



Augenbrauen nachziehen leichtgemacht

Damit Ihre Augenbrauen den richtigen Schwung erhalten, können Sie sich drei Hilfspunkte zum Nachziehen setzen. Nehmen Sie dabei einen Augenbrauenstift zu Hilfe.⁶



SCHRITT 1:

Halten Sie den Stift am Nasenflügel und dem inneren Augenwinkel an. An dem Punkt, an dem die Augenbraue überschneidet, sollte die Braue beginnen. Setzen Sie hier Ihren ersten Punkt.⁶



SCHRITT 2:

Den zweiten Punkt setzen Sie am höchsten Punkt der Braue. Legen Sie dafür den Stift am Nasenflügel und äußeren Rand der Pupille an.⁶



SCHRITT 3:

Für den dritten Punkt legen Sie den Stift am Nasenflügel und äußeren Augenwinkel an. An dem Punkt, an dem die Braue kreuzt, sollte Ihre Braue enden.⁶ Zeichnen Sie jetzt die einzelnen Härchen nach. Am Anfang braucht es meist etwas Geschick, doch mit der Zeit wird Ihnen dies schnell gelingen.⁶

Referenzen:

- 1 DKMS LIFE: Für Patientinnen. Verfügbar unter: <http://www.dkms-life.de/programme-seminare>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 2 Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Haarausfall: Mit Geduld auf Wachstum warten. Verfügbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/haare-haut-zaehne/haarausfall.php>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 3 Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Hautprobleme während einer Krebsbehandlung. Verfügbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/haare-haut-zaehne/hautprobleme.php>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 4 Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Mund- und Zahnpflege bei Krebs. Verfügbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/haare-haut-zaehne/mund-und-zahnpflege.php>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 5 mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.: Tipps und Tricks beim Kauf einer Perücke. Verfügbar unter: <http://www.mamazone.de/aktuelles/aktuellesdetail/datum/2014/09/12/tipps-und-tricks-beim-kauf-einer-peruecke>. Letzter Zugriff: 14.09.2017
- 6 DKMS LIFE: Tutorials. Verfügbar unter: <http://www.dkms-life.de/tutorials>. Letzter Zugriff: 14.09.2017

Eine Kampagne von



HAUTPFLEGE & KOSMETIK

KLEINE TRICKS, GROSSE WIRKUNG

Die Behandlung von metastasiertem Brustkrebs kann zu sichtbaren Veränderungen des Erscheinungsbildes führen. So kann es durch die Therapie zum Ausfall von Körper-, Kopf- und Gesichtshaaren sowie zu Irritationen der Haut und Schleimhäute kommen.¹ Dies kann das allgemeine Wohlbefinden und die damit einhergehende Lebensqualität beeinträchtigen.

Haut, Haare, Mund: Diese Körperregionen benötigen besondere Aufmerksamkeit

Einige Therapien können mit Haarausfall einhergehen, da nicht nur kranke, sondern auch gesunde Zellen angegriffen werden. Einige Wirkstoffe schädigen insbesondere schnell wachsende und sich häufig teilende Zellen wie Krebszellen, aber auch Haarwurzel- und Hautzellen. Haarausfall stellt eine Begleiterscheinung dar, die unangenehm und schockierend zugleich sein kann, weil die Krankheit damit auch für Außenstehende sichtbar werden kann. Vielleicht haben auch Sie gerade damit zu kämpfen. Wichtig zu wissen ist: Alle Haare wachsen in der Regel sofort nach Beenden der Therapie wieder nach. Oft hilft ein Kurzhaarschnitt, eine Komplettur, eine Perücke oder ein schönes Tuch, damit Sie sich besser fühlen. Bei einer Rasur ist die Kopfhautpflege von großer Bedeutung. Schützen Sie Ihre Kopfhaut sowohl vor Sonne (hoher Lichtschutzfaktor) als auch vor Kälte.²

HOCHSENSIBEL

Auch die Haut kann durch die Therapie angegriffen werden. Sie ist oft deutlich empfindlicher als zuvor. Die Ursache: Die natürliche Barrierefunktion der Haut wird durch die Behandlung gestört. Die Haut wird häufig sehr trocken oder zeigt kleine Ausschläge. Kleine Verletzungen können leichter zu Infektionen oder

TIPP: Bei wunden Stellen im Mund kann das Lutschen gefrorener Obststückchen wie z. B. Ananas Linderung verschaffen – das kühlt, schmeckt und wirkt zudem entzündungshemmend.

Entzündungen führen, versuchen Sie diese möglichst zu vermeiden. Gehen Sie daher auch bei der Pflege vorsichtig vor. Pflegeprodukte und Kosmetika sollten Ihre Haut schützen und nicht zusätzlich belasten, daher bitte pH-neutrale Produkte verwenden. Wichtig ist, dass Sie nicht versuchen, Ihre Hautveränderungen selbst zu behandeln. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden. Er kann Ihnen helfen oder Sie an einen spezialisierten Experten verweisen.

VORSORGE IST WICHTIG

Nicht nur die Haut kann während der Therapie sehr empfindlich reagieren, sondern auch die Schleimhäute. Besonders im Mund, Verdauungstrakt und im Intimbereich treten häufig Entzündungen auf. Im Mund entstehen diese meist an den Innenseiten der Wangen, an der Unterseite der Zunge und im Rachen. Sie können dazu führen, dass Essen und Trinken mit Schmerzen verbunden sind. In diesem Fall sollten Sie in Rücksprache mit Ihrem Arzt versuchen, Ihre Mundhygiene darauf einzustellen.³⁻⁴ Putzen Sie Ihre Zähne regelmäßig mit einer sauberen und weichen Zahnbürste – auch wenn es unangenehm ist. Spülen Sie zudem mehrmals täglich Ihren Mund-Rachen-Raum mit einer alkoholfreien Lösung. Sie können auch auf einen Liter abgekochtes Wasser einen Teelöffel Salz geben und damit mehrmals täglich den Mund spülen oder auch gurgeln. Damit beugen Sie Infektionen durch Bakterien, Viren und Pilze vor. Informieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt, wenn Sie Veränderungen feststellen sollten.

Pflege tipps

Einige Pflegetipps haben sich bei Betroffenen zur Vorbeugung und Linderung von Hautproblemen bewährt. Aber Achtung: Auch sie bieten keinen hundertprozentigen Schutz.³

1. Nutzen Sie zur Reinigung Ihrer Haut nur Wasser oder seifenfreie Lotionen. Verzichten Sie auf Zusatzstoffe wie Parfum, Parabene, Sulfate und Silikone.
2. Duschen oder baden Sie nicht länger als nötig, und das auch nur mit lauwarmem Wasser.
3. Sorgen Sie für Sonnenschutz mit entsprechender Kleidung und Sonnenschutzlotionen (mind. LSF 30).
4. Vermeiden Sie zusätzliche Reizungen, z. B. durch scheuernde Kleidung oder raue Lappen. Besser ist es, Sie tupfen Ihre Haut trocken.
5. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Pflegeprodukte.

Neuer Lebensmut mit Perücke

Um während der Behandlung mit dem Verlust der Haare besser zurechtzukommen, nutzen viele Betroffene eine Perücke als Hilfsmittel.⁵ Bitte besprechen Sie vor dem Kauf mit Ihrer Krankenkasse, welche Kosten übernommen werden. Einige Krankenkassen haben Verträge mit speziellen Häusern. Nur dort wird in diesem Fall vollkommen oder teils erstattet.

Ob Sie sich für eine Kunst- oder Echthaarperücke entscheiden, hängt von Ihrem persönlichen Empfinden ab und davon, wie viel Geld Sie zuzahlen können und möchten. Lassen Sie sich genau über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Fasern bei Kunsthaar und bei Echthaarersatz sowie über die Beschaffenheit der Monturen und den Tragekomfort aufklären. Zu bedenken ist z. B., dass Echthaarperücken intensiver in der Pflege sind. Ob eine Perücke gut passt, lässt sich nur durch eine ausführliche Anprobe herausfinden. Bewegen Sie den Kopf und schauen Sie sich die Haarfarbe möglichst bei Tageslicht an. Individueller kann die Perücke angepasst werden, wenn Sie sie vor dem Haarausfall aussuchen.



TAGES-MAKE-UP FÜR EINE FRISCHERE AUSSTRAHLUNG

Ein normales Tages-Make-up hilft vielen Frauen mit metastasiertem Brustkrebs, sich trotz aller Veränderungen etwas wohler zu fühlen. Zu beachten ist, dass nicht alle Hautareale mit Make-up überdeckt werden sollten. Das gilt beispielsweise für frisch bestrahlte Haut, noch nicht vollständig abgeheilte Operationsnarben, Wunde oder entzündete Hautpartien, Infektionen mit Herpesviren und jede Form von neu diagnostizierten Hauttumoren oder Hautmetastasen.³

Reizende Inhaltsstoffe können auch in Naturkosmetika in Form von ätherischen Ölen und anderen Pflanzenextrakten enthalten sein.³ Beim Make-up selbst ist Mischtalent gefragt. Denn oft benötigt es zwei Farben oder mehr, um den passenden Hautton zu treffen.⁶

Bevor Sie Make-up auftragen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Haut mit einer reichhaltigen Tagescreme pflegen, die am besten einen Sonnenschutzfaktor beinhaltet. Vermeiden Sie dabei potenziell reizende Inhaltsstoffe.

Mit nachgezogenen Augenbrauen und der Betonung Ihrer Lippen können Sie gut von Haarverlust ablenken. Vor allem Augenbrauen geben dem Gesicht eine schöne Kontur. Sie können mit einem Augenbrauenstift oder Pinsel und speziellem Puder nachgezeichnet werden.⁶

Denken Sie immer daran, Ihr Make-up am Abend gründlich mit einer schonenden Reinigung zu entfernen, damit es die Haut über Nacht nicht zusätzlich belastet. Nach dem Reinigen sollte eine reichhaltige Pflege aufgetragen werden.⁶