



look good **feel better**<sup>®</sup>

Ein Patientenprogramm von



**DKMS LIFE** gemeinnützige Gesellschaft mbH  
Scheidweilerstr. 63-65, 50933 Köln  
T 02 21 94 05 82-4100, F 02 21 94 05 82-4199  
info@dkms-life.de www.dkms-life.de



**DKMS LIFE** bei Facebook. Werden Sie Fan!  
[www.facebook.com/DKMSLIFE](http://www.facebook.com/DKMSLIFE)

Stand: 04/2014



look good  
**feel better**<sup>®</sup>

**Begleitheft zum Haarprogramm  
für Krebspatientinnen**



Ein Patientenprogramm von



## Herzlich Willkommen bei DKMS LIFE

*look good feel better* – so lautet das Patientenprogramm der gemeinnützigen Gesellschaft DKMS LIFE. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Patientinnen zu einem lebensbejahenden Umgang mit den Folgen der Krebstherapie zu ermutigen.

Eine Krebserkrankung hinterlässt immer schwerwiegende Spuren – neben den seelischen auch fast immer äußerliche. So entwickelt sich der Kampf ums Überleben auch zum täglichen Kampf mit dem Spiegelbild. Viele Patientinnen fühlen sich von der Krankheit gezeichnet, verlieren an Selbstwertgefühl und Lebensfreude, ziehen sich zurück und nehmen nicht mehr wie gewohnt am öffentlichen Leben teil.

Sich wohlfühlen kann beim Heilungsprozess helfen – darum bietet DKMS LIFE seit 1995 für Krebspatientinnen in Therapie kostenlose Kosmetikseminare an, mittlerweile rund 1.200 pro Jahr. Hier bekommen die Frauen verschiedene Tipps, um besser mit den äußerlichen Veränderungen umgehen zu können. Über 100.000 Krebspatientinnen konnten wir bis heute bereits ein Stück neue Lebensfreude schenken.

## Das Haarprogramm für Krebspatientinnen – eine Initiative von DKMS LIFE und L'Oréal Professionelle Produkte

Von den Patientinnen wissen wir, dass sie vor allem den Verlust ihrer Haare als traumatisch und belastend empfinden. Diese Nebenwirkung der Krebsbehandlung sticht besonders stark ins Auge. Der Blick in den Spiegel fällt vielen dadurch extrem schwer. Deshalb bietet DKMS LIFE in einer Initiative mit L'Oréal Professionelle Produkte „*look good feel better* – Das Haarprogramm für Krebspatientinnen“ an.

Patientinnen sollen die Möglichkeit haben, von einem speziell geschulten Partnerfriseur eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Beratung vor, während und nach dem Haarverlust zu erhalten. Das Programm umfasst die individuelle Anpassung einer Perücke sowie das Aufzeigen von Alternativen (z. B. Tücher). Besondere Rücksicht wird auf die spezielle Situation der Frauen genommen. Wohlfühlen steht an oberster Stelle!

Wir wünschen uns, dass Patientinnen durch dieses Programm mit gestärktem Selbstwertgefühl den Alltag meistern. Für die Zukunft ist geplant, das Haarprogramm auszubauen und weitere Partner einzubinden. Ziel ist, Patientinnen die Beratung durch speziell geschulte Friseure bundesweit zugänglich zu machen. Die Broschüre soll auch als Hilfestellung dienen, wenn ein Friseur oder Zweithaarexperte aufgesucht wird, der nicht Partner des Haarprogramms für Krebspatientinnen ist.

Auf den folgenden Seiten finden Sie detaillierte Informationen zum Programm und nützliche Tipps.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr  
DKMS LIFE Team

## Haarverlust als Folge der Krebstherapie

Krebszellen vermehren sich rapide. Chemo- und Strahlentherapie sind dazu da, diese schnell wachsenden Zellen und deren Vermehrung zu verhindern. Dabei ist häufig auch das Haar betroffen. Im Gegensatz zur ganzheitlich wirkenden Chemotherapie verursacht die Strahlentherapie den Haarverlust nur an den Stellen, an denen die gezielte Behandlung erfolgt.

### Ihre Möglichkeiten bei Haarverlust

Viele Patientinnen verlieren infolge der Krebsbehandlung ihr Haar – ganz oder teilweise. Der Zeitpunkt und die Stärke des Haarausfalls sind von der individuellen Therapie abhängig. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt an: Wenn Ihre Therapie feststeht, kann er Ihnen eine Einschätzung zum Verlauf geben.

Besonders für Frauen bedeutet der Haarausfall eine große Belastung. Viele Patientinnen möchten selbst entscheiden, ob man die Krankheit erkennen kann.

Ist der Haarverlust gering, kann ein Kurzhaarschnitt das Haar voller erscheinen lassen und so den Haarverlust kaschieren. Bei stärkerem oder gänzlichem Haarverlust können Sie sich z.B. für eine Perücke, für Tücher oder andere Kopfbedeckungen entscheiden. Viele Frauen entschließen sich zu einer Kombination aus verschiedenen Möglichkeiten und tragen beispielsweise nur in der Öffentlichkeit eine Perücke, während sie sich zu Hause und beim Schlafen mit einem Tuch wohler fühlen. Was auch immer sich für Sie am besten anfühlt, ist Ihr richtiger Weg.

## Der günstigste Zeitpunkt für eine Perücke und worauf Sie achten sollten

Der beste Zeitpunkt, sich eine Perücke auszusuchen, ist bereits vor Beginn der Therapie oder bevor der Haarverlust sichtbar wird. So ist es für den geschulten Partnerfriseur oder Zweithaarexperten einfacher, die Perückenfarbe Ihrer Originalhaarfarbe anzugleichen, sollten Sie dies wünschen. Außerdem ist es für viele Frauen angenehmer, Perücken anzuprobieren, wenn der Haarverlust noch nicht so weit fortgeschritten ist.

### Wichtige Hinweise vor der Entscheidung

- **Ihre Entscheidung zu Schnitt und Farbe:** Überlegen Sie vorab, ob Sie Ihre alte Frisur (Schnitt und Farbe) behalten oder eine neue wählen möchten. Der geschulte Experte stellt Ihnen in Ruhe und in einem geschützten Rahmen unterschiedliche Möglichkeiten vor.
- **Kommen Sie zu zweit:** Bringen Sie gerne eine Freundin oder Ihren Partner mit und lassen Sie sich bei der Haar- und Perückenberatung unterstützen.
- **Fotos helfen:** Falls Sie schon viele oder alle Haare verloren haben, bringen Sie Fotos von sich oder Bilder von „Wunsch“-Frisuren, z.B. aus Zeitungen, mit. Somit kennt Ihr Friseur Ihre ursprüngliche Frisur bzw. weiß, was Sie sich wünschen.

Um in Ruhe verschiedene Perücken auszuprobieren, vereinbaren Sie am besten einen Termin mit einem unserer geschulten Partnerfriseure oder einem anderen Zweithaarexperten. Fühlen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht gedrängt! Sie können jederzeit Fragen stellen oder einen weiteren Termin vereinbaren, wenn Sie noch unsicher sind.



## Perückenauswahl

Eine Perücke zum ersten Mal zu tragen, ist ungewohnt und fremd. Viele Patientinnen fühlen sich im ersten Moment unsicher. Nehmen Sie sich Zeit, sich an die Perücke zu gewöhnen! Eine Vielzahl von Modellen hilft Ihnen, die für Sie richtige Perücke zu finden. Bei der Perückenauswahl ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Perücke gut sitzt und nicht rutscht. Der Friseur wird dafür Sorge tragen und die Perücke, falls notwendig, korrigieren. Damit die Perücke ganz natürlich aussieht, wird überschüssiges Haar ausgedünnt. Passform und Schnitt werden individuell an Ihre Bedürfnisse und Wünsche angepasst.



## Komfort und Passform zu jeder Zeit

Achten Sie bei der Auswahl auf eine gut sitzende und bequeme Passform: Die Perücke sollte nicht zu groß und nicht zu klein sein. Probieren Sie aus, welches Modell Ihnen am besten passt. Etwas enger am Kopf anliegende Perücken sehen oftmals natürlicher aus und sitzen sicherer. Besonders bei warmem Wetter kann es unter einer Perücke heiß werden. Ein Schutzband, das einmal um die Perücke läuft und sie leicht „anhebt“, wird von vielen als angenehm und kühlend empfunden. Es gibt auch atmungsaktivere Perückengrundlagen. Diese sind allerdings meist nur in Modellen für Langzeitträger integriert, da sie relativ teuer sind.

## Worauf Sie bei einer Perücke achten sollten

- Haarfarbe und -volumen sollten Ihren persönlichen Vorstellungen entsprechen.
- Damit die Perücke möglichst natürlich wirkt, sollten Sie einen Scheitel ziehen können.
- Hochwertige Perücken haben sogenannte „Kopfhauteffekte“, die sie natürlicher wirken lassen.
- Die Perücke sollte auch für sportliche Aktivitäten geeignet sein.
- Niedriges Gewicht, hoher Tragekomfort – eine leichte Perücke trägt sich angenehmer.
- Wichtig ist, dass Sie auch allein gut mit Ihrer Perücke zurechtkommen und sie ohne viel Aufwand frisieren können.

### **Tipp**

*Der Friseur kann die Perücke bei Bedarf auch nachschneiden oder frisieren, um ihr natürliches Aussehen zu erhalten.*

## Kostenübernahme und Abrechnung der Perücke

Die gut geschulten Partnerfriseure unterstützen Sie bei der Überprüfung der Übernahme der Kosten für die Perücke durch die Krankenkasse. Achten Sie darauf, dass alle anfallenden Kosten im Vorfeld transparent dargelegt werden. Fragen Sie im Vorfeld der Beratung nach, ob die Abrechnung der Kostenbeteiligung direkt mit der Krankenkasse erfolgen kann.

## Perückentypen

Hauptsächlich wird zwischen zwei Perückenarten unterschieden: Kunsthaar- bzw. Synthetikfaser-Perücken und Echthaar-Perücken. Jede hat ihre Vor- und Nachteile, die Sie in Ihre Entscheidung mit einbeziehen sollten:

### Kunsthaar-/Synthetikfaser-Perücke

- Vorteile:**
- Kunsthaar-Perücken sind bereits gestylt und können direkt getragen werden.
  - Das Perücken-Styling bleibt auch nach der Reinigung erhalten.
  - Kunsthaar-Perücken sind sehr viel preiswerter als Echthaar-Perücken.
  - Kunsthaar ist pflegeleichter; d. h. Sie müssen die Perücke nicht so häufig und aufwändig frisieren.
  - Es gibt eine große Auswahl an verschiedenen Modellen, Schnitten und Farben – gelockt und glatt.
- Nachteile:**
- Kunsthaar ist nicht hitzebeständig – zu viel Dampf beim Kochen beispielsweise kann die Perücke beschädigen.
  - Eine Kunsthaar-Perücke hält bis zu einem Jahr und damit kürzer als eine Echthaar-Perücke. Bei Langhaarperücken brechen und verfilzen Kunsthaare nach kurzer Zeit durch die Reibung auf der Kleidung.

## Echthaar-Perücken

- Vorteile:**
- Echthaar wirkt sehr natürlich und fühlt sich wie Naturhaar an.
  - Echthaar kann wie Naturhaar gestylt werden (Fön, Glätteisen, Lockenstab etc).
  - Echthaar-Perücken halten deutlich länger als andere Perücken.
- Nachteile:**
- Die Pflege, das Styling und der damit verbundene Zeitaufwand sind deutlich höher als bei anderen Perücken.
  - Echthaar-Perücken sind sehr viel teurer als Kunsthaar-Perücken.

Da Echthaar um ein Vielfaches teurer ist als Kunsthaar, entscheiden sich viele Frauen für eine Synthetikfaser-Perücke. Die Wahl einer Kunsthaar-Perücke bedeutet aber nicht die Entscheidung für das „Zweitbeste“. Mittlerweile haben Kunsthaar-Perücken eine hohe Qualität und sehen sehr natürlich aus. Die Haltbarkeit ist zwar im Vergleich zu einer Echthaar-Perücke geringer, da das Tragen der Perücke durch die Therapiezeit jedoch ohnehin zeitlich begrenzt ist, entschließen sich viele Patientinnen für eine Kunsthaar-Perücke.

Überlegen Sie sich in Ruhe, welcher Perückentyp für Ihre Zwecke am ehesten geeignet ist, und lassen Sie sich vom Fachmann oder von Ihrem Friseur beraten.



## Alternativen zur Perücke

### Verschiedene Möglichkeiten der Kopfbedeckung

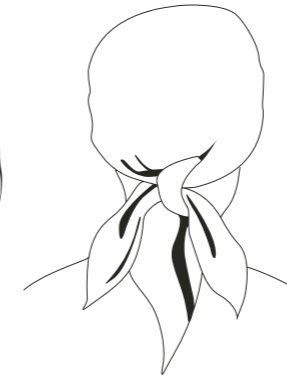
Wenn Sie auf eine Perücke verzichten möchten, haben Sie unterschiedliche Möglichkeiten, den Haarverlust zu kaschieren und die sensible Kopfhaut zu schützen. Der Vorteil der Kopfbedeckungen ist, dass hier kein Wärmestau entsteht – wie es teilweise bei Perücken der Fall ist – und die Kopfhaut somit nicht zusätzlich irritiert wird. Besonders zu Hause und in der Nacht sind Tücher und Kappen für viele Patientinnen eine angenehme Wohlfühl-Alternative.

Die Vorlieben für Kopfbedeckungen sind sehr persönlich und vielfältig: Die einen bevorzugen einfache weiche Kappen, die im Nacken etwas tiefer gehen, um die sensible Haut zu schützen und das Fehlen der Haare zu kaschieren. Andere tragen lieber Kopftücher – z.B. Turbane, einfache Schals –, die auf unterschiedliche Art gewickelt und gebunden werden können. Auch Schlauchtücher können auf verschiedenste Weise getragen werden. Sie liegen angenehm an, sind leicht zu pflegen und lassen sich auch ohne Spiegel einfach knoten oder wickeln. Sie sind normalerweise aus Viskosejersey mit unterschiedlichen Elastananteilen gefertigt, so dass sie besonders hautverträglich und anpassungsfähig sind.

Die unterschiedlichen Kopfbedeckungen sind in speziellen Fachgeschäften erhältlich und eine kreative, preisgünstige und einfache Alternative zur Perücke. Einige Patientinnen sehen die Tücher und Schals auch als modisches Accessoire, das sie mit Ohrringen, Sonnenbrille, anderem Schmuck oder einem gepflegten Make-up kombinieren. Es muss also keine Perücke sein, wenn Sie sich auch anders wohlfühlen!



*Ein Schulterpolster aus Schaumgummi verhindert das Verrutschen des Schals und gibt Volumen.*



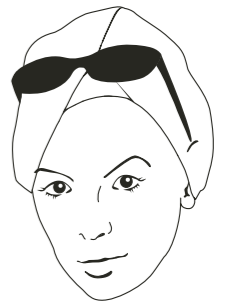
*Tücher und Schals können kreativ im Nacken gebunden werden.*



*Mit einem zweiten, geflochtenen Schal kann man den Turban passend zur restlichen Kleidung dekorieren.*



*Ohrclips ergänzen den Turban.*



*Auch eine Sonnenbrille sieht auf dem Turban sehr attraktiv aus.*



### Tipp

*Achten Sie beim Kauf der Kopfbedeckung darauf, dass sie einen hohen Baumwoll- oder Viskoseanteil hat, da sich diese Materialien besonders angenehm tragen. Nähte sollten entweder gar nicht vorhanden oder sehr dünn und weich sein, damit keine Druckstellen entstehen.*

### Tipp

*Die sensible Kopfhaut reagiert empfindlich auf Hitze und Kälte. Sie sollten den Kopf demnach im Freien schützen: Bei kaltem Wetter sollten Sie das Haus nicht ohne Kappe oder Schal verlassen. Bei Sonnenschein verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem UV-Schutz. Lassen Sie sich am besten in einem Fachgeschäft beraten, welche Sonnencreme für empfindliche Haut gut verträglich ist.*

## Natürlicher Kopf – ohne Haare durch die Therapiezeit

Einige Patientinnen entscheiden sich, während der Therapiephase komplett auf eine Perücke oder Kopfbedeckung zu verzichten. Dieser offensive Umgang mit dem Haarverlust und der Krankheit führt dazu, verstärkt Blicken Dritter, d.h. auch Unbekannter, ausgesetzt zu sein. Dessen sollten Sie sich bewusst sein und Sie sollten sich darauf einstellen, wenn Sie diesen Weg für sich wählen. Einige Frauen, die sich für diese Möglichkeit entscheiden, tragen auffällige Ohrringe, Schmuck oder ein gepflegtes Make-up. Dadurch können Hautirritationen kaschiert werden oder es kann von ihnen abgelenkt werden.

## Haare nach der Krebstherapie

### Haare nachwachsen lassen und pflegen

Teilweise beginnt das Haar schon während der Chemotherapie nachzuwachsen. Bereits drei bis sechs Monate nach Beendigung der Therapie können Sie wieder volleres Haar haben. Bei den meisten Betroffenen gibt es Unterschiede zwischen dem neu gewachsenen und dem Haar vor der Behandlung. So wächst das Haar z.B. zu Beginn sehr fein nach und kann eine andere Struktur oder Farbe haben – es kann sogar gelockt sein, obwohl es vorher glatt war. In den meisten Fällen wird das Haar später aber wieder zu seiner Ursprungsform und -farbe zurückkehren.

Nach der Chemotherapie ist das nachwachsende Haar oft schwach, hat wenig Proteine und braucht daher eine sanfte Behandlung.

### Haare färben nach der Krebsbehandlung

Jüngsten medizinischen Ratgebern zufolge ist es möglich, direkt nach dem ersten Nachwachsen der Haare diese zu färben. Allerdings sollten Sie besonders vorsichtig bei der Auswahl der Farbe und der Färbetechnik sein, denn die Kopfhaut und die nachgewachsenen Haare sind sehr empfindlich. Bevor Sie mit dem Haarfärben beginnen, sprechen Sie mit einem Haarexperten, der die Stärke und den Zustand Ihres Haares beurteilen und Ihnen spezielle Produkte aufzeigen kann. Es wird z.B. empfohlen, Folientechniken zu verwenden, um den direkten Kontakt von Färbemittel und Kopfhaut zu vermeiden. Auch nach einem längeren Zeitraum sollte der Friseur immer einen Hautsensibilitätstest machen, um eine allergische Reaktion auf das Färbemittel auszuschließen.

### Tipps

- *Benutzen Sie milde Shampoos mit natürlichen Pflanzenölen.*
- *Vermeiden Sie energisches Bürsten oder Kämmen.*
- *Stimulieren oder massieren Sie die Kopfhaut, z.B. über „Paddle-Bürsten“ mit kleinen Noppen auf den Borsten.*
- *Föhnen Sie nur auf niedrigster Hitzestufe.*
- *Vermeiden Sie die Benutzung von Glätteisen oder anderen „aggressiven“ Stylinggeräten.*
- *Lassen Sie regelmäßig die Spitzen schneiden.*

## Weitere nützliche Tipps und Informationen

Alle Informationen und Kontakte zu den Partnerfriseuren des Haarprogramms für Krebspatientinnen erhalten Sie unter [www.dkms-life.de](http://www.dkms-life.de). Gerne können Sie auch telefonisch über 02 21 94 05 82-4100 oder per E-Mail an [info@dkms-life.de](mailto:info@dkms-life.de) Kontakt zu uns aufnehmen.

DKMS LIFE organisiert seit 1995 Kosmetikseminare für Krebspatientinnen in Therapie. Dort lernen die Betroffenen von speziell geschulten Kosmetikexpertinnen Tipps und Tricks, wie sie die sichtbaren Folgen der Chemotherapie, wie Augenbrauen- und Wimpernverlust oder gerötete Haut, kaschieren können. Jährlich finden bundesweit rund 1.200 dieser *look good feel better* Kosmetikseminare für Krebspatientinnen in mehr als 250 medizinischen Einrichtungen statt.

Mehr Hilfe und Unterstützung zum Thema „*look good feel better* – Das Kosmetikseminar für Krebspatientinnen“ erhalten Sie in der Begleitbroschüre zum Kosmetikseminar oder unter [www.dkms-life.de](http://www.dkms-life.de)

## Spendenkonto

Als gemeinnützige Organisation sind wir auf Spenden angewiesen. Helfen auch Sie uns mit Ihrer Geldspende auf unser **Spendenkonto**:

### Deutschen Bank AG Reutlingen

Konto 132 308 00, BLZ 640 700 85  
IBAN DE27 6407 0085 0013 2308 00  
BIC DEUTDESS640

Wir danken L'Oréal Professionelle Produkte als Initiator und Partner des Haarprogramms für Krebspatientinnen.

**L'ORÉAL**  
Professionelle Produkte

Wir danken der Gesellschaft für Haarästhetik gfh als Co-Partner des Programms.

**gfh**  
gesellschaft für haarästhetik mbh

