

## Körperliche Folgen: Haarausfall und Pflege

**Haarausfall und Pflege** Bei der Behandlung von Brustkrebs kann Haarausfall als Folge von Chemotherapie auftreten. Daran kann man leider wenig ändern. Es ist der Preis den man für eine gute Behandlung bezahlen muss.

Viele niederländische Krankenhäuser arbeiten mit einer sogenannten "coldcap" zur Kopfhautkühlung – womit manchmal der komplette Haarverlust vermieden werden kann. Dies ist bei ungefähr der Hälfte der Frauen wirksam.

Viele Frauen wählen eine Perücke, die in der eigenen Haarfarbe hergestellt wird. Die Kosten dafür werden teilweise durch die Krankenversicherung übernommen. Man kann auch schöne baumwollene Kopftücher tragen. Im Hochsommer zum Beispiel, kann eine Perücke recht warm sein und kribbeln.

Nachts kannst du eine baumwollene Mütze tragen oder ein T-Shirt um deinen Kopf binden, um nicht zu frieren. Im Schlaf verlierst du viel Wärme über die Kopfhaut.

Wenn das Haar nach einem halben Jahr wieder wächst, habe viele Frauen stark gelocktes Haar. Nach einiger Zeit wird das Haar jedoch wieder wie früher. Manchmal kann es etwas dünner werden.

Übrigens geht es nicht nur um das Kopfhaar, auch die Wimpern, die Augenbrauen, das Scham- und Achselhaar fällt aus. Dadurch kannst du ziemlich "krank" aussehen.

"Goed verzorgd, beter gevoel" ("Gut aussehen, sich gut fühlen") ist eine Organisation, die in sehr vielen Krankenhäusern und örtlichen Beratungsstellen Workshops organisiert. Hier geben dir Schönheitsspezialisten und Visagisten Tipps zur Hautpflege und Make-up. Um weniger krank auszusehen, erhältst du Make-up Produkte, die du mit anderen zusammen ausprobieren kannst.

Es gibt auch einen Haarspezialisten für Perücken, der dir außerdem zeigt, dass du auch andere Möglichkeiten hast, wie zum Beispiel das Tragen von Mützchen oder Schals. Mach mit: Es hilft dir, um wieder mehr Selbstvertrauen zu gewinnen!

Es ist übrigens auch sehr wichtig die pralle Sonne zu meiden, vor allem während der Chemotherapien, denn du kannst durch zu viel Sonneneinstrahlung Schwellungen bekommen. Bleibe deshalb lieber im Schatten und benutze einen hohen Sonnenschutzfaktor.

Deine Haut braucht während der Chemotherapie wie auch während der Genesung tägliche Pflege. Sie kann sehr trocken werden, deshalb musst du sie oft mit feuchtigkeitspendender Creme versorgen.

Auch deine Zähne müssen viel erdulden. Dein Zahnfleisch kann zu Blutungen neigen und entzündet sich schneller. Darum putze dir deine Zähne häufiger.