt das Immunsystem
erhöht die Muskelkraft
stärkt das Zellwachstum und verhindert das Wachstum von schlecht entwickelten Zellen

gestörtes Immunsystem
Muskelschwäche
schlechter Zahnschmelz
Reizbarkeit
Neigung zu Zahnschäden bei Kindern
Gefahr von Knochenbrüchen
erhöhter Blutdruck

Vitamin E



Tocopherol

Frauen 12 mg Männer 13–15 mg

Weizenkeimöl	174,0 mg
Sonnenblumensamen	21,0 mg
Weizenkeime	12,0 mg
Olivenöl	über 9,0 mg
Garnelen	3,5 mg
Lachs	2,0 mg

ist das wichtigste fettlösliche Antioxidans
verringert die Tendenz der Blutplättchen, in den Adern zu verklumpen

Zerfall von Herzmuskelzellen
Schwächung der Muskulatur
Blutarmut
erhöhte Anfälligkeit für Krebs, Infektionen, Arteriosklerose, Rheuma, Nervenerkrankungen
frühzeitige Alterung
erhöhte Unfruchtbarkeit

K-Vitamine



Frauen 60–65 µg Männer 70–80 µg

Sauerkraut	1.500 µg
Hühnerfleisch	500 µg
Spinat	415 µg
mageres Rindfleisch	210 µg
Brokkoli	175 µg

ist beteiligt an der Blutgerinnung
ist beteiligt an der Bildung von Osteocalcin, einem Knochenprotein
ist ein starkes fettlösliches Antioxidans
spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung
hält das Knochengewebe gesund

Störung der Blutgerinnung
Störungen im Knochenstoffwechsel
erhöhtes Risiko für Hüftgelenksfrakturen
Störungen im Bindegewebsstoffwechsel

GESUNDHEIT

A kann zu erhöhtem Hirndruck oder zur Vergrößerung der Leber führen.“

Viele Menschen schlucken Vitamin-E-Pillen in der Hoffnung, dadurch länger zu leben. Doch das Gegenteil scheint der Fall. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE), verweist auf Studien, wonach die unkontrollierte Einnahme von Vitamin E in Kombination mit Selen das Risiko für Krebskrankungen erhöht, insbesondere für tödliche Prostatakarzinome. Warnung an die Raucher: Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, erhöht deutlich das Lungenkrebsrisiko. Ein Zuviel an Vitamin D kann beispielsweise zu Nierensteinen und Organverkalkung führen, überhöhte Eisenmengen Leberschäden hervorrufen.

Zu Überdosierung kann es vor allem bei den fettlöslichen Vitaminen E, D, K und A kommen, weil diese im Körper gespeichert werden. Die angeführten Gesundheitsprobleme stellen sich zwar erst bei sehr hohen Dosen ein, die weit über dem empfohlenen Tagesbedarf liegen. Bei Vitamin A und Magnesium nehmen aber mehr als zehn Prozent der Supplementnutzer derart viel dieser Stoffe ein, dass sie die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit festgelegte „tolerierbare Gesamtzufuhrmenge“ (einen Grenzwert, jenseits dessen eher schädliche Wirkungen zu erwarten sind) überschreiten. Wenn man zu normaler

Ernährung Nahrungsergänzungsmittel schluckt, ist das schnell der Fall.

Eine Vitaminübersversorgung ist durch Ernährung nicht möglich. „Die Bioverfügbarkeit der einzelnen Nährstoffe ist in der natürlichen Zusammensetzung im Gleichgewicht“, sagt Kurt Widhalm. „Sie erzielen im Zusammenwirken eine komplexe, sichere Wirkung, die von einzelnen Tabletten nicht erreicht werden kann.“

Die meisten Experten empfehlen für gesunde Erwachsene eine natürliche, ausgewogene Ernährung. „Die Zeiten, in denen Nahrungsergänzungsmittel nach dem Prinzip ‚Mehr ist besser‘ empfohlen wurden, sind vorbei“, sagt Michael Zimmermann. Sind die Substanzen in der Nahrung gebunden, gelangen sie langsamer und weniger konzentriert in den Körper. Wer Nahrungsergänzungsmittel ohne ärztliche Empfehlung nutzt, sollte sich folgende Fragen stellen: Warum nehme ich die Supplemente? Geht es um Prävention oder Therapie?

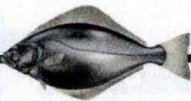
„Einsatz und Dosis hängen stark vom Zweck ab“, sagt Michael Zimmermann: „Wenn Nährstoffmängel vorliegen, ist es selten möglich, Defizite allein mittels Ernährungsumstellung zu beheben. Die Konzentration an einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in einem Lebensmittel ist zu gering. Bei

Zinkmangel hat es keinen Sinn, sich während einiger Monate nur noch von zinkreichen Austern und Muscheln zu ernähren. Ernährung oder Supplemente? Das eine lässt sich durch das andere nicht ersetzen.“

Resümee: Experten empfehlen keine Prävention durch Supplemente. Besondere Vorsicht ist bei der Einnahme von einem einzigen hochdosierten Vitamin geboten. „Das kann das Gleichgewicht der Nährstoffe im Körper stören“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Marlies Gruber: „So setzt zu viel Eisen die Verwertung von Zink herab, kann Infektionen und Arteriosklerose begünstigen.“

Wer dennoch einen Mangel vermutet, sollte im Labor seinen Vitaminstatus erheben lassen, bevor er zu Pillen greift. Eine EU-Richtlinie aus dem Jahr 2002 listet zwar die zulässigen Vitamin- und Mineralstoffverbindungen, die in Ergänzungsmitteln verwendet werden dürfen, auf, regelt jedoch nicht die Mengen. Eine Festlegung auf europäischer Ebene ist vorgesehen, aber noch nicht abgeschlossen. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung legte deshalb Höchstmengen für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente fest, die auch die Zufuhr von Nährstoffen aus gewöhnlichen Lebensmitteln berücksichtigen. **N**

„Ernährung oder Supplemente?
Das eine lässt sich durch das
andere nicht ersetzen“

	Ca Calcium Kalzium	Fe Eisen	I Jod
			
	Frauen 1.000 mg Männer 1.000 mg	Frauen 10–15 mg Männer 10 mg	Frauen 180–200 mg Männer 180–200 mg
LIEFERANTEN	Hartkäse 1.100–1.300 mg Tilsiter 830 mg Sesam 800 mg Ölsardinen 354 mg Sojabohnen 260 mg 180 g Joghurt natur 205 mg	Blutwurst 29 mg Austern 13 mg Hirse 9 mg Leber 8 mg Linsen 7 mg Hafer- oder Roggenflocken 5 mg	Scholle, Seelachs 200–250 mg Kabeljau, Dorsch 120 mg Hering, Thunfisch 50–75 mg 1 g jodiertes Speisesalz 15–40 mg ½ l Milch 5 mg
FUNKTIONEN	ist wichtig für die Blutgerinnung reguliert die Reizleitung zwischen den Nervenzellen ist wichtig beim Aufbau von Muskulatur und Skelett	ist beteiligt am Energiestoffwechsel und am Transport von Sauerstoff im Blut	ist ein Antioxidans und Fänger freier Radikale hat eine aktivierende Wirkung auf Immunfunktionen beeinflusst positiv den Fettstoffwechsel und entzündliche Erkrankungen
MÄNGEL	Osteoporose Muskelkrämpfe erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems Karies, Parodontose Blutungsneigung	Anämie rasche Erschöpfung Appetitlosigkeit Hautblässe, spröde Haut Kopfschmerzen, Nervosität Rillen in den Fingernägeln Infektanfälligkeit Wetterfühligkeit	erhöhte Infektionsanfälligkeit Fruchtbarkeitsstörungen trockene, juckende Haut, spröde Haare erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen trockene Augen Verlust der Sehkraft