



# Brustkrebs und Haarverlust

Autorin: Renate Haidinger

**Brustkrebs Deutschland e.V. (BKD e.V.)** wurde 2003 als gemeinnütziger Verein gegründet und ist ein gemeinsamer und gleichberechtigter Zusammenschluss von Ärzten, Patientinnen, Angehörigen und Firmen, die sich drei Ziele gesetzt haben: Prävention und Früherkennung von Brustkrebs zu fördern und Tabus zu diesem Thema abbauen. Ärzten, Betroffenen und ihren Familien so viele Informationen und Unterstützung, wie möglich zu vermitteln. Unabhängige Forschung zu unterstützen

**Zu unseren wichtigsten Angeboten gehören:**

- Kostenlose Videointerviews (**Brustkrebs Deutschland TV**) mit führenden Experten zu aktuellen Themen und neuen Studienergebnissen sowie Live Streams von großen internationalen Kongressen (ASCO, SABCS)
- Deutschlandweiter **E-Mail-Newsletter**
- Zahlreiche Printprodukte (u.a. **Nebenwirkungsflyer, Früherkennungsflyer, Präventionsbroschüre** u.v.m.)
- Das kostenlose **Wohlfühlpäckchen** – Ein neues Angebot für betroffene Frauen

Außerdem arbeiten wir politisch. Wir mischen uns ein, um die Qualität der Früherkennung, Diagnose, Behandlung und Nachsorge von Brustkrebs weiter zu verbessern, damit möglichst **jede Frau** mit dieser Diagnose eine gleich gute Behandlung nach dem neuesten Stand der Wissenschaft erhält.

Informationen über den Verein erhalten Sie unter der kostenlosen Telefonnummer **0800 0 117 112** über unsere Homepage:

[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)

oder schreiben Sie uns an:

**Brustkrebs Deutschland e.V.**

**Lise Meitner Str. 7, 85662 Hohenbrunn**

Kontakt können Sie auch per E-Mail aufnehmen:

[online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:online@brustkrebsdeutschland.de)

weitere Anregungen bekommen Sie unter:

[www.facebook.com/brustkrebsd/](https://www.facebook.com/brustkrebsd/)

[www.brustkrebsdeutschland.tv/](http://www.brustkrebsdeutschland.tv/)

Kostenlose Informationen zum Thema Brustkrebs erhalten Sie auch unter unserer Hotline: **08000-117112**

unterstützt durch die Stiftung "ANTENNE BAYERN hilft"

## Sehr verehrte Patientin!



**Prof. Dr. Michael Untch;**  
Chefarzt und Leiter des  
Brustzentrums Klinik für  
Gynäkologie und Geburtshilfe  
HELIOS Klinikum Berlin-Buch

Vielleicht haben Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gehört, vorübergehender Haarverlust sei eine zwar lästige, aber eigentlich harmlose Nebenwirkung vieler Chemotherapien. Schließlich spielten die Haare keine Rolle für das Funktionieren des Organismus.

Trotzdem ist der Haarverlust während einer Chemotherapie keine Banalität, denn in psychischer und sozialer Hinsicht haben Haare große Bedeutung. Sie tragen erheblich zur Attraktivität einer Frau – und auch eines Mannes – bei. Darüber hinaus sind die Haare und die Art, wie sie getragen werden, ein Ausdruck der Individualität und der Persönlichkeit.

So sehr schöne Haare ein Symbol für Gesundheit und Schönheit sind, so sehr signalisiert vor allem bei Frauen ihr völliges Fehlen, dass mit diesem Menschen etwas nicht in Ordnung ist, dass er anders ist als andere Menschen. So erleben viele Frauen die Brustkrebstherapie, durch die sie ihre Haare und möglicherweise auch ihre Brust verlieren, nicht nur als Frontalangriff auf weibliche Schönheit, sondern auch als stigmatisierend.

Auch wenn die Haare wenige Wochen nach Beendigung der Chemotherapie wieder wachsen, ist es doch keine leichte Aufgabe für Chemotherapie-Patientinnen, den Haarverlust zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen. Mit dieser Broschüre möchten wir dazu beitragen, dass Sie Ihren Weg finden, mit dem Verlust der Haare umzugehen. Es gibt viele Möglichkeiten, und wir hoffen, dass wir Ihnen Anregungen geben können, die für Sie passende zu finden.

Für Ihre persönliche Zeit ohne Haare wünsche ich Ihnen ein unerschütterliches Gefühl von Weiblichkeit und Attraktivität, eine Portion Experimentierfreude, viel Mut und Zuversicht, damit Sie die Monate der Chemotherapie zu einer guten, wenn auch nicht leichten Zeit machen können.

## Liebe Mitpatientin,



**Renate Haidinger 1.**  
Vorsitzende  
*brustkrebs-muenchen e.V.*  
*Brustkrebs Deutschland e.V.*

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen und Hilfestellungen für die schwere Zeit geben, die vor Ihnen liegt. Für mich war der Verlust meiner Haare zur damaligen Zeit ein sehr großer Einschnitt bei meiner Erkrankung. Nicht immer stieß ich damit auf Verständnis. Bei den Sprechstunden mit vielen Patientinnen erlebe ich diese Zeit auch immer wieder und stelle fest, dass für die meisten Frauen der Haarverlust eine schwere Belastung darstellt. Diese Broschüre und auch die Beispiele, wie ein Tuch schön gebunden werden kann, werden Ihnen hoffentlich diese Zeit etwas erleichtern. Falls Sie Fragen haben oder Anregungen, können Sie sich gerne an uns wenden.

Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Liebe und gönnen Sie sich was Schönes. Das kann eine ruhige Stunde mit den Kindern sein oder mit einem schönen Buch, ein Nachmittag oder Abend mit dem Partner, der Freundin oder Freunden, aber vielleicht auch ein Theaterbesuch oder eine Ausstellung. Ganz sicher ist: Sie müssen sich auf gar keinen Fall verstecken.



<b>Einführung</b> .....	8
<b>Wie gehe ich mit dem Haarverlust um?</b> .....	9
<b>Die Reaktion anderer Menschen</b> .....	10
<b>Die Behandlung und der Haarverlust</b> .....	11
Die Chemotherapie .....	11
Radiotherapie .....	12
Lässt sich der Haarverlust vermeiden? .....	12
Haarpflege .....	13
Wenn Sie Ihr Haar verlieren .....	14
Die Haare wachsen wieder .....	15
Die Kopfbedeckung .....	15
Perücken .....	15
Auswahl der Perücke .....	16
Das Tragen einer Perücke .....	17
Andere Kopfbedeckungen .....	17
Tücher .....	18
Mützen .....	18
Hüte .....	18
Turbane .....	18
Augenbrauen .....	19
Sie wollen von Ihren Haaren ablenken? .....	19
<b>Zu guter Letzt</b> .....	19
<b>Bindetechniken und Kopftücher</b> .....	21

## Einführung

---

Viele Frauen, aber auch Männer, werden als Folge ihrer Brustkrebserkrankung mit dem Verlust ihrer Haare konfrontiert. Für viele ist das eine der am meisten belastenden Nebenwirkungen der Behandlung.

Haare sind ein Teil der Persönlichkeit, und sie zu verlieren bedeutet für einige auch einen Einfluss auf das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Sich schon vorher mit der Möglichkeit des Haarverlustes zu beschäftigen, kann es unter Umständen weniger schwer machen.

Diese Broschüre erklärt Ihnen, wann und wie Sie Ihre Haare verlieren können und welche Auswirkungen das für Sie haben kann. Außerdem geben wir Ihnen einen Einblick in die Haar- und Kopfhautpflege für die Zeit während und nach der Therapie, geben Tipps für Perücken und andere Kopfbedeckungen. Wir zeigen Ihnen auch anhand von Zeichnungen, wie Sie Tücher binden und tragen können.

Auch wenn sich diese Broschüre in erster Linie an Frauen wendet, so kann sie auch für betroffene Männer hilfreiche Anregungen geben.



## Wie gehe ich mit dem Haarverlust um?

---

Für sehr viele von uns ist unser Lebensgefühl stark mit unserem Aussehen verknüpft. Hierzu gehören in einem bedeutenden Maße auch unsere Haare. Der Haarverlust kann daher neben all den anderen belastenden Umständen bedeutsam und schwer zu verkraften sein. Vielleicht sind Sie sehr unglücklich darüber und fühlen sich unweiblich und weniger attraktiv. Auch kann es sein, dass Sie sich verletzlich und entblößt fühlen, speziell da es um einen sichtbaren Verlust geht und Sie allein dadurch immer wieder an Ihre Erkrankung erinnert werden. Diese Gefühle sind normal und verständlich und es kann einige Zeit dauern, bis Sie sich etwas daran gewöhnt haben.

Wenn es wahrscheinlich ist, dass Sie durch die geplante Chemotherapie Ihre Haare verlieren werden, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, was Sie wissen sollten bevor Ihre Behandlung losgeht. Ihr Arzt wird Ihnen eine Perücke verschreiben. Scheuen Sie sich nicht, ihn darauf anzusprechen, beispielsweise wo Sie eine Perücke bekommen und wie Sie Ihre Kopfhaut behandeln können. Sprechen Sie ruhig über Ihre Gefühle wegen des Haarverlustes und überlegen beide gemeinsam, wie Ihnen diese Zeit erleichtert werden kann.

Jede Frau wird ihren eigenen Weg finden, wie sie mit dem Haarverlust umgeht, aber sehr vielen hilft es, mit jemandem zu sprechen, der diese Erfahrung schon gemacht hat. Sie können unsere Telefonhotline anrufen oder in unserem Büro mit uns sprechen, da wir diese Zeit bereits hinter uns haben und Ihre Probleme verstehen. Es gibt von verschiedenen Vereinen auch ein Angebot von regelmäßigen Treffen, an denen Sie teilnehmen können. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen während der Chemotherapie kann helfen. Für Sie geeignete Adressen erhalten Sie bei uns. Tipps und Tricks, die wir Ihnen gerne verraten, helfen Ihnen in dieser Zeit.

## Die Reaktion anderer Menschen

---

Jeder wird unterschiedlich auf Ihren Haarverlust reagieren und manchmal kann das sehr schwierig für Sie sein. Wenn andere nicht wissen, wie sie mit Ihnen umgehen sollen, kann es hilfreich sein, das Thema selbst anzusprechen. Sie müssen darauf gefasst sein, dass nicht jeder so hilfsbereit sein wird, wie Sie es vielleicht erwarten, und diese Erfahrung kann sehr verletzend sein. Die meisten werden jedoch der Situation entsprechend reagieren. Daher ziehen Sie sich bitte nicht zurück und treffen Sie sich auch weiterhin mit Ihren Freunden und nehmen an Unternehmungen teil.

## Die Behandlung und der Haarverlust

---

### Die Chemotherapie

Für die Chemotherapie werden Anti-Krebs-Mittel verwendet, um die eventuell vorhandenen Krebszellen zu zerstören. Die Chemotherapie schädigt aber auch andere, sich schnell teilende, gesunde Zellen. So auch die Zellen der Haarfollikel, wodurch Sie Ihre Haare verlieren können. Da sich gesunde Zellen selbst reparieren, wachsen die Haare normalerweise schnell nach, sobald die Behandlung beendet ist.

Nicht bei allen Chemotherapien fallen die Haare aus. Manche verursachen gar keinen Haarverlust, bei einigen werden die Haare dünner und wiederum bei anderen gehen alle Haare aus. Wie es bei Ihren Haaren sein wird, hängt also von der speziellen Chemotherapie und deren Dosierung ab. Ihr Arzt wird mit Ihnen die Behandlung durchsprechen und Ihnen auch sagen, wie wahrscheinlich es ist, dass Sie Ihre Haare verlieren.

Der Haarverlust kann plötzlich beginnen, meistens zwei bis drei Wochen nach der ersten Behandlung. Manchmal erfolgt der Haarverlust aber auch nur nach und nach. Ihre Kopfhaut kann in dieser Zeit empfindlich reagieren, wenn die Haare dünner werden und ausfallen. Es ist auch manchmal möglich, dass Sie andere Körperhaare verlieren, so auch die Augenbrauen, Wimpern und Schamhaare. Darauf sollten Sie vorbereitet sein, auch wenn es nicht immer der Fall ist. Manche Frauen lassen sich bei beginnendem Haarverlust eine Kurzhaarfrisur schneiden, um die Veränderung geringer zu halten.

Der Haarausfall, der durch die Chemotherapie ausgelöst wird, ist zeitlich begrenzt und die Haare wachsen normalerweise nach Beendigung der Behandlung wieder. Sie werden dann vielleicht feststellen, dass Ihre Haare anders sind als früher.

Manchmal sind sie weicher oder lockig oder vielleicht kommen jetzt auch mehr graue Haare. Drei bis sechs Monate nach Ende der Chemotherapie sollten aber die Haare auf dem ganzen Kopf nachgewachsen sein. Andere Haare, wie Augenbrauen und Wimpern wachsen normalerweise schneller nach.

## Radiotherapie

Für die Bestrahlungen werden hoch dosierte Strahlen bei der Krebsbehandlung verwendet. Wie bei der Chemotherapie werden auch hier ebenso gesunde Zellen zerstört, jedoch nur im Bestrahlungsgebiet. Sie werden also in diesem Bereich Ihre Haare verlieren, z. B. wenn Brust und Lymphknoten bestrahlt werden, verlieren Sie Ihre Achselhaare und Männer ihre Brusthaare. Nach Ende der Bestrahlungen wird Ihr Haar normalerweise nachwachsen. Allerdings kann das bis zu 12 Monaten dauern. Und es kann in seltenen Fällen auch sein, dass die Haare gar nicht mehr wachsen. Das hängt von der Strahlendosis und der Anzahl der Bestrahlungen ab. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob es wahrscheinlich ist, dass Sie Ihr Haar verlieren bevor Ihre Therapie beginnt.

## Lässt sich der Haarverlust vermeiden?

Haarverlust bei entsprechenden Bestrahlungen lässt sich nicht vermeiden. Bei sehr wenigen hilft eine Eiskältekappe während der Chemotherapie. Die Idee ist, dass die Blutzufuhr zu den Haarzellen gedrosselt werden soll und dadurch auch weniger Wirkstoffe der Chemotherapie bis dorthin gelangen. Leider funktioniert diese Methode nicht sehr oft, außerdem ist sie von der Art der Chemotherapie und deren Dosis abhängig.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob der Versuch für Sie sinnvoll ist.

Wenn ja, bedeutet es, dass Sie bereits ca. 15 Minuten vor Beginn der Chemotherapie eine Kältekappe aufgesetzt bekommen, Sie behalten sie dann bis ca. 2 Stunden nach Ende der Chemotherapie auf. Sie werden die Kappe voraussichtlich als sehr unbequem empfinden, da sie sehr kalt und ziemlich schwer ist.

Manche Menschen bekommen bei dieser Prozedur Kopfschmerzen, die aber meist schnell nachlassen, nachdem die Kappe abgenommen wurde.

## Haarpflege

Dünneres oder stumpfes Haar, aber auch trockene und juckende Kopfhaut können verschiedene Ursachen haben, z. B. einseitige Diät, Stress und zu viel Alkohol.

Auch wenn Sie sich jetzt Ihrer Haarpflege mehr zuwenden wollen, so ist es auch sinnvoll, diese Maßnahmen auch auf anderem Wege zu unterstützen, z. B. durch eine gesunde Diät und viel Obst und Gemüse und wenig oder gar keinen Alkohol.

Während der Therapie ist es in jedem Fall sinnvoll, Ihre Haare so gut wie möglich zu pflegen. Wenn Sie Ihre Haare nicht therapiebedingt verlieren, so können sie doch sehr brüchig und trocken werden. Im Folgenden haben wir ein paar Tipps für Haare und Kopfhaut zusammengestellt:

- Benutzen Sie ein mildes, möglichst unparfümiertes Haarwaschmittel und eine ebensolche Spülung
- Waschen Sie Ihre Haare nicht zu oft
- Rubbeln Sie die Haare nicht trocken, sondern drücken Sie sie im Handtuch aus und lassen sie möglichst an der Luft trocknen, eventuell einen nicht zu heißen Föhn verwenden

- Keine heizbaren Lockenwickler und Lockenstäbe benutzen
- Verwenden Sie eine weiche Bürste
- Möglichst jede Art von Chemikalien vermeiden (Dauerwelle / Haarfarbe)
- Machen Sie mal eine Kur mit Olivenöl, das macht das Haar schön geschmeidig (ein paar Stunden einwirken lassen und hinterher gut, manchmal mehrfach ausspülen)

## Wenn Sie Ihr Haar verlieren

Die ersten Anzeichen können ein eigenartiges Gefühl auf der Kopfhaut sein, so ähnlich als ob jemand Haarsträhnen zwirbelt. Weitere Hinweise sind Haare auf dem Kopfkissen oder mehr Haare in der Bürste als sonst üblich. Das kann schockieren oder überraschen, selbst wenn Sie darauf vorbereitet sind. Auch hier können Sie unterstützend einiges tun:

- Lassen Sie Ihre Haare entweder sehr kurz schneiden oder sogar abrasieren, wenn der Haarverlust beginnt. (Abrasieren klingt radikal, aber sonst liegen überall Unmengen Haare herum.)
- Ein weicher Hut oder Turban fängt einige Haare auf.
- Falls Sie sich gegen eine Kopfbedeckung entscheiden, benutzen Sie bitte einen leichten Sonnenschutz, denn Ihre Kopfhaut ist jetzt sehr empfindlich.
- Benutzen Sie Babyshampoo.
- Ohne Kopfbedeckung wird es Ihnen unter Umständen sehr kalt am Kopf, hier hilft eine weiche Mütze (speziell in der Nacht).
- Wenn Ihre Kopfhaut sehr trocken und juckend ist, können Sie unparfümierte Lotion oder Creme benutzen. Auch Öle, wie Mandelöl oder Olivenöl helfen oft.

- Bei Kopfschorf hilft Johanniskrautöl.
- Vermeiden Sie parfümierte Deodorants, wenn Sie die Achselhaare verloren haben. Babypuder ist ein guter Ersatz.

## Die Haare wachsen wieder

Während Ihre Haare wieder wachsen, müssen Sie sie weiterhin gut pflegen.

- Möglichst für die ersten sechs Monate sowohl Dauerwelle und Haarfärben vermeiden, da sowohl die Kopfhaut als auch die Haare noch empfindlich sind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Friseur, dass er nur natürliche Färbemittel, z. B. Henna, verwendet.

## Die Kopfbedeckung

Die meisten Frauen werden sich zumindest in der Öffentlichkeit für eine Kopfbedeckung entscheiden, das kann eine Perücke, ein Tuch oder ein Hut sein. Es gibt verschiedene Gründe für diese Entscheidung, so z. B.

- Was sagen die anderen
- Wärme am Kopf

## Perücken

Der Großteil der Frauen entscheidet sich zuerst für eine Perücke. Es gibt Perücken aus Naturhaar oder Kunsthaar, und auch Mischungen aus beiden. Es gibt sie in verschiedenen Formen und Farben. Perücken werden vom Arzt/Ärztin auf Rezept verschrieben. Bitte erkundigen Sie sich aber vor dem Kauf bei Ihrer Krankenkasse, wie hoch die Zuzahlung ist. Da

gibt es kleine Abweichungen. Es gibt spezialisierte Perückenstudios, bei denen Sie sich die für Sie passende aussuchen können. Der Moment im Perückenstudio, wenn Sie Perücken ausprobieren, führt Ihnen eventuell zum ersten Mal die Realität des Haarverlustes vor Augen und Sie können es als belastend empfinden. Der Perückenspezialist kennt Ihre Sorgen und Kümmernisse und wird sich bemühen, Sie in dieser Situation so gut wie möglich zu unterstützen.

## Auswahl der Perücke

- Nehmen Sie eine Freundin oder Angehörige mit.
- Eventuell wollen Sie eine Perücke, die Ihren eigenen Haaren so ähnlich wie möglich ist oder Sie entscheiden sich für eine komplette Veränderung. Bedenken Sie, dass die Perücke auch geschnitten werden kann, dadurch kann sie noch natürlicher aussehen.
- Falls Sie Ihre Haare noch nicht verloren haben, achten Sie bitte darauf, dass die Perücke sehr fest sitzt, damit sie später ohne Haare auch noch gut sitzt.
- Gehen Sie in ein Perückenfachgeschäft und lassen sich beraten, kaufen Sie die Perücke aber erst mit Kurzhaarschnitt.
- Kunsthaarperücken sind meist fertig frisiert und leicht zu pflegen. Sie können sie selbst waschen und an der Luft trocknen lassen und müssen sie danach nicht neu frisieren. Spezialshampoos erhalten Sie im Perückenstudio.
- Naturhaarperücken sind aufwändig in der Pflege, meist müssen Sie mit ihr zum Friseur. Sie sind auch teurer als Kunsthaarperücken.



## Das Tragen einer Perücke

- Normalerweise können Sie die Perücke auch durch einen Windstoß nicht verlieren. Falls Sie dennoch Befürchtungen haben, so gibt es spezielle beidseitige Klebebänder. Lassen Sie sich beraten, falls Sie hier Angst haben.
- Manchmal ist es heiß unter der Perücke, Sie schwitzen und/oder die Kopfhaut juckt. Legen Sie dann ein dünnes Baumwoll- oder Damasttuch über den Kopf, bevor Sie die Perücke aufsetzen. Es gibt auch spezielle Kappen, die normalerweise zum Abdecken von Haaren benutzt werden, wenn eine Perücke getragen wird. Sie können auch versuchen, sich so eine Kappe aus einer dünnen Baumwollsocke zu schneiden. Tragen Sie daheim öfter mal nur eine leichte Mütze oder gehen Sie „oben ohne“.
- Wenn Sie sich unterwegs ausziehen müssen, z. B. beim Arzt, oder wenn Sie Kleidung einkaufen gehen, dann ziehen Sie etwas an, was aufzuknöpfen ist und Sie nicht über den Kopf ziehen müssen.

## Andere Kopfbedeckungen

Egal, ob Sie normalerweise eine Perücke tragen oder nicht, Sie werden Ihren Kopf auch einmal anders bedecken wollen. Hier gibt es Tücher, Mützen, Turbane und Hüte. Es gibt eine große Auswahl an Formen und Farben.

Diese Kopfbedeckung kann als modisches Accessoire empfunden werden und kann Ihr Selbstbewusstsein unterstützen. Sie kann Ihnen helfen, gut auszusehen, aber sie wärmt auch im Winter Ihren Kopf und schützt ihn vor der Sonne im Sommer.

## Tücher

Tücher aus dünner Baumwolle eignen sich am besten. Dieser Naturstoff lässt die Kopfhaut atmen, ist weich und rutscht nicht. (Satin- und Seidentücher rutschen sehr leicht.) Sie können ein Schulterpolster oben hinten auf den Kopf unter das Tuch legen, um die Kopfform natürlicher aussehen zu lassen. Im Anhang dieser Broschüre zeigen wir Ihnen einige Beispiele, wie Sie Tücher binden können.

## Mützen

Es gibt unterschiedliche Mützen und Kappen, gestrickt oder gehäkelt, mit und ohne Perlen. Im Winter reicht eventuell (z. B. beim Spaziergang) auch mal eine schöne Wollstrickmütze.

## Hüte

Falls Sie sich einen Hut aussuchen, so achten Sie bitte darauf, dass er Ihren Haaransatz bedeckt. Einige Perückenstudios, aber auch Kaufhäuser und spezielle Hutgeschäfte bieten hier eine große Auswahl. Auch ein Hut in Verbindung mit einem schönen Tuch darunter sieht modisch aus.

## Turbane

Turbane aus Baumwolle oder Nickistoff sind bequem und leicht zu handhaben. Sie finden sie in Kaufhäusern, Parfümerien, Drogerien und in einigen Perückenstudios.

## Augenbrauen

Wenn Sie Ihre Augenbrauen verlieren oder feststellen, dass sie dünner geworden sind, werden Sie feststellen, wie sehr das Ihr Aussehen verändern kann. Das können Sie ändern, indem Sie einen Augenbrauenstift in Ihrer Haarfarbe (Perückenfarbe) zum Nachzeichnen verwenden. Kosmetikerinnen in Parfümerien oder Kaufhäusern zeigen Ihnen bestimmt gerne, wie Sie Augenbrauen nachzeichnen können.

## Sie wollen von Ihren Haaren ablenken?

Einige fühlen sich selbstbewusster, wenn der Blick vom Kopf und/oder Haaren abgelenkt wird. Sie können auffälligen Schmuck verwenden oder ein schönes, farbenfrohes Oberteil. Probieren Sie auch ein neues Make-up aus, vielleicht mit anderen Farben und betonen Sie Ihre Augen oder Lippen. In einigen Krankenhäusern werden von „Aktiv gegen Krebs“ Schminkkurse angeboten, die von Make-up Experten geleitet werden und wo Sie viel über Schminken und Hautpflege lernen können. Bitte fragen Sie in Ihrem Krankenhaus, bei Ihrem Onkologen oder bei Selbsthilfegruppen nach, ob es in Ihrer Nähe ein Angebot gibt.

## Zu guter Letzt

Versuchen Sie, den Haarverlust mit Fassung zu tragen, lassen Sie sich mal fotografieren und Sie werden sehen, dass es auch „oben ohne“ gut aussehen kann. Spielen Sie mit Tüchern, Hüten und anderen Kopfbedeckungen. Seien Sie trotzdem selbstbewusst, es hilft.

Und, vergessen Sie nicht, die haarlose Zeit geht vorbei!

## Büroanschrift

brustkrebs-muenchen e.V.  
Lise Meitner Str. 7  
85662 Hohenbrunn  
Tel: +49 89 601 909 23  
Fax: +49 89 601 909 24  
info@brustkrebs-muenchen.de

Brustkrebs Deutschland e.V.  
Lise Meitner Str. 7  
85662 Hohenbrunn  
Tel: +49 89 41 61 98 00  
Fax +49 89 41 61 98 01  
online@brustkrebsdeutschland.de

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, rufen Sie uns einfach an. Wir kümmern uns um Ihr Anliegen. Außerdem geben wir Ihnen gerne Infos über Vereine und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

## Kostenloses Brustkrebstelefon (0800 0 117 112)

Montag: 12:00 – 14:00 Uhr  
Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr  
16:00 – 18:00 Uhr

weitere Anregungen bekommen Sie unter:

[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)  
[www.facebook.com/brustkrebsd/](https://www.facebook.com/brustkrebsd/)  
[www.brustkrebsdeutschland.tv/](http://www.brustkrebsdeutschland.tv/)

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit:

### ***Spendenkonto:***

brustkrebs-muenchen e.V.  
Kreisparkasse München  
**IBAN: DE20 7025 0150 1007 5273**

**BIC: BYLADEM1KMS**

Brustkrebs Deutschland e.V.  
Stadtparkasse München  
**IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23**

**BIC: SSKMDEMXXX**

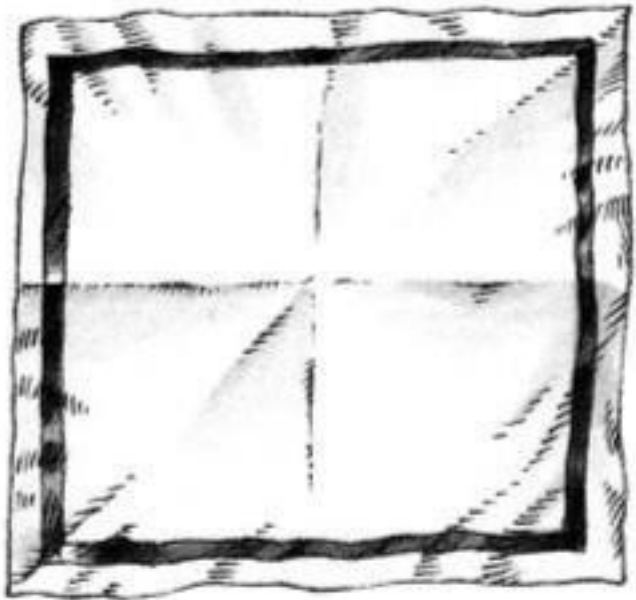
Wir danken der Firma Pfizer Pharma GmbH für ihre freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

# Bindetechniken für Kopftücher

## 1

### Tipp

Baumwolltücher lassen sich leichter kneten als glänzende oder seidige Stoffe, da diese leicht verrutschen.



Breiten Sie ein Kopftuch aus und legen Sie es so, dass die Rückseite nach oben zeigt. Falten Sie das Kopftuch diagonal zu einem Dreieck. Für das Grundmodell benötigen Sie ein Kopftuch mit einer Größe von mindestens 75 cm x 75 cm, für kunstvollere Ausführungen sollte es 100 cm x 100 cm groß sein.

# 2

## Kopftuch- Bindemöglichkeiten

### Tipps

Um eine größere Fülle und schönere Kopfform zu erzielen, können Sie:

- Die lange Kante des Kopftuchs „verdrehen“ oder in Falten legen.
- Die Kante des Kopftuchs um eine Schaumstoff-rolle mit einer Länge von 25 cm (wie eine Fingerbandage) drehen, bevor Sie es auf den Kopf legen.
- Ein Schulterpolster aus Schaumstoff auf den Scheitel Ihres Kopfs unter das Kopftuch legen. Sie können es mit doppel-seitigem Klebeband für Toupets befestigen, das in Haarteilgeschäften erhältlich ist.



Legen Sie das Kopftuch auf Ihren Kopf mit der gefalteten Kante etwa 2,5 cm unter Ihrem natürlichen Haaransatz. Die Enden des Kopftuchs sollen nach hinten zeigen.

# 3

## Kopftuch- Bindemöglichkeiten



Verbinden Sie die Enden zu einem Doppelknoten hinter Ihrem Kopf über den Dreieckspunkt (falls Sie mehr als nur das Basiskopftuchmodell binden, brauchen Sie eventuell nur einen einfachen Knoten).

Der Knoten soll oberhalb des Kopftuchumschlags liegen. Überschüssigen Stoff bitte unter dem Knoten herausziehen.



Jetzt haben Sie ein Basiskopftuchmodell gebunden. Sie können nun mit verschiedenen Looks und Ausführungen experimentieren.

# Weitere Möglichkeiten

# 4



Tragen Sie die Enden des Kopftuchs lose – insbesondere wenn die Sonne scheint oder Sie einen Hut aufsetzen möchten.



Binden Sie die Enden des Kopftuchs zu einer Schleife oder fassen Sie die Enden mit einem Zopfgummi zusammen, um Schleifen zu binden. Eine solche Schleife sieht auch unter einem Hut gut aus.





Binden Sie die drei Enden zusammen, das sieht wie ein verdrehtes Seil aus und wickeln Sie diese straff um den Knoten, um das Aussehen eines Dutts oder einer Rosette zu erzielen. Sichern Sie die losen Enden, indem Sie diese durch die Mitte des Dutts stecken.



Um ein anderes Aussehen zu erzielen, ziehen Sie alle drei Enden zusammen und stecken Sie diese über und unter dem Knoten fest, um das Aussehen einer französischen Haarrolle anzudeuten.

# Weitere Möglichkeiten

## 5

Verdrehen Sie die langen Enden jeweils einzeln.



Legen Sie diese nach vorne und verknoten Sie vorne am Kopf.



### Tipp

Vielleicht ist es hilfreich die Enden jeweils nacheinander zu verdrehen und ein Ende mit einem Haarclip, einer Büroklammer oder einem Elastikband festzustecken, während Sie ein anderes verdrehen.

Sie können dieses Modell variieren, indem Sie farbige Kordeln, bunte Perlen oder ein kontrastreiches Kopftuch passend zum Kopftuch, das Sie tragen, mit in die Enden eindrehen.

# Augenbrauen



Sie können Augenbrauen mit speziellem Augenbrauen-Make-up nachziehen oder neue Striche zie-

hen. Der Trick dabei ist es, den natürlichen Bogen Ihrer Augenbraue zu finden und kurze, zarte Striche zu ziehen, um Ihren Augenbrauen ein natürliches Aussehen zu verleihen.

- Halten Sie einen Augenbrauenstift senkrecht neben den Verlauf Ihrer Nase. Dies ist der natürliche Beginn Ihrer Augenbraue. Markieren Sie den Beginn mit einem Punkt.
- Halten Sie einen Augenbrauenstift in einem Winkel zur äußeren Ecke Ihres Auges – hier endet Ihre Augenbraue. Markieren Sie das Ende mit einem Punkt.
- Schauen Sie geradeaus – halten Sie den Augenbrauenstift senkrecht in einer Linie mit dem äußeren Winkel der Iris (dem farbigen Teil des Auges). Dieser Punkt ist der höchste Punkt der Augenbraue. Markieren Sie diese Stelle wieder mit einem Punkt.
- Ist die Grundform richtig, dann „verbinden“ Sie die Punkte zu einer Augenbraue mit zarten Strichen des Augenbrauenstifts, dabei soll die Braue zum Auge hin voller aussehen und zum äußersten Rand schmal auslaufen.

Alle Rechte an diesem Text und den Bildern liegen beim Verein  
brustkrebs-muenchen e.V. Jede weitere Veröffentlichung und  
Vervielfältigung, ob auf Papier oder im Internet, muss mit dem  
Verein vorher abgesprochen werden.

Mit freundlicher Unterstützung von

