

## Patienteninformation Haarausfall

Bei Chemotherapie kommt es zum teilweisen oder vollständigen Ausfall der Kopfhaare, manchmal auch der Augenbrauen, der Wimpern, des Schamhaares oder der gesamten Körperbehaarung.

### Wissenswertes

- Normalerweise wachsen Kopfhaare um etwa einen Drittel Millimeter am Tag. Zwischen 80 und 90 % aller Zellen an der Haarwurzel sind ständig in der empfindlichen Teilungsphase. Augenbrauen, Wimpern und die Körperbehaarung wachsen langsamer. Hier sind nur etwa 10 bis 20 % der Haarwurzeln besonders empfindlich gegenüber einer Schädigung.
- Chemomedikamente (Zytostatika) wirken besonders auf sich schnell teilende Zellen, dazu gehören unter anderem auch die Haarwurzelzellen. **Etwa 2 – 4 Wochen nach Beginn der Chemotherapie** kann der **Haarausfall** beginnen.
- **Haarwurzeln erholen sich.** Alle ausgefallenen Haare fangen mehr oder weniger sofort wieder an nachzuwachsen, sobald die Zytostatika im Körper abgebaut sind. Etwa drei Monate nach der letzten Chemotherapie sind die Kopfhaare dann meist schon wieder so lang, dass die meisten Patient:innen ohne Perücke auskommen. Körperhaare benötigen etwas länger zum Nachwachsen.
- Der Haarausfall ist abhängig von der Chemosubstanz (nicht alle Chemotherapien führen zu Haarausfall), von der Dosierung und der Verabreichungsdauer der Chemotherapie.

### Was Sie tun können

#### Perücke

Es wird zwischen einer Kunst- und Echthaarperücke unterschieden. Vor- und Nachteile sollten vor Therapiebeginn mit einem versierten Friseur oder einem Perückenstudio besprochen werden. Auch über Haarfarbe und Schnitt sollte man sich vorab schon Gedanken machen.

Krankenkassen können die Kosten übernehmen, die Regelungen sind hier jedoch unterschiedlich und müssen jeweils erfragt werden.

### **Tücher, Hüte**

Wer sich gegen eine Perücke entscheidet, hat die Möglichkeit, mit bunten Tüchern, einem Hut oder anderen Kopfbedeckungen, den Haarverlust zu kaschieren

### **Schmuck und Schminke**

Auch Schmuck oder die Betonung der Augen kann die Aufmerksamkeit vom Haarverlust ablenken

## **Pflegetipps**

Haare und Kopfhaut können durch die Krebstherapien besonders empfindlich sein.

Daher wird empfohlen:

- Kopf mit lauwarmem Wasser waschen
- milde Shampoos benutzen (z.B. Babyshampoo)
- milde Lotionen
- im Freien Sonnenschutzmittel oder Kopfbedeckung verwenden
- Kopfbedeckung vor allem im Winter wichtig, um den Wärmeverlust über die Kopfhaut zu mindern
- Färben oder Dauerwelle vermeiden