



Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert

Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
Ein Ratgeber der Krebsliga



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz,
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60,
info@krebssluga.ch, www.krebssluga.ch

9. Auflage

Projektleitung

Andrea Seitz, lic. phil., Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

(alphabetisch)

Irène Bachmann-Mettler, Pflegeexpertin und Präsidentin Onkologiepflege Schweiz; Andrea Hamidi, Eidg. dipl. Farb- und Modestilberaterin FA, Solothurn, www.stil-akademie.ch; Cornelia Kern Fürer, Pflegeexpertin Onkologie/Hämatologie, Kantonsspital Graubünden

Wir danken den betroffenen Personen für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und die wertvollen Rückmeldungen.

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

Anna Zahno, Leiterin Krebstelefon

Lektorat

Peter Ackermann, Kommunikationsbeauftragter, Krebsliga Schweiz, Bern

frühere Auflagen

Mitgearbeitet haben (in alphabetischer Reihenfolge): Rosmarie Borle, Köniz; Irène

Csorba, St. Gallen; Sabine Jenny, Krebsliga Schweiz, Bern; Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern; Anne Rüeegg, Ligerz

Fotos

Titel, S. 4, 12, 28, 36, 42: Shutterstock
S. 19, 24, 25: Peter Schneider, Thun;
Pia Neuenschwander, Bern
S. 20: Pia Neuenschwander, Bern
S. 54: Driss Manchoube, Bern

Wir danken

DermMasc, Kriens, www.dermmasc.ch:
Perücken, S. 25.
Caroline Felber, Luzern, www.huete.ch: Kopfbedeckungen, S. 19.
Verena Flügel, Leiterin Pflege Onkologie/Visagistin, Spital Thun: Beratung.
Vreni Lorenzini, Ostermundigen, www.vrenilorenzini.ch: Kopfbedeckung, S. 22.
A. Pfister + S. Anderle, adrett behüet = www.be-huetet.ch: Beratung, Make-up, Bindetechniken.
Den Fotomodellen: Aurelia Burkhardt, Ostermundigen und Bernhard Däppen, Ittigen

Design

Krebsliga Schweiz, Bern

Druck

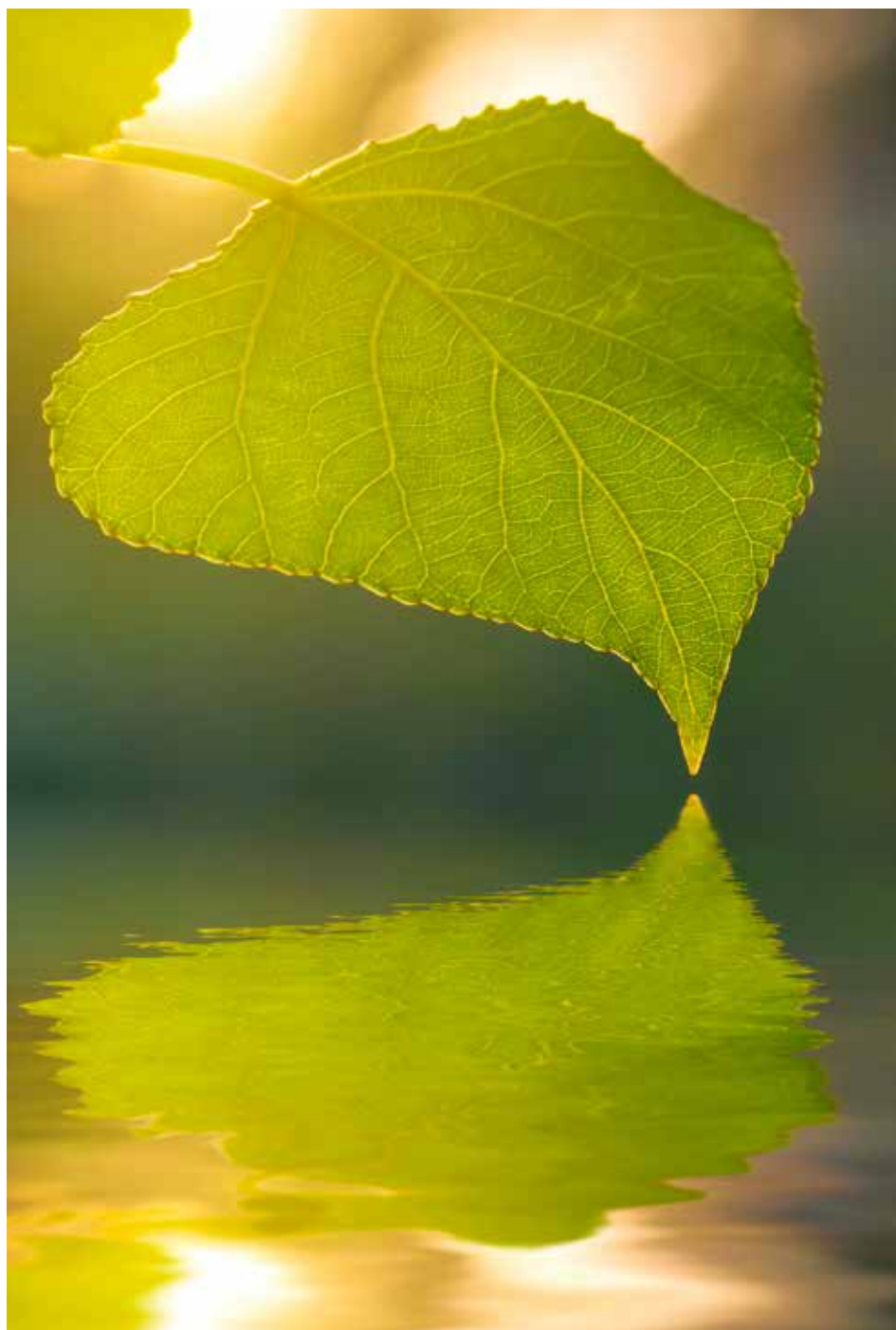
Mastra Druck AG, Schönbühl

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2018, 2010, 2003, Krebsliga Schweiz, Bern | 9., überarbeitete Auflage

Inhalt

- 5 Vorwort**
- 6 Körperliche Veränderungen**
 - 6 Die Bedeutung des Körperbilds
 - 6 Das Körperbild nach einer Krebserkrankung
 - 8 Mit den Veränderungen umgehen
- 10 Erfahrungen einer betroffenen Frau**
- 13 Veränderungen von Haaren und Kopfhaut**
 - 13 Haar- und Kopfhautpflege während der Therapie
 - 14 Haarausfall
 - 16 Die Pflege der Kopfhaut nach Haarverlust
 - 17 Gesichtsbehaarung
- 18 Kopfbedeckung und Perücke**
 - 19 Mit Tüchern und Hüten spielen
 - 21 Bindetechniken für Tücher
 - 24 Perücken
- 29 Haut- und Körperpflege**
 - 29 Allgemeine Tipps zur Hautpflege
 - 30 Gesichtspflege
 - 32 Sonnenschutz
 - 32 Narbenpflege
 - 33 Was tun bei Hautproblemen?
 - 35 Pflege der Nägel
 - 37 Was tun bei Nagelproblemen?
 - 39 Zahnpflege
- 41 Erfahrungen eines betroffenen Mannes**
- 43 Wer gut aussieht, fühlt sich besser**
 - 43 Passende Kleidung wählen
 - 44 Schminktipp
 - 49 Die richtige Farbwahl
- 56 Sich pflegen – in jeder Beziehung**
 - 56 Eigenes Wohlbefinden
 - 56 Persönliches Umfeld
- 59 Nach den Therapien**
- 61 Beratung und Information**



Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Eine Krebserkrankung und deren Therapien sind grosse körperliche und seelische Belastungen. Dabei kann sich das Erscheinungsbild verändern. Wie man mit solchen Veränderungen besser umgehen kann, zeigt diese Broschüre.

Was kann ich tun, wenn sich während einer medikamentösen Tumorthherapie das Haar lichtet oder vollständig ausfällt? Wo kann ich eine Perücke kaufen, und worauf sollte ich beim Kauf achten? Welche Farben stehen mir gut und lassen mich nicht zu blass wirken? Wie kann ich meine Haut pflegen, wenn sie auf die Behandlung gereizt oder mit Rötungen reagiert? Was sollte ich bei der Bartpflege beachten? Das sind Fragen, die sich während und nach einer onkologischen Behandlung bei vielen Betroffenen stellen.

Versuchen Sie, trotz der unerwünschten Wirkungen einer Therapie den Mut nicht zu verlieren. Achten Sie auf Ihr Äusseres. Pflegen Sie sich, schminken Sie sich, kleiden Sie sich so vorteilhaft wie möglich. Vielleicht entdecken Sie beim Ausprobieren von Ungewohntem neue Seiten an sich selber.

In einer Situation, in der Sie vieles über sich ergehen lassen müssen, ist dies eine Möglichkeit, selber aktiv zu werden. Wer mit seinem Aussehen zufrieden ist, fühlt sich meist besser.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Körperliche Veränderungen

Krebsbetroffene realisieren häufig, dass Krankheit und Therapie sie nicht nur innerlich, sondern auch äusserlich geprägt haben. Einige dieser körperlichen Veränderungen können vorübergehend sein (etwa Haarverlust, Hautrötungen oder Gewichtsschwankungen), andere hingegen bleiben zeitlebens bestehen (wie Operationsnarben, ein Stoma oder der Verlust eines Körperteils).

Die Bedeutung des Körperbilds

Unter dem Körperbild wird die Art und Weise verstanden, wie wir uns den eigenen Körper vorstellen. Es ist eng verbunden mit dem Gefühl, das wir für unseren Körper empfinden. Darin enthalten sind auch das Gefühl für die Kontrolle über die Körperfunktionen sowie der Attraktivität des eigenen Körpers für andere.

Das Körperbild basiert auf Erfahrungen und setzt sich zusammen aus unseren körperbezogenen Werten, Haltungen, Gefühlen und persönlichen Reaktionen. Das Körperbild ist auch sozial geprägt: Medien, die Kultur, der Zeitgeist und das soziale Umfeld haben darauf einen Einfluss.

Wie alle unsere Empfindungen und Vorstellungen kann sich unser Körperbild ändern. Zudem kann es sich stark davon unterscheiden, wie wir tatsächlich von Anderen wahrgenommen werden.

Das eigene Körperbild ist eng mit dem Selbstwertgefühl gekoppelt: Ein positives Körperbild sorgt für ein gutes Selbstwertgefühl, ein negatives Körperbild beeinträchtigt das Selbstwertgefühl. Bei einer schweren Erkrankung gerät das Körperbild durcheinander, etwa weil sich der eigene Körper fremd anfühlt oder weil er nicht mehr so funktioniert, wie man es sich gewohnt ist. Das Selbstwertgefühl kann dadurch stark beeinträchtigt werden.

Das Körperbild nach einer Krebserkrankung

Nach einer Krebserkrankung oder durch die Krebstherapie kann sich der Körper verändern. Manche dieser Veränderungen treffen einen unvorbereitet oder sind heftiger als erwartet. Der eigene Körper kann einem fremd vorkommen oder manchmal sogar Angst machen, sodass dass man sich im eigenen Körper nicht mehr wohlfühlt. Diese Veränderungen sind deshalb nicht immer so einfach mit dem bisherigen Körperbild in Einklang zu bringen.

So hat sich mein Erscheinungsbild durch die Erkrankung verändert:

Das gefällt mir an meinem Aussehen:

Das würde ich gerne an meinem Aussehen verändern:

Es gilt nach einer Krebsdiagnose und den darauffolgenden Behandlungen, mit diesen Veränderungen umzugehen und allmählich ein neues Körperbild zu bilden. Frühere Vorstellungen, wie der eigene Körper auszusehen oder zu funktionieren habe, müssen überprüft und angepasst werden.

Nehmen Sie sich genügend Zeit, sich an Ihr verändertes Erscheinungsbild zu gewöhnen und Ihren Körper neu kennenzulernen. Dieser Prozess wird von jedem Menschen anders erlebt und kann unterschiedlich lange dauern.

Mit den Veränderungen umgehen

Es ist nicht einfach, erkrankungsbedingte Veränderungen seines Körpers zu akzeptieren. Die nachfolgenden Hinweise können Ihnen vielleicht helfen, besser mit einem veränderten Erscheinungsbild umzugehen.

Entlastung durch Gespräche

Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle mit Personen, die Ihnen nahestehen. Auch Ihr Behandlungsteam berät und unterstützt Sie gerne im Umgang mit körperlichen Veränderungen.

Es kann zu Situationen kommen, in denen Ihnen alles über den Kopf zu wachsen droht und

die Schwierigkeiten Sie zu erdrücken scheinen. Zögern Sie nicht, sich zusätzliche Unterstützung bei einer Fachperson zu holen. Dies kann eine Fachperson der Seelsorge, der Psychologie, der Psychotherapie oder der Psychoonkologie (siehe Kasten rechts) sein.

Bei der Krebsliga Ihrer Region (siehe S. 66) finden Sie ein vielseitiges Angebot an psychosozialen Dienstleistungen. Sie können sich dort auch über Selbsthilfegruppen oder Gesprächsgruppen für Krebsbetroffene und Angehörige erkundigen. In einer Selbsthilfegruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das kann entlastend sein.

Das neue Körperbild aufbauen

Mal- und Musiktherapie oder individuell abgestimmte Sportaktivitäten können helfen, bisher unbekanntes Seiten Ihres Körpers und Ihrer Persönlichkeit zu entdecken und zu erleben. Daraus kann sich ebenfalls ein neues Körperbild entwickeln.

Berührungen der Haut wirken wohltuend auf Körper und Seele, zum Beispiel bei Gesichts-, Teil- oder Ganzkörpermassagen.

Fragen Sie die Pflegefachperson Ihres Behandlungsteams nach Angeboten und Adressen.

Was ist Psychoonkologie?

Die Psychoonkologie ist ein interdisziplinäres Fachgebiet mit dem Ziel, die psychischen und sozialen Folgen und Begleiterecheinungen von Krebserkrankungen zu senken. Im Zentrum steht die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Die psychoonkologische Begleitung kann in Form von Beratung oder Therapie erfolgen.

Das neue Körperbild positiv verstärken

In dieser Broschüre finden Sie viele Hinweise und Tipps, um Ihr äusseres Erscheinungsbild zu verändern und damit das neue Körperbild positiv zu verstärken. Sie können sich zusätzlich Rat bei Fachpersonen

wie Perückenherstellern, Friseuren, Kosmetikerinnen oder Stilberatern holen, wenn Sie möchten.

Idealerweise haben diese Fachpersonen eine Zusatzausbildung für die Beratung krebskranker Menschen. Ihr Behandlungsteam oder Ihre Krebsliga kann Ihnen entsprechende Adressen vermitteln.

Im Internet finden sich unter den Suchbegriffen «Typberatung» oder «Farb- und Stilberatung» mehrere Adressen aus der Schweiz. Die speziellen Fähigkeiten für die Beratung Krebskranker sind daraus allerdings nicht immer ersichtlich. Es lohnt sich, im Voraus nachzufragen, bevor Sie ein solches Angebot in Anspruch nehmen.

Broschüren und Beratung zur Unterstützung

Ihr Behandlungsteam kennt viele Möglichkeiten, wie unerwünschte Wirkungen einer Krebstherapie auf ein Minimum beschränkt oder gelindert werden können. Fragen Sie unbedingt danach.

Die Krebsliga stellt zudem verschiedene Broschüren zur Verfügung, die das Leben mit Krebs erleichtern können. Dazu gehören «Rundum müde», «Körperliche Aktivität bei Krebs», «Wenn auch die Seele leidet – Krebs trifft den ganzen Menschen» und andere mehr. Ein Verzeichnis der erhältlichen Broschüren finden Sie auf Seite 63.

Erfahrungen einer betroffenen Frau

Das Gesicht neu entdecken

«Als ich in der Brust einen Knoten verspürte, habe ich mich beim Arzt angemeldet. Den Termin habe ich immer wieder verschoben, aus Angst vor einer möglichen Krebsdiagnose.

Als sicher war, dass der Knoten tatsächlich ein Tumor ist und es sogar hiess, man müsse die Brust entfernen, war das für mich ein riesiger Schock. Ich bin 32, noch nicht verheiratet, habe keine Kinder und im Moment auch keinen Partner. Ich hatte Angst, vielleicht niemanden mehr zu finden.

Eine medizinische Zweitabklärung ergab, dass es nicht unbedingt notwendig ist, die ganze Brust zu entfernen. Man könne zuerst eine Chemotherapie und dann eine brusterhaltende Operation durchführen.

Ich wusste, dass ich durch die Chemotherapie mein Haar verlieren würde. Ich hatte sehr dichtes, langes Haar. Dass sich mein Aussehen verändern würde, machte mir Angst. Aber ich dachte, ich habe so viel Gesundes in mir, das

Herz, die Lunge, die Knochen, dass ich diese Chemotherapie packen würde. Meiner Meinung nach kann man mit einer positiven Einstellung viel erreichen.

Ein schmerzlicher Verlust

Ich hatte einen Zopf gemacht und gedacht, so würden mir die Haare nicht ausfallen – völlig irrational, ich weiss. Ich hatte Angst, meine Haare zu kämmen oder sie zu waschen. Nach 20 Tagen fielen die Haare büschelweise aus, die Kopfhaut fing an zu schmerzen, ich weiss nicht, ob ich mir das nur eingebildet habe. Mir war, als ob ich mit den Haaren einen Teil von mir selbst verlöre.

Dann nahm ich die Schere und schnitt mir die restlichen Haare ab, auch den Zopf, der ganz verfilzt war. Für mich war es wichtig, das selber zu machen. Der Coiffeur rasierte mir dann noch die letzten Haarzipfelchen weg.

Ich würde allen Frauen raten, schon früh einen flotten Kurzhaarschnitt schneiden zu lassen. Das ist emotional einfacher und sieht besser aus. Aber ich selber, ich würde nochmals warten, bis es nicht mehr anders geht...

Sich Zeit für die eigene Pflege nehmen

Da hatte ich also diesen Glatzkopf. Mein erster Gedanke war, dass das gar nicht so schlimm ist: Man lernt seinen Kopf kennen, kann mit der Hand darübergleiten und die Vertiefungen und Höcker spüren.

Es tut gut, wenn beim Duschen das Wasser über die Kopfhaut rieselt. Auch eine Kopfhautmassage ist angenehm. Überhaupt entdeckt man sein Gesicht neu, wenn die Haare nicht so viel verdecken. Man sollte sich während der Chemotherapie besonders viel Zeit für die eigene Pflege nehmen: Sich ein Bad, eine Massage, vielleicht eine Fussreflexzonenmassage gönnen. Mir war es wichtig, mich nicht gehen zu lassen, mich um mein Äusseres zu bemühen.

Ich gehe seit meinen Behandlungen jeden Tag an die frische Luft, obwohl mir das zu Beginn zuwider war. Ich hatte Angst, dass die Leute etwas merken. Dass sie sehen könnten: Die ist an Krebs erkrankt. Aber es tut gut, das Haus zu verlassen, einen Kaffee trinken zu gehen, eine Freundin zu treffen

– ich konnte dabei auftanken und fühlte mich nachher viel besser.

Das heisst nicht, dass man nicht auch mal traurig sein darf oder einen Tag im Bett bleiben soll, wenn einem ganz mies ist.

Die Perücke als Schutz

Die Perücke habe ich erst nach meiner Kahlrasur ausgewählt. Ich empfand zunächst grosse Widerstände.

Jetzt kann ich nur sagen, dass niemand vor diesem Schritt Angst haben muss. Die heutigen Perücken sind super.

Ich setze die Perücke nur ausser Haus auf, als Schutz vor Fragen und Blicken. Zuhause trage ich meist ein Käppchen, auch nachts, weil ich sonst friere. Daran denkt man nicht, wenn man Haare hat: dass sie warm geben.

Ich habe mich mit meinem Kahlkopf arrangiert – aber ich freue mich riesig darauf, wenn meine eigenen Haare wieder wachsen.»

Nach einer Aufzeichnung von Anne Rüegegger



Veränderungen von Haaren und Kopfhaut

Veränderungen der Haare und der Kopfhaut sind häufige unerwünschte Wirkungen von Tumortherapien. Diese Veränderungen können bei einigen Therapien bereits innerhalb der ersten Behandlungswochen auftreten und bilden sich in der Regel zurück, nachdem die Therapie abgeschlossen worden ist.

Haar- und Kopfhautpflege während der Therapie

Kopfhaut und Haare sind während einer Krebstherapie empfindlich und sollten deshalb schonend behandelt werden.

Bei jeder Haarwäsche fallen besonders viele Haare aus. Nasses Haar ist während einer Chemotherapie besonders brüchig. Schützen Sie deshalb Ihr Haar vor chemischen und mechanischen Reizen und vor Hitze.

Diese Tipps können mithelfen, den Haarausfall zu senken oder zu verzögern:

- Verzichten Sie auf tägliches Haarewaschen.
- Waschen Sie Ihr Haar mit lauwarmem Wasser und möglichst wenig und mildem Shampoo (z. B. Babyshampoo).

- Verzichten Sie auf nachfettende Produkte oder Shampoos mit Zusatzstoffen wie Menthol, Eukalyptus oder Henna.
- Achten Sie während einer Strahlentherapie im Kopfbereich darauf, dass die Pflegetherapie nicht mit der Kopfhaut in Berührung kommt.
- Vermeiden Sie kräftiges Trockenreiben Ihrer Haare.
- Verwenden Sie eine weiche Bürste und vermeiden Sie zu starkes Bürsten und Kämmen.
- Während der Therapie sollten Sie auf Färbemittel und Dauerwellen verzichten; ebenso auf Haarschaum, Haarspray und Gel.
- Föhnen Sie Ihr Haar auf kühler Stufe oder lassen Sie es an der Luft trocknen.
- Der Gebrauch von Frisierstäben, Glätteisen und Lockenwicklern ist nicht zu empfehlen.

Gut zu wissen

Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob und wie intensiv Sie während und nach einer Strahlentherapie des Kopfes die Haare waschen dürfen und mit welchen Produkten.

Haarausfall

Haare sind ein Zeichen von Gesundheit und Kraft, von Weiblichkeit oder Männlichkeit, und stehen für Verführung und Jugend. Der Ausfall von Haaren kann sehr belastend sein, weil sich dadurch das Aussehen stark verändert.

Auch wenn kurzes Haar bei Frauen oder Kahlschnitte bei Männern in Mode sind, ist die Frisur bei einer Krebsbehandlung oft kein selbstgewählter Entscheid. Es ist möglich, dass Sie auf Ihr verändertes Erscheinungsbild angesprochen werden oder neugierigen Blicken ausgesetzt sind.

Sowohl medikamentöse Tumorthapien als auch Strahlentherapien können zu Haarausfall führen, allerdings auf unterschiedliche Weise.

Haarausfall bei medikamentösen Therapien

Nicht jede medikamentöse Tumorthapie führt zu Haarverlust. Ob es zu Haarausfall kommt, hängt von der Art und Dosis der Medikamente ab. Das Haar kann ein paar Wochen nach Beginn der Therapie lichter werden oder innert weniger Tage komplett ausfallen. Gelegentlich fallen geschädigte Haare nicht aus, sondern brechen dicht über der Kopfhaut ab.

Haarausfall bei einer Chemotherapie

Bei einer Chemotherapie können sämtliche Körperhaare ausfallen – also nicht nur diejenigen auf der Kopfhaut, sondern beispielsweise auch Augenbrauen und Wimpern, Bart- und Achselhaare oder die Haare im Intimbereich.

Der Grund liegt darin, dass die so genannten Zytostatika (griechisch *zytos* = Zelle, *statikós* = Stillstand) bei einer Chemotherapie über die Blutgefäße fast in den ganzen Körper gelangen. Dabei greifen sie nicht nur Krebszellen an, sondern schädigen auch gesunde Körperzellen, die sich rasch teilen. Dazu gehören die Haarfollikelzellen.

Im Normalfall wachsen die Haare nach Beendigung der Therapie wieder nach, sobald der Körper die Medikamente ausgeschieden hat. Dies ist bei den Kopfhaaren meist nach etwa zwei bis vier Wo-

Gut zu wissen

Je nach Medikament und Dosis ist es manchmal möglich, den Haarausfall mit einer Kopfhautunterkühlung während der Therapie zu senken. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach dieser Möglichkeit und lassen Sie sich über die Vor- und Nachteile beraten.

chen der Fall. Bei manchen Leuten wächst das Haar bereits während der Therapie neu.

Allerdings wächst das Haar manchmal in einer anderen Farbe oder in einer anderen Beschaffenheit oder Form nach. Einige Zytostatika zerstören die Farbpigmente. Ein vorübergehendes oder dauerhaftes Ergrauen ist die Folge. Anfänglich lockig nachwachsendes Haar nimmt später meistens wieder die ursprüngliche glatte Struktur an.

Körperhaare benötigen etwas länger als die Kopfhaare, bis sie nachwachsen. Bis Augenbrauen und Wimpern wieder in voller Länge vorhanden sind, kann es bis zu zehn Monate dauern.

Haarausfall bei einer zielgerichteten Therapie

Die Nebenwirkungen der modernen Wirkstoffe bei zielgerichteten Therapien betreffen zwar vorwiegend die Haut, aber bei einigen Patienten können nach mehreren Monaten Behandlung auch Veränderungen der Haare beobachtet werden.

Dabei kann das Haar dünner, lockiger oder brüchig werden. Bei Männern kann der Bartwuchs zurückgehen. Einige Patienten sind auch von Haarausfall betroffen (z. B. im Stirnbereich).

Gleichzeitig kann es bei bestimmten Medikamenten zu einem verstärkten Haarwuchs von Augenbrauen oder Wimpern kommen (siehe S. 17).

Dem Haarausfall zuvorkommen

Überlegen Sie sich, ob Sie vor Therapiebeginn einen Kurzhaarschnitt machen oder das Haar abrasieren lassen wollen. Damit mildern oder umgehen Sie die Erfahrung des Haarausfalls. Für Betroffene mit langen Haaren sind Zwischenschnitte empfehlenswert. Falls Sie später eine Perücke tragen, haben Sie sich schon ein wenig an die neue Frisur gewöhnt.

Tragen Sie während des Haarausfalls nachts ein Haarnetz oder decken Sie das Kopfkissen mit einem Tuch ab. Manche Betroffene tragen auch tagsüber ein Haarnetz oder einen weichen Turban, damit sie nicht dauernd mit ihrem Haarverlust konfrontiert werden.

Haarausfall bei Strahlentherapien

Bei einer Strahlentherapie sind jeweils «nur» die Haare im bestrahlten Bereich betroffen – beispielsweise die Kopfschmähne im Bestrahlungsfeld oder die Achselhaare bei einer Bestrahlung der Brust.

Das Ausmass des Haarausfalls ist vom Bestrahlungsumfeld, von der verabreichten Strahlendosis und der Art der Strahlentherapie abhängig.

Bei niedriger Strahlendosis beginnt das neue Haarwachstum ungefähr sechs Monate nach Beendigung der Radiotherapie. Bei hoher Strahlenintensität gibt es eventuell Körperstellen, wo das Haar nicht mehr nachwächst.

Die Pflege der Kopfhaut nach Haarverlust

Auch eine Kopfhaut ohne Haare braucht Pflege. Sie wird nach ei-

ner Chemotherapie am besten mit lauwarmem Wasser und einer milden Seife gewaschen und dabei sanft massiert. Dies fördert die Durchblutung. Trocknen Sie die Kopfhaut sanft mit einem weichen Tuch. Fetthaltige Cremes oder Körpermilch schützen Ihre Kopfhaut vor dem Austrocknen.

Falls Sie eine Strahlentherapie im Kopfbereich erhalten, benutzen Sie Seife und Pflegecreme nach Empfehlungen des Behandlungsteams.

Die Kopfhaut kann nach Verlust der Haare temperaturempfindlich werden und gereizt auf manche Textilien reagieren. Selbst ein Kissenbezug aus Baumwolle kann unter Umständen störend sein. Hier kann beispielsweise ein Bezug aus Seide oder Satin helfen.

Im Freien sollten Sie sich mit einer geeigneten Kopfbedeckung schützen und so oft als möglich im Schatten aufhalten. Die Kopf-

Gut zu wissen

Falls Sie durch die Therapie Ihre Kopfschmähne verlieren, ist eine Kopfbedeckung empfehlenswert. Der Körper verliert sonst über die Kopfhaut zu viel Wärme. Eine warme Kopfhaut ist zudem besser durchblutet, was für einen optimalen Haarwuchs nach der Therapie wichtig ist.

Besonders im Winter empfiehlt sich eine warme Kopfbedeckung, um den Wärmeverlust geringer zu halten. Für die Nacht eignen sich eine weiche Mütze oder ein Turban als Wärmeregulatoren.

haut ist nun besonders empfindlich gegenüber den UV-Strahlen der Sonne.

Gesichtsbehaarung

Nach der Behandlung kann die Infektions- und Blutungsgefahr erhöht und die Haut sehr empfindlich sein. Deshalb sollten Sie auf eine Nassrasur, auf eine Epilation sowie auf die Anwendung von Wachs oder Enthaarungscreme verzichten. Verwenden Sie stattdessen einen elektrischen Rasierer.

Die Bartpflege

Um die empfindliche Haut zu schonen, verzichten Sie besser auf eine tägliche Gesichtsrasur und auf Rasierwasser oder Aftershave mit Alkohol, Menthol oder Duftstoffen.

Möglicherweise wachsen Ihre Barthaare nach der Therapie langsamer und weniger dicht nach, sodass Sie einen neuen Rasierrhythmus finden müssen. Die nachwachsenden Barthaare können zudem eine andere Farbe und Struktur haben als früher.

Unerwünschtes Haarwachstum im Gesicht

Bestimmte Medikamente können einen störenden Haarwuchs im Gesicht verursachen – auch bei Frauen.

Bürsten Sie diese überschüssigen Haare mit einem Augenbrauenbürstchen flach, dann übermalen Sie die Haare mit einem Abdeckstift. Benutzen Sie kein Puder, denn damit betonen Sie die zu versteckenden Haare.

Sprechen Sie mit Ihrer Onkologin oder Ihrem Onkologen, bevor Sie andere Methoden als die Benutzung eines elektrischen Rasierers in Betracht ziehen. Erlaubt Ihr Behandlungsteam eine Haarentfernung, so lassen Sie diese von Hautärzten oder von einer Kosmetikerin oder einem Kosmetiker machen.

Ausgeprägtes Wimpernwachstum

Manche Krebsmedikamente führen zu Veränderungen der Wimpern: Sie werden dicker, länger und gekräuselt. Diese so genannte Trichomegalie (griechisch *trichos* = Haar und *megalos* = gross) ist vor allem für Brillenträgerinnen und Brillenträger störend, da die langen Wimpern die Brillengläser berühren.

Das ausgeprägte Wimpernwachstum kann zu einer Bindehautentzündung am Auge führen. Pflegefachpersonen empfehlen deshalb, zur Vorbeugung einer Entzündung die Wimpern regelmässig mit der Schere zu trimmen. Wegen der Verletzungsgefahr lassen Sie das am besten von jemand anderem (z. B. einer Kosmetikerin) machen.

Kopfbedeckung und Perücke

Kopfbedeckungen können ein modisches Accessoire bilden und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Mit Kappen, Bérets, Hüten, Strickmützen, Turbanen, Tüchern und Kombinationen von Hüten und Tüchern lässt sich die haarlose Zeit überbrücken. Infrage kommt natürlich auch eine Perücke, eine so genannte Zweitfrisur.

Kopfbedeckungen und Perücken wärmen im Winter Ihren Kopf und schützen ihn im Sommer vor der Sonne.

Kosten für Perücken und Tücher

Die Kosten für eine oder mehrere Perücken werden von der Invalidenversicherung (IV) übernommen, wenn folgende drei Kriterien erfüllt sind:

- Der Haarausfall ist krankheits- oder therapiebedingt aufgetreten,
- Ihre äussere Erscheinung ist durch den Haarausfall unvorteilhaft beeinträchtigt und
- mit dem Haarausfall ist eine psychische Belastung verbunden.

Bei Männern wird die psychische Belastung nur dann anerkannt, wenn die Haare als Folge der Krankheit bzw. der Therapie ausgefallen sind. Es braucht dazu eine Bestätigung des Arztes. Heutzutage verzichten allerdings viele

Männer auf eine Perücke. Manche waren schon vor der Erkrankung kahl rasiert oder entscheiden sich jetzt dafür.

Für eine Perücke vergütet die IV pro Kalenderjahr maximal Fr. 1500.–. Innerhalb dieses Kostenrahmens werden allenfalls auch ein anderer Haarerersatz (z.B. Hair-Weaving, wobei ein Haarteil mit dem eigenen Haar verwoben wird) oder Kopfbedeckungen (z.B. Kopftücher) vergütet.

Falls Sie im AHV-Alter sind bzw. eine AHV-Rente beziehen, übernimmt die AHV 75% des Netto-preises von Perücken, maximal Fr. 1000.– pro Kalenderjahr.

Gut zu wissen

Anmeldeformulare für die Kostengutsprache erhalten Sie vom Behandlungsteam oder direkt bei Ihrer AHV-/IV-Stelle. Sie können die Formulare auch im Internet herunterladen unter: www.ahv-iv.ch

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga (siehe S. 66) oder Ihr Behandlungsteam können Sie beraten und Ihnen möglicherweise geeignete, auf Perücken oder Kopfbedeckungen spezialisierte Geschäfte nennen.

Mit Tüchern und Hüten spielen

Wer keine Perücke tragen möchte oder zwischendurch Abwechslung wünscht, kann als Alternative Tücher, Bänder, Hüte, Turbane oder Mützen benutzen.

In Kaufhäusern finden Sie viele preisgünstige Angebote an Schals und Tüchern aus hautfreundlichen Naturfasern und an Kappen, Hüten oder Mützen. Auch Sportgeschäfte bieten meist eine grosse Auswahl. Zudem gibt es Fachgeschäfte, die auf Kopfbedeckungen spezialisiert sind. Nehmen Sie zur Beratung eine Freundin oder einen Freund mit.

Es gibt viele Möglichkeiten, mit Tüchern und Hut-Tuch-Kombinationen zu spielen. Experimentieren Sie selber und lassen Sie sich von unseren Tipps inspirieren:

- Am besten eignen sich Tücher aus reiner Seide, Baumwolle, Leinen und Viskose. Kunststofftücher verrutschen leicht und lassen sich weniger gut fixieren.
- Die Grösse des Tuches sollte etwa 90x90 cm oder 50x160 cm betragen.
- Achten Sie auf Farbe, Design und Struktur des Tuchs und setzen Sie damit Akzente. Passen Sie die Farbe des Kopftuchs Ihrer Kleidung oder anderen Accessoires wie Schuhen, Tasche oder Lippenstift an.



- Bänder und Schmuck dekorieren die Kopfbedeckung zusätzlich.
- Grosse Ohrringe sind als Blickfang ebenfalls gut geeignet.
- Tücher lassen sich auch miteinander und mit Perücken, Hüten und Bérêts gut kombinieren.



Für Männer gibt es eine Vielzahl von modischen Baseball- oder Strickmützen zur Auswahl. Auch Bérêts, Schlapp- und andere Hüte können Alternativen bilden.

Gut zu wissen

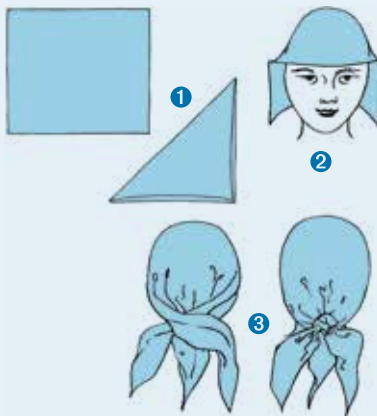
Es gibt Tücher und Bänder, die Haarteile am hinteren Nacken oder an der Stirnseite haben. Erhältlich sind auch Haarkränze oder Stirnfransen, die man bei Bedarf mit einem Klettverschluss an einer Kopfbedeckung befestigen kann.

Eine grosse Auswahl an Tüchern ist bereits vorgeknüpft und muss nur noch im Nacken verknötet werden. Direkt nach einer Operation kann das Knoten eines Tuches je nach Operationsgebiet eventuell schmerzhaft sein. Wählen Sie in diesem Fall ein elastisches, bereits geknotetes Modell, das Sie nur noch über den Kopf zu ziehen brauchen.

Bindetechniken für Tücher

Es gibt unterschiedliche Binde-techniken für Tücher. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie drei Beispiele von Binde-techniken und mögliche Varianten davon.

Wer Lust hat, kann auch Kurse besuchen, um die verschiedenen Binde-techniken von Kopftüchern zu erlernen. Fragen Sie bei der Krebsliga Ihrer Region (Seite 66) nach entsprechenden Angeboten. Im Internet gibt es zudem zahlreiche Videoanleitungen (siehe S. 64 f.).



«Caroline»

- 1 Das Tuch (ca. 90 x 90 cm) zu einem Dreieck falten.
- 2 Dreieck mit der Spitze zum Nacken tief ins Gesicht (bis zum Nasenansatz) ziehen.
- 3 Die beiden seitlichen Enden zum Nacken nehmen und über der Tuchspitze verknöten.

Tuch aus dem Gesicht schieben, eventuell auch einen kleinen Rand nach oben rollen, Ohren bleiben ca. zur Hälfte sichtbar. Zupfen Sie über dem Knoten etwas Stoff heraus, um einen schönen Hinterkopf zu formen.

Varianten:

- Sie können die Spitze im Nacken über den Knoten ziehen oder alle Enden unter dem Tuch «wegstecken».
- Nach Schritt 1 und 2 nur einen einfachen Knopf machen und die drei Enden miteinander zu einem Zopf verarbeiten. Das Zopfende verknüpfen oder mit einem Haargummi schliessen. Sie können den Zopf herunterhängen lassen oder mit einer Brosche seitlich am Tuch befestigen.
- Alle drei Enden im Nacken zusammennehmen und mit einem Haargummi fixieren.



© 2007, Vreni Lorenzini, Ostermundigen

«Fatima»

- 1 Schal (ca. 50 x 160 cm) so über den Kopf legen, dass die seitlich herunterhängenden Enden gleich lang sind.
- 2 Schal tief ins Gesicht ziehen (bis zum Nasenansatz).
- 3 Die beiden Schalhälften im Nacken mit den Händen zusammennehmen und zwei-

bis dreimal (direkt am Kopf) zusammendrehen. Mit der einen Hand festhalten, mit der anderen Hand zur Stirn gehen und das Tuch nach vorne ziehen, den Griff der hinteren Hand dabei etwas lockern. Weiterhin mit der einen Hand die «Wurst» dicht am Nacken festhalten und mit der andern Hand die Tüchenden locker weiterdrehen.

- 4 «Wurst» um den Kopf legen. Den Tuchrand vom Ende (im Nacken) bis zur Stirn über die «Wurst» rollen, den restlichen Rand nach oben unter die «Wurst» schieben.

Variante:

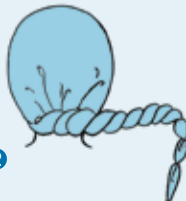
- Sie können die «Wurst» mit einer Brosche oder Hutnadel befestigen.



1



2



3



4



«Brigitte»

Hier wird ein kleineres Tuch (ca. 60 x 60 cm) mit einem Schal oder einem grösseren Carré kombiniert.

- 1 Das kleine Tuch mit Spitze zur Stirn über den Kopf legen.
- 2 Den Schal (leicht in sich gedreht) oder das Carré (zum Schal gefaltet) über das kleine Tuch um den Kopf legen, die Enden im Nacken verknoten.
- 3 Allenfalls einzelne oder alle vier Ecken des kleinen Tuchs befestigen, die nicht verwendeten Ecken unter dem Band verstecken.

Varianten:

- Sie können das kleine Tuch durch ein gestricktes Käppchen oder einen Turban ersetzen.
- 4 Sie können den leicht gedrehten Schal in der Mitte falten (= doppelt nehmen), vom Nacken her um den Kopf legen, vorne an der Stirn ein Ende von oben, das andere von unten durch die durch das Falten entstandene Schlaufe ziehen und die Enden wegstecken.

Bindetechniken: © 1998 by Image Pool



1



2



3



4

Perücken

Wenn möglich, sollten Sie eine Perücke bereits vor Therapiebeginn auswählen. Die Fachperson kann Sie besser bezüglich Frisur und Farbe beraten, wenn sie Ihr Naturhaar kennt. Ausserdem sind Sie vorbereitet, falls Ihre Haare innerhalb weniger Tage ausfallen sollten.

Die Auswahl einer Perücke

Am besten erwerben Sie die Perücke in einem spezialisierten Coiffeurgeschäft, das Erfahrung in der Beratung von Personen mit einer Krebserkrankung hat. Adressen erhalten Sie von Ihrem Behandlungsteam oder bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga (S. 66).

Es kann hilfreich sein, sich bei der Auswahl eines Modells von einer Vertrauensperson begleiten zu lassen.

Farbwahl

Am einfachsten wählen Sie eine Perücke in der Farbe Ihres Naturhaars. Falls Sie zur Abwechslung einen anderen Farbton wünschen, suchen Sie sich am besten einen helleren Ton als Ihre natürliche Haarfarbe aus, weil das Gesicht durch eine Krebsbehandlung blässer wirken kann. Die Fachperson kann Sie kompetent beraten, so-



dass die Perücke ideal zum Farbton Ihres Gesichts passt.

Kunst- oder Naturhaar?

Qualitativ gute Perücken oder Haarteile sind aus Kunst- oder Naturhaar erhältlich. Für Laien sind moderne Perücken aus Kunsthaar nicht mehr von solchen aus Naturhaar zu unterscheiden. Die meisten Experten empfehlen Kunsthaarperücken, da diese kostengünstiger und pflegeleichter sind. Ausserdem wiegen sie weniger, was den Tragekomfort erhöht.

Anpassung der Perücke

Die ausgesuchte Perücke können Sie sich im Fachgeschäft bis zur erneuten Anpassung reservieren lassen.



Da Sie die Perücke über Ihrem Naturhaar anprobiert haben, sitzt Sie unter Umständen nach beginnendem Haarausfall nicht mehr optimal. Die Coiffeuse oder der Coiffeur wird Ihnen die Perücke nochmals anpassen und eventuell nachschneiden und frisieren, wenn Ihre eigenen Haare bereits etwas ausgefallen sind.

Pflegetipps für Perücken

Waschen Sie Ihre Perücke ein- bis zweimal pro Woche mit einem milden Shampoo in lauwarmem Wasser. Nur im Wasser hin und her bewegen, ohne zu reiben. Mit reichlich Wasser spülen und mit einem Handtuch abtupfen, danach ausschütteln und aufhängen (z.B. auf einem Perückenständer).

Eine Kunsthaarperücke lassen Sie am besten über Nacht trocknen. Am nächsten Morgen müssen Sie sie dann nur noch ausschütteln und vorsichtig bürsten. Zu viel Hitze kann der Perücke schaden (siehe Kasten nächste Seite), deshalb verzichten Sie besser auf den Einsatz eines Haartrockners.

Ihre Coiffeuse oder Ihr Coiffeur kann Ihnen nützliche Pflegetipps geben, auch hinsichtlich der Pflegeprodukte, die Sie verwenden dürfen. Normaler Haarspray kann sich beispielsweise mit Kunsthaar so verbinden, dass er nicht mehr entfernt werden kann. Es gibt deshalb speziell für Perücken hergestellte Produkte wie Haarsprays, Shampoos und Bürsten.

Die Perücke tragen

Anfänglich werden Sie die Perücke vielleicht als einen Fremdkörper empfinden. Am besten tragen Sie sie wie ein Kleidungsstück: am Morgen anziehen, am Abend ausziehen.

Die Perücke aufsetzen

Haben Sie für Ihre Perücke eine andere Farbe als diejenige Ihres Naturhaares gewählt, können Sie verbleibendes Resthaar unter einem so genannten Perücken-Cap verstecken. Perücken-Caps sind beige Käppchen für den Oberkopf aus hochwertigem Nylon (ähnlich einer Nylon-Strumpfhose).

Hat Ihre Perücke dieselbe Farbe wie Ihr Naturhaar, kämmen Sie sich verbleibende eigene Haare

ins Gesicht, bevor Sie die Perücke aufsetzen. Durch das Zusammenkämmen der Haare mit jenen der Perücke wird der Perückenrand besser versteckt.

Schütteln Sie die Perücke vor dem Aufsetzen mit der Haarseite nach unten aus. So wird sie gelüftet und gewinnt an Volumen.

In der Innenseite der meisten Perücken sind knapp unter den Schläfen rechts und links Plättchen (manchmal auch Noppen oder Schlaufen) befestigt. Wenn Sie Ihre Perücke aufsetzen, halten Sie diese Plättchen am besten rechts und links fest. Setzen Sie Ihre Zweitfrisur an der Stirn an und ziehen Sie sie dann über den Kopf.

Vorsicht vor Hitze

Die Kunststofffasern einer Kunsthaarperücke reagieren empfindlich auf Hitze oder Dampf. Deshalb sollten Sie zum Beispiel beim Öffnen des Backofens oder beim Grillieren vorsichtig sein. Auch Saunabesuche schaden der Perücke.

Auf keinen Fall sollten Sie bei einer Kunsthaarperücke elektrische Lockenwickler, einen Lockenstab oder ein Glätteisen benutzen. Föhnen sollten Sie die Perücke – wenn überhaupt – nur auf einer kühlen Stufe.

Echthaar ist hitzebeständig und darf deshalb heiss geföhnt und in Form gebracht werden. Fachpersonen raten bei Echthaarperücken aber von einer regelmässigen Bearbeitung mit dem Glätteisen oder einem Lockenstab ab, da die Haare auf Dauer sehr strapaziert werden.

Wenn Sie Ihre Perücke in einem Fachgeschäft kaufen, wird die Coiffeuse oder der Coiffeur Ihnen das korrekte Aufsetzen erklären und mit Ihnen einüben.

Die Perücke befestigen

Eine gut angepasste Perücke sitzt in der Regel ohne zusätzliche Befestigung perfekt auf dem Kopf. Spezielle Antigliss-Tupfen oder -Streifen auf der Innenseite verhindern das Verrutschen.

Bei stärkeren Windverhältnissen (z. B. auf einer Schifffahrt) können Sie zur Sicherheit zusätzlich ein Kopftuch umbinden.

Wenn Sie im Vorfeld wissen, dass Sie sich im Laufe des Tages ausser Haus umziehen oder entkleiden müssen (etwa bei einem Arzttermin), tragen Sie am besten ein Oberteil, das sich vorne aufknöpfen lässt und nicht über den Kopf gezogen werden muss.



Haut- und Körperpflege

Während und nach einer Krebstherapie kann die Haut empfindlich und gereizt reagieren. Eine gute und sorgsame Hautpflege trägt dazu bei, Beschwerden vorzubeugen und zu lindern.

Allgemeine Tipps zur Hautpflege

Um einer trockenen, schuppenden Haut und Juckreiz vorzubeugen, sollten Sie auf lange Bäder oder tägliches Duschen mit heissem Wasser verzichten. Verwenden Sie beim Duschen oder Waschen eine pH-neutrale Seife oder Lotion und unterlassen Sie Hautpeelings.

Beim Abtrocknen sollten Sie zusätzliche Reizungen der Haut vermeiden. Am besten tupfen Sie die Haut sorgsam ab, lassen Sie diese an der Luft trocknen oder föhnen Sie die Haut mit kühler bis lauwärmer Luft trocken.

Pflegen Sie die Haut regelmäßig mit Körpermilch. Sie zieht am besten ein, wenn Ihre Haut noch leicht feucht ist.

Produkte, die ätherische Öle, Duftstoffe, Alkohole oder hormonelle Wirkstoffe enthalten, sollten Sie meiden.

Bei empfindlicher Haut und besonders während einer Strahlentherapie sollten Sie extreme Temperaturen – sowohl Hitze als auch Kälte – meiden. Das bedeutet beispielsweise den Verzicht auf einen Saunabesuch.

Beim Abwaschen oder Putzen schützen Handschuhe die empfindliche Haut.

Ihre Kleidung sollte im Bestrahlungsbereich nicht einschneiden, scheuern oder drücken. Tragen Sie lockere und weiche Kleidungsstücke (z. B. aus Baumwolle oder Seide) und bequeme Schuhe. Ver-

Die Wahl des richtigen Produkts

Um Hautirritationen vorzubeugen, müssen Sie vielleicht vorübergehend auf Ihre eigenen, bisher jahrelang zur Hautpflege verwendeten Produkte verzichten.

Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, welche pflegenden und kosmetischen Produkte für Sie geeignet sind.

zichten Sie vorübergehend auf Gürtel, Hosenträger, Krawatten oder Büstenhalter mit Bügeln. Polstern Sie Taschenriemen oder Rucksackträger. Bei einer Strahlentherapie sollten Sie zudem das Tragen von Schmuck im Bestrahlungsbereich vermeiden.

Gesichtspflege

Ein gepflegtes Aussehen hilft Ihnen, in der Begegnung mit anderen Menschen Sicherheit zu gewinnen.

Der erste Schritt bei der Gesichtspflege ist die gründliche Reinigung der Haut:

- Es empfiehlt sich, das Gesicht mindestens einmal, besser zweimal täglich zu reinigen.
- Benützen Sie keine Seife, sondern lauwarmes Wasser, milde Lotionen oder Reinigungsmilch. Verzichten Sie dabei auf Produkte mit Alkohol.
- Entfernen Sie keine Markierungen, die allenfalls in der Radioonkologie für eine Strahlentherapie angebracht worden sind.
- Gehen Sie bei der Gesichtereinigung sanft mit Ihrer Haut um. Wenn die Zahl Ihrer Blutplättchen (Thrombozyten) tief ist, vermeiden Sie so das Entstehen von kleinen Blutergüssen und zusätzlichen blauen Flecken.

Der zweite Schritt ist das Auftragen eines Produkts, das der Haut Feuchtigkeit spendet. Damit wird ein Feuchtigkeitsverlust der äußersten Hautschicht vermieden und etwas Fett zugeführt.

- Wählen Sie eine Feuchtigkeitscreme oder Lotion, die Ihnen Ihr Behandlungsteam empfiehlt.
- Die Produkte wirken am besten, wenn sie auf die noch feuchte Haut aufgetragen werden.

Unterstützung durch Make-up

Mit der Hilfe von Make-up können Sie vorteilhafte Merkmale betonen und von Augenringen, Hautrötungen oder Narben ablenken. Ab Seite 44 finden Sie Schminktipp für Haut, Augen, Augenbrauen, Wimpern und Lippen. Auch für betroffene Männer können einige dieser Tipps nützlich sein.

Fragen Sie Ihr Behandlungsteam um Rat, bevor sie kosmetische Produkte verwenden. Bei manchen Krebsbehandlungen (z. B. mit Medikamenten zielgerichteter Therapien) und auf frische Narben sollten Sie kein Make-up auftragen oder auf Produkte mit gewissen Inhaltsstoffen verzichten.

Eher abzuraten ist von Permanent-Make-up (kosmetische Tätowierungen im Gesicht, z. B. das Nachzeichnen der Augenbrauen), da sich das Gesicht durch die Krebs-

Kurse und Workshops

Die Stiftung «Look Good Feel Better» organisiert in Zusammenarbeit mit Spitälern, Kliniken, Pflegenden und Kosmetikerinnen schweizweit kostenlose Beauty-Workshops für Krebspatientinnen, die sich in einer medizinischen Behandlung befinden. In mehr als 40 Spitälern führt «Look Good Feel Better» jährlich über 170 Workshops durch. Seit ihrer Gründung im Jahr 2005 haben mehr als 10000 Frauen an den Workshops teilgenommen.

Die Workshops tragen zur Verbesserung der Lebensqualität bei und ermöglichen eine kurze Auszeit vom anstrengenden Therapiealltag. Die Workshops stärken sowohl Selbstvertrauen als auch Selbstwertgefühl und fördern Lebensfreude und Lebensmut.

In entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmerinnen, wie sie mit den sichtbaren Folgen ihrer Therapie besser umgehen können. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Hautpflege und Schminktipp. Oft herrscht während der Workshops eine heitere Stimmung, und die Teilnehmerinnen tauschen untereinander Erfahrungen aus, was massgeblich zum «Feel Better»-Effekt beiträgt. Die Workshops sind kostenlos, und alle Teilnehmerinnen erhalten eine Tasche mit Kosmetikprodukten geschenkt, die sie während des Workshops anwenden. Die Anzahl Teilnehmerinnen pro Workshop ist begrenzt, darum empfehlen wir, sich frühzeitig mit dem nächstgelegenen Spital oder der Klinik, die die Workshops anbieten, in Verbindung zu setzen. Das Programm ist produkte- und markenneutral und nicht medizinisch. Die Workshops werden von der Kosmetikindustrie unterstützt.

An den Beauty-Workshops für Frauen und Jugendliche dürfen auch Patientinnen teilnehmen, die nicht in den entsprechenden Spitälern in Behandlung sind. Für Männer werden auf Nachfrage individuelle Beratungstermine angeboten (siehe S. 65).

Einige kantonale und regionale Krebsligen (siehe S. 66) laden – teilweise in Zusammenarbeit mit «Look Good Feel Better» – zu Kosmetikkursen ein. Manche Ligen bieten zudem Kurse an, bei denen es um Haare, Perücken und Kopfbedeckungen oder um die passende Kleiderwahl geht.

behandlung verändern kann. Das Permanent-Make-up könnte später unpassend oder maskenhaft wirken. Ausserdem ist je nach Behandlung die Infektions- und Blutungsgefahr erhöht, und die in die oberen Hautschichten eingebrachten Farbstoffe können zu Reizungen und Allergien führen.

Sonnenschutz

Beachten Sie, dass Ihre Haut während und nach Abschluss der Therapie generell empfindlicher auf die Sonne reagieren kann als früher. Wenn Sie sich im Freien aufhalten, sollten Sie sich mit einer Kopfbedeckung, einem langärmeligen Oberteil und langen Hosen schützen. Suchen Sie so oft als möglich den Schatten auf.

Während einer Strahlentherapie ist die Hautpflege von der Bestrahlungsart abhängig. In der Regel sollten Sie die bestrahlte Haut keiner direkten Sonnenbestrahlung aussetzen, bis sie sich wieder erholt hat. Auf den bestrahlten Bereichen dürfen Sie eventuell keine Sonnenschutzmittel auftragen, insbesondere wenn die Haut gerötet oder wund ist. Ihr Behandlungsteam wird Sie beraten.

Einzelne medikamentöse Tumorthérapien können Ihre Haut lichtempfindlicher machen oder Haut-

reaktionen (wie Rötungen, Verfärbungen, akneartige Veränderungen) auslösen. Ob Sonnencreme für unbedeckte Hautstellen ausreicht oder ob Sie die Sonne vorübergehend ganz meiden sollten, erfahren Sie von Ihrem Behandlungsteam.

Narbenpflege

Chirurgische Eingriffe hinterlassen manchmal sichtbare Narben. Einige Narben können unter der Kleidung versteckt werden, andere befinden sich aber im Gesichtsbereich, wo es schwieriger ist, sie zu verbergen.

Bis zur vollständigen Abheilung sollten Narben nicht kosmetisch behandelt werden. Danach kann man eine Abdeckpaste (Camouflage) verwenden. Camouflage wird im Prinzip wie herkömmliches Make-up aufgetragen, enthält aber mehr Farbpigmente und damit mehr Deckkraft. Sie ist wisch- und wasserfest und kann am ganzen Körper angewendet werden.

Die Strukturen der Narbe (z. B. Erhebungen oder Furchen) werden zwar nicht weggeschminkt, aber durch die farbliche Anpassung lässt sich davon ablenken.

Im Narbengewebe fehlen die Pigmentzellen, welche bei gesunder Haut etwas Schutz vor der Sonne bieten. Frische Narben sollten deshalb unbedingt vor Sonnenbestrahlung geschützt werden, und zwar für einen Zeitraum von bis zu zwei Jahren.

Was tun bei Hautproblemen?

Hauttrockenheit und Juckreiz können als Reaktion auf jede medikamentöse Tumortherapie auftreten. Halten Sie Ihre Haut feucht und elastisch. Nutzen Sie dafür die vom Behandlungsteam empfohlenen Pflegeprodukte. Zusätzlich können Sie Juckreiz durch das Auflegen von kühlen, in Schwarztee getauchten Kompressen lindern (zweimal 10 Minuten pro Tag). Versuchen Sie, bei Juckreiz möglichst nicht zu kratzen, da dies zu Wunden und bleibenden Kratzspuren führen kann. Luftzufuhr, Kühlung oder eine geeignete Körpermilch können Erleichterung bringen.

Hin und wieder kommt es vor, dass die Haut empfindlich auf Rückstände von Waschmitteln reagiert. Verwenden Sie in einem solchen Fall milde, neutrale Waschmittel und verzichten Sie auf Weichspüler. Dies gilt auch für Bettwäsche.

Hautrötungen

Rötungen können während oder nach einer Strahlentherapie auftreten. Bei manchen Patienten, die nach der Bestrahlung eine medikamentöse Therapie erhalten, kann sich das Bestrahlungsgebiet plötzlich röten. Die Rötung kann leicht bis stark sein, jucken oder brennen und unter Umständen Stunden bis sogar Tage dauern.

Melden Sie solche Hautreaktionen unbedingt Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Auch bei Entzündungen sollten Sie umgehend eine medizinische Fachperson kontaktieren.

Veränderungen der Hautpigmentierung

Gelegentlich treten einige Wochen nach Behandlungsbeginn einer medikamentösen Therapie Pigmentveränderungen der Haut auf. Diese Veränderungen können sich in unterschiedlicher Form zeigen: weisslich, bräunlich bis gelb und orange oder bandförmig im Bereich von Druckarealen (durch Rucksack oder Büstenhalter) sowie bei Kratzspuren im Zusammenhang mit Juckreiz. Meistens verblassen die Pigmentierungen spontan nach einigen Monaten.

Neben den Empfehlungen zur allgemeinen Hautpflege wird der konsequente Sonnenschutz mit Textilien und Sonnenschutzmitteln empfohlen. Vermeiden Sie ständi-

ge Druck- oder Reibstellen (z.B. beim Tragen eines Rucksacks oder durch einengende Kleidung).

Akneartige Veränderungen

Akneartige Hautveränderungen treten bei einzelnen zielgerichteten Therapien in unterschiedlicher Ausprägung auf. Die Hautveränderungen sind lokal gut beherrschbar, sie müssen allerdings stadiengerecht behandelt werden. Ihr Behandlungsteam unterstützt Sie dabei gerne und bietet Ihnen entsprechende Pflegeprodukte an. Wichtig ist, dass Sie sich konsequent vor der Sonne schützen, da dies Einfluss auf die Ausprägung der Hautreaktion zeigt.

Hand-Fuss-Syndrom

Durch vereinzelte Medikamente kann es zu schmerzhaften Schwellungen und Rötungen der Hand-Innenflächen und der Fusssohlen kommen. Manchmal werden dabei auch Empfindungsstörungen wie Kribbeln oder Taubheitsgefühl erlebt. In schweren Fällen kann sich die Haut ablösen, und es können offene Hautstellen oder Nekrosen (= Absterben von Gewebe) entstehen.

Stark fettende Haut- oder Handcreme kann diese unangenehme Erscheinung lindern. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Verletzungen und Druckstellen an Händen und Füßen, beispielsweise beim Ge-

Diese Hautprobleme habe ich bei mir festgestellt:

brauch von Werkzeugen oder durch das Tragen enger Schuhe. Manchmal ist eine weitergehende individuelle Therapie nötig. Ihr Behandlungsteam wird Ihnen gern weiterhelfen.

Risse an Zehen und Fingerkuppen

Risse an Zehen und Fingerkuppen sind eine häufige Spätreaktion der Behandlung mit einigen medikamentösen Tumortherapien. Diese Veränderungen sind sehr unangenehm, schmerzhaft und manchmal schwierig zu behandeln. Empfehlenswert ist eine sorgfältige Hautpflege mit nährenden, fettenden Cremes. Ihr Behandlungsteam kann Ihnen konkrete Produkte empfehlen oder abgeben.

Pflege der Nägel

Medikamentöse Tumortherapien können zu Veränderungen an den Nägeln führen, weil die Medikamente das Nagelwachstum stören. Diese Veränderungen bilden sich in der Regel zurück, nachdem die Therapie abgeschlossen worden ist.

Beachten Sie folgende Tipps:

- Eine Wegwerfnagelfeile ist das sanfteste Instrument zur Nagelpflege, da sie weniger rau ist als Metallfeilen und Scheren. Durch das Feilen entstehen weniger Risse in den Nägeln. Auch durchsichtige Feilen mit einem farbigen Ansatz bewähren sich gut.

Auf diese Pflegeprodukte sollte ich vorübergehend besser verzichten:



- Den Nagel von unten nach oben feilen und dabei immer in der gleichen Richtung arbeiten. Fährt man mit der Feile hin und her, können die Nägel leichter reissen.

Achten Sie darauf, dass das Nagelhäutchen intakt bleibt:

- Gönnen Sie Ihren Fingerspitzen während ein bis zwei Minuten ein lauwarmes Bad und trocknen Sie sie mit einem weichen Tuch ab.
- Massieren Sie sanft ein Pflegeöl (z. B. Babyöl) ins Nagelbett ein. Lassen Sie das Öl etwa eine Minute auf das Nagelhäutchen einwirken.
- Vermeiden Sie es, das Nagelhäutchen zurückzuschieben oder an den Nägeln zu kauen.

Als (Hobby-)Gärtnerin oder -Gärtner sollten Sie bei Gartenarbeiten zum Schutz vor Verletzungen immer Handschuhe tragen. Auch bei Haushaltsarbeiten ist es sinnvoll, Handschuhe zu verwenden.

Pfletipps für die Zehennägel

Schneiden Sie die Zehennägel nicht zu kurz. Eine Nagelzange oder ein Nagelclip eignen sich als Werkzeuge. Wegen der Verletzungsgefahr ist es besser, die Kanten rund zu feilen statt zu knipsen.

Das Nägelschneiden geht einfacher nach einem etwa zehnminütigen Fussbad mit lauwarmem Wasser. Zum Schluss tut es gut, die Füße mit einer Körpermilch oder Fusscreme zu massieren, und zwar von den Zehen aufwärts Richtung Fuss und Bein.

Sie können sich auch an eine Podologin oder Fusspflegerin wenden. Das sind ausgebildete Fachpersonen, die eine besonders vorsichtige und wohltuende Fusspflege anbieten.

Aufgrund der Verletzungsgefahr wird empfohlen, auf das Barfussgehen zu verzichten. Tragen Sie weite Schuhe, um Druck auf das Nagelbett zu vermeiden.

Was tun bei Nagelproblemen?

Bei einer medikamentösen Tumortherapie können sich Ihre Nägel verändern und wegen einer vermehrten Pigmentierung dunkler werden. Linien, Furchen und Verdickungen können auftreten oder die Nägel können trocken, brüchig oder weich werden. Vereinzelt verkrümmen sie sich oder lösen sich sogar vom Nagelbett ab.

Nägel wachsen in Schichten. Durch den wachstumshemmenden Effekt verschiedener Tumormedikamente kann der Nagel nach oben statt in die Länge wachsen, wodurch der Nagel dicker wird.

Wie auch beim Haarausfall sind die meisten Veränderungen an den Nägeln vorübergehend. Sie heilen meist nach Therapieende innert weniger Monate ab.

Verfärbungen der Nägel

Farbveränderungen der Nägel können flächig oder linienförmig sein. Dies hat zwar keinen Krankheitswert, wird aber häufig als kosmetisch störend erlebt. Diese Hyperpigmentierung der Nägel

wächst mit dem Nagel heraus. Sie kann mit einem deckenden Nagellack kaschiert werden.

Ablösung der Nagelplatte vom Nagelbett

Einzelne medikamentöse Tumorthapien können zum Ablösen der Nagelplatte vom Nagelbett führen. Dies verursacht in der Regel keine Schmerzen, aber die Fingerfertigkeit kann vorübergehend etwas eingeschränkt sein. Ziehen Sie sich zum Schutz dünne Baumwollhandschuhe an für tägliche Verrichtungen oder nehmen Sie Unterstützung an. Je nachdem kann Ihnen eine professionelle Fusspflege weiterhelfen.

Gut zu wissen

Ein guter Nagellack kann die Nägel stärken und vor Brüchen schützen. Während einer stationären Behandlung wird Nagellack allerdings nicht gern gesehen, denn ein Blick auf die Nägel von Patienten kann dem Behandlungsteam erste Informationen über die Durchblutung liefern.

Nach Abschluss der Therapien ist das Überdecken von Nagelverfärbungen mit Lack meist unproblematisch, wenn der Nagel gesund ist. Vermeiden Sie aber den Gebrauch alkohol- oder azetonhaltiger Nagellacke und Nagellackentferner.

Künstliche Nägel sind während einer Krebsbehandlung ungeeignet und unangenehm. Die Klebstoffe können zudem Hautirritationen auslösen und bereits bestehende Entzündungen am Nagelbett verschlimmern.

Brüchige Nägel

Verschiedene Medikamente, aber auch die Krankheit selbst können zu brüchigen Nägeln führen. Durch Spalten in den Nägeln steigt das Verletzungsrisiko, weil es schnell passiert, dass man irgendwo hängen bleibt. Dies kann zu schmerzhaften Einrissen führen. Schützen Sie sich daher vor Verletzungen und ziehen Sie bei Bedarf Handschuhe an. Häufig können ein schützender Nagelhärter und die tägliche Pflege mit einer milden und nährenden Nagelcreme Linderung bringen.

Entzündungen des Nagelwalls

Entzündungen des Nagelwalls und Nagelbetts können sehr schmerzhaft sein und das Verrichten von Alltagsaktivitäten unter Umständen einschränken. Die Beschwerden ähneln einem eingewachsenen Nagel. Finger- und Zehennägel können betroffen sein, insbesondere zeigt sich die Veränderung am Daumen und an Grosszehen. Dies kann schmerzhaft sein und Sie in alltäglichen Verrichtungen einschränken. Da es sich um

ein entzündliches Geschehen handelt, wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam.

Zahnpflege

Während einer onkologischen Therapie ist die Pflege der Zähne besonders wichtig, weil sich durch die Medikamente die Beschaffenheit des Speichels und die Speichelproduktion verändern können. Damit wird die Entstehung von Karies begünstigt, da Speichel antibakteriell wirkt und zahnschädigende Säuren neutralisiert.

Beachten Sie folgende Hinweise für die Zahnpflege:

- Reinigen Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit sorgfältig mit einer weichen Zahnbürste (harte Borsten können das Zahnfleisch verletzen) und spülen Sie mit reichlich Wasser. Rückstände von Zahnpasta trocknen die Mundschleimhaut aus.
- Reinigen und spülen Sie Zahnprothesen nach jedem Essen gründlich, bevor Sie sie wieder einsetzen.

- Meiden Sie scharfe oder alkoholhaltige Mundwasser und Zahnseide. Sie reizen die Schleimhäute zusätzlich.
- Zuckerloser Kaugummi regt die Speichelbildung an und unterstützt die Zahnpflege.
- Lassen Sie Ihre Zähne alle sechs Monate bei der Zahnhygienikerin oder dem Zahnarzt kontrollieren.

Gut zu wissen

In den Broschüren «Ernährungsprobleme bei Krebs» und «Medikamentöse Tumortherapien» finden Sie zahlreiche Tipps zur Mundpflege (siehe S. 63).

Erfahrungen eines betroffenen Mannes

«Es passiert mir immer wieder, dass ich wie früher die Haare kämmen will»

Weil sein damals 9-jähriges Töchterchen Tamara mit ihm Sterne am Himmel zählen wollte, merkte Robert zwei Jahre zuvor, dass etwas nicht stimmte. «Die Kleine sagte mir, wenn ich zehn Sterne fände, könne ich mir etwas wünschen.» Aber da war diese Geschwulst am Hals, die ihn daran hinderte, den Kopf zu heben und zum Himmel zu blicken.

Da der Hausarzt nicht erreichbar war, ging er zum Kinderarzt von Tamara. «Ich dachte, das sei mit Antibiotika erledigt», sagt Robert. Aber der Arzt machte Ultraschall- und Röntgen-Untersuchungen, schrieb ihn krank und wies ihn ins Spital ein. Um die Krebsdiagnose machte er kein Geheimnis. Robert hatte Lungenkrebs, und die Geschwulst am Hals war eine Metastase (= Ableger).

Robert wurde bestrahlt und mit einer ersten Chemotherapie behandelt. Er verlor zwanzig Kilo und alle seine Haare.

Vor der Krankheit hatte er eine leichte Stirnglatze, nun macht ihm der Verlust aller Kopfhare zu schaffen. «Aber was will man?»

Nach vermeintlicher Besserung erlebte der mittlerweile 56-jährige Robert einen Rückfall, der eine zweite Chemotherapie nötig macht. Als die Haare büschelweise ausfallen, lässt er sich eine Glatze rasieren.

Er trägt nun eine Mütze oder einen «Tschäppu», wie er sagt, vor allem auch, weil er häufig am Kopf friert. «Es passiert mir immer wieder, dass ich wie früher die Haare kämmen will.» Das veränderte Äußere blieb nicht verborgen, aber von Geheimniskrämerei rund um die Krankheit Krebs hält Robert nicht viel. «Das bringt gar nichts, ich habe viele getroffen mit dem gleichen Schicksal. Das Reden hilft», ist der ehemalige Chauffeur überzeugt. Die Körperpflege, das «Zu-sich-Schauen» ist ihm wichtig.

Dank der Therapie kann Robert nun wieder zum Himmel blicken und mit Tamara Sterne zählen. Wenn er zehn findet, kann er sich etwas wünschen. Einer seiner Wünsche besteht darin, dass er seinem Hobby, dem Kristallsuchen, also dem Strahlen, bald wieder nachgehen kann.

*Nach einer Aufzeichnung
von Rosmarie Borle*



Wer gut aussieht, fühlt sich besser

Passende Kleidung wählen

Unter Umständen hat sich während der Krankheit und Behandlung Ihr Erscheinungsbild verändert. Sie sind vielleicht schlanker geworden oder Sie haben zugenommen.

Mit Ihrer Kleidung oder mit Accessoires können Sie Vorteile hervorheben und beispielsweise Narben, ein Stoma oder ein Lymphödem kaschieren oder den Blick davon ablenken.

Oberkörper und Brustpartie

- Schulterpolster lassen Blusen und Kleider locker über die Brust fallen. Sie sind beispielsweise ideal für Frauen mit schmalen Schultern, die eine Brust verloren haben.
- Weiche Stoffe fallen sehr schön und sind gut geeignet zum Kaschieren von implantierten Kathetern. Diese lassen sich zusätzlich mit drapierten Tüchern und Foulards verstecken.
- Achten Sie auf die Lage eines Foulards: Bei Frauen mit grosser Oberweite sollte das Tuch nicht auf der Brust liegen, sondern zum Beispiel seitlich lose herunterhängen.
- Fledermausärmel können den Blick von der Brustpartie ablenken. Auch dünne Arme oder

ein Lymphödem lassen sich so verstecken.

Hals- und Gesichtsbereich

- Haben Sie im Halsbereich Umfang verloren oder hat sich die Haut verändert, kann ein Foulard – passend zu Ihrem Farbtyp – dies abdecken. Falls Ihr Hals kurz ist, vermeiden Sie es, viel Stoff in Gesichtsnähe zu tragen. Lassen Sie nur einen Teil des Tuches beim Kragen herausgucken.
- Ein runder Kragen lässt das Gesicht voller erscheinen.
- Ein V-Ausschnitt verlängert den Hals und macht das Gesicht optisch schmaler.
- Mit Halsketten oder Ohrschmuck können Sie den Blickpunkt gezielt auf andere Bereiche lenken.

Bei einem Stoma

- Weite, lose fallende Kleider eignen sich nach Bauchoperationen besonders gut, vor allem auch bei einem künstlichen Darm- oder Harnwegsausgang (Stoma).
- Vermeiden Sie beengende Kleidung in der Gegend des Stomas. Wickeljupes und Trikot-hosen sind ideal.
- Muster oder Farbwech-selspiele ziehen den Blick auf sich und weg von einer eventuellen Wölbung durch das Stoma. Auch lose Gürtel können

optische Akzente setzen. Binden Sie Schals oder Gürtel auf der Seite, die dem Stoma gegenüberliegt.

Schminktipp

Mit der Hilfe von Make-up können Sie vorteilhafte Merkmale betonen und von Augenringen, Hautrötungen oder Narben ablenken.

Die Gesichtshaut

Vor dem Auftragen von Kosmetika sollten Sie das Gesicht gründlich reinigen und einen Feuchtigkeits-spender auftragen, um ein gleichmässiges Auftragen von Make-up zu erleichtern.

Abdecken

Ein wenig Abdeckstift oder Abdeckcreme – auch «Concealer» (Englisch *to conceal* = verstecken, verbergen) genannt – hilft bei Unreinheiten oder Hautirritationen und lässt Augenringe verschwinden. Der Concealer sollte einen Ton heller als die eigene Hautfarbe sein.

Je flüssiger ein Concealer ist, desto besser gleicht er farbliche Unterschiede wie Augenringe aus. Am besten klopfen Sie ihn sanft mit den Fingerkuppen oder einem Schwämmchen in die Haut ein. Störende Hautveränderungen lassen sich dagegen besser unter

einem etwas festeren Concealer verstecken. Es gibt zum Beispiel Abdeckstifte mit einem grünlichen Unterton, um kleine Rötungen zu verdecken und solche mit gelblichem Unterton gegen kleine Blutergüsse.

Grundieren

Durch die Grundierung erscheint der Teint ebenmässiger und Unregelmässigkeiten werden kaschiert.

Die Wahl des Make-ups hängt vom Farbton Ihrer Haut ab. Die Krankheit und/oder Therapien können den Ton der Haut verändern. Daher ist es hilfreich, vor Beginn der Behandlung den Hautton zu ermitteln und zu unterscheiden, ob er «kalt» oder «warm» ist (siehe S. 49).

Seien Sie vorsichtig mit der Menge Farbe, die Sie auftragen. Verwenden Sie lieber etwas zu wenig als zu viel. Falls Sie eine Perücke tragen, braucht es weniger Make-up.

Fixieren

Das Auftragen von transparentem Gesichtspuder fixiert und mattiert Ihr Make-up. Am besten verwenden Sie dafür einen grossen Pinsel.

Klopfen Sie vor dem Auftragen den Pinsel auf dem Handrücken ab, um überschüssigen Puder ab-

zuschütteln. Verteilen Sie den Puder anschliessend im gesamten Gesicht und auf dem Hals.

Die Wangen

Mit etwas Rouge (Wangepuder) sehen Sie frischer aus. Tragen Sie das Rouge mit der Hilfe eines Pinsels unterhalb der Wangenknochen auf, und zwar vom Haaranatz ausgehend in Richtung Nase oder Kinn.

Die Lippen

Bereits ein dezenter Lipgloss oder Lippenstift bringt Farbe ins Gesicht und vervollständigt das Make-up. Wählen Sie am besten Farben, die zu Ihrem Farbtyp passen (siehe S. 49 ff.).

Beim Bemalen mit Lippenstift empfiehlt es sich, zuerst die Lippen etwas einzufetten, sie dann eventuell mit einem zum Lippen-

stift passenden Konturenstift zu umranden und anschliessend mit Lippenstift auszufüllen. Vorsicht ist bei matten Lippenstiften geboten: Sie trocknen die Lippen aus.

Die Augenbrauen

Bei gewissen medikamentösen Therapien kann es vorkommen, dass die Dichte der Augenbrauen abnimmt oder die Haare gänzlich ausfallen.

Achten Sie beim Nachmalen der Brauen darauf, dass Sie zwei verschiedene Augenbrauenstifte zur Verfügung haben. Der eine sollte die dunklere Farbkomponente Ihres aktuellen Kopfhairs haben, der zweite den mittleren Farbton Ihres Haars aufnehmen. Dadurch wirkt die nachgemalte Braue natürlicher.

Gut zu wissen

Wenn Sie aufgrund der Therapie tiefe Blutwerte, insbesondere wenig weisse Blutkörperchen (Leukozyten) haben, ist die körpereigene Abwehr herabgesetzt und das Infektionsrisiko erhöht. Hygiene im Umgang mit Kosmetika ist daher wichtig.

- Entnehmen Sie Cremes und Lotionen jeweils mit einem Spachtel, damit die Finger nicht mit dem Behälter in Berührung kommen.
- Benutzen Sie während der Therapien keine Produkte oder Applikatoren (Pinsel, Schwämmchen etc.) gemeinsam mit anderen Menschen.
- Reinigen Sie die Applikatoren regelmässig mit einem milden Shampoo.

Malen Sie feine, fedrige, aufwärtsführende Striche. Sind die Augenbrauen noch teilweise vorhanden, so lassen sich die Farbstriche mit den vorhandenen Haaren kombinieren. Zum Abschluss kann man die Augenbrauen fein bürsten und damit die eigenen Haare mit den Farbstrichen verbinden.



Müssen die Augenbrauen vollständig imitiert werden, so gehen Sie wie folgt vor: Setzen Sie drei Punkte (siehe Illustrationen 1 bis 3) und verbinden Sie diese mit feinen, fedrigen Strichen. Dabei benutzen Sie die zwei verschiedenfarbigen Brauenstifte.



Achten Sie darauf, dass die nachgezeichneten Augenbrauen möglichst natürlich aussehen: Man sollte zwischen den Farbstrichen noch etwas Haut durchschimmern sehen. Zum Schluss können die Brauen mit einem hellen Puder überstäubt werden.



Es gibt übrigens auch Schablonen, die das Nachzeichnen der Augenbrauen erleichtern.



Lidschatten

Um beim Tages-Make-up die Lider zu betonen, reicht schon ein Hauch Farbe, beispielsweise mit einem leichten grau-braunen Lidschatten.

Mit Lidschatten lassen sich aber auch schöne Farbakzente setzen:

- Wählen Sie Farben, die zu Ihrem Hautton, Ihrem Farbtyp und Ihrer Augenfarbe passen.
- Wer Falten verbergen möchte, sollte auf perlmuttglänzende, schimmernde Farben verzichten.
- Frauen mit dunkleren Hauttönen vermeiden besser metallene oder schillernde Lidschatten; auch Töne mit einer weissen Basis können die Haut fahl erscheinen lassen.
- Vermeiden Sie Rottöne, sie machen einen müden, geschwollenen Blick.
- Beachten Sie: Zu viel Farbe kann störend wirken.

Die Wimpern

Es gibt wasserfeste, wasserlösliche und wimpernverlängernde Wimperntusche. Am geeignetsten ist die wasserlösliche Sorte, da sie einfach zu entfernen ist. Damit ist auch die Gefahr von Augeninfektionen kleiner.

In folgenden Fällen ist es ratsam, auf Wimperntusche zu verzichten, da eine erhöhte Infektionsgefahr besteht:

- bei einer tiefen Zahl an weissen Blutkörperchen (Leukozyten) bzw. bei allgemeiner Immunschwäche (fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin),
- bei trockenen Augen aufgrund von verminderter oder fehlender Tränenflüssigkeit,
- bei immer wiederkehrenden Augeninfektionen,

Gut zu wissen

Es empfiehlt sich, die Wimperntusche etwa nach einem Monat zu ersetzen, da die meisten dieser Tuschen tierische Fette enthalten – ein idealer Nährboden für Bakterien! Waschen Sie deshalb einmal pro Woche das Applikationsbürstchen gründlich in Seifenwasser aus und vermeiden Sie häufige Pump-Bewegungen des Bürstchens in den Behälter.

- bei starkem Haarausfall, da die Wimpern beim Abschminken leicht abbrechen oder ausfallen.

Das Ankleben künstlicher Wimpern gefährdet das geschwächte Immunsystem zusätzlich; zudem kann es sehr unnatürlich wirken. Ausserdem kann der Wimpernkleber Hautirritationen auslösen.

Wenn Sie keine Wimperntusche verwenden möchten, so bietet sich die «Tupf-Wisch»-Methode an. Sie eignet sich ebenfalls, wenn noch eigene Wimpern vorhanden sind.

- 1 Wählen Sie einen gespitzten Augenbrauenstift, der die gleiche Farbe wie Ihr Haar oder Ihre Wimpern hat.
- 2 Machen Sie mit dem Stift feine Punkte entlang der Wimpernlinie. Verwischen Sie nun die Punkte mit einem Wattestäbchen. Dies vom äusseren zum inneren Augenwinkel hin.
- 3 Mit einem Augenkonturenstift (Kajal) nun das untere Lid betonen. Beginnen Sie im äusseren Augenwinkel und ziehen Sie den Strich bis zur Mitte der Pupille.



Am natürlichsten wirkt es, wenn der Konturenstift der Augenfarbe entspricht.

Das Entfernen von Augen-Make-up

Da bei Chemo- oder Strahlentherapie die Anfälligkeit für Infektionen und Blutungen erhöht sein könnte, sollten Sie beim Reinigen der Augengegend besonders vorsichtig sein.

- Sauberes Wattestäbchen mit etwas mildem Augen-Make-up-Entferner versehen und vom äusseren Augewinkel zur Nase hinführen.
- Stäbchen nur einmal verwenden.
- Augengegend mit warmem, klarem Wasser abspülen. Sorgfältig trockentupfen.

Die richtige Farbwahl

Ihre Kleidung lässt Sie vorteilhafter aussehen, wenn sie farblich zu Ihnen passt.

Manche Farben schmeicheln Ihnen, während andere Sie blass machen oder Ihre Haut müde aussehen lassen. Farben beeinflussen zudem auch die Stimmung. Jede Farbe hat eine Wirkung auf die Menschen, die Sie betrachten.

Viele Menschen wissen, welche Farben ihnen stehen. Andere nehmen dazu den Service einer professionellen Farb- und Stilberatung in Anspruch. Diese Form von Beratung ist auch unter der Bezeichnung Farbberatung, Farbanalyse, Color-Consulting oder Farb-Coaching zu finden. Dabei wird Ihr Farbtyp anhand des Hautuntertons festgestellt. Die Haar- und Augenfarbe kann mit einbezogen werden, ist jedoch kein standardisierter Faktor für das Ergebnis der Analyse.

Die vier Jahreszeiten

Die Farbtypen werden nach der im Jahre 1919 fundierten Farbtypenlehre des Schweizer Johannes Itten nach den Jahreszeiten benannt: Sie sind entweder ein Winter-, ein Sommer-, ein Frühlings- oder ein Herbsttyp.

Es werden kalt- und warmtonige Farbtypen unterschieden. Winter und Sommer gehören zu den kalttonigen und Frühling und Herbst zu den warmtonigen Typen. Die Farbtypen wiederum unterteilen sich in folgende zwei Gruppen:

- lebhafte, frische, klare Farben
- gedämpfte, erdige Farben.

Eine solche Farbberatung ist für Damen und Herren empfehlenswert.

Anhand eines Tests mit farbigen Analysetüchern, vor dem Spiegel, bei Tageslicht und mit ungeschminktem Gesicht, können Sie nachvollziehen, warum gewisse Farbtöne besser zu Ihnen passen als andere. Am Schluss der Beratung erhalten Sie Ihre Farbpalette, die Ihnen beim künftigen Kleiderkauf dienlich sein kann und Fehlkäufe verhindern hilft.

Die Farbtypen

Der folgende Überblick kann die persönliche Farbberatung nicht ersetzen. Wenn Sie sich eine solche nicht leisten möchten oder können, finden Sie im Buchhandel oder in Bibliotheken entsprechende Fachliteratur zum Thema. Im Internet finden Sie unter den jeweiligen Stichworten zahlreiche Informationen.

Bei den Farbbeispielen* auf den folgenden Seiten sind Abweichungen nicht auszuschliessen.

Bitte beachten Sie, dass die Beispiele auf der Vier-Jahreszeiten-Theorie des Schweizer Johannes Itten basieren. Andere Farbtypentheo-

rien gehen von bis zu 24 Farb- und Stiltypen aus.

Der Winter

Wintertypen sind kalttonig. Es gibt zwei Typen: den hellhäutigen und den gebräunten Typ. Der Wintertyp hat in der Regel starke Kontraste im Gesicht. Charakteristisch ist:

- sehr weisse Haut (Schneewittchen)
- beige, matte Haut
- helle bis dunkle, olivbraune Haut
- schwarzbraune Haut
- aschefarbene Sommersprossen



* Unsere Farbbeispiele wurden uns von Andrea Hamidi zur Verfügung gestellt.

Zu den typischen Haarfarben gehören: Mittel- bis Dunkelbraun, Schwarzblau oder Schwarzbraun, kalter Rotstich, Silbergrau, «Pfeffer und Salz» (grau meliert).

Die Wintertypen teilen den blau-pinken Unterton ihrer Farbpalette mit den Sommertypen. Die Farben sind kräftig, klar, leuchtend, wahr, lebhaft und wirken eisig.

Gut wirken:

Reinweiss, Tiefschwarz, Eisgelb, Zitronengelb, kräftiges Blau, intensives Rubin- und Scharlachrot, Schwarzbraun, Espresso Braun, Grafit, Silbergrau, Eisblau, Königsblau, Ultramarine, Türkisblau, Schwarzblau, Smaragdgrün, Dunkelgrün, Hot-Pink, Magenta, Purpur, Bordeaux, Blauviolett, eisiges Violett.

Eher ungünstig:

Verwaschene, milchige, gelbliche oder orange Töne.

Der Sommer

Es gibt den aschblonden und den aschbraunen Sommertyp. Oft haben Sommertypen helle Brauen und Wimpern und sie haben weniger Kontraste im Gesicht als der Wintertyp. Charakteristisch ist:

- helle Haut mit leichtem Rosa- oder Gelbstich
- heller bis dunkler rosabeiger Teint
- sehr rötliche Haut, goldener Teint
- aschefarbene Sommersprossen

Zu den Haarfarben gehören: helles bis mittleres Aschblond, helles



Aschbraun, Braun- oder Blaugrau, Weiss-Blond ohne Goldreflexe.

Gut wirken:

Farben mit einem leicht schleierhaften Überzug, die rauchig, pudrig wirken. Weiches, gebrochenes Weiss, Schwarz in Wasch-Seide-Optik, sanftes Pastellgelb, Rosa-beige, Kaffeebraun, Kokosbraun, Graublau, Anthrazit, Schiefergrau, Pastell-, Rauch- oder Marineblau, Ciel (Himmelblau), Meergrün, Juwelengrün, Altrosa, Weinrot, Pflaumenrot.

Die Farben sind weniger intensiv als diejenigen des Wintertyps. Leicht verwaschene beziehungsweise rauchige Töne sind in jedem Fall den grellen oder kräftigen Farben vorzuziehen.

Eher ungünstig:

Gelbliches Lachsrosa, Aprikose oder Pfirsich, Karottenrot, Tomatenrot und Nachtschwarz.

Der Frühling

Frühlingstypen gehören zur warm-tonigen Gruppe. Oft sind sie sehr blass und haben wenige Kontraste im Gesicht. Charakteristisch ist:

- vanille- oder pfirsichfarbene Haut
- sehr heller, goldener Teint
- heller bis mittlerer goldbeiger Teint
- goldene Sommersprossen

Zu den Haarfarben gehören: Gold- oder Rotblond, Kupfergold, Weizengold, helles bis mittleres Goldbraun, Goldgrau (Perlgrau).



Gut wirken:

Frische, wahrhaftige, lebhaftige, sonnige Farben mit gelb- oder lachsfarbigem Unterton. Vanille, Eierschalen-Weiss, Osterglocken- oder Honiggelb, Nude (hautfarbig), Ocker-, Caramel-, Cognac- oder Rotbraun, Zimtröt, Kitt- oder Taubengrau, Petrolblau, Mint, Pistazie, Linden-, Erbsen- oder Salatgrün, Pfirsich, Aprikose, Lachs, Flamingo, Mohnrot, Feuerrot, Blutrot, Siena, Kastanienrot, Goldmauve, Krokus, Goldviolett.

Eher ungünstig:

Dunkle Farben, pudrige oder erdige Farben, Schwarz, Grau (ausser feines Silbergrau), reines Weiss.

Der Herbst

Herbsttypen gehören ebenfalls zur warmtonigen Gruppe. Sie haben eine hellere bis mittlere Hautfarbe und relativ starke Kontraste im Gesicht. Charakteristisch ist:

- vanille- oder pfirsichfarbene Haut
- heller bis dunkler goldbeiger Teint
- heller bis dunkler kupferbeiger Teint
- gold- oder rötlichbraune, warmtonige Sommersprossen

Zu den Haarfarben gehören: helles bis dunkles Goldbraun, Feuer- oder Kupferrot, mittleres bis





dunkles Kastanienrot, Goldgrau, Dunkelbraun oder Schwarz mit rötlichen Reflexen.

Herbsttypen haben einen goldenen oder orangen Unterton in ihren Farben. Diese sind erdig, reich, satt, gedämpft.

Gut wirken:

Muschelweiss, Crème, Ecrú, Natur, Kürbisgelb, Bernstein, Mais- oder Senfgelb, Camel, Goldbraun, Erdfarben, Khaki, Lehm, Kupfer, Bronze, Umbrabraun, Schlammgrau, Antikblau, dunkles Petrolblau, Ocean, Goldtürkis, Oliv, Schilf-, Farn- oder Moosgrün, Orange, Melone, Henna, Kupfer, Terrakotta, Karminrot, Ziegelrot, Rotviolett, Aubergine.

Eher ungünstig:

Rauchige, eisige oder mit Esprit leuchtende Farben.

Freuen Sie sich auf «Ihre» Farbpalette!

Mit den Farben «Ihres» Farbtyps, die Sie in Gesichtsnähe tragen ...

- wirkt Ihr Gesicht frischer,
- wirkt die Haut jünger und straffer, da Linien weniger stark sichtbar sind,
- scheint das Hautbild ausgeglichener und ebenmässig,
- verschwinden Unebenheiten, das Gesicht wirkt harmonisch,
- glänzen die Augen,
- wirkt das Augenweiss klar,
- scheint der Blick wach,
- kommt die Kopfform optimal zur Geltung,
- wirkt das gesamte Erscheinungsbild harmonisch.

Sich pflegen – in jeder Beziehung

Eigenes Wohlbefinden

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation und den Aufbau eines neuen Körperbilds; für die Integration Ihrer körperlichen Veränderungen in dieses neue Körperbild. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen guttut und wie Sie Ihren neuen Körper spüren und erleben können.

Verwöhnen Sie sich hin und wieder – zum Beispiel mit einem Kinobesuch, einem Fussballmatch, einem Konzert oder einem Wohlfühlwochenende. In einer solchen Lebensphase ist es besonders wichtig, einen eigenen Rhythmus zu finden.

Persönliches Umfeld

Eine Krebskrankheit beeinflusst auch die Familie und den Freundeskreis.

Ihre Mitmenschen werden unterschiedlich auf Ihre Krankheit und die damit verbundenen Veränderungen Ihres äusseren Erscheinungsbildes reagieren, beispielsweise anteilnehmend, fürsorglich, ängstlich oder schockiert. Einige werden Fragen stellen oder Bemerkungen zu Ihrem veränderten Aussehen machen. Manchmal

lernt man sich und andere plötzlich von einer neuen Seite kennen.

Einige werden sich zurückziehen und versuchen, das Wort Krebs in Ihrer Gegenwart zu meiden, andere werden Sie direkt fragen, womit sie Ihnen eine Stütze sein könnten. Dritte werden mit Ratschlägen aufwarten.

Es gibt kein Patentrezept, wie Sie mit den Reaktionen aus Ihrem Umfeld am besten umgehen können. Gehen Sie von Ihren persönlichen Bedürfnissen aus. Je klarer sie Ihnen sind und je offener Sie sie äussern, desto besser kann Ihre Umgebung darauf eingehen. Das gibt allen Beteiligten Sicherheit und hilft, Missverständnissen vorzubeugen.

Gestehen Sie sich auch zu, über Ihr Befinden oder Ihre Krankheit allenfalls nicht zu sprechen, wenn Ihnen nicht danach zumute ist. Auch in einem solchen Fall ist Offenheit angebracht.

Vielleicht ist es Ihnen bislang nicht immer gelungen, Ihre Wünsche klar zu äussern und sich gegenüber Forderungen, die Sie nicht erfüllen wollen oder können, klar abzugrenzen. Es kann sein, dass Sie nun bestimmter auftreten und Ihre Bedürfnisse anmelden und ausleben.

Mit Kindern offen reden

Sprechen Sie mit Ihren Kindern so wie immer, in der ihnen vertrauten Sprechweise und dem Alter der Kinder entsprechend.

Kinder haben feine Antennen; sie spüren, wenn «etwas» in der Luft liegt. Nicht- oder Halbwissen plagt sie mehr als die Wahrheit, denn von Kindern allein entwickelte Erklärungen machen oft mehr Angst als die Realität. Verschweigt man die Krankheit, signalisiert man damit, dass Krebs zu schrecklich sei, um darüber zu reden.

Es fällt Kindern leichter, wenn sie auf mögliche körperliche Veränderungen des erkrankten Elternteils vorbereitet sind und verstehen, was passiert. Zeigen Sie ihnen eine allfällige Narbe. Erzählen Sie Ihren Kindern altersgerecht, weshalb Ihr Haar ausfällt und Sie nun eine Perücke tragen.

Wenn alle Bescheid wissen und Krebs kein Tabuthema ist, fühlen sich Ihre Kinder und Sie nicht voneinander isoliert, sondern verbunden. Diese Nähe gibt der ganzen Familie Kraft, um die Zeit der Krankheit möglichst gut zu meistern.

Paarbeziehung und Sexualität

Eine Krebserkrankung und die damit verbundenen Veränderungen haben auch einen Einfluss auf die Paarbeziehung. Der oder die Betroffene selbst fühlt sich müde und erschöpft oder nicht mehr attraktiv. Viele Krebstherapien bringen zudem den Hormonhaushalt durcheinander, mit entsprechenden Auswirkungen und Beschwerden.

Die Sexualität eines Menschen steht in engem Zusammenhang mit seinem Körper- und Selbstwertgefühl. Manche Menschen

Madame Tout-Le-Monde

Wenn Sie als Frau an Brustkrebs erkrankt sind, können Sie mithilfe der Anziehpuppe «Madame Tout-Le-Monde» den gesamten Behandlungsverlauf und mögliche körperliche Veränderungen wie die Entfernung der betroffenen Brust kindgerecht erklären: www.madame-tout-le-monde.ch oder Bestellung via www.krebsliga.ch → Shop → Broschüren/Infomaterial

mit Krebs empfinden sich nicht mehr liebens- und begehrenswert; sie befürchten, abgewiesen zu werden und vermeiden körperlichen Kontakt.

Der Partner oder die Partnerin hält sich aus Unsicherheit oder Rücksicht zurück und ist unsicher, wie das Thema «Sexualität» angesprochen werden kann.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, dass Krebs nicht ansteckend ist, auch nicht bei sexuellen Aktivitäten.

Ein offenes Gespräch kann manches klären. Einige Menschen tun sich jedoch schwer damit, über sexuelle Bedürfnisse und Empfindungen zu sprechen. In solchen Fällen kann eine professionelle Beratung klärend wirken, beispielsweise mit einer Paar- oder Sexualtherapeutin oder einem Psychoonkologen. Die Krebsliga Ihrer Region kann Ihnen passende Fachpersonen vermitteln. Beachten Sie auch die Informationen ab S. 61.

Mehr über den Umgang mit Krebs ...

... in der Paarbeziehung und im Familien- und Bekanntenkreis erfahren Sie und Ihre Nächsten in den Krebsliga-Broschüren «Krebs trifft auch die Nächsten», «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden», «Weibliche Sexualität bei Krebs» und «Männliche Sexualität bei Krebs» (siehe S. 63).

Nach den Therapien

Krebsbetroffene leben heute länger und besser als früher. Die Behandlung ist allerdings oft langwierig und beschwerlich. Manche Menschen können parallel zur Therapie ihren gewohnten Alltag bewältigen, anderen ist dies nicht möglich.

Nach Abschluss der Therapien fällt die Rückkehr ins Alltagsleben manchmal schwer. Während Wochen war Ihr Kalender ausgefüllt mit ärztlichen Terminen. Mit der Begleitung und Unterstützung Ihres Behandlungsteams haben Sie verschiedene Therapien durchgemacht. Ihre Mitmenschen waren besorgt um Sie und versuchten, Ihnen die eine oder andere Last abzunehmen.

Manche teilten Ängste und Hoffnungen mit Ihnen und sprachen Ihnen Mut zu, dies alles durchzustehen. Bis zu einem gewissen Grad standen Sie während längerer Zeit im Mittelpunkt.

Nun sind Sie wieder mehr auf sich allein gestellt. Es kann sein, dass Sie sich etwas verloren fühlen oder eine innere Leere empfinden.

Zwar sind die Behandlungen abgeschlossen, und doch ist vieles nicht mehr wie zuvor. Vielleicht fühlen Sie sich den Anforderungen des Alltagslebens noch nicht wieder gewachsen. Möglicherwei-

se leiden Sie auch noch unter den körperlichen und seelischen Folgen der Krankheit und Therapien und empfinden eine anhaltende Müdigkeit, Lustlosigkeit oder grosse Traurigkeit.

Eventuell ist das für Ihre Nächsten nicht restlos nachvollziehbar und diese erwarten, dass Sie nun zur Tagesordnung zurückkehren. Umso wichtiger ist es für Sie, sich jetzt auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren und sich nicht unter Druck setzen zu lassen.

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen guttut und am ehesten zu Ihrer Lebensqualität beiträgt.

Eine einfache Selbstbefragung kann manchmal der erste Schritt zu mehr Klarheit sein:

- Was ist mir jetzt wichtig?
- Was brauche ich?
- Wie könnte ich es erreichen?
- Wer könnte mir dabei helfen?

Miteinander reden

So wie gesunde Menschen unterschiedlich mit Lebensfragen umgehen, verarbeitet auch jeder Mensch eine Erkrankung auf seine Weise.

Mit jeder Krebserkrankung sind auch Angstgefühle verbunden, unabhängig davon, wie gut die Heilungschancen sind.

Gespräche können helfen, solche Gefühle auszusprechen und die Erkrankung zu verarbeiten. Manche Menschen mögen jedoch nicht über ihre Ängste und Sorgen reden oder wagen es nicht. Anderen ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen. Wieder andere erwarten, dass ihr Umfeld sie auf ihre Situation und ihr Befinden anspricht.

Es gibt keine allgemein gültigen Rezepte für den Umgang mit der Erkrankung. Was der einen Person weiterhilft, muss für eine andere nicht unbedingt das Richtige sein. Finden Sie heraus, was Sie brauchen, ob und mit wem Sie über das Erlebte sprechen möchten.

Fachliche Unterstützung beanspruchen

Gerade auch bei Therapieende kann es sehr unterstützend sein, wenn Sie sich an eine Beraterin oder einen Berater der Krebsliga oder an eine andere Fachperson wenden (siehe «Beratung und Information» rechts).

Besprechen Sie sich auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt – möglichst schon vor Therapieende – wenn Sie denken, dass Ihnen unterstützende Massnahmen guttun könnten. Gemeinsam können Sie herausfinden, was sinnvoll ist und allenfalls von der Krankenkasse bezahlt wird.

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen.

Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

Ihre kantonale und regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören auch persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für Farb- und Stilberatung, Perücken und Kopfbedeckungen, psychoonkologische Beratung oder komplementäre Therapien.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu

allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse krebstelefon.ch.

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

Krebskrank:

Wie sagt man es den Kindern?

Falls Sie von Krebs betroffen sind und kleinere oder grössere Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 63).

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

Kurse

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen: www.krebsliga.ch/kurse

Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebsportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eige-

nen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 63).

Andere Betroffene

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot der Krebsliga – oder unter www.krebskompass.de.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Kurse für besseres Aussehen

Beachten Sie den Kasten auf Seite 31 sowie die Rubrik Internet ab Seite 64. Das Angebot an Kursen und Workshops ist von Kanton zu Kanton verschieden. Ihre kantonale Krebsliga (siehe S. 66) gibt Ihnen gerne weiterführende Hinweise.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spi-

tex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: www.svde-asdd.ch

palliative.ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenbergrplatz 11
3011 Bern
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Kosten

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der so genannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe rechts).

Broschüren der Krebsliga

- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
Orale Tumortherapien
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Operationen bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen

- **Das Lymphödem nach Krebs**
 - **Sonnenschutz**
 - **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
 - **Bewegung tut gut**
Übungen nach einer Brustoperation
 - **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
 - **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
 - **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden
 - **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**
8-seitiger Flyer
 - **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
 - **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
 - **Krebs – Wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
 - **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
 - **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- Bestellmöglichkeiten**
- Krebsliga Ihres Kantons
 - Telefon 0844 85 00 00
 - shop@krebssliga.ch
 - www.krebssliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältlichen Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderrinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. 30 CHF.

«**Heute bin ich blond – Das Mädchen mit den neun Perücken**», Sophie van der Stap, 2013, Droemer Knauer Verlag, ca. 13 CHF.

«**Jung. Schön. Krebs. – Schönheit, Selbstbewusstsein und Sexualität in der Krebserkrankung**», Barbara Stäcker, Dorothea Seitz, Sandra Kader, 2014, Irisiana, ca. 26 CHF.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der diese und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 66).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

www.krebsliga.ch/bibliothek

Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek
www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Angehörige», «Partnerschaft», «Krankheitsbewältigung» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/kurse

Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachversionen wird laufend erweitert.

www.krebsliga.ch/teens

Informationen für Kinder und Jugendliche zu Krebs, mit Tipps und weiterführenden Links.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

www.avac.ch/de

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.bund.net/toxfox

Online-Kosmetik-Check durch den Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland. Nach der Eingabe des Strichcodes auf der Verpackung werden Ihnen die im Produkt hormonell wirksamen Inhaltsstoffe aufgelistet.

www.dkms-life.de

Eine gemeinnützige Tochtergesellschaft der deutschen Knochenmarkspenderdatei, die in Deutschland kostenlose Seminare für besseres Aussehen während Krebstherapien durchführt und auch online (Video-) Tipps gibt.

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebsgesellschaft.de

Informationsseite der Deutschen Krebsgesellschaft.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebs-kompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.lgfb.ch

Webseite der Stiftung «Look good – Feel better». Der gemeinnützige Verein bietet kostenlos Beauty-Workshops für Krebspatientinnen an (siehe auch S. 31).

www.onkologiepflege.ch

Webseite der Onkologiepflege Schweiz.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe

English

www.cancer.org

American Cancer Society, USA

www.lookgoodfeelbetter.org

Step-by-Step Beauty Guides mit Videoanleitungen.

www.lookgoodfeelbetterformen.org

Tips for men to deal with side effects of cancer.

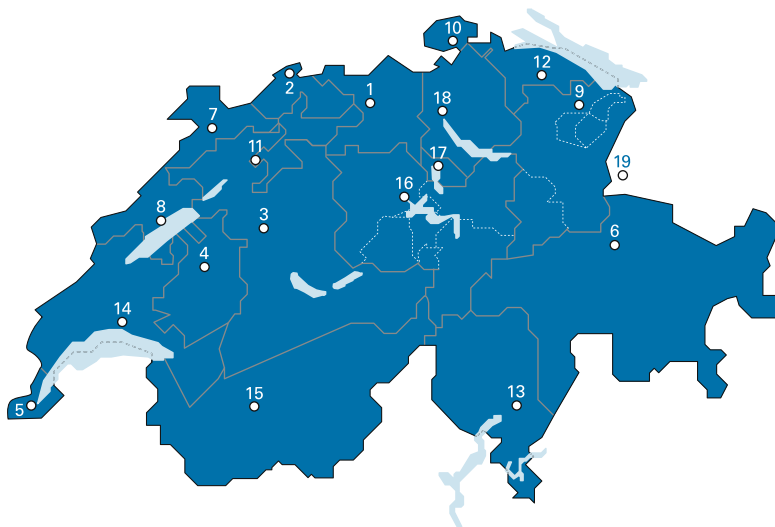
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Internetseiten dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz

SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengstrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese

contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebssforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon

0800 11 88 11

Montag bis Freitag
9–19 Uhr

Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.