



Vorwort

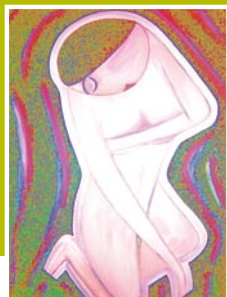
Haarlose Zeiten gehen Frauen ans Herz. Der Umgang mit Veränderungen ist immer eine große Herausforderung, die Neugier, Mut und Wissen erfordert. Das gilt für jeden Bereich des Lebens und nicht zuletzt auch für das Selbstbild, das uns im Spiegel plötzlich haarlos begegnet. Nehmen Sie die Herausforderung an und entdecken Sie sich selbst von ganz neuen Seiten.

Perücke, Tuch, Hut? Wir helfen Ihnen bei der Entscheidung und lassen Sie auch bei der Anwendung nicht allein. Neben Tuchbindetechniken und Kopfbedeckungen zeigen wir Ihnen auch Lösungen im Bereich Make-up, etwa für fehlende Augenbrauen. Unser Konzept ist ganzheitlich und schließt nicht nur Erfahrungsberichte von betroffenen Frauen, sondern auch die Perspektive des medizinischen Personals ein.

Dieses Buch beweist: Wo Haare ausgefallen sind, sprießt oft die Phantasie. Zeigen Sie Köpfchen! Entdecken Sie bislang verborgene Möglichkeiten Ihrer Persönlichkeit und gehen Sie Ihnen nach.

Wir helfen Ihnen dabei!

Oben ohne?



Haarverlust



Sie sind nicht alleine



Neuer Look – neue Kraft!

Gut Behütet



Perücken



Kosmetik

Gut Betucht



HINWEISE für Pflegekräfte

5 Vorwort

8 Oben Ohne?

10 Haarverlust

12 Wie beeinflusst der therapiebedingte Haarverlust das Körperbild?

13 Präparate, die während der Therapie Haarverlust verursachen

14 Informieren Sie sich. Aufklärung minimiert Ängste

15 Radikaler Haarverlust

Umgang mit dem Haarausfall

20 Langsamer Haarverlust

Die Haarpflege ist sehr wichtig

21 Haarverlust bei Strahlentherapie

Kopfhautpflege

22 Erfahrungsbericht:

Stephanie Heckner

Sie sind nicht alleine

34 Erfahrungsbericht:

Susanne Reinke

Neuer Look – Neue Kraft!

36 Gut Behütet

Modische Kopfbedeckungen und Accessoires

60 Gut Betucht

Tuch- und Schalbindetechniken

78 Perückenkunde

vom Kauf bis zur Abwicklung mit den Krankenkassen:

79 Perückenkauf gut organisiert

81 Perückenqualität

83 Krankenkassenabwicklung

84 Kurz- oder Langhaarperücken?

84 Pflege

86 Richtiges Aufsetzen

87 Was ist Ihnen eine gute

Perückenberatung wert?

89 Angst nehmen,

Sicherheit geben

90 Kosmetik

91 Schritt für Schritt ein natürlich schönes Make-up

94 Verlust der Augenbrauen und Wimpern

96 Augenbrauen zeichnen

98 Wimpern zeichnen

100 Permanent Make-up

102 Hinweise für Pflegekräfte

104 Häkelanleitung

106 Textilwarenkunde & Pflege

108 Stichwortverzeichnis

109 Literaturnachweis

110 Adressen

111 Vielen Dank!

Weiter Fragen stellen sich:

Umgang mit dem Haarausfall

Was ist vor dem Haarausfall zu tun?
Wie reagieren, wenn der Haarausfall beginnt?
Was hilft gegen Haarwurzelkatarrh?
Welche Möglichkeiten gibt es für Frauen mit langem Haar?
Welche Pflege ist optimal?
Braucht die Kopfhaut eine besondere Pflege?
Was kann man gegen das Kältegefühl tun?

Vorher

- Keine Dauerwelle!
- Das Haar nicht färben, um den Körper nicht zu belasten
- Passfotos noch **mit** Haaren machen, wenn Anträge anstehen

Während

Das Haar kann an Spannkraft verlieren und glänzt nicht mehr.

Tipp: Haar nicht heiß föhnen, nach dem Waschen nicht rubbeln, sondern ausdrücken.

Der Haarwurzelkatarrh kann einsetzen, Schmerzen können bis zu Kopfschmerzen ausarten. Sogar das Liegen auf dem Kopfkissen tut weh, hohe Berührungsempfindlichkeit.

Tipp: Nicht gegen die Haarwuchsrichtung streichen oder kämmen. Schlafkappe zum Schlafen aufsetzen, damit das Haar nicht gezerrt wird, Haare abschneiden.

Die Kopfhaut juckt und Schuppen bilden sich

Tipp: Kopfhaut mit Gesichtcreme pflegen
Haare abschneiden

Das Haar kann sich verfilzen (besonders bei langem Haar)

Tipp: Langes Haar täglich durchkämmen, damit die Nestbildung verhindert wird. Mangelndes Bürsten bewirkt ein starkes Verfilzen der Haare. Schlafkappe nachts aufsetzen, damit das Haar nicht verwirbelt, Haare abschneiden.

Vorteile:

Der Haarwurzelkatarrh bessert sich, bzw. hört komplett auf, Kopfhautjucken lässt kurzfristig nach, die Kopfhaut kann nun gepflegt werden, Verfilzungen können nicht entstehen, man schaut gepflegter aus.

Haare abschneiden?



Tipps zum Abschneiden der Haare:

Nur sehr vorsichtig das Haar mit einem Kurzhaarschneider abrasieren. Bei sehr festem Haar empfiehlt es sich, 3-5 mm stehen zu lassen, damit sich das Haar noch legen kann. Schneidet man es komplett ab, so bleiben 1-2 mm stehen. Dies kann sehr unangenehm und so rau wie ein Zweitagesbart sein. Haarwurzeln können sich entzünden. Nicht nass rasieren, da hohe Verletzungsgefahr bei geschwächtem Immunsystem! Bei weichem Haar kann das komplette Haar abrasiert werden.

Dran lassen?

Falls Sie sich für das Auskämmen Ihrer Haare entscheiden, sollte eine Kappe oder Tuch aufgesetzt werden, damit die ausgefallenen Haare in der Kopfbedeckung aufgefangen werden können und nicht im Bett, im Mund, im Essen, auf der Kleidung und in der Wohnung verteilt werden.

GUT BEHÜTET

14 modische Kopfbedeckungen



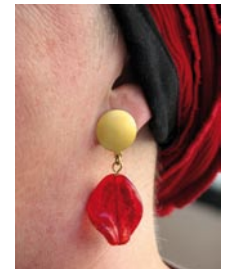
14 modische Kopfbedeckungen

Das Tragen von Accessoires lenkt davon ab, dass aus Ihrer Kopfbedeckung kein Haar hervorschaut. Besonders effektiv sind:

- große Brille
- großer Schmuck
- Ohrringe, Chlipohrringe (auch ans Tuch klippsen)
- kleine Seidenschals oder Halstücher (Hals)
- Broschen an die Kappe stecken
- Hemd und Jacken mit Stehkragen

Die folgenden Kopfbedeckungen zeigen Beispiele, wie Accessoires einfach und effektiv eingesetzt werden.

Accessoires



Josefine Baker

Größe: ca. 54 cm
dehnbares Material:
100% Baumwolle,
Perlen
Farben: uni

„Wenn die Haare wieder da sind, werde ich weiterhin diese modischen Kopfbedeckungen tragen.“

Tamiko B.

Eine Kappe –
fünf Konzepte
für helle Köpfe

Grundtechnik mit 4-Eck Tuch



Legen Sie den Schal zwei-fingerbreit unterhalb des natürlichen Haaransatzes auf den Kopf. Fassen Sie mit beiden Händen die einzelnen Enden zusammen und gehen Sie nach hinten. Hinten überkreuzen Sie nun im Nacken die beiden Enden (kein Knoten notwendig) und ziehen die Enden fest in deren Richtung.



Die Enden etwas drehen, in Richtung Stirne führen und jetzt nur mehr leicht seitlich einen Knoten binden und die Enden einstecken.



Den Hinterkopf können Sie betonen, indem Sie etwas Stoff herausziehen. Das Ende hinten können Sie hängen lassen oder als Rolle hochstecken.



Vom Kauf bis zur Abwicklung mit der Krankenkasse

Perückenkauf gut organisiert

Wählen Sie den Zeitpunkt für die Perückenberatung vor Beginn der ersten Chemotherapie, damit der Perückenspezialist die momentane Frisur sehen kann. Der Perückenkauf wird dann nicht durch mögliche Nebenwirkungen der Chemotherapie beeinflusst und Sie können sich in Ruhe und ohne Zeitdruck für die richtige Perücke entscheiden.

Perückenstudio
Mobilservice (Hausbesuch)
Friseur Ihres Vertrauens
Kaufhaus

Ehemann/Lebensgefährtin
Kinder
Freundin
Ihren Friseur
Alleine

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Ein gutes Beratungsgespräch besteht aus mindestens 2 bis 3 Sitzungen, das erste Beratungsgespräch dauert mindestens 1 Stunde und beinhaltet:

Kennen lernen, Bedürfnisse und Stil der Kundin erkennen, Aufklärung über Qualität, Preise und Krankenkassenabwicklung, erste Perückenprobe, Bestimmen der Kopfgröße und Kopfform, Haarfarbe, Haarschnitt, Terminabstimmung und weiteres Vorgehen

Folgendes sollte auf dem **Perückenrezept** stehen: Diagnose, Qualitätsperücke, Maßanfertigung bei (Langzeit)chemotherapie

Dies kann eine Kassenrezept oder ein Privatrezept sein, auch wenn Sie gesetzlich versichert sind! Krankenkassen haben verschiedene Festbeträge für Perücken (siehe Krankenkassen-Bezuschussung).

Bild der Wunschfrisur oder Foto von eigener Frisur vor der Chemo.

Wählen Sie den **richtigen Zeitpunkt**

Wählen Sie das für Sie **richtige Fachgeschäft**

Wählen Sie die für Sie **richtige Begleitperson**

Fachlich kompetentes **Beratungsgespräch**

Wichtige Unterlagen für den Perückentermin

Richtiges Aufsetzen der Kunsthaarperücke



Falsch

Frau B. ist gar nicht glücklich mit ihrer Perücke. Sie hat die Perücke zu weit in die Stirn gezogen und zu glatt frisiert



Hier fehlen die Koteletten vor dem Ohr.

Richtig

Hier hat Frau B. ihre Perücke korrekt aufgesetzt und gestylt. Folgendes hat sie richtig gemacht:



Stirnabstände berücksichtigt – Perückenansatz sitzt am natürlichen Haaransatz



Sie trägt Koteletten vor dem Ohr, biegt eingearbeitetes Metallstäbchen zum Gesicht

Und lockeres Styling!

Das geht auch mit etwas längerem Perückenhaar. Übrigens: Die Damen tragen Kunsthaarperücken!



Brille

Kann unter die Montur geschoben werden oder auch darüber, je nach Breite Ihres Brillengestells.

Was ist Ihnen eine gute Perückenberatung wert?

Anforderungen an den Perückenspezialisten

Nimmt sich Zeit, ist freundlich und nicht voreingenommen. Erkundigt sich nach dem Befinden. Hört zu und erkennt Bedürfnisse. Beantwortet ruhig und sachlich die Fragen, auch die der Angehörigen. Stellt gezielte Fragen.

Zur Person

Bietet die Möglichkeit an, Perücken kurzfristig (innerhalb 24h bis 48 h) und unverbindlich zu bestellen, abgestimmt auf den Terminplan der Kundin. Bietet Mobilservice sowie Kopfbedeckungen und Kosmetiktips.

Service

Hat eine Krankenkassenzulassung. Erledigt die Krankenkassenabwicklung, d.h. der Perückenspezialist beantragt mittels eines schriftlichen Kostenvoranschlags (per Post oder Fax) und eines Perückenrezeptes bei der jeweiligen Krankenkasse die Perücke. Die Beantragung kann je nach Krankenkasse zwischen einem Tag und 2 Wochen dauern. Beobachtet die Dauer der Krankenkassenabwicklung und bittet die Krankenkassen um zügige Abwicklung, damit der Haarerersatz schnell geliefert werden kann. Kennt die Krankenkassenzuschüsse und beobachtet Veränderungen. Bemüht sich um die optimale Bezuschussung. Kennt den Wortlaut, der von den Krankenkassen auf dem Perückenrezept verlangt wird.

Krankenkasse

Klärt Kundin über den Preis der Perücke, die Bezuschussung ihrer Krankenkasse und die eventuelle Zuzahlung auf.

Finanzielles

Weiß, warum das Haar bei Chemotherapie ausgeht, wann es wieder wächst, und dass es sich in Beschaffenheit und Farbe verändern kann. Kann dies kurz und einfach erklären. Erkundigt sich nach dem Tag der ersten Chemotherapie und klärt über Beginn und dessen mögliche Nebenwirkungen (Haarwurzelkatarrh, nächtliches Frieren am Kopf) auf. Weisst, dass durch die Chemotherapie weniger starke bis sehr starke Nebenwirkungen auftreten können (Übelkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Konzentrationsschwächen, Müdigkeit). Besucht Fortbildungen wie z.B. onkologische Gesprächsführung.

Know how



**Schritt für Schritt ein natürlich schönes Make-up – und das in allen Lebenslagen:
Wir zeigen Ihnen, wie's geht!**

Das Tages-Make-up: Viel Wirkung mit dezenten Farben

Bevor es mit dem Schminken losgeht, massieren Sie Augen- und Tagescreme gut ein. Das macht munter und garantiert, dass das Make-up anschließend besser hält und nicht wie ein Film auf der Haut liegt. Wer mag, kann zwischen Tagescreme und Make-up zusätzlich noch ein Fluid mit reflektierenden Pigmenten auftragen. Das spiegelt feine Fältchen weg und lässt die Haut richtig strahlen.

Die **Foundation** (Grundierung) ist die Basis, die den Teint schön ebenmäßig macht und kleine Unregelmäßigkeiten ausgleicht. Egal ob flüssig oder kompakt, die Grundierung wird immer von der Gesichtsmitte nach außen hin verteilt – mit den Fingern oder einem Kosmetikschwämmchen aus feinporigem Latex. Und so wird's gemacht: Foundation mit etwas Druck in die Haut tupfen und dabei leicht das Handgelenk drehen. Zum Schluss die Reste an Haaransätzen und Brauen mit einem Kosmetiktuch sanft entfernen.

Schatten abdecken

Nach der Grundierung kaschieren Korrekturstifte oder „Concealer“ kleine Schönheitsfehler: An den inneren und äußeren Augenwinkeln auftupfen und mit der Fingerspitze gleichmäßig verteilen. Concealer sollten immer eine Nuance heller sein als die Grundierung. Etwas davon an den Nasenflügeln und entlang der Nasolabialfalte (verläuft von der Nase zu den Mundwinkeln) verreiben, das lässt Falten verschwinden. Flüssige Concealer mit Pinsel decken ganz natürlich ab, ihre Rezeptur enthält viele Pflegestoffe. Wer starke Trockenheitsfältchen hat, nimmt besser eine feste Abdeckcreme. Bei Rötungen eignen sich hautfarbene Abdeckstifte oder ein zartgrünes Fluid – das kommt übrigens unter die Foundation.

Tages-Make-up



Teint grundieren



Augenbrauenformen

In der Regel wird die ideale Augenbrauenform angestrebt. Die Braue schließt mit dem inneren Augenwinkel ab und zieht sich leicht geschwungen etwas über den äußeren Augenwinkel.

Verlust der Augenbrauen und Wimpern

Die Augenbraue ist die wichtigste Linie im Gesicht. Wenn Augenbrauen und Wimpern fehlen, sieht das Gesicht nackt und leer aus. Beim Verlust der Augenbrauen und Wimpern ist es deshalb von Vorteil, diese mit einem Augenbrauenstift oder einer Augenbrauenschlablone nachzuzeichnen. Eine andere Möglichkeit ist das Permanent Make-up.

Der Verlust der Augenbrauen bei Chemotherapien fängt erst nach einigen Zyklen an (meist ab dem viertem). Manchmal werden Augenbrauen und Wimpern nur dünner, oft bleiben sie.

Für das harmonische Gesamtbild ist der Linienverlauf der Augenbrauen ein wichtiger Faktor:

Steigender Linienverlauf öffnet, streckt, macht leicht **Gerader, gewinkelter Linienverlauf** wirkt hart, kantig, unverbundlich.

Gerundeter Linienverlauf wirkt weich, ausgleichend. Waagerechter Linienverlauf strebt auseinander, kann belastend wirken.

Fallender Linienverlauf schließt, verengt, wirkt erdrückend.

Die Brauenform soll sich harmonisch in den Gesichtsrahmen einfügen. Weniger harmonische Profile können durch die Form der Augenbrauen ausgeglichen werden:

Bei **ovaler Gesichtsform** wird durch geschwungene, nicht zu starke Augenbrauen unterstrichen.

Bei **runder Gesichtsform** wird durch kräftige, hochgewölbte Augenbrauen gestreckt; erscheint dadurch schmaler.

Dreieckige Gesichter werden durch schmale, unauffällige, leicht geschwungene Augenbrauen in der oberen Zone vorteilhaft ausgeglichen.

Bei einer **länglichen Gesichtsform** wird das Gesicht durch kräftige Brauen optisch verbreitert.

Das quadratische Gesicht kann durch hochgezogene, gerundete oder leicht gewinkelte Brauen, die dem Gesicht die Härte nehmen, gestreckt werden.

Dünne Augenbrauen verdichten

Zu spärliche, zu schmale und zu helle Brauen können Sie mit einem Stift auffüllen, verbreitern oder nachdunkeln. Er sollte höchstens einen Tick dunkler als die Farbe der Härchen sein. Immer nur stricheln, keine Balken malen! Noch natürlicher sieht es aus, wenn Sie Lücken mit Brauenpuder oder matt-braunem Lidsschatten auffüllen: den Überschuss am Handrücken abklopfen und mit leichten, aufwärts führenden Strichen aufpinseln.

Brauen professionell stylen und geschickt verdichten, das funktioniert ganz leicht mit **mittelbraunem Lidsschatten** – die Farbe einfach mit einem feinen spitzen Pinsel in Wuchsrichtung zwischen die Härchen stricheln. Wer mit einem **Augenbrauenstift** besser zu recht kommt: Ganz feine Linien zeichnen und mit einer **Brauenbürste** die Farbe verteilen. Wird der Lidsschatten feucht aufgetragen, fällt das Ergebnis dunkler aus.



**Lückenfüller:
Stift oder Puder?**

Tipps:

- mit dem Augenbrauenstift feine aufwärts führende Striche zeichnen, damit vorhandene Haare mit den Strichen kombiniert werden können.
- Dann die Augenbrauen fein bürsten, damit sich die Haare mit den Farbstrichen verbinden