

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 Beautyworkshops lernen Krebspatientinnen, wie sie wieder gepflegt und schön sein können – und wie gut Kosmetik tun kann.

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 gehe besser ohne, erklärt die Kursleiterin Antje Horta. Die Sonne scheint in das Sitzungszimmer im Universitätsspital und bringt die Gesichter der Teilnehmerinnen am Beautyworkshop «Look Good – Feel Better» zum Leuchten. Es geht bei diesem Spitalaufenthalt darum, sich etwas Gutes zu tun, schön zu sein, sich wohlfühlen. Die Teilnehmerinnen, alles Frauen in Krebsbehandlung, sind aus Zürich und Umgebung hierhergekommen. «Es ist wichtig, dass man sich nicht gehen lässt. Ich ziehe mich jeden Tag schön an und schminke mich – auch wenn mir übel ist», sagt die zierliche M. K. bestimmt. Die Brustkrebspatientin ist überzeugt, dass sie sich so von den Nebenwirkungen ihrer Chemotherapie etwas ablenken kann. T. R., eine Mut-

ter mit schulpflichtigen Kindern, leidet zwar unter keinerlei Nebenwirkungen. «Aber mich jeden Tag zurechtzumachen, hilft mir, in mir auch noch etwas anderes als die Krankheit zu sehen – und das muss ich, auch meiner Familie gegenüber.»

Austausch untereinander

Vor jeder Frau auf dem Tisch liegt ein Geschenk, eine Tasche, prall gefüllt mit Pflege- und Kosmetikprodukten: Tages- und Augenpflege, Fond-de-Teint, Kajal, Wimperntusche, Lippen-

GESUNDHEIT

IN BEAUTYWORKSHOPS lernen Krebspatientinnen, sich zu pflegen und zu schminken

stift 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, Lid-

schatten appliziert und Wimpern getuscht werden. Ziel ist, dass die Frauen sich selbst pflegen und schmücken lernen – und sich untereinander auf entspannte Art austauschen. Zuerst über Lippenstiftfarben, bald auch über ihre Krankheit, ihre Therapien und den Umgang mit Nebenwirkungen.

Kostenlose Workshops

Ins Leben gerufen wurden die Beautyworkshops 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 Non-Profit-Organisation in mittlerweile 20 Ländern die kostenlosen Workshops an. Unterstützt wird sie dabei massgeblich von der Kosmetikbranche, die die Produkte kostenlos zur Verfügung stellt. Auch die Kosmetikerinnen arbeiten ehrenamtlich.

CLAUDIA SEDIOLI

MEHR INFOS ZU DEN WORKSHOPS

Nächste «Look Good – Feel Better»-Workshops im Universitätsspital Zürich: 30. März, 27. April, 8. Mai, 29. Juni, 27. Juli, 21. September, 19. Oktober, 30. November.

In Zürich finden zudem Kurse in der Klinik Hirslanden statt. Mehr Informationen dazu gibt es im Sekretariat unter Tel. 043 243 03 35 oder unter:

www.lgfb.ch

Bisher wurden die Workshops von «Look Good – Feel Better» in Aarau, Basel, Bern, Biel, Chur, Genf, Lausanne, Luzern, St. Gallen, Vevey, Zug und Zürich angeboten. Es ist geplant, das Programm auf die ganze Schweiz auszuweiten. (csi)

Mehr Informationen auch unter:

www.lookgoodfeelbetter.ch

TIPPS FÜR DIE KREBSPATIENTINNEN

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 «Look Good – Feel Better»-Kursleiterin Antje Horta:

- Beim Reinigen keine Markierungen entfernen, die ein Arzt oder Bestrahlungstherapeut auf der Haut angebracht hat.
- 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 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.
- Während der Therapie keine Produkte oder Pinsel, Schwämmchen, Applikatoren usw. mit anderen gemeinsam verwenden.
- Pinsel oder Schwämmchen usw. 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 mit dem Sauerstoff von aussen Keime in die Wimperntusche gelangen. (csi)

