

MEDI HAIR®

BROSCHÜRE FÜR ZWEITHAARTRÄGER

Themen in dieser Ausgabe

Alopecia Areata
Deutschland e.V.1

Haarverlust ist oft
auch Würdeverlust2

Wie finden Sie eine
gute Zweithaarpraxis?3

Kritische Punkte
einer Perücke3

Wer hat Anspruch auf
Krankenkassenzuschuss?4

Wie lange hält eine
Perücke?4

Wodurch zeichnet sich eine
„gute“ Perücke aus?5

Zweithaar-Zubehör6

Haarausfall durch
Chemotherapie:
Was kann ich tun?7

Zweithaarpraxen
in Ihrer Nähe8

Kontaktadresse
Alopecia Areata
Deutschland e.V.
Postfach 10 01 45
47701 Krefeld
Einfach INFO anfordern

Alopecia Areata

WIR ÜBER UNS: Der Verein ist zum einen die Organisation zwischen den verschiedenen Personenkreisen, wie Patienten, Selbsthilfegruppen, Ärzte, Forscher, Krankenkassen, Perückenfirmen usw., zum anderen ist ein wichtiger Bestandteil die Öffentlichkeitsarbeit, um diese Erkrankung bekannt zu machen.

Auch in der Satzung des Vereins sind unsere Ziele klar definiert.

Hilfe für den Patienten

Wir wollen Alopecia-Areata-Erkrankten Hilfe, Rat und moralische Unterstützung bieten. Vor allen Dingen am Anfang wird durch die eigene Unsicherheit gegenüber der Krankheit das Selbstbewusstsein geschwächt. Die Probleme sind dann vielfältig: Seien es die Spannungen im persönlichen Umfeld der Familie, die Angst am Arbeitsplatz, die Scheu vor dem nächsten Gang zum Einkaufen oder ganz allgemein der Verlust des Selbstwertgefühls. Depressionen können eine Folge dieses Haarausfalls sein.

Genauso vielfältig sind die Möglichkeiten zu helfen. Da die Vereinsmitglieder derartige Situationen bereits durchlebt haben, können wir vielfältige Ratschläge geben. Aktuelle In-

Deutschland e.V.

formationen werden im AAD Magazin „Köpfchen“ für die Mitglieder veröffentlicht. Da auf dem Gebiet der Alopecia Areata weltweit eine ständige Weiterentwicklung der medizinischen Forschung stattfindet, gibt es vielleicht auch für Sie bald eine erfolgreiche Therapie. Gerade für neue Studien wenden sich Fachärzte an unseren Verein, um möglichst viele Patienten dafür zu gewinnen. Immer wieder werden jedoch auch neue Wunderheilmethoden angepriesen, die in den seltensten Fällen dauerhafte Besserung bringen, aber stets kräftig den Geldbeutel der Patienten strapazieren. Nicht wenige von uns haben schon viel Geld für solche Behandlungen bezahlt. Auch hier gilt es, die Spreu vom Weizen zu trennen.

Der Einstieg für solche Wunderheilmethoden ist die sogenannte Spontanheilung. Der Anteil der Spontanheilung (ohne jegliche Therapie) ist bei uns relativ hoch. So kann man nicht immer einen Heilerfolg von der gerade durchgeführten Therapie abhängig machen.

Sie sehen, wie vielfältig die Aufgaben unseres Vereins sind und wie wichtig es ist, den Verein mit persönlichen Erfahrungen zu unterstützen.

DIE ADRESSE FÜR HAARERSATZ: www.bvz-info.de



Haarverlust ist oft auch Würdeverlust

Jede dritte Frau kämpft im Laufe ihres Lebens zumindest zeitweise mit Haarausfall

Der Schock ist groß, wenn die kahlen Stellen auf dem Kopf unübersehbar werden. Jeder Mensch verliert durchschnittlich 50-80 Haare pro Tag. Das ist völlig normal und wird von Experten als „Haarwechsel“ bezeichnet. Der Haarwechsel hat mit dem Lebenszyklus der einzelnen Haare zu tun. Im Durchschnitt haben wir auf ca. 650 cm² Kopfhaut etwa 100.000 Haare. Wenn diese in jungen Jahren ungefähr alle 6-7 Jahre ausfallen und neue Haare nachwachsen, ist ein Haarwechsel von 40-50 Haaren normal. Im Laufe des Lebens reduziert sich aber die Lebensdauer der einzelnen Haare. Bei einer Lebensdauer von nur noch 4 Jahren kann dies bedeuten, dass sich der tägliche Haarwechsel auf 70-80 Haare pro Tag erhöht. Das ist immer noch völlig normal. Denn auch hier wächst nach einer kurzen Ruhepause im Haarfollikel – die Wurzelscheide, in der die Haarwurzel des einzelnen Haares sitzt – normalerweise wieder ein neues Haar nach.

Fallen jedoch mehr als 100 Haare täglich aus, spricht man vom Haarausfall. Für den vermehrten Haarausfall oder das gebremste bzw. gar verhinderte Nachwachsen kann es viele Gründe geben. Diese können unter anderem einseitige Ernährung, Fastenkuren, Eisenmangel, Schilddrüsenerkrankungen oder allgemeine Hautkrankheiten sein. Immer häufiger wird allerdings auch bei Frauen erblich bedingter Haarausfall (Alopecia androgenetica) diagnostiziert.

Die Vielzahl möglicher Ursachen für den Haarausfall zeigt, dass es kein simples „Patentrezept“ geben kann, um das Problem Haarverlust zu beseitigen. Insofern sollte man auch den angeblichen „Wundermitteln“, die den Betroffenen wortreich Hoffnung auf schönes und

volles neues Haar machen, skeptisch gegenüber treten: In Anzeigen wird hier häufig alles versprochen, aber die Betroffenen können keine sichtbaren Erfolge verzeichnen. Meist haben sie sogar noch hohe Ausgaben für diese „Wundermittel“ gehabt.

Statt auf Heilungen durch solche Mittel zu vertrauen, ist es ratsam, rechtzeitig den Hausarzt und bei Bedarf einen Dermatologen (Hautarzt) aufzusuchen. Dieser kann die Ursachen des Haarverlustes meist aufdecken und entsprechend behandeln. Eine medikamentöse Behandlung, verordnet und überwacht von einem Arzt, kann den Haarverlust evtl. aufhalten. Manchmal nimmt die Haardichte sogar wieder zu, allerdings müssen die Medikamente dauerhaft eingenommen werden. Wenn die medikamentöse Therapie nicht (mehr) ausreicht, ist Haarerersatz mit Zweithaar eine Alternative. Zweithaar bietet mit seinen Erscheinungsformen wie Haarverdichtung, Haarintegration, Perücken, Toupets oder Haarteilen für jedes Stadium des erblich bedingten Haarausfalls eine passende Lösung. Ein Zweithaarspezialist berät umfassend zur Art und Auswahl des Zweithaars. So muss etwa entschieden werden, ob ein Zweithaar aus Echthaar oder eine synthetische Alternative die beste Wahl ist. Außerdem kann der Spezialist das Zweithaar nach Maß anfertigen und anpassen.



Wie finden Sie eine gute Zweithaarpraxis?

Unter www.zweithaarpraxis.de kommen Sie auf die Eingangsseite der Suchmaschine des BVZ (Bundesverband der Zweithaar-Einzelhändler und zertifizierten Zweithaarpraxen e. V.).

Geben Sie die ersten Ziffern Ihrer Postleitzahl ein und klicken Sie auf "suchen". Es werden die Zweithaarspezialisten in dieser PLZ Region aufgelistet.



Die kritischen Punkte einer Perücke

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb es wichtig ist, einen Spezialisten in einer Zweithaar-Praxis aufzusuchen:

- Eine Perücke hat Problemzonen. Diese sind dort, wo die Perücke mit natürlichen dünnen Haaransätzen konkurriert (Stirn- bereich, Seiten, hinter dem Ohr und im Nacken)
- Der Zweithaar-Spezialist kennt diese Problemzonen und weiß: Stirn- und Seiten- bereich sollten ausgedünnt, ohne Volumen und ggf. fransig geschnitten werden.
- Das Volumen der Perücke muss dem Haarvolumen und dem Typ der Trägerin angepasst sein.
- Nackenhaare benötigen eine gewisse Länge, um in Form zu bleiben und nicht abzustehen.
- Gerade hinter dem Ohr muss ein natür- licher Ansatz geschnitten werden.



Wer hat Anspruch auf Krankenkassenzuschuss?

Langzeitträger und Kurzzeitträger

Frauen und Kinder haben unabhängig davon, wie lange der Haarerersatz benötigt wird, einen Anspruch auf einen Zuschuss der Krankenkasse zu ihrem Zweithaar. Das heißt, Frauen und Kinder bekommen auch als Langzeitträger (d. h. wenn sie dauerhaft auf Haarerersatz angewiesen sind) einen Zuschuss. Männer hingegen haben nach einem Urteil des Landessozialgerichtes Rheinland-Pfalz keinen Anspruch auf Kosten-erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Dies gilt jedoch ausdrücklich nur für Langzeitträger. Männer, die – etwa durch Chemotherapie – unter temporärem Haar-

verlust leiden, können sich zur Kostenerstattung an die gesetzlichen Krankenkassen wenden. Die Kassen übernehmen in diesen Fällen den jeweils geltenden Zuschuss für den Haarerersatz der Kurzzeitversorgung. Auch Frauen und Kinder haben natürlich als Kurzzeitträger, etwa bei Haarausfall durch Chemotherapie, Anspruch auf diese Zuschüsse.

Grundsätzlich gilt, dass Krankenkassen Kosten für Zweithaar nur anteilig tragen und die Höhe dieser anteiligen Zuschüsse zudem bei den einzelnen Krankenkassen variiert.

Wie lange

Zwischen Tragbarkeit und Haltbarkeit besteht ein Unterschied hält eine Perücke?

Bei Perücken sollte man zwischen Tragbarkeit und Haltbarkeit unterscheiden. Eine durchaus noch haltbare Perücke kann so „unansehnlich“ geworden sein, dass sie nicht mehr tragbar ist – weil es dem Träger oder der Trägerin nicht zuzumuten ist. Denn Betroffene mit noch haltbaren, aber nicht mehr

tragbaren Perücken erkennt man auf der Straße schon von weitem. Es ist nun mal ein Unterschied, ob die 65-80 jährige Dame ihre Perücke nur zu Einkäufen, Kaffeekränzchen und in die Kirche aufsetzt oder ob eine junge Frau ihr Zweithaar vom Aufstehen um 6 Uhr früh bis zum Schlafengehen um 23 Uhr (vielleicht auch noch dann) trägt.

UV-Licht, Schweiß, Hauttalg, Dampf, trockene Hitze, Auftreffen der Synthetikfaser auf Haut und Kleidung, Verschmutzen bei der Arbeit usw. – all dies sind Faktoren, welche die Lebensdauer bzw. das Aussehen einer Perücke beeinflussen. Daher benötigen Dauerträgerinnen und -träger häufig zwei Synthetikmodelle pro Jahr.



Wodurch zeichnet sich eine gute Perücke aus?

Eine Perücke ist grundsätzlich nur so „gut“, wie sie von ihrer Trägerin aufgesetzt und frisiert wird und sie vom Zweithaar-spezialisten angepasst und eingeschnitten wurde.

Selbstverständlich lassen sich die besser verarbeiteten Perücken mit hochwertigen Monturen leichter im Alltag handhaben und haben einen weitaus höheren Tragekomfort als einfache so genannte Tressenperücken.

Mit etwas Geschick und modischem Gefühl kann eine preisgünstige Perücke schöner aussehen als eine schlecht frisierte, sehr teure Perücke nach Maß. Selbstverständlich lassen sich die besser verarbeiteten Perücken leichter im täglichen Alltag zurecht richten als einfachste Tressenperücken. Diese werden im Allgemeinen als Zweitfrisur, bei noch vorhandenem Eigenhaar, zum Einsatz gebracht.

Folgende Merkmale sind wichtig, damit eine Perücke optimal sitzt und aussieht:

- die Qualität der Montur (Unterbau)
- die Qualität der Verarbeitung und der Haare
- das richtige Anpassen und Einschneiden durch den Spezialisten
- das richtige Aufsetzen und Stylen.

Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten bei der Wahl einer Perücke:

- eine Perücke aus dem Sofortprogramm
- eine Perücke nach Maß.

Chemotherapie-Betroffene wählen meist Perücken aus dem Sofortprogramm, weil eine Maßanfertigung 10-12 Wochen dauert.

Perücken gibt es in folgenden Varianten:

- Synthetikhaar
- Synthetik- und Echthaar gemischt
- Echthaar in unterschiedlicher Qualität.

Im Falle eines Haarersatzes bei Chemotherapie wird oft Synthetikhaar bevorzugt, aber auch Echthaar aus dem Sofortprogramm kann eine Lösung sein.



Zweithaar-Zubehör



Für Zweithaarträger gibt es zahlreiche unentbehrliche Helfer für den Haarersatz. Ein mobiler Metallständer für die Perücke wird genutzt, um diese nach dem Waschen zu trocknen oder auch nachts aufzubewahren. Auf einem solchen Ständer trocknet die Perücke viel schneller, da sie von außen und innen Luft bekommt. Zum anderen kann sie auch in den Zeiten, wo sie nicht benutzt wird, luftig aufbewahrt werden und behält so einen frischen Duft. Der kleine Helfer, der in zwei Teile zerlegt werden kann und in jedem Koffer mit auf Reisen gehen kann, ist ein Muss.

Perückenköpfe

Zum Kämmen oder Frisieren gibt es Perückenköpfe in Styropor oder Posticheköpfe mit Korkfüllung. Diese sind stabiler und haltbarer. Für beide Arten erhalten Sie auch Kopfhalter zum Anbringen an einem Tisch oder einer Arbeitsplatte.

Für Langzeitträger empfiehlt es sich, einen stabilen Kopfhalter für den Styroporkopf anzuschaffen.

Styroporkopf



Postichekopf



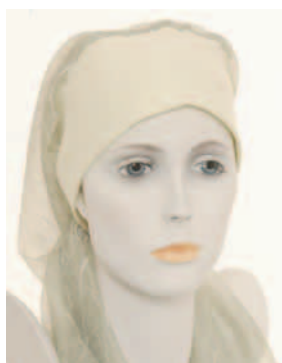
Gummisauger für Styroporkopf



Stabiler Kopfhalter



Tücher und Turbane



Unerlässlich sind auch die richtigen Pflegeprodukte für das Zweithaar:

- Shampoo und Balsam, speziell für Synthetik- oder für Echthaare
- Zweithaarbürste
- Medi-Cap
- Haarspray und/oder Glanzspray für Zweithaar
- Pflegeanleitung für die korrekte Anwendung aller Pflegeprodukte.

Auch Tücher und Turbane sind zu empfehlen und eine willkommene modische Alternative. Schlaf-Turbane sorgen zudem dafür, dass Zweithaarträger nachts am Kopf nicht frieren müssen.



Haarausfall durch Chemotherapie: Was kann ich tun?

Krebspatienten sind durch die Diagnose ihrer Erkrankung und eine häufig erforderliche Operation an sich schon belastet genug. Bei vielen kommen jedoch die unangenehmen Begleiterscheinungen der Behandlung durch Chemotherapie hinzu. Neben Übelkeit und einem geschwächten Immunsystem ist Haarausfall eine häufige Nebenwirkung. Der Haarausfall stellt eine zusätzliche psychische Belastung für die Patienten dar, denn er macht den Krebs nach außen sicht- und erkennbar. Was können Betroffene also dagegen tun?

Zweithaar vom Spezialisten kann helfen, die Übergangszeit zu überbrücken, bis die eigenen Haare wieder nachwachsen. Das vielfältige Angebot an Zweithaar ermöglicht fast alle Frisuren. Hier hilft eine Perücke, das Lebensgefühl zu verbessern. Das gelingt allerdings nur, wenn die Kriterien Natürlichkeit, sichere Befestigung und komfortable Tragbarkeit gewährleistet sind und somit der Haarersatz unerkennbar bleibt. Das ist bei Kaufhaus- und Katalogware meist nicht der Fall. Daher sollten Betroffene sich an einen Zweithaarspezialisten wenden.

Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, zum Haarersatz zu greifen, sollten Sie sich an einen Zweithaarspezialisten wenden. Bitte erkundigen Sie sich vorher, ob eine Terminvereinbarung gewünscht ist. Am besten sollten Sie dies noch vor Beginn der Chemotherapie machen, wenn Sie noch Ihren vollen Haarwuchs haben. Auch ein aussagekräftiges Foto von Ihnen mit vollem Haar kann für den Spezialisten hilfreich sein. Zu diesem Termin sollten Sie zudem mit

frisch gewaschenen Haaren kommen und ein bis zwei Stunden Zeit einplanen. Es wäre außerdem gut, wenn Sie eine Begleitperson Ihres Vertrauens (z. B. Mutter, Tochter, eine Freundin, Ihren Ehemann oder Freund) mitbringen würden.

Eine gute Zweithaarpraxis zeichnet sich durch folgende Punkte aus:

- sehr gute fachliche Beratung (bezogen auf Auswahl der Perücke, Frisur, Haarstärke und -menge, Haarfarbe und Größe der Perücke)
- große Auswahl, Bestellmöglichkeit
- individuelle und flexible Terminvergabe
- ggf. Haus- oder Krankenhausbesuch
- umfassende Beratung auch zum Thema Augenbrauen und Wimpern sowie Turbane, Pflege des Zweithaars und spezifische Styling-Möglichkeiten
- individueller Schnitt des Zweithaars
- Abrechnung mit den Krankenkassen
- Pflege und Aufbereitung des Zweithaars während der Tragezeit
- Größenanpassung der Perücke