

HAARAUFSFALL

Haarausfall (Alopezie) ist leider eine häufige Nebenwirkung von vielen Chemotherapien.

WARUM FALLEN MEINE HAARE AUS?

Die Chemotherapie zerstört schnell wachsende Zellen wie Tumorzellen. Leider werden aber auch andere sich schnell teilende Zellen, wie Schleimhaut-, Blut- und Haarwurzelzellen in Mitleidenschaft gezogen. Aus den Zellen der Haarwurzeln entstehen die Haare für unseren Kopf, Wimpern, Augenbrauen und unsere Körperbehaarung. Am schnellsten und somit empfindlichsten reagieren die Haarwurzelzellen der Kopfhaut. Je nach Chemotherapieprotokoll und Stärke der Chemotherapie können Haare ausfallen. Es gibt Chemotherapieprotokolle, die keinen Haarausfall verursachen.

Wann fallen die Haare aus?

Bei einer Chemotherapie, welche zum Haarausfall führt, dauert es in der Regel 2 - 3 Wochen nach dem 1. Zyklus, bis die Haare büschelweise ausfallen. Augenbrauen und Wimpern fallen in der Regel nur bei wenigen Chemotherapieprotokollen aus und dann auch später (nach ca. 4 - 6 Wochen).

WIE PFLEGE ICH MEINE HAARE WÄHREND EINER CHEMOTHERAPIE?

Gewisse Massnahmen können dazu beitragen, das Haar zu schützen; vor allem dann, wenn die geplante Chemotherapie voraussichtlich nur leicht oder teilweise zu Haarausfall führen wird. Vor Beginn einer Chemotherapie kann ein Kurzhaarschnitt empfehlenswert sein. Er verstärkt die Wirkung der Eishaube und kann den Haarausfall etwas verzögern.

Während der Chemotherapie ist es ratsam, die Haare vor dem Chemotherapiezyklus zu waschen und für die nächste Haarwäsche 3 - 8 Tage zu warten, bis sich die Haarwurzel regeneriert hat. Verwenden Sie ein mildes Haarshampoo und verwenden Sie Haarshampoo generell sparsam. Babyshampoo ist nicht zu empfehlen, weil es nachfettend wirkt. Verwenden Sie auch - wenn möglich - keinen Haarfön, keine Lockenwickler, Haarglätter, etc. Lassen Sie die Haare an der Luft trocknen. Vermeiden Sie auch aggressive Haarbehandlungen wie Färben, Strähnen, Painting, Glätten, Flechtfrisuren, etc.

EISHAUBE: WOZU DIENT DIESE?

Eine Eishaube muss ca. eine Stunde vor der Chemotherapie, während der Chemotherapie und bis eine Stunde nach der Chemotherapie getragen werden. Durch die Kälte ist die Blutzirkulation der Kopfhaut reduziert und somit kommt weniger Chemotherapie an die Haarwurzeln. Die Kältehaube verhindert jedoch nur bei gewissen Chemotherapieprotokollen den Haarausfall. Sie darf auch in gewissen Chemotherapiesituationen/Tumoren nicht angewandt werden.

WACHSEN MEINE HAARE NACH ABSCHLUSS EINER CHEMOTHERAPIE WIEDER?

Bei einer Chemotherapie ist der Haarausfall nur vorübergehend. Die Haare wachsen nach der letzten Chemotherapie wieder in einem Tempo von 1 cm pro Monat. Es wird also mehrere Monate dauern, bis Sie Ihre ursprüngliche Länge wieder haben. Ebenfalls ist es möglich, dass Ihr Haar in anderer Qualität nachwächst: es kann glatter, gekrauster, dunkler oder grauer sein.

WIE STEHT ES MIT EINER PERÜCKE?

Heute gibt es spezialisierte Haargeschäfte, die sich auf passende Zweithaare spezialisiert haben. Es wird empfohlen, sich vor dem Haarausfall mit dem Coiffeur abzusprechen. Das Ziel besteht darin, dass der Coiffeur bei noch normalem Haarwuchs die Haare beurteilen und rechtzeitig einen entsprechenden Haarsersatz bestellen und Ihnen anpassen kann. Es ist nicht ratsam, nach dem Haarverlust anhand einer alten Fotografie das Zweithaar zu bestellen, da dieses nur schwer angepasst werden kann.

Oft werden die Kosten für eine Perücke von der Invalidenversicherung übernommen.

MUSS ICH EINE PERÜCKE TRAGEN?

Wenn Sie keine Perücke tragen möchten, besteht ebenfalls die Möglichkeit, ein Kopftuch, einen Hut, eine Mütze, etc. zu wählen. Es ist Ihnen überlassen, den eigenen Stil zu finden.

Wo finde ich entsprechende Zweithaargeschäfte?
Gerne geben wir Ihnen eine Liste von entsprechenden Zweithaargeschäften mit, welche sich auf Haarsersatz spezialisiert haben.

