

# AUS DER PRAXIS

## ■ Wo sind wir?

In der Praxis von **Dr. Darinka Keil** (52) in Bad Dürkheim. Die Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie behandelt in ihrer Praxis auch Menschen mit Haarausfall.

## ■ Wie schafft sie das?

Mit einer Kombi-Behandlung aus Microneedling und Eigenblut-Plasma (PRP). Dabei werden durch hauchdünne Nadeln Mikroverletzungen in der obersten Hautschicht erzeugt – das regt die Durchblutung an und aktiviert körpereigene Regenerationsprozesse. Ein Cocktail aus Eigenblut-Plasma und Nährstoffen liefert der Kopfhaut zusätzlich Energie.

## ■ Die Patientin heute?

**Kristina** (50) litt jahrelang unter starkem Haarausfall. Schon nach drei Sitzungen wuchsen ihre Haare wieder, sie sind heute kraftvoll und voller Glanz.

**Kristina hatte mit Spezial-Shampoos keinen Erfolg. Die Behandlung bei Dr. Keil half**

# „Mein Haar ist wieder da!“

Schon nach der ersten Schwangerschaft fielen mir die Haare aus – aber nach zwei, drei Monaten wuchsen sie von alleine wieder“, erinnert sich die leitende Angestellte aus dem Rhein-Neckar-Kreis. Vor sieben Jahren hat sie ihren zweiten Sohn bekommen. Aber diesmal reguliert sich das Problem auch nicht mit Mitteln aus der Drogerie: Teure Shampoos, Kuren mit dem Wirkstoff Alfatradiol und Nahrungsergänzungsmittel – nichts hilft. Auch Haus- und Hautärzte finden nichts.

## Gesundes Haar beginnt mit der Kopfhaut

Fünf Jahre geht das so – bis Kristina 2020 über eine Freundin von Hautärztin Dr. Darinka Keil erfährt. Die Fachärztin für Dermatologie behandelt seit 20

Jahren Patientinnen mit Haarausfall. „Gesundes Haar beginnt bei einer gesunden Kopfhaut: In tiefer liegenden Schichten werden fortlaufend neue Zellen gebildet, während an der Hautoberfläche verhornte, abgestorbene Zellen abgestoßen werden, um Platz für neue Haarfollikel zu machen“, weiß die Ärztin. „Ist dieser Prozess gestört, sind müdes Haar und Haarausfall die Folge.“ Deshalb setzt sie in ihren beiden Praxen in Bad Dürkheim und Haßloch auf eine Kombinations-Therapie aus Microneedling und plättchenreichem Plasma (PRP). „Dabei werden mithilfe eines Gerätes, an dem sich bis zu zwei Millimeter lange Nadeln befinden, hauchdünne Mikrokanäle in der obersten Schicht der Kopfhaut geschaffen“, beschreibt sie den Ablauf,

„in diese Kanäle wird dann ein Cocktail injiziert, der Heilung und Wachstum fördert.“

## Plasma aus Eigenblut reaktiviert die Haarwurzeln

Das Plasma für diesen Cocktail wird aus Eigenblut gewonnen. Kristina wird deshalb vor jeder Behandlung Blut abgenommen. Durch ein spezielles Verfahren filtert Dr. Keil dann das plättchenreiche Plasma heraus. „Es enthält mehr als 30 Wachstumsfaktoren,

die wissenschaftlich bewiesen die Reaktivierung der Haarwurzeln anregen. Und weil es aus dem eigenen Körper stammt, ist es nebenwirkungsfrei“, sagt Dr. Keil.

Bei der Behandlung tastet sich die Ärztin langsam an das Schmerzempfinden ihrer Patientin heran, stellt die Nadeln erst auf 0,5 Millimeter und nach und nach auf bis zu zwei Millimeter Tiefe ein. „Das tut ein bisschen weh, eben wie



Mit dem Micropen wird mittels einer Nadel Plasma in die Kopfhaut eingebracht. Das ist leicht schmerzhaft



Dr. Keil untersucht mit einem Gerät die Kopfhautbeschaffenheit von Kristina, auch die Haardichte

Mini-Nadelstiche“, sagt Kristina, „aber es dauert nur 15 Minuten, und danach ist nichts mehr zu spüren.“

Im Abstand von vier Wochen kommt Kristina noch zweimal in die Hautarztpraxis. Die Behandlung kostet jedes Mal 300 Euro. „Danach habe ich sofort gemerkt, wie meine Haare wieder griffester und voller wurden“, sagt Kristina, „Babyhaare sind nachgewachsen, endlich ein Erfolg!“

Um ihre Kopfhaut gesund zu halten, kommt sie jetzt einmal pro Jahr für zwei bis drei Behandlungen in die Praxis. „Ich fühle mich endlich wieder richtig gut!“ Mit eiweißreicher Kost und täglich Flüssig-Kollagen unterstützt sie den Erfolg. „Das Kollagen stabilisiert die Haare in der Kopfhaut, nährt sie von innen heraus und gibt ihnen so Kraft – das belegen Studien“, sagt Dermatologin Dr. Keil.

## 3 Tipps von Dr. Keil

**1. Sanfte Pflege und Styling:** Haare nur alle zwei Tage mit sanften Shampoos waschen und nicht trocken rubbeln, sondern mit einem Frottee-Tuch binden und langsam trocknen lassen, statt heiß zu föhnen. Dann vorsichtig durchkämmen und dabei nicht reißen, um die Haarwurzeln nicht zu strapazieren. Und keinen straffen Zopf tragen.

**2. Crash-Diäten vermeiden:** Einseitige Ernährung kann zu Mangelzuständen führen – das Haarwachstum stoppt. Gut sind: Biotin (z. B. in Haferflocken, Eigelb, Champignons, Ananas, Innereien), B-Vitamine (z. B. in Nüssen, Hefe, Fleisch), Eisen

(z. B. aus Fleisch) und Vitamin C (z. B. Paprika, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte). **3. Relax-Zeit für die Kopfhaut:** Dauerstress und seelische Belastung können Haarausfall begünstigen, weil der Wachstumszyklus der Haare gestört wird und Stress Kopfhautprobleme wie Schuppen begünstigt. Bewusste Relax-Zeiten zu schaffen ist deshalb wichtig. Regelmäßige Kopfmassagen tun nicht nur der Seele gut, sondern fördern auch die Durchblutung der Kopfhaut – am besten mit einem Koffein-Shampoo, weil es die Gefäße weitet und so zusätzlich die Durchblutung fördert.