

der Regel übernimmt die Krankenkasse für Frauen zumindest einen Teil der Kosten, allerdings ist die Höhe abhängig von Art und Modell der Perücke, z.B. ob es sich um Echt- oder Kunsthaar handelt. Am besten, Sie klären vorab die Bedingungen mit der Krankenkasse. Männer werden im Moment noch nicht von der Krankenkasse unterstützt.

Perücken werden durch einen Frisör oder Frisörin mit Zusatzqualifikation individuell angepasst und angefertigt. Empfehlenswert ist es, wenn die Perücke bereits vor Beginn des Haarausfalles ausgesucht wird. Vereinbaren Sie daher möglichst bald einen Termin zum Beratungsgespräch. So kann die Perücke am besten ans Echthaar angepasst werden.

Eine weitere Alternative sind Tücher, Bänder oder Mützen zum Schutz oder Schmuck der Kopfhaut. Es gibt verschiedene Binde- und Tragetechniken für Tücher. Online, z.B. auf Youtube, finden Sie viele Anleitungen. Hilfreich sind ebenso Kosmetikseminare speziell für Krebserkrankte. Dort werden Techniken erlernt, die den Verlust von Augenbrauen oder Wimpern kaschieren können. Die DKMS bietet derzeit solche Seminare an. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.dkms-life.de/seminare.html>.

Probieren Sie aus, mit welcher Lösung Sie sich am wohlsten fühlen!

Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie noch weitere Fragen haben.



Kontakt:

Onkologische Fachpflege

☎ 0951 503-16287

✉ onkologische-fachpflege@sozialstiftung-bamberg.de

www.agentur-nplus.de | SSB_56_23 | 02.2023



Wissenswertes über den Haarausfall durch Krebstherapie

Wenn Sie uns brauchen.

Sozialstiftung Bamberg

Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

☎ 0951 503-0

✉ info@sozialstiftung-bamberg.de

🌐 sozialstiftung-bamberg.de

sozialstiftung-bamberg.de

Liebe Patientinnen und Patienten,

eine der häufigsten Nebenwirkungen, die während einer Krebstherapie auf Sie zukommen kann, ist der Haarausfall (sog. Alopezie). Auch wenn diese Nebenwirkung nur vorübergehend ist, belastet sie die Betroffenen häufig und kann die Lebensqualität zusätzlich negativ beeinflussen. Daher möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre Tipps an die Hand geben, wie Sie mit dem therapiebedingten Haarausfall besser umgehen können.

Ursachen des Haarausfalles

Das Risiko, unter der Krebstherapie an Haarausfall zu leiden, hängt in erster Linie von der Art der Krebstherapie ab. Chemotherapie greift vor allem sich häufig teilende Zellen an. Aufgrund dieser Eigenschaft kann sie Tumorzellen zerstören, wirkt sich aber eben auch auf Haarzellen und deren Wachstum negativ aus. Zudem spielen die Dosis und Kombination verschiedener Wirkstoffe eine Rolle, wie stark der Haarausfall wird.

Achtung: Nicht jede Chemotherapie führt zwangsläufig zu einer Alopezie. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt bzw. Ärztin, ob diese Nebenwirkung auf Sie zukommen kann. Insgesamt tritt in ca. 65% der Fälle Haarausfall auf. Meist fängt wenige Wochen nach Behandlungsbeginn an, das Kopfhaar auszufallen. Dies erfolgt nicht von einem Tag auf den anderen, sondern nach und nach. Etwas seltener ist der Verlust von Augenbrauen, Wimpern, Bart oder Behaarung im Achsel- oder Schambereich.

Sind die Krebsmedikamente im Körper vollständig abgebaut, so wächst das Haar wieder nach. Das geschieht meist innerhalb von ein bis zwei Monaten nach Therapieende. Die Struktur, Beschaffenheit oder Farbe der Haare können sich verändert haben. Viele Patienten berichten von dickeren oder lockigen Haaren.

Auch bei einer Bestrahlung kann Haarausfall auftreten, allerdings nur in den direkt bestrahlten Gebieten. Wird der Kopf bestrahlt, kann es unter Umständen etwas län-



ger dauern, bis die Haare wieder nachwachsen. Wenn sehr hohe Strahlendosen erforderlich sind, kann es an der bestrahlten Stelle auch zu dauerhaftem Haarausfall kommen. Seltener tritt der Haarausfall als Nebenwirkung bei der Behandlung mit zielgerichteten Therapien oder unter Antihormontherapie auf.

Haarausfall vorbeugen oder behandeln

Derzeit gibt es keine wirksamen Medikamente oder Therapien, die eine Alopezie vorbeugen oder therapieren können. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie auf einen Haarverlust gut vorbereitet werden und daher möchten wir Ihnen verschiedene Strategien vorstellen, wie Sie mit der neuen Situation besser umgehen können.

- » Der erste Schritt ist schon getan: Sie setzen sich mit dem bevorstehenden Haarausfall auseinander und informieren sich.
- » Haarausfall kann zu einer psychischen Belastung führen. Es kann helfen, darüber zu reden oder sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Dazu bieten sich psychoonkologische Gespräche oder Selbsthilfegruppen an.
- » Manche Patienten kürzen sich bereits vor dem Beginn des Haarausfalles die Kopfhaare. Das kann entweder durch einen Frisör oder durch Sie selbst bzw. Ihre Angehörigen erfolgen. Es ist nicht einfach, sich an ein neues Körperbild zu gewöhnen und bei sehr langen Haaren kann dieser „Zwischenschritt“ den Übergang etwas erleichtern.

Pflege der Kopfhaut

- » Während des Haarausfalles kann nachts ein Handtuch aufs Kissen gelegt oder ein Haarnetz getragen werden. Somit verteilen sich die Haare nicht überall.
- » Die haarlose Kopfhaut ist empfindlicher als sonst, und sollte daher mit besonderer Vorsicht behandelt werden. Reinigen Sie Ihre Kopfhaut mit mildem Shampoo oder Duschgel ohne Zusätze/Parfüme und achten Sie auf eine gute Hautpflege.
- » Achten Sie auf ausreichend Sonnenschutz mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Aufenthalt im Schatten und angemessene Kopfbedeckung.
- » Während der kalten Wintermonate sollte Ihr Kopf mit einer wärmenden Mütze geschützt werden.

Die Forschung befasst sich im Moment mit der Prophylaxe (Vorbeugung) der therapiebedingten Alopezie. Erforscht werden aktuell z.B. die Kühlung der Kopfhaut bei Brustkrebspatientinnen oder die Einnahme von Hirse. Die aktuelle Studienlage ist jedoch noch nicht ausreichend, sodass diese Maßnahmen nicht uneingeschränkt empfohlen werden können.

Perücke und weitere Möglichkeiten

Perücken können eine Option sein, dem therapiebedingten Haarausfall zu begegnen. Sie können sich eine Perücke vom Arzt bzw. Ärztin verschreiben lassen. In

