



Haare wachsen während Chemo wieder

Als ich erfahren habe, dass ich eine Chemotherapie machen muss, war einer meiner ersten Gedanken: Was wird mit meinen Haaren passieren? Ich wusste, dass dies eine der Nebenwirkungen sein wird und dieser Gedanke hat mich ehrlich gesagt sehr beschäftigt. Deshalb habe ich mich frühzeitig bei der **Haarwuchsspezialistin Karin El Benna** gemeldet. Ich hatte gehört, dass sie Menschen während der Chemotherapie mit speziellen Pflegeanwendungen für Kopfhaut und Haar begleitet.

Meine Pflege vor, während und nach der Chemotherapie

Karin empfahl mir, möglichst früh mit regelmäßigen Kopfhautpflege-Anwendungen zu beginnen. Einmal pro Woche war ich in ihrem Salon, wo sie ayurvedische Tinkturen in meine Kopfhaut einmassierte. Im Anschluss entspannte ich unter der Biophotonenhaube – es tat einfach gut und sorgte für ein beruhigendes Gefühl auf meiner Kopfhaut.

Auch für zu Hause gab sie mir eine individuell angepasste **Haarpflege bei Chemotherapie**, die aus ayurvedischen Produkten bestand. Diese tägliche Pflege habe ich konsequent angewendet, denn ich wollte meine Kopfhaut bestmöglich unterstützen.

Trotz Haarverlust blieb meine Zuversicht

Mein Haar hat den starken chemischen Lösungen leider nicht standgehalten und ist ausgefallen. Als es intensiver wurde, gab mir Karin einen Kurzhaarschnitt, mit dem ich mich noch einige Tage wohlfühlen konnte und ohne Haarersatz oder Kopfbedeckung nach draußen gehen konnte. Positiv war, dass meine Wimpern und Augenbrauen, die ich ebenfalls täglich mit einem Ayurvedischen Serum versorgt hatte, nahezu vollständig erhalten geblieben sind.

Haare wachsen wieder

Relativ schnell nach der Therapie kamen die ersten Härchen wieder zurück und heute sind sie bereits wieder nachgewachsen und ohne Lücken gleichmäßig und kräftig zurück. Die ganze Länge zurück zu erhalten wird noch ein Weilchen dauern, aber ich konnte bereits einen ersten Schnitt machen und mich über die neue Frisur freuen. Fünf Monate nach der letzten Chemo-Therapie haben sich auch begonnen Wellen zu bilden, die sogenannte Chemo-Locke.

Danksagung

Was mir rückblickend besonders geholfen hat, war die regelmäßige Zeit im Salon. Die harmonische Atmosphäre, die entspannenden Kopfhautmassagen mit ruhigen Klängen. Die Besuche bei Coiffure El Benna gehörten während der Chemo-Wochen definitiv zu meinen Highlights.

Ich möchte allen, die gerade vor einer Chemotherapie stehen oder sich mittendrin befinden, sagen: Haare können während der Chemo wieder wachsen. Vielleicht nicht sofort, aber mit Geduld, achtsamer Pflege und liebevoller Begleitung ist vieles möglich. Die Regeneration geht viel schneller! Deshalb kann ich jeden, der durch diese Phase geht, eine Haarwuchsspezialistin wie Karin El Benna empfehlen :)