



Volle dicke Haare zu haben ist seit jeher ein Zeichen von Vitalität und Fraulichkeit. Schon in Ägypten haben die Frauen ihre Haare gepflegt und auch aus dem alten Rom wissen wir, dass die Haare schon gebleicht wurden oder umgeformt.

Haare sind eine wichtige Kommunikation mit der Außenwelt. Das gesamte Äußere kann sichtbar machen, was in unserem Inneren los ist. Z.B: wenn jemand raucht sieht man es jemanden an (Haut oder Haare), wenn jemand gestresst ist bekommt er ganz oft Kopfhautprobleme.

In den Medien wird uns vorgegaukelt, dass wir immer fit und schön sein sollen. Schlank, gutaussehend, erfolgreich. Aber was ist wenn wir eine Phase im Leben haben in der das nicht so ist? Wenn wir krank sind, wenn z.B. Brustkrebs diagnostiziert wird.

- ➡ Was brauchen Haare um gesund wachsen zu können?
- ➡ Was passiert bei einer Chemo, dass die Haare ausgehen?
- ➡ Wie kann ich mich auf den Haarausfall vorbereiten?
- ➡ Wie kann ich meine Kopfhaut während und nach der Chemo pflegen?
- ➡ Wie geht es weiter, wenn die Haare wieder wachsen?



mais Schön  
...mir zuliebe

Was brauchen Haare  
um gesund wachsen  
zu können?

Die drei wichtigsten Pflegemittel für eine gesunde Kopfhaut. (Bürste, Shampoo, Kopfhautöl,)

Am besten eine Wildschweinborstenbürste, 1. Schnitt, das heißt die Borsten sind relativ hart. Gutes Shampoo ohne Silikone. Sesamöl oder ähnliche hochwertige Öle, vor dem Haare waschen einmassieren.



mais Schön  
...mir zuliebe

Warum gehen bei einer Chemo  
die Haare aus?

Chemo muss alle schnell wachsenden Zellen zerstören, und dadurch stellen die Keratinozyten vorübergegen die Produktion ein.



mais Schön  
...mir zuliebe

Wie kann ich mich  
auf den Haarausfall  
vorbereiten?

Volles kräftiges Haar ist schon von der Evolution her ein wichtiges Thema, es kommuniziert mit der Umwelt. Um den Schock nicht allzu groß werden zu lassen ist ein frühzeitiger Haarschnitt zu empfehlen.

Haarschnitt- in Etappen: Mittel – Kurz – Glatze

Haarersatz:

Frühzeitig zum Friseur wegen einer eventuellen Perücke. Der Friseur sollte die Perücke und Haarstruktur vorher sehen.

Die meisten Perücken sind aus Kunsthaar, in letzter Zeit werden aber gern auch Echthaarbänder, die eine Frisur unter einem Tuch vortäuschen verwendet. Man kann auch mit Tüchern, Kappen, Hauben variieren.



mais Schön  
...mir zuliebe

Wie kann ich mich  
während und nach  
der Chemo pflegen?

Mit sehr mildem Shampoo waschen. Am Besten ohne Laureth oder Lauryl Sulfat. Milde Basen verwenden, 100% Natur.

Täglich Ölpackung, um der Kopfhaut helfen zu entschlacken.

Täglich sanft bürsten

Bei Juckreiz mit Reispulver einmassieren, ½ EWZ. Und dann sanft auswaschen.

Massagen sind sehr wichtig, beschleunigen den Abtransport der Schlacken, täglich sanft bürsten – Wichtig Bürste, täglich reinigen mit Shampoo.

Wenn die Haare wieder beginnen zu wachsen, stören die feinen „Stoppeln“ meist. Diese Stoppeln weich machen, am besten mit Öl. (z.B: Sesamöl)



mais Schön  
...mir zuliebe

Wie geht es weiter,  
wenn die Haare wieder  
wachsen?

Ein Haarschnitt wird benötigt, wenn die Haare an den Seiten so lange sind, dass sie wieder über die Ohren gehen. Eine Form ist wichtig, damit dies wieder nach einem Haarschnitt aussieht.

Achtung oft kommen die Haare anders als sie vorher waren, Farbe, Form,... Meist kommt jedoch die ursprüngliche Form wieder zurück. Nach ca.  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Jahren.

Viele fragen ob sie Haare färben, sollen oder dürfen?

Friseur nach Unterschied Haarfarbe und Pflanzenhaarfarbe fragen.

Bürsten bleibt, Haaröl 1-2 x in der Woche bleibt, Shampoo bleibt, eventuell muss man sich um die Haarlängen wieder kümmern.