



HAARAUSFALL
DURCH CHEMOTHERAPIE
- ein Ratgeber



JANUAR 2015

INHALT

Einleitung	2
Bin ich betroffen? Kann ich vorbeugen?	4
Die Zeit davor	5
Wenn es los geht	6
Haarersatz und andere Hilfsmittel	9
Perücken	10
Tücher, Mützen	11
Hüte, Turbane, Oben ohne, Alternative	12
Kosmetische Umrahmung, Accessoires	13
Was noch unterstützt	14
Wenn die Haare wieder wachsen, Empfehlung der Autorin	15
Impressum	16



LIEBE PATIENTINNEN LIEBE PATIENTEN,

der Arzt hat Ihnen gesagt, dass Sie eine Chemotherapie benötigen. Diese Behandlung soll helfen, Ihre Erkrankung wirkungsvoll zu bekämpfen. Der vorübergehende Haarausfall (=Alopezie) gehört zu den häufigsten unerwünschten Begleiterscheinungen dieser Methode. In sehr seltenen Fällen ist der Verlust der Haare bleibend.

Für eine Chemotherapie verwendet man Zytostatika. Das sind Medikamente, die besonders auf schnell wachsende und sich häufig teilende Zellen wirken. Das trifft nicht nur auf die Krebszellen zu. Auch die Haarwurzeln werden deshalb in Mitleidenschaft gezogen. Vor allem sind die Kopfhaare betroffen. Wimpern, Augenbrauen, die Bart-, die Achsel-, die Scham- und die Extremitätenbehaarung können jedoch ebenso verloren gehen.

Alopezie wird für Sie selbst und für Andere sichtbar ab einem Verlust von 50% Ihres Haupthaars. Weil jeder die schwere Erkrankung dann bereits erahnen kann, ist der Haarausfall für die meisten Patienten ein einschneidendes Erlebnis.



Die Veränderung des Körperbildes wird als psychisch belastend empfunden, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein werden beeinflusst. Jeder Betroffene wird diese Situation anders verarbeiten. Einige betrachten den Haarverlust als notwendiges Übel, manche sind schockiert und ziehen sich zurück.

Umso wichtiger ist es, dass Sie sich bereits vor dem Ereignis mit diesem Thema beschäftigen. Es hilft nicht, die Augen zu verschließen! Seien Sie gut vorbereitet, dann werden Sie auch besser zurecht kommen!

Dieser Ratgeber soll eine kleine Hilfe dabei sein.

BIN ICH BETROFFEN?

Nicht alle Zytostatika bewirken einen Haarausfall. Die Wahrscheinlichkeit ist abhängig vom eingesetzten Medikament, der Dosis, der Verabreichungsform und ob es sich um eine Therapie mit mehreren verschiedenen Medikamenten handelt. Ebenso können Faktoren wie hohes Alter, Vorschädigung des Haares durch Färbung und Dauerwelle, schlechter Ernährungszustand und bereits erfolgte Chemotherapien eine Rolle spielen.

Fragen Sie Ihren Arzt, wie groß die Möglichkeit eines Haarverlustes bei Ihnen ist!

KANN ICH VORBEUGEN?

Vielleicht haben Sie schon von Kältehauben gehört. Die Durchblutung der Kopfhaut soll so weit vermindert werden, dass sich die Anflutung des Zytostatikums in die Haarwurzeln reduziert.

Für diese, als auch für andere Methoden, reicht derzeit die vorhandene Datenlage nicht aus, um eine eindeutige Empfehlung auszusprechen. Wissenschaftliche Studien sind teilweise noch nicht abgeschlossen oder liefern unterschiedliche Ergebnisse zu Nutzen und Risiken.

DIE ZEIT DAVOR

Die Haare sind jetzt sehr empfindlich. Jede Art von Reizung sollte unterlassen werden. Sehr wichtig ist es, Ihre Haare jetzt sanft zu behandeln:

- Verwenden Sie ein mildes, unparfümiertes Shampoo ohne Alkohol und massieren Sie dieses mit kreisenden Bewegungen ein.
- Waschen Sie Ihre Haare seltener und mit lauwarmem Wasser.
- Das Haar sollte nicht trocken gerubbelt, sondern nur leicht abgetupft werden.
- Bevorzugen Sie das Lufttrocknen. Sollten Sie dennoch einen Föhn benutzen wollen, dann nur mit lauwarmer Temperatur und auf geringer Stufe.
- Kämmen Sie das Haar mit einer weichen Babybürste, denn es ist jetzt sehr brüchig.
- Verzichten Sie auf Haarspray, Gel und Haarschaum.
- Benutzen Sie stattdessen eine milde Lotion und arbeiten Sie diese vorsichtig ein. Das glättet bereits brüchige Haarstrukturen.
- Dauerwelle, Färbungen, Lockenwickler schädigen zusätzlich und sind möglichst zu vermeiden. Haargummis und Haarklemmen sind ebenfalls nicht zu empfehlen.
- In der kalten Jahreszeit verwenden Sie weiche Kopfbedeckungen.
- Wenn Sie sich für eine Perücke entschieden haben, besuchen Sie jetzt das Perückenstudio. Die Frisörin kann sich besser ein Bild von Ihrem natürlichen Haar machen und Ihnen noch hilfreiche Tipps geben.

WENN ES LOS GEHT

Der Haarausfall ist in den meisten Fällen nur vorübergehend und beginnt etwa 1 bis 3 Wochen nach der ersten Therapie. Er kann plötzlich und heftig sein oder auch nach und nach stattfinden. Oft liegen am Morgen vermehrt Haare auf dem Kopfkissen oder bleiben in der Haarbürste hängen.

- Schauen Sie nicht zu, wie jedes Haar einzeln ausfällt. Das kann sehr belastend sein.
- Jetzt ist es Zeit, die Haare etwas abzuschneiden. Kurze Haare wirken voller.
- Manche Patienten entscheiden sich sogar dafür, ihre Haare gänzlich abzurasierern. Das ist abhängig von Ihrem Gefühl und persönlichem Empfinden.
- Vielleicht kann jemand aus Ihrem Umfeld diese Aufgabe übernehmen. Ein gemeinsames Ritual mit vertrauten Menschen kann dabei hilfreich sein und Sie müssen diese Situation nicht alleine durchstehen.



- Verwenden Sie eine weiche Kopfbedeckung (z.B. aus Seide), das fängt lose Haare auf und Sie werden durch die herumliegenden Haare nicht immer an den Verlust erinnert.
- Wenn die Kopfhaut sehr trocken ist und juckt, benutzen Sie milde Cremes, Lotionen oder Öle (z.B. Mandelöl, Olivenöl) zur Pflege.
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist jetzt nicht nur fürs Gesicht wichtig, schützen Sie auch die Kopfhaut vor Sonneneinstrahlung!
- Bei Kopfschorf hilft vorsichtig aufgetragenes Johanniskrautöl. So lassen sich die Schuppen gut lösen.
- Vermeiden Sie den Gebrauch von parfümierten Deodorants. Alternativ können Sie Babypuder auf die Achseln auftragen.



HAARERSATZ UND ANDERE HILFSMITTEL

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl verschiedener Kopfbedeckungen. Die meisten Patienten bevorzugen Tücher oder Mützen, benutzen aber außerhalb ihrer Privatsphäre eine Perücke. Sei es, um den vermeintlichen Anforderungen der Gesellschaft zu entsprechen oder weil sie sich mit Haaren sicher fühlen. Bestimmen Sie selbst, womit Sie am besten zu recht kommen. Es ist auch sinnvoll, mehrere Möglichkeiten zur Verfügung zu haben. So können Sie nach Tagesform, Lust und Laune auswählen.

*Wofür auch immer Sie sich entscheiden,
wichtig ist, dass Sie sich wohl fühlen!*



PERÜCKEN

Perücken werden vom Arzt per Rezept verschrieben. Das geschieht bereits wenn der Haarverlust noch nicht eingesetzt hat, aber im Verlauf der Behandlung sehr wahrscheinlich ist. Die Preise für die Perücken variieren je nach Modell und Anbieter.

Für Frauen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten anteilig oder sogar in voller Höhe. Bei Männern ist die Lage etwas unklarer, nicht jede Krankenkasse finanziert einen Haarersatz. Vom abgeschlossenen Beitragstarif ist die Erstattung des Zweithaares bei Privatpatienten abhängig. Auf jeden Fall sollten Sie sich vor dem Kauf bei Ihrer Krankenkasse darüber informieren.

Der Sitz der Perücke wird dem haarlosen Kopf angepasst. Das Nachschneiden der Frisur ist möglich und verleiht dem Modell ein individuelles Aussehen. Perücken gibt es aus Kunsthaar, Echthaar oder als Mischung von beidem.

Zur Auswahl der Perücke ist es hilfreich und angenehm, sich von einer vertrauten Person begleiten zu lassen. Der Perückenspezialist wird sie zwar gut beraten, ein(e) Freund(in) oder ein Angehöriger kennt Ihren Typ und Charakter jedoch besser und weiß, was zu Ihnen passt.

Kleiner Tipp: Kombinieren Sie Perücke und Tuch miteinander. Sie werden staunen, wie hübsch das aussieht.



TÜCHER

Ob Tücher aus Seide oder aus Baumwolle, das persönliche Tragegefühl ist entscheidend. Seidentücher können jedoch eher verrutschen. Tücher aus Baumwolle haben einen besseren Halt an der Kopfhaut. Natürliche Materialien sind besser als Synthetische.

Es gibt Schlauchtücher und solche, die man sich mit entsprechender Wickeltechnik kunstvoll um den Kopf drapieren kann. Nicht nur die Zweithaarstudios halten eine große Auswahl für Sie bereit. Tücher gibt es überall, in allen möglichen Farben und Mustern. Um den Hinterkopf natürlicher aussehen zu lassen, haben sich untergelegte Schulterpolster bewährt.

MÜTZEN

Mützen gibt es aus unterschiedlichsten Materialien. Sie sind nicht teuer und lassen sich mit etwas Geschick sogar selbst herstellen. Ob gestrickt oder gehäkelt, der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Oft findet sich auch eine kreative Freundin oder Angehörige, die Ihnen etwas Gutes tun möchte. Sprechen Sie Ihre Wünsche ruhig aus. Ihr Umfeld wird dankbar sein, Ihnen konkrete Hilfe leisten zu dürfen.

HÜTE

Wenn Sie sich einen Hut zulegen wollen, achten Sie darauf, dass der Haaransatz bedeckt ist. Auch hier ist die Auswahl groß. Lassen Sie sich im Perückenstudio oder im Hutgeschäft beraten. Hüte probieren mit einer guten Bekannten macht riesigen Spaß. Probieren Sie es aus! Auch die Kombination mit Tüchern ist sehr chic.

TURBANE

Turbane bestehen zumeist aus Baumwolle oder Nickistoff. Sie sind sehr bequem und schnell zur Hand. Auch als Kälteschutz für die Nacht eignen sie sich hervorragend.

OBEN OHNE

Es gibt auch Patienten/-innen, die sich gegen jeglichen Haareratz entscheiden. Ob aus Provokation oder großem Selbstbewusstsein. Das ist Ihr gutes Recht. Mit Stolz präsentieren sie ihr haarloses Haupt: „Seht her, ich bin stark! Akzeptiert mich so wie ich bin! Ich bin ohne Haare kein anderer Mensch!“

ALTERNATIVE

Seien sie kreativ! Die Kopfbemalung gewinnt nicht nur bei jungen Patienten an Bedeutung.

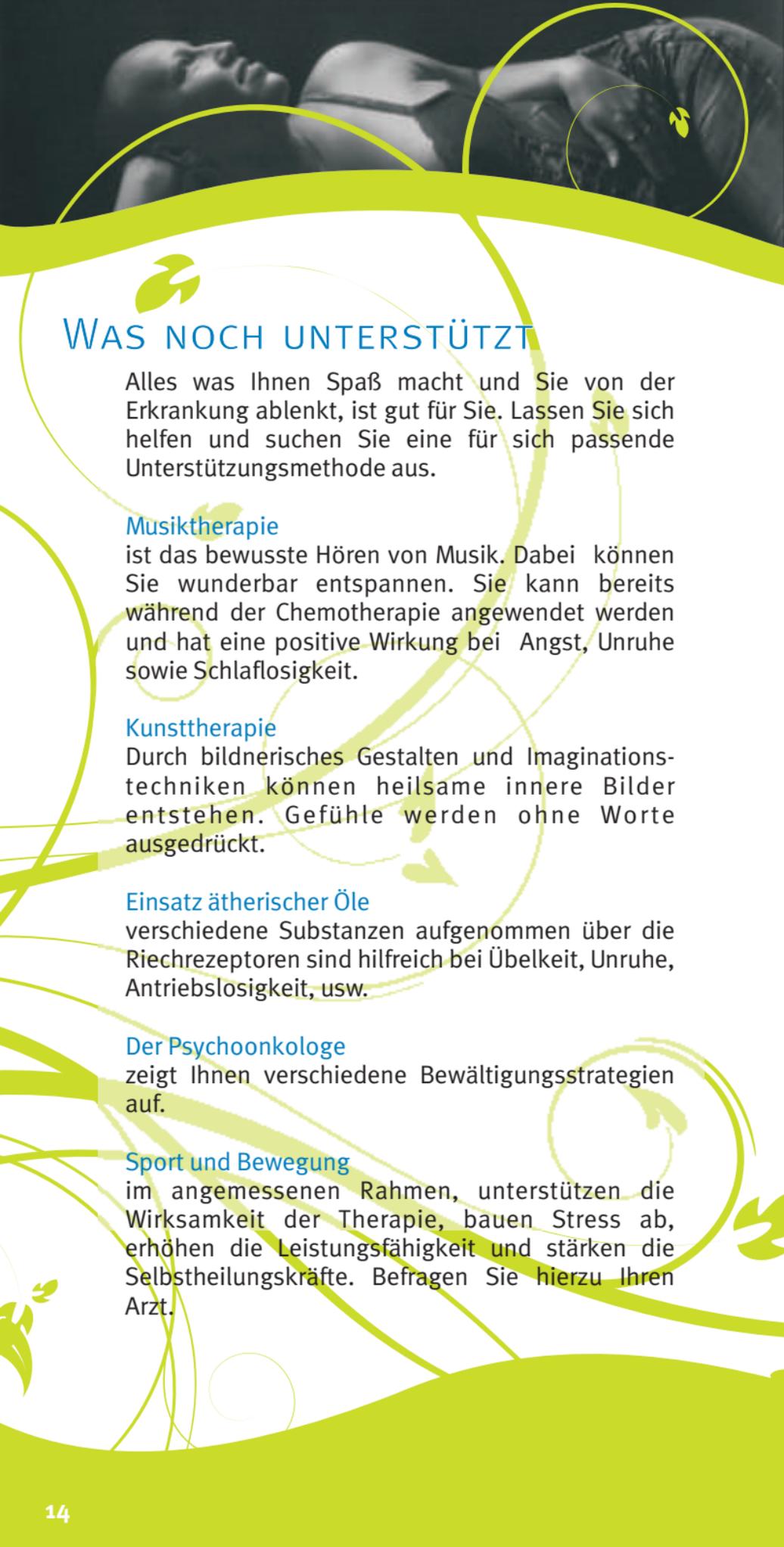
KOSMETISCHE UMRAHMUNG

Augenbrauen geben dem Gesicht einen Charakter. Wenn sie fehlen, beeinflusst das auch die Mimik. In Kosmetik- und Zweithaarstudios bekommt man gezeigt, wie man Augenbrauen nachzeichnet, Wimpern klebt, die Haut gut pflegt und ein natürliches Make-up aufträgt. Das alles dient dem Wohlbefinden, denn wer fühlt sich nicht besser, so hübsch zurecht gemacht. Übrigens ist eine gute Hautpflege und ein Make-up für den Mann heutzutage kein Tabu mehr.

Auch in Krankenhäusern, onkologischen Praxen und Selbsthilfegruppen werden solche speziellen Kurse kostenlos angeboten. Hier treffen Sie andere Betroffene mit denen Sie sich austauschen können. Fragen Sie in ihrer Einrichtung nach!

ACCESSOIRES

Auffällige Accessoires können gut von fehlenden Haaren, Wimpern und Augenbrauen ablenken. Dazu gehören zum Beispiel große markante Brillen, Ohringe und Tücher. Man braucht nur etwas Mut, diese zu verwenden.



WAS NOCH UNTERSTÜTZT

Alles was Ihnen Spaß macht und Sie von der Erkrankung ablenkt, ist gut für Sie. Lassen Sie sich helfen und suchen Sie eine für sich passende Unterstützungsmethode aus.

Musiktherapie

ist das bewusste Hören von Musik. Dabei können Sie wunderbar entspannen. Sie kann bereits während der Chemotherapie angewendet werden und hat eine positive Wirkung bei Angst, Unruhe sowie Schlaflosigkeit.

Kunsttherapie

Durch bildnerisches Gestalten und Imaginations-techniken können heilsame innere Bilder entstehen. Gefühle werden ohne Worte ausgedrückt.

Einsatz ätherischer Öle

verschiedene Substanzen aufgenommen über die Riechrezeptoren sind hilfreich bei Übelkeit, Unruhe, Antriebslosigkeit, usw.

Der Psychoonkologe

zeigt Ihnen verschiedene Bewältigungsstrategien auf.

Sport und Bewegung

im angemessenen Rahmen, unterstützen die Wirksamkeit der Therapie, bauen Stress ab, erhöhen die Leistungsfähigkeit und stärken die Selbstheilungskräfte. Befragen Sie hierzu Ihren Arzt.



WENN DIE HAARE WIEDER WACHSEN

Etwa drei bis sechs Monate nach Beendigung der Chemotherapie beginnen die Haare wieder sichtbar zu wachsen. Kopfhare wachsen schneller, die restlichen Körperhaare lassen sich mehr Zeit. Oft sind die Haare dann sehr weich, haben eine andere Farbe und Beschaffenheit. Wer früher glattes Haar hatte, könnte sich jetzt über Locken freuen. Diese Veränderung bildet sich aber meist nach einem Jahr zurück. In dieser Zeit sollten Sie auf jeden Fall auf Colorationen aus chemischen Substanzen verzichten und auch zur Haarpflege natürliche Produkte benutzen. Das Reformhaus bietet Ihnen eine große Auswahl.

EMPFEHLUNG DER AUTORIN

Lesen Sie zu diesem Thema doch auch mal ein Buch!

Heute bin ich blond- Das Mädchen mit den neun Perücken von Sophie van der Stap, erschienen 2008, Droemer Verlag

Nana...der Tod trägt Pink von Barbara Stäcker und Dorothea Seitz, erschienen 2013, Verlag Irsiana

Viel Kraft auf Ihrem Weg!

IMPRESSUM

Diese Broschüre entstand im Rahmen der Fachweiterbildung Onkologie 2013-15 an der Carus Akademie des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden

AUTORIN

Diana Bär, Fachgesundheits- und Krankenpflegerin für Onkologie am Städtischen Klinikum Dresden Friedrichstadt, IV. Medizinische Klinik

QUELLEN

Eicher, Manuela / Marquard, Sara (Hrsg.) (2008): Brustkrebs – Lehrbuch für Breast Care Nurses, Pflegende und Gesundheitsberufe. 1. Auflage. Bern: Verlag Hans Huber.

Haidinger, Renate: Broschüre Brustkrebs und Haarverlust, brustkrebs-muenchen e.V.

Bauer-Auch, Christiane / Schumacher, Christiane (2011): Die Chemotherapie positiv unterstützen. In: Chemotherapie bei Brustkrebs-Teil 3, Heilberufe PflegeKolleg 3/2011.

dkfz. Krebsinformationsdienst (2014): Haarausfall durch Krebsbehandlung.

DANKSAGUNG

Mein herzlicher Dank für die freundliche Unterstützung geht an

Katrin Mattern, Diplompflegefachwirtin [FH], Bereichsleitung Pflegedienst am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

Susann Kriesche, freiberufliche Mediengestalterin und ganz besonders an Sandra.

Alle Rechte an Text und Fotos liegen bei Diana Bär und Katrin Mattern. Jegliche weitere Veröffentlichung und Vervielfältigung muss vorher abgesprochen werden.



Städtisches Klinikum
Dresden

**Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus**

DIE DRESDNER.



