

Tipps

«Look Good...Feel Better»

ist ein zweistündiger kostenloser Workshop zu den Themen Hautpflege, Beauty und Schminken, angeboten für Krebspatientinnen durch professionelle Kosmetikberaterinnen.

Hier finden Sie die nächsten Kursdaten:

- [«www.lgfb.ch»](http://www.lgfb.ch) contact@lgfb.ch, Tel. +41 (0)43 243 03 35

Kurse zum Thema «Binden eines Kopftuchs»

Sie können Ihre Kopfhaut vor Kälte und Sonne mit einem Kopftuch schützen. Individuelle Beratung zu Kopftüchern wird angeboten. Erkundigen Sie sich im Spital oder in der Praxis. Sie können sich auch eine Anleitung zum Binden eines Kopftuches im Internet herunterladen mit den Suchwörtern «Leben wie zuvor – Gut betucht».

Weitere Informationen zu diesem Thema

- [«Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert»](#), Krebsliga Schweiz

Haarverlust (Alopezie)

Gut zu wissen

Informieren Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam, ab wann und wie stark Sie mit Haarausfall rechnen müssen. Nicht alle Krebs-therapien führen zu einem Haarverlust.

Je nach Chemotherapie werden Sie 7 bis 21 Tage nach der ersten Behandlung einen Haarverlust feststellen. Der Haarausfall kann nur gering sein, die Haare können aber auch vollständig ausfallen. Bei manchen Patienten geschieht der Haarverlust langsam, bei anderen schnell. Auch Beschaffenheit und Farbe des Haars können sich leicht verändern.

Der Haarausfall betrifft oft nicht nur das Kopfhaar, sondern auch Bart- und Körperhaare sowie Wimpern und Augenbrauen. Bei bestimmten Chemotherapien kann durch die Unterkühlung der Kopfhaut der Haarverlust allenfalls reduziert werden.

Die Chemotherapie beschädigt die Haarwurzeln nicht. Die Haare wachsen 2 bis 4 Wochen nach Abschluss der Therapie wieder nach.

Durch eine Strahlentherapie werden die Haarwurzeln je nach Dosis beschädigt. Der Haarausfall beschränkt sich jedoch auf die bestrahlten Körperstellen.



Haarverlust (Alopezie)

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"> • Leichter Haarausfall 	<ul style="list-style-type: none"> • Planen Sie eine Perückenanpassung bereits vor Beginn des Haarausfalls. Fragen Sie beim Pflorgeteam nach einer geeigneten Adresse. Die Kosten für die Perücke werden von der Versicherung zum Teil übernommen. • Besprechen Sie sich mit Ihrem Friseur. Es kann hilfreich sein, sich die Haare vor der ersten Chemotherapie kürzen zu lassen. • Pflegen Sie Ihre Haare mit milden Produkten. Föhnen Sie Ihr Haar nicht heiss und benutzen Sie eine weiche Haarbürste.
	<ul style="list-style-type: none"> • Überempfindliche Kopfhaut kann den Kopfhaarverlust ankündigen • Verlust der Kopfhaare • Verlust der Barthaare, Wimpern und/oder Brauen • Ausfall von Achsel- und Körperbehaarung • Haarverlust im Intimbereich • Ihr verändertes Erscheinungsbild aufgrund der verlorenen Haare beschäftigt Sie sehr 	<ul style="list-style-type: none"> • Falls Sie eine Kahlrasur planen und diese selbst machen wollen, verwenden Sie ein Haarschneidegerät für Kurzhaarfrisuren, damit Sie sich nicht die Kopfhaut verletzen. • Bei teilweisem Haarausfall: Dauerwelle, Färben und Tönen trocknen die Haare zusätzlich aus und sind daher nicht zu empfehlen. • Schützen Sie sich vor der Sonne dadurch, dass Sie eine Kopfbedeckung tragen. Ein schön gebundenes Kopftuch, eine Kappe oder ein Hut kann Sie gut kleiden. • Tragen Sie bei Wimpernverlust eine Sonnenbrille, um die Augen vor Staub und Licht zu schützen. • Künstliche Wimpern und permanentes Make-up sind während der Therapiezeit nicht zu empfehlen, da dies Ihre Augen zusätzlich reizen kann. • Sie können den Kurs «Look Good...Feel Better» unentgeltlich besuchen. Weitere Angaben finden Sie unter Tipps.
	<ul style="list-style-type: none"> • Sie wissen weder aus noch ein 	<ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.