

# Wenn Kosmetik auch Balsam für die Seele ist

Die Diagnose «Krebs» stellt das ganze Leben auf den Kopf. Mit der Behandlung verändert sich oft auch das Aussehen: In kostenlosen Beauty-Workshops lernen Krebspatienten in Therapie, wie sie wieder gepflegt und schön sein können – und wie gut Kosmetik tun kann.

Claudia Sedioli

Mit einer selbstverständlichen Bewegung ziehen sich die zehn Frauen am grossen Sitzungstisch die Perücken vom Kopf und stellen sie auf die bereitgestellten Mineralwasserflaschen vor sich. «Pflegen und schminken geht ohne besser», erklärt die Kursleiterin Antje Horta. Die Sonne scheint in das Sitzungszimmer im Universitätsspital und bringt die Gesichter der Teilnehmerinnen am Beauty-Workshop «Look good – feel better» zum Leuchten.

## Eine Tasche voll Lebensfreude

Vor jeder Frau auf dem Tisch liegt ein Geschenk zum Nachhausenehmen, eine Tasche, prall gefüllt mit Pflege- und Kosmetikprodukten. Sie alle werden zum Einsatz kommen an diesem Nachmittag: Tages- und Augenpflege, Fond-de-Teint, Kajal, Wimperntusche, Lippenstift und vieles mehr. Die Flakons, Tuben und Döschen sind mehr als Kosmetik, sie sollen Balsam für die Seele der Patientinnen werden. Die Kursleiterin erklärt Schritt für Schritt, wie Fond-de-Teint fachgerecht aufgetragen, Lidschatten appliziert und Wimpern getuscht werden. Ziel ist, dass die Frauen sich selbst pflegen und schmücken lernen – und sich untereinander auf entspannte Art austauschen.

## Mittlerweile in 20 Ländern

Ins Leben gerufen wurden die Beauty-Workshops vor 20 Jahren in den USA: Eine Krebspatientin, die unter ihrem veränderten Körperbild sehr litt, liess sich von einer Kosmetikerin beraten und erlebte, wie sie so wieder einen positiven Zugang zu ihrem Körper bekam, sich selbstbewusster und besser fühlte. Seither bietet eine Nonprofit-Organisation in mittlerweile 20 Ländern die kostenlosen Workshops an. Unterstützt wird sie dabei massgeblich von der Kosmetikbranche, die auch die Produkte kostenlos zur Verfügung stellt. Auch die Kursleiterinnen arbeiten ehrenamtlich.



Copyright: Mai Duong

Den Körper nicht als Gegner, sondern wieder einmal als Freund wahrnehmen: Schminken kann so gut tun!

## Wie sich Krebspatientinnen Gutes tun können

Die Immunabwehr ist während einer Chemotherapie stark geschwächt. Deshalb sind jetzt spezielle Hygienemassnahmen zu beachten. Während einer Chemo- oder Strahlentherapie kann sich die Haut zudem sehr verändern, empfindlicher und trockener werden. Auch Haarausfall kann zur Belastung werden, seine Spuren lassen sich aber kaschieren. Hier die Tipps der Kursleiterin Antje Horta:

- Beim Reinigen keine Markierungen entfernen, die ein Arzt oder Bestrahlungstherapeut auf der Haut angebracht hat. Keine Produkte auf diese Partien auftragen.
- Nie die Finger benutzen, um Creme oder Lotion zu entnehmen. Das Produkt auf einen Spachtel geben.
- Bei trockener Haut sanfte Reinigungsprodukte oder eine Reinigungsmilch verwenden. Keine Peelings machen.
- Während der Therapie keine Produkte oder Pinsel, Schwämmchen, Applikatoren usw. mit anderen gemeinsam verwenden.
- Während der Therapie die Haut so wenig wie möglich der Sonne aussetzen: Vor der Feuchtigkeitspflege ein Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 15 auftragen oder eine Tagespflege mit integriertem Lichtschutzfaktor benutzen.
- Patientinnen in einer Strahlentherapie sollten sich mit ihrem Arzt absprechen, bevor sie ein Sonnenschutz-, Pflege- oder Kosmetikprodukt auf den behandelten Partien anwenden.
- Pinsel oder Schwämmchen, die zum Auftragen des Make-ups verwendet werden, regelmässig mit einem milden Shampoo reinigen.
- Sind die Augenbrauen sehr dünn oder ganz ausgefallen, die Form mit mattem Brauenpuder oder Lidschatten in kurzen Strichen nachzeichnen. Nicht mit dem Brauenstift eine einzige Linie ziehen, das wirkt hart.
- Sind die Wimpern dünn geworden, mit Mascara auch die feinsten Wimpernhärchen betonen. Unbedingt alle drei Monate die Wimperntusche ersetzen und möglichst beim Benutzen nicht mit dem Bürstchen ins Gefäss «pumpen»: So könnten durch den Sauerstoff von aussen Keime in die Wimperntusche gelangen.

## Mehr Infos und Anmeldung

[www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)

oder im Sekretariat unter **Tel. 043 243 03 35**.

### Nächste Workshops:

Basel: 14. Januar 2010, 4. Februar 2010, 4. März 2010  
(alle am Universitätsspital Basel)

Bern: 21. Januar 2010 (Klinik Engeried), 9. Februar 2010 (Inselspital), 25. März 2010 (Klinik Engeried), 19. April 2010 (Inselspital) – in Bern finden die Workshops alternierend im Inselspital und in der Klinik Engeried statt.

Zürich: 26. Januar 2010, 23. Februar 2010, 30. März 2010  
(alle im Universitätsspital, weitere Daten in der Klinik Hirslanden)

Kurse finden auch in Aarau, Biel, Chur, Luzern, St.Gallen und Zug statt.

An den Workshops in den einzelnen Spitälern können auch Patientinnen teilnehmen, die nicht im jeweiligen Spital in Behandlung sind.

