

## Haarverlust (Alopezie)

### Information

Der therapiebedingte Haarausfall stellt für die meisten onkologischen Patienten ein großes Problem dar und gehört zu einer der meisten Nebenwirkungen in der Tumorbehandlung.

Der Haarverlust, auch Alopezie genannt, bedeutet für viele Betroffene eine Öffentlichmachung ihrer Erkrankung. Der Mensch wird zum Krebskranken. Die für viele Patienten schwer zu akzeptierende Veränderung des eigenen Körperbildes wird damit für alle sichtbar. Die Betroffenen benötigen individuell Zeit, um sich und die Umgebung an das veränderte Aussehen zu gewöhnen.

Der Haarverlust ist von mehreren Faktoren abhängig. Der Schweregrad des Haarausfalls durch eine Chemotherapie ist von der Art, Dosis und Kombination der jeweiligen Zytostatika abhängig. Eine Strahlentherapie verursacht ähnliche Schäden wie eine chemotherapeutische Behandlung. Bei der Bestrahlung der Kopfhaut hängt das Ausmaß des Haarverlustes von der Dosis und der Art der Radiotherapie ab.

Neben den jeweils speziellen Wirkungsweisen der Therapien wird der Schweregrad des Haarausfalls auch durch individuelle Faktoren, wie z.B. ein höheres Alter, ein schlechter Ernährungszustand (Vitamin- und Mineralstoffmangel), schütterer oder dünnerer Haarwuchs beeinflusst. Auch gefärbtes, dauergewelltes und strapaziertes Haar können den Haarausfall begünstigen.

Der Haarverlust durch Chemotherapie tritt meist 10-28 Tage nach Therapiestart auf und ist in der Regel nur vorübergehend (reversibel). Die Haare können langsam oder auch büschelweise ausfallen und es können alle Körperhaare betroffen sein (auch Wimpern, Augenbrauen und Schambehaarung).

Das erneute Haarwachstum setzt in vielen Fällen zwei bis vier Wochen nach Beendigung der letzten Zytostatikabehandlung wieder ein. Danach dauert es ca. drei Monate, bis das Tragen einer Perücke nicht mehr notwendig ist.

Nach dem Ende einer niedrigdosierten Bestrahlungstherapie beginnt das erneute Haarwachstum in der Regel nach ca. sechs Monaten. Es kommt allerdings bei hochdosierten Hirnbestrahlungen meistens zu einem bleibenden Haarverlust.

Die nachwachsenden Haare können in ihrer Farbe und Beschaffenheit verändert sein, was sich aber zumeist im Laufe eines Jahres wieder normalisiert.

## Auf was muss ich achten?

- Achten Sie darauf, dass Ihnen der behandelnde Arzt vor Therapiebeginn ein Rezept für eine Perücke ausstellt.
- Klären Sie frühzeitig die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ab.

## Was kann ich selbst tun?

- Wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie mit großer Sicherheit Ihre Haare verlieren, sollten Sie sich am besten vor oder bei Therapiebeginn mit dem Rezept bei einem Spezialfriseur vorstellen. Der Fachmann sieht Ihr natürliches Haar und Ihre Frisur und kann sich ein besseres Bild machen.
- Sollte vor dem Haarverlust kein Friseurbesuch möglich sein, sollten Bilder der aktuellen Frisur gemacht und Haare des Patienten als Muster aufbewahrt werden.
- Wenn Sie lange Haare haben, könnten Sie sich einen Kurzhaarschnitt zulegen, um sich an ein verändertes Körperbild zu gewöhnen.
- Pflegen Sie Ihre Haare während der Therapie mit milden Shampoos und weichen Haarbürsten.
- Bei starkem Haarausfall kann nachts ein Haarnetz getragen oder ein Handtuch auf das Kopfkissen gelegt werden, um die Haare aufzufangen, die Bettwäsche sollte regelmäßig gewechselt und von Haaren befreit werden.
- Denken Sie darüber nach, sich die Haare bei starkem Haarausfall abrasieren zu lassen, damit Sie nicht stets mit den ausfallenden Haaren konfrontiert werden, was sich sehr belastend auswirken kann.

- Stellen Sie sich frühzeitig auf Kopfbedeckungen, wie Hüte, Tücher, Perücken ein. Manchmal hilft es, sich bewusst mehr Zeit für die Körperpflege zu nehmen und z.B. mit Make-Up, Schmuck oder schönen Kleidungsstücken besonderen Wert auf Ihr Äußeres zu legen.
- Es kann sehr hilfreich sein, mit anderen Betroffenen über den Haarverlust und mögliche Maßnahmen zu sprechen.
- Schützen Sie Ihre kahle Kopfhaut mit Perücken, Hüten, Mützen oder Kopftüchern vor Kälte, Hitze und Sonnenbestrahlung.
- Schützen Sie bei Bestrahlungen im Kopfbereich die Kopfhaut immer vollständig vor Sonnenlicht.
- Es gibt verschiedene Prospekte mit beispielhaften Bindetechniken von Kopftüchern.
- Schützen Sie Ihre Augen bei Verlust der Wimpern mit einer Sonnenbrille vor Staub und intensivem Licht.
- Schützen Sie Ihre Kopfhaut vor dem Austrocknen.
- Bei Verlust von Wimpern oder Augenbrauen besteht die Möglichkeit, den Verlust mit bestimmten Schminktechniken zu überdecken. Erkundigen Sie sich, wo Kosmetikseminare für Krebserkrankte angeboten werden. Es gibt durchaus gute Möglichkeiten, die Zeit ohne Haare zu überbrücken ohne dass die Erkrankung sofort sichtbar ist.
- Bei Kindern kann ein aufklebbares Tattoo oder das Bemalen des Kopfes mit Theaterschminke für Abwechslung sorgen.

## Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

Fragen Sie Ärzte und Pflegende, wenn Sie Informationen benötigen.