Haar- und Nagelveränderungen

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann Veränderungen an den Haaren und/oder den Nägeln auslösen.

Im Folgenden finden Sie Tipps, wie Sie diesen Nebenwirkungen vorbeugen können und was hilft, wenn sie auftreten.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Klassische Chemotherapien (Zytostatika) können Zellen schädigen, die sich schnell erneuern – hierzu zählen Haarwurzeln und Nagelbett. Auch zielgerichtete Medikamente können Haare und Nägel verändern, indem sie Wachstumssignale blockieren, die auch Haut, Haarwurzeln und Nagelbett steuern; deshalb treten die Veränderungen oft zusammen mit Hautbeschwerden auf. Tipps zu Hautreaktionen finden Sie in unserem Merkblatt „Hautveränderungen“. Nägel wachsen langsam, so dass sich Veränderungen erst Wochen nach Therapiebeginn zeigen. Nach Therapieende dauert es mehrere Monate, bis die Nägel wieder normal nachgewachsen sind.

Die Hand- und/oder Fußnägel können brüchig oder weich werden. Zudem kann es zu **Farbveränderungen, Rillen und Nagelbettentzündungen** kommen. Nagelveränderungen können mit Rissen in den Fingerkuppen einhergehen.

Bei einigen oralen Tumormedikamenten **verändern sich Kopfhaare und Wimpern**: Haarfarbe und -struktur können sich ändern, das Haar kann dünner werden, z.T. kommt es auch zu Haarverlust. Die Wimpern können länger und lockig werden.

Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

Folgende Tipps können helfen, **Veränderungen an den Nägeln** vorzubeugen:

- Führen Sie eine schonende, vorsichtige **Nagelpflege** durch:
  - Nagelfeile anstatt Nagelschere verwenden, um Verletzungen zu vermeiden.
  - Nägel gerade und nicht zu kurz feilen.
  - Nagelhaut nicht schneiden, nur vorsichtig zurückschieben.
  - Tägliche Pflege der Nägel und Nagelhaut mit harnstoffhaltigen Cremes.
- **Hand- und Fußnägel schützen** (z.B. bei der Hausarbeit Baumwoll-Handschuhe tragen).
- Zur Stärkung der Nägel evtl. Klarlack mit Silicium oder Nagelpflegeprodukte mit Biotin (z.B. Sililevo®, MÊME® Nagellacke mit Silicium, BIO-H-TIN® stärkendes Nagelserum) auf die Nägel auftragen.
- Auf künstliche Nägel und farbigen Nagellack verzichten – sonst fallen Veränderungen erst spät auf.
- Eine mechanische Belastung der Nägel (z.B. Druck oder Reibung durch enge Schuhe) vermeiden.
- Längeren Kontakt mit Wasser, Reinigungsmitteln und acetonhaltigen Nagellackentfernern vermeiden.
- Bei einer Infusion mit dem Zytostatikum Docetaxel bieten viele Kliniken und Praxen eine Kühlung von Händen und Füßen an – fragen Sie Ihr Behandlungsteam danach.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Tipps können bei **Veränderungen an den Fingern und Nägeln** hilfreich sein:

- Führen Sie die **Nagelpflege** weiter durch.
- Bei schmerzhaften **Rissen in den Fingerkuppen** kann ein **Wundkleber** oder ein Sprühpflaster aufgetragen werden (z.B. Truglue®, Hansaplast® Sprühpflaster). Darunter heilen die Risse meist schnell ab und die Schmerzen lassen nach.
- Bei **Nagelbettentzündungen** die betroffenen Nägel mehrmals täglich in einer **antiseptischen Lösung** baden (z.B. Octenisept®), um einer Infektion vorzubeugen.

Folgende Tipps können bei **Haarveränderungen** hilfreich sein:

- Wenn Ihre **Wimpern** zu lang werden und z.B. beim Tragen der Brille stören, können Sie diese vorsichtig mit einer Schere kürzen (lassen).
- Bei **beginnendem Haarausfall** oder dünner werdendem Haar helfen ein mildes Shampoo (z.B. Kindershampoo), Lufttrocknen statt Föhnen und eine Kopfbedeckung als Sonnen- bzw. Kälteschutz. Streuhaare können helfen, kahle Stellen optisch zu kaschieren und das Haar voller wirken zu lassen.
- Bei **starkem Haarausfall** können Sie sich eine Perücke verordnen lassen.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgendes sollten Sie bei **Veränderungen an den Fingern und Nägeln** vermeiden:

- Vermeiden Sie weiterhin eine Belastung der Nägel (siehe Vorderseite).

Folgendes sollten Sie bei **Haarveränderungen** vermeiden:

- Verzichten Sie auf Haarklammern, Gummibänder, Haarspray, Haargel oder ähnliches.
- Vermeiden Sie eine weitere Belastung der Haare (z.B. durch Färben, Glätten, Lockenstab, Dauerwelle).

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

- Bei Nagelbettentzündungen kann Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin antiseptische oder antibiotische Medikamente verordnen.
- Gegen Veränderungen an Haaren und Wimpern gibt es leider keine wirksamen Präparate.

Biotin ist in vielen Produkten für Nägel und Haare enthalten, die Sie ohne Rezept bekommen. **Nehmen Sie Biotin nicht als Tablette oder Kapsel ein, ohne mit Ihrem Behandlungsteam zu sprechen.** Höher dosiertes Biotin kann Laborwerte verfälschen – z.B. Schilddrüsen- und Hormonwerte sowie Tumormarker. Sagen Sie vor jeder Blutabnahme Bescheid, wenn Sie Biotin einnehmen.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

- Bei Nagelbettentzündungen sollten Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin kontaktieren, damit sich die Entzündung nicht ausbreitet.
- Bei Rissen in den Fingern, die trotz der obigen Tipps nicht ausheilen oder sehr schmerzhaft sind, kann Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin spezielle Verbände (sogenannte Hydrokolloidverbände oder -pflaster) verordnen.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung
Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Haar- und Nagelveränderungen, Version: 2026-01, Stand: 07.09.2026. Bildquelle: KI-generiert mit Gemini (Google), Textquellen: Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen - Langversion 2.1, 2026; Layna Mager *et al.* (2025): Biotin Supplements for Hair and Nail Regrowth: A Caution for Oncologists. *JCO Oncol Pract*, DOI: 10.1200/OP-25-00693.