



PATIENTENINFORMATION

Haarausfall durch Chemotherapie

Ein Ratgeber für
Patienten und Angehörige

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Krebserkrankung diagnostiziert, die es erforderlich macht, sich einer Behandlung mit Chemotherapeutika (Zytostatika) zu unterziehen. Die Behandlung bösartiger Erkrankungen hat sich durch die moderne Chemotherapie verbessert. Dadurch können Krebserkrankungen geheilt, entstandene Beschwerden gelindert und / oder die Überlebenszeit verlängert werden. Eine Behandlung dieser Art kann mehrere Nebenwirkungen verursachen.

Warum kommt es zum Haarausfall?

Ziel der Chemotherapie ist es, die Teilung der Krebszellen zu unterbinden. Die meisten Zytostatika wirken allerdings nicht nur auf bösartige Zellen, sondern leider auch auf gesunde Zellen, besonders die mit hoher Teilungsaktivität. Da sich ca. 85 % der menschlichen Kopfhaare in der Teilungsphase befinden, wirken viele Zytostatika schädigend auf diese. Neben den üblichen Nebenwirkungen, wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Appetitlosigkeit, Erschöpfung und Müdigkeit, ist der Haarausfall eine für die Umwelt sichtbare Nebenwirkung. Aus medizinischer Sicht ist der Haarausfall (Alopezie) eine unwesentliche Nebenwirkung, die aber für eine Vielzahl von Patienten als sehr belastend empfunden wird.



Wann fallen die Haare aus und wie stark ist der Haarausfall?

Der Schweregrad des Haarausfalls ist abhängig von der Art und Dosis der verabreichten Chemotherapie. In der Regel beginnt der Haarausfall zwei bis drei Wochen nach dem ersten Chemotherapiezyklus. Die Haare fallen büschelweise aus, nicht alle auf einmal. Dies kann sich über einen längeren Zeitraum erstrecken und ist daher für viele Patienten noch belastender, als die vollständige Haarlosigkeit. Deshalb empfehlen wir bei starkem Haarverlust eine Trockenrasur – wir oder Ihre Angehörigen unterstützen Sie dabei.



Grad 0	Keine Alopezie (0 %)
Grad I	Minimale Alopezie (0 – 25 %)
Grad II	Mäßige, fleckige Alopezie (25 – 75 %)
Grad III	Komplette, reversible Alopezie (über 75 %)
Grad IV	Komplette, irreversible Alopezie (über 75 %)

Ein Grad IV tritt unter Chemotherapie normalerweise nicht auf.

Wie soll ich mich während dieser Zeit verhalten?

Für Sie als Patient ist es empfehlenswert, sich schon vor der Therapie die Haare kurz schneiden zu lassen. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, sich langsam an die neue Situation zu gewöhnen. Während dieser Zeit sollten Sie milde Shampoos benutzen und die Haare nicht zu heiß föhnen.

Welche Kosten kommen auf mich zu?

Bei gesetzlich Versicherten übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten. Die Höhe des Zuschusses ist bei den einzelnen Krankenkassen unterschiedlich. Einen Festbetrag zahlt die AOK (320 €, Stand 2023), die anderen Krankenkassen legen die Höhe der Bezuschussung mittels eines Kostenvoranschlages fest (bis zu 400 €). Ein gutes Sanitätshaus oder anderes Fachgeschäft erledigt für Sie den Schriftverkehr mit der Krankenkasse.

Die gesetzliche Zuzahlung beträgt maximal 10 Euro, wenn Sie nicht zuzahlungsbefreit sind. Der private Eigenanteil kann zwischen 0 und 600 € variieren, je nach Art der Perücke. Bei privatversicherten Erkrankten hängt die Zuzahlung vom gewählten Beitragstarif ab. Etwas unklar ist die Situation von Männern mit Haarausfall bedingt durch Chemotherapie. Nicht alle Krankenkassen finanzieren in diesem Fall eine Perücke.

Für welche Art von Perücke soll ich mich entscheiden?

Für viele Betroffene stellt sich die Frage: Kunsthaar- oder Echthaarperücke? Diese Entscheidung muss jeder Patient für sich selbst treffen. Nicht ganz unerheblich sind die Kosten. Naturhaarperücken sind nicht nur in der Anschaffung teurer, sondern auch aufwendiger in der Pflege. Kunsthaarperücken sind pflegeleichter und trocknen nach dem Waschen schneller. Hilfreich bei der Entscheidung ist eventuell die Information, dass ca. drei Monate nach Beendigung der Chemotherapie die Kopfhaare oft schon wieder so lang sind, dass die meisten Patienten bereits ohne Perücke auskommen.

Eine Perücke, egal aus welchem Material, dient nur einer bestimmten Zeit, und zwar die der Haarlosigkeit. Die Wahl der Perücke sollte in ruhiger, privater Atmosphäre in einem Sanitätshaus oder anderem Fachgeschäft erfolgen. Eine erste Auswahl lässt sich an Hand von Katalogen festlegen. Wichtig ist eine professionelle Beratung. Lassen Sie sich Zeit bei der Wahl Ihrer Perücke und probieren Sie die verschiedenen Modelle aus. Bei der Wahl Ihres Zweithaars sollte Ihr Partner, ein Freund oder Freundin oder eine andere Vertrauensperson an Ihrer Seite sein.



Was muss ich bei der Pflege einer Perücke beachten?



Waschen Sie Ihre Perücke nur wenn es notwendig ist. Hierfür benötigen Sie einen mit Wasser gefüllten Behälter und eine geringe Menge Shampoo für Kunsthaar. Durch einfaches Hin- und Herbewegen wird die Perücke gereinigt. Anschließend unter klarem Wasser ausspülen und an der Luft trocknen. Hierzu verwenden Sie am besten einen speziellen Ständer. Nicht alle Perücken dürfen geföhnt werden! In trockenem Zustand können Sie Ihre Perücke mit einer dafür geeigneten Bürste zurecht kämmen. Eine Echthaarperücke lassen Sie am besten in einem Zweithaarstudio oder von einem Friseur pflegen. Damit Ihre Perücke in Form bleibt bewahren Sie diese, immer wenn sie nicht getragen wird, auf einem Perückenständer auf.

Was gibt es noch für Möglichkeiten?

Eine Alternative zur Perücke sind Tücher, Mützen oder Schals. Diese Art von Kopfbedeckung ist ein modisches Accessoire und kann Ihr Selbstwertgefühl unterstützen. Zu Hause oder im Krankenhaus empfehlen sich Mützen aus Baumwolle, diese sind bequem und zweckmäßig. Zum Schlafen in der Nacht sind Mützen aus Elasthan von Vorteil, da der Mensch die meiste Wärme über den Kopf verliert. Tücher aus Baumwolle eignen sich zum Ausprobieren. Dieser Naturstoff ist atmungsaktiv, weich und rutscht nicht. Es gibt eine Vielzahl von Bindetechniken. Außerdem gibt es die verschiedensten Modelle von

schon vorgebundenen Tüchern, die Sie einfach aufziehen und hinten oder seitlich einen Knoten, Schleife oder ähnliches machen. Des weiteren können Sie Mützen und Tücher kombinieren. Ergänzend unter Mütze oder Tuch können auch Haarteile getragen werden, um den natürlichen Look zu unterstreichen.





Sind die Augenbrauen auch vom Haarausfall betroffen?

Durch die Chemotherapie kann es vorkommen, dass auch die Haare der Augenbrauen dünner werden oder ganz ausgehen. Das verändert das Aussehen erheblich, denn der Verlauf der Augenbrauen ist von großer Bedeutung. Sie haben die Möglichkeit, die Konturen mit einem Augenbrauenstift nachzuziehen. Eine natürlichere Alternative ist Puder, der sich mittels einer Augenbrauenschaablone und Pinsel leicht auftragen lässt. Für

interessierte Patienten werden Kosmetikseminare angeboten, wo Sie nicht nur lernen wie und welche Kosmetikprodukte Sie anwenden können, sondern haben außerdem die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.





Kontakt

Universitätsklinikum Jena

Klinik für Innere Medizin II

Abteilung Hämatologie und internistische Onkologie

Am Klinikum 1 • 07747 Jena

Prof. Dr. Andreas Hochhaus | Direktor

Nadin Haupt | Fachkrankenschwester für Onkologie;
Pflegerische Leitung Hämatologie/Onkologie Station B110

Fotos:

Titelseite:

Seventyfour - stock.adobe.com

Seite 2:

Siam - stock.adobe.com

Seite 3:

Nadya Kolobova - stock.adobe.com

Seite 5:

courtyardpix - stock.adobe.com

Seite 6:

Seventyfour - stock.adobe.com
Universitätsklinikum Jena

Seite 7:

Retamosa - stock.adobe.com
ArtushFoto - stock.adobe.com
9nong - stock.adobe.com
2hotza 3dietan - stock.adobe.com
Dzha - stock.adobe.com

Seite 8:

Universitätsklinikum Jena, M. Szabó

☎ +49 3641 9-327111

☎ +49 3641 9-327112

✉ Nadin.Haupt@med.uni-jena.de



UniversitätsTumorCentrum

Bachstraße 18 • 07743 Jena

☎ +49 3641 9-325301

☎ +49 3641 9-325302

✉ tumorzentrum@med.uni-jena.de

🌐 www.tumorzentrum.uniklinikum-jena.de