

SCHÖNHEITS- UND PFLEGETIPPS FÜR DIE FRAU

FÜHLEN SIE SICH WÄHREND UND NACH DER KREBSBEHANDLUNG
WOHL IN IHRER HAUT.

INHALTSVERZEICHNIS

3	Vorwort
4	Schminktipp
14	Nägel
16	Haare und Kopfhaut
18	Schick mit Kopftuch
23	Notizen



Liebe Patientin

An Krebs erkrankte Patientinnen und Patienten sehen sich mit körperlichen Veränderungen konfrontiert, die durch die Krankheit und die Therapien verursacht werden. Chemotherapie und Strahlentherapie verändern häufig den Teint; es entstehen Augenringe, die Haut wird empfindlicher. Ausserdem können Haare, Wimpern und Augenbrauen ausfallen. Make-up kann bestimmte Nebeneffekte abmindern und ein frischeres Aussehen erzielen.

Ziel dieser Broschüre ist es, Patientinnen auf sie zugeschnittene Kosmetiktipp zu geben. Diese sollen ihnen dabei helfen, sich wieder in ihrer Haut wohlfühlen und ihr Selbstvertrauen zurückzuerlangen.

Freundliche Grüsse
Ihre Privatklinikgruppe Hirslanden

SCHMINKTIPPS



TIPPS FÜR EINEN FRISCHEN TEINT

Voraussetzung für einen frischen Teint ist in erster Linie die richtige Pflege. Anschließend können immer noch bestehende kleine Makel wie Augenringe, Pickel oder Rötungen mit Make-up kaschiert werden.

Schminken Sie sich jeden Abend vor dem Schlafengehen gründlich ab und spülen Sie Ihr Gesicht mit Wasser. Um trockene Haut zu vermeiden, tragen Sie eine für Ihren Hauttyp passende Feuchtigkeitscreme auf. Es gibt verschiedene Cremes, die für trockene Haut oder fettige Haut mit Tendenz zu Akne geeignet sind. Morgens können Sie eine getönte Tagescreme auftragen. So wird die Haut

gepflegt und der Teint einheitlicher. Der Farbton sollte Ihrem natürlichen Hautton ähneln. Tragen Sie die getönte Tagescreme mit den Fingerspitzen auf und arbeiten Sie sie durch sanftes Streichen und Klopfen ein.

Wenn Sie zu Rötungen neigen, tragen Sie unter der getönten Tagescreme einen grünen Korrekturstift auf, um diese abzudecken.

Achten Sie darauf, die Farbe richtig zu verblenden, um unterschiedliche Farbtöne an Haaransatz und Hals zu vermeiden.



1

Tragen Sie nun unter den Augen Abdeckstift auf. Diesen sollten Sie eine Nuance heller als die getönte Tagescreme wählen. Auch wenn Sie keine Augenringe haben, wirkt Ihr Blick so frischer und wacher.



2

Abschliessend können Sie mit einer Puderquaste oder einem Pinsel Puder auftragen, um Ihren Teint zu mattieren und Ihr Make-up zu fixieren.



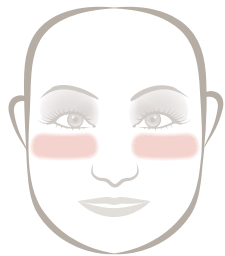
3

Sie können Kompakt puder oder losen Puder verwenden. Sollten Sie besonders trockene Haut haben, empfiehlt es sich, auf diesen Schritt zu verzichten.

ROUGE AUFTRAGEN

Wenn Sie möchten, können Sie zartrosa- oder abricotfarbenes Rouge auftragen. So wird der Teint strahlender und Sie sehen frischer aus. Bei dunkler Haut ist zimt- oder bronzefarbener Puder besonders gut geeignet. Rouge tragen Sie am besten mit dem Pinsel auf.

Je nach Ihrer Gesichtsform gibt es unterschiedliche Auftragungstechniken:

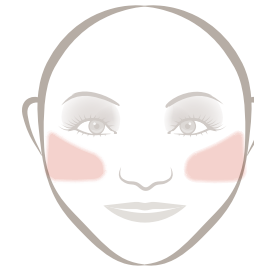


DAS ECKIGE GESICHT

Es ist nicht besonders langgezogen, die Stirn ist ausgeprägt und der Kiefer breit.

Auftragungstechnik:

Tragen Sie das Rouge auf die hervorstechenden Wangenknochen auf, um das Kantige des Gesichts etwas abzumildern. Meiden Sie Schläfen und Kinn.

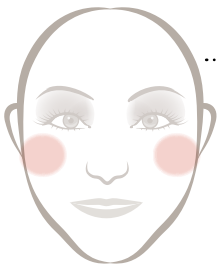


DAS RUNDE GESICHT

Es hat hervorstechende Wangenknochen, Stirn und Kieferpartie sind eher schmal, sodass der Gesamteindruck kreisförmig ist

Auftragungstechnik:

Hier sollten Sie versuchen, Ihr Gesicht zu vergrössern, indem Sie das Rouge diagonal auf die Wangen auftragen.

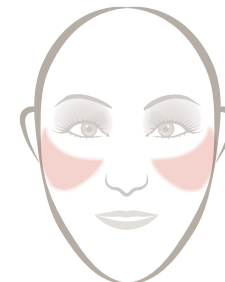


DAS OVALE GESICHT

Es hat eine breite Stirn, läuft aber zum Kinn schmaler zu

Auftragungstechnik:

Tragen Sie das Rouge auf die hervorstechenden Wangenknochen auf und verblenden Sie es sanft nach aussen.



DAS LANGE GESICHT

Es hat in der Regel eine grosse Stirn- und Kieferpartie mit hohen Wangenknochen.

Auftragungstechnik:

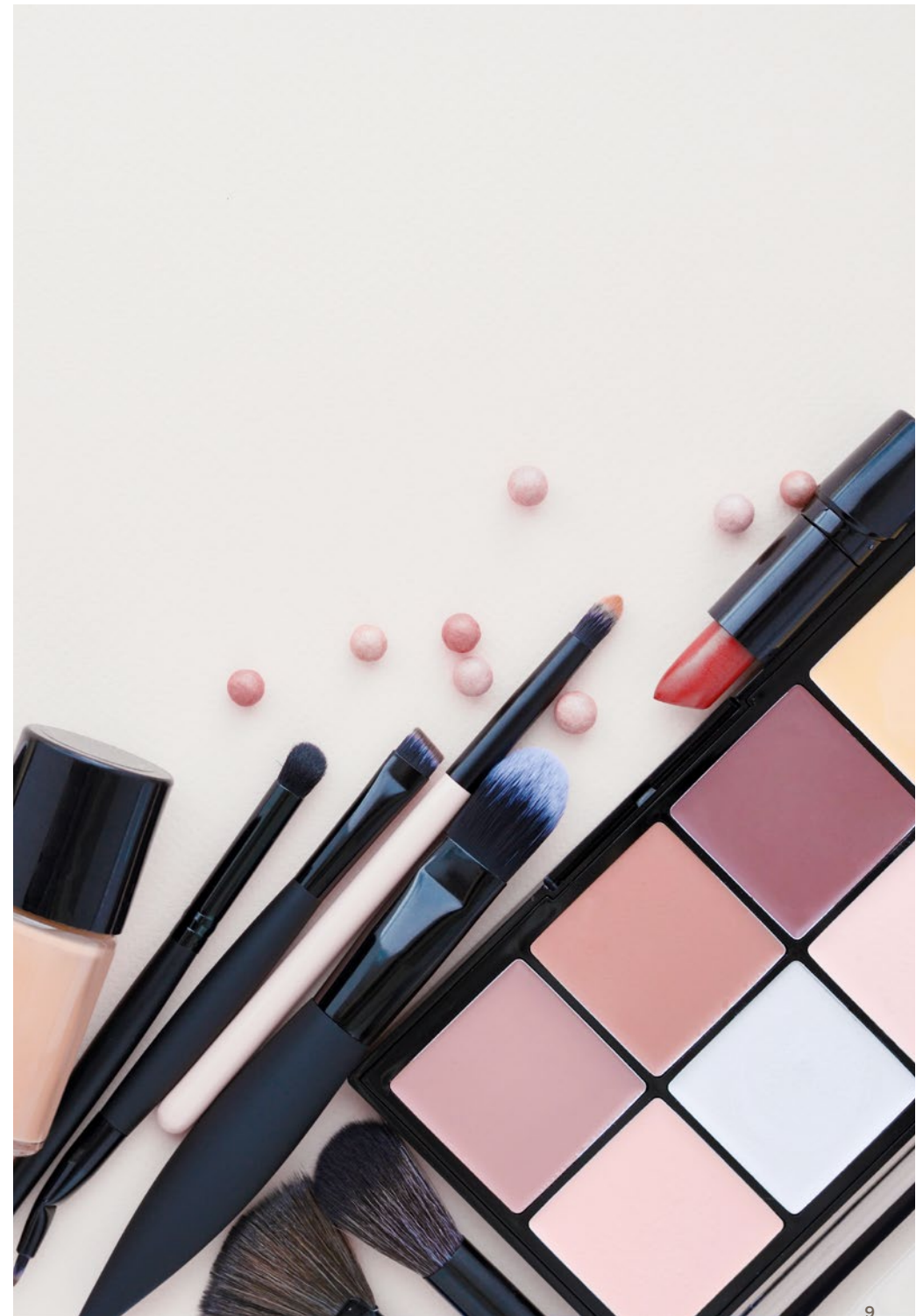
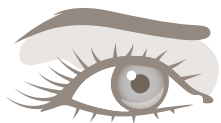
Hier ist es wichtig, das Geometrische etwas zu kaschieren, indem Sie das Rouge von den Ohren bis zur Mundpartie auftragen und sorgfältig verblenden.

Unabhängig von der Gesichtsform sollten Sie nicht zu viel Rouge auftragen und es immer gut verblenden. Tragen Sie das Rouge nicht zu nah an Nase und Mund auf, um die Gesichtszüge nicht zu verschliessen.

AUGEN RICHTIG SCHMINKEN

Wenn Sie Ihre Augen betonen und Ihren Blick vergrößern möchten, sollten Sie beim Lidschatten zu matten, natürlichen Farben greifen, die mit Ihrem Teint und Ihren Augen harmonisieren. Der Lidschatten sollte besser nicht die gleiche Farbe wie Ihre Augen haben, besonders wenn diese grün oder blau sind.

Welche Lidschattenfarbe passt zu welcher Augenfarbe?



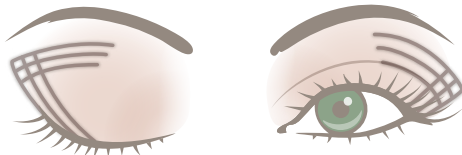
LIDSCHATTEN AUFTRAGEN

Benutzen Sie eine helle und eine dunkle Farbe, um Ihren Augen mehr Tiefe zu verleihen.



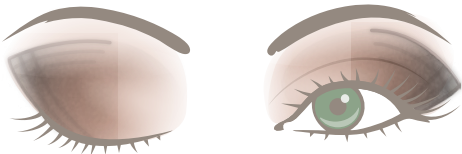
1

Tragen Sie zunächst die helle Farbe auf dem gesamten beweglichen Lid auf, besonders im inneren Augenwinkel.



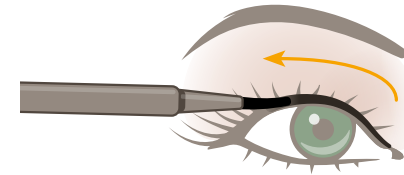
2

Tragen Sie anschliessend die dunklere Farbe am äusseren Augenwinkel auf und verteilen Sie sie nach innen über die Lidfalte.



3

Wenn Sie den Lidschatten mit dem Finger, einem Wattestäbchen oder einem Pinsel verblenden, erzielen Sie ein sanfteres und natürlicheres Ergebnis.

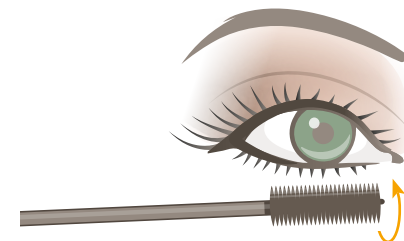


4

Wenn Sie mit ausfallenden Wimpern zu kämpfen haben, tragen Sie auf dem Oberlid vom Auginnenren nach aussen ganz nah am Wimpernrand einen Lidstrich auf. So wird der Eindruck erweckt, Ihre Wimpern seien voller und länger.



Tragen Sie auch etwas Kajal im äusseren Augenwinkel des Unterlids auf, um Ihren Blick zu betonen.







5

Auch spärlichen Wimpern können Sie mit Wimperntusche mehr Fülle verleihen. Wasserlösliche Wimperntusche lässt sich einfacher abschminken, sodass das Risiko sinkt, dass Sie beim Abschminken versehentlich weitere Wimpern ausreissen.

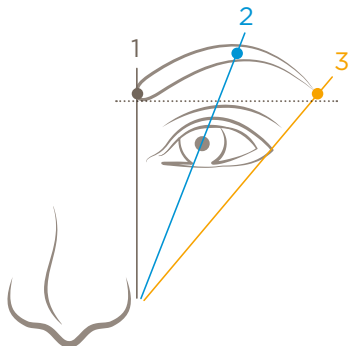
Wechseln Sie Ihre Wimperntusche alle drei Monate, um Augenentzündungen zu vermeiden.

AUGENBRAUEN NACHZIEHEN

Wenn die Augenbrauen ausfallen, verändert dies das Gesicht ausgesprochen stark. Es verliert einen Teil seiner Ausdrucksfähigkeit und Harmonie. Die Ratschläge für das Nachziehen der Augenbrauen sind für alle Patientinnen geeignet, ungeachtet dessen, ob sie ihre Augenbrauen ganz oder teilweise verloren haben oder nicht. Der erste Schritt besteht darin, einen Augenbrauenstift zu finden, dessen Farbe Ihrer natürlichen Haarfarbe entspricht:

-  **Bei heller Haarfarbe:**
Blond, Dunkelblond, Hellbraun
-  **Empfohlene Augenbrauenfarbe:**
Hellbraun oder Aschbraun
-  **Bei dunkler Haarfarbe:**
Dunkelbraun oder Schwarz
-  **Empfohlene Augenbrauenfarbe:**
Dunkelbraun

Markieren Sie mit dem Augenbrauenstift drei Punkte auf dem Brauenbogen. Diese Punkte werden anschliessend miteinander verbunden und ergeben den Idealbogen.



- 1 Für den ersten Punkt legen Sie den Augenbrauenstift leicht an die Nasenseite an und halten ihn am inneren Augenwinkel vorbei senkrecht nach oben zur Stirn. Der erste Punkt, der den Anfang der Braue markiert, befindet sich entlang des Stiftes auf Höhe des Brauenbogens.
- 2 Für den zweiten Punkt schauen Sie geradeaus in den Spiegel, legen den Stift am Nasenflügel an und halten ihn schräg Richtung Brauenmitte, sodass der Stift direkt über die Pupille geführt wird. In der Brauenmitte malen Sie den zweiten Punkt. Er muss höher liegen als der erste.
- 3 Der dritte Punkt wird ermittelt, indem man den Stift weiter neigt und die Linie vom Nasenflügel zum äusseren Augenwinkel zieht. Zeichnen Sie den dritten Punkt, der das Ende der Braue markiert, auf gleicher Höhe wie den ersten Punkt. So vermeiden Sie, Ihrem Gesicht einen traurigen oder erstaunten Ausdruck zu geben.

Nun verbinden Sie mit leichten Strichen die Punkte mit dem Augenbrauenstift. Anschliessend können Sie Augenbrauenpuder auftragen. Für einen einheitlicheren und natürlicheren Effekt empfehlen wir die Verwendung einer Augenbrauenbürste.

Wenn Ihnen das Nachziehen der Augenbrauen mit einem Stift oder Puder zu kompliziert erscheint, gibt es Augenbrauen-Schminksets, mit denen Sie symmetrische und gut nachgezogene Brauen schminken können.

DIE LIPPEN BETONEN

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Lippenstiftfarbe auf Ihre Kleidung oder Ihr Kopftuch abstimmen. Wenn Sie für Ihre Lippen eine diskrete Farbe wählen, können Sie beim Augen-Make-up zu kräftigeren Farben greifen und umgekehrt. Für ein natürliches Gesamtbild sollten Sie vermeiden, Lippen und Augen zu stark zu betonen.

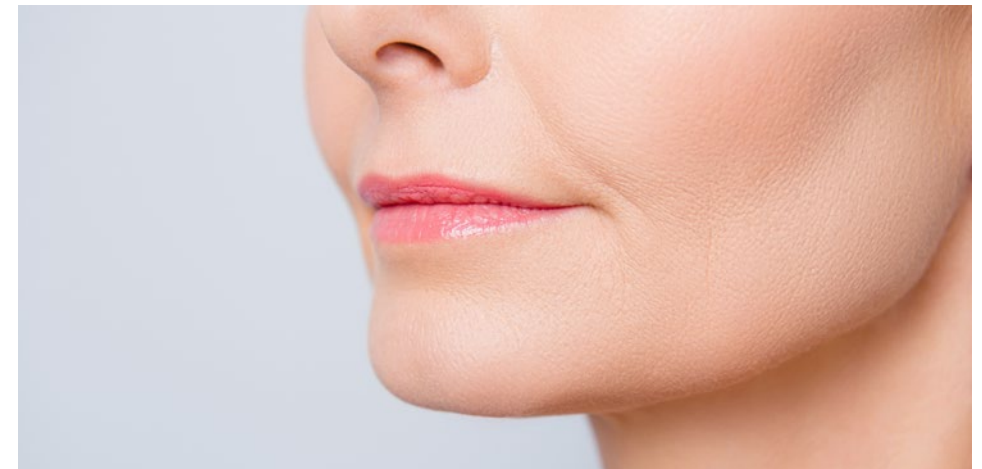
Wie auch Ihre Haut müssen Lippen vor dem Schminken gepflegt werden. Verwenden Sie bei trockenen, rissigen Lippen einen feuchtigkeitsspendenden Lippenbalsam und lassen Sie ihn vor dem Auftragen der Lippenfarbe einige Augenblicke lang einziehen.

Tragen Sie den Lippenstift am besten mit einem Pinsel auf. So vermeiden Sie, dass er verläuft.

Ein Lippenkonturenstift ist kein Muss, kann bei schmalen Lippen aber zusätzliches Volumen verleihen und Konturen korrigieren. Beginnen Sie beim Auftragen in der Mitte der Oberlippe und folgen Sie der Kontur der Lippe bis zum Mundwinkel. Halten Sie den Mund beim Auftragen geschlossen und entspannen Sie die Lippen.

Tragen Sie dann den Lippenstift auf und verblenden Sie ihn mit dem Konturenstift.

Vermeiden Sie wasserfeste Lippenstifte, die in der Regel trockener sind und deshalb mehr reizen. Wählen Sie stattdessen fetthaltige Lippenstifte, die einen UV-Schutz enthalten.



NÄGEL

A close-up photograph of a person's hand with pink nail polish. The hand is holding a white cloth, and the background is softly blurred.

NÄGEL PFLEGEN

Durch die Therapie können Ihre Nägel brüchiger werden oder sich ablösen. Tragen Sie Nagelhärter auf, eine Art durchsichtigen Nagellack, um Ihre Nägel zu stärken. Achten Sie darauf, einen formalinfreien Nagelhärter zu wählen, der reich an Silizium ist.

Ausserdem sollten Sie Ihre Nägel regelmässig mit Öl oder Creme pflegen, um sie mit Feuchtigkeit zu versorgen, und sie kurz geschnitten tragen, da lange Nägel leichter brechen können.

Auf falsche Nägel (Gel oder Acryl) sollten Sie verzichten, da diese Ihre Nägel brüchiger machen und ablösen können. Ausserdem steigern Sie das Risiko von Entzündungen.

Wenn Sie Farbe auf Ihren Fingernägeln tragen möchten, sollten Sie daher besser zu herkömmlichen Lacken greifen.

Verwenden Sie acetonfreien Nagellackentferner zum Entfernen des Nagellacks.

HAARE UND KOPFHAUT



HAARE UND KOPFHAUT PFLEGEN

Während der Therapie

Die Kopfhaut ist extrem anfällig und sensibel während der gesamten Dauer der Chemotherapie. Sie können in der Apotheke besonders sanfte Haarshampoos kaufen, die bei eventuell auftretendem Juckreiz helfen können. Aufgrund der empfindlichen Kopfhaut sollten Sie kräftiges Trockenrubbeln der Haare mit dem Handtuch vermeiden. Lassen Sie die Haare entweder lufttrocknen oder stellen Sie Ihren Föhn auf die niedrigste Stufe. Auf Färben oder Dauerwellen müssen Sie während der Behandlung und bis sechs Monate nach Abschluss der Behandlung verzichten.

Bei kahlen Stellen ist es wichtig, die Kopfhaut mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme zu pflegen, um Hauttrockenheit vorzubeugen. Tragen Sie im Winter und nachts eine Mütze, um die Haut vor Kälte und den damit einhergehenden Hautreizungen zu schützen. Achten Sie auch auf Sonnenschutz, indem Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen, einen Hut oder eine Perücke aufsetzen oder ein Kopftuch tragen.

Chemomützen stellen eine schöne Alternative zu Perücken dar. Sie helfen bei Juckreiz und/oder Reizungen.

Nach der Therapie

In fast allen Fällen fangen Haare vier bis sechs Wochen nach Ende der Therapie wieder zu wachsen an. Ab dem Ende des ersten Monats sollten Sie die ersten nachwachsenden Haare bemerken, zunächst als Flaum. Rasieren Sie Ihre Haare oder diesen Flaum nicht ab – er verschwindet nach 6 Monaten/1 Jahr von selbst. Die Haare wachsen dann im Durchschnitt 1 cm pro Monat.

Besonders am Anfang sind die nachwachsenden Haare anders, was Farbe, Dichte oder Geschmeidigkeit betrifft. In der Regel haben sie aber nach einigen Monaten bis auf die Farbe wieder ihr ursprüngliches Aussehen. Sie sollten aber wissen, dass das Nachwachsen der Haare einen Juckreiz an der Kopfhaut auslösen kann. Massieren Sie Ihre Kopfhaut mit Rizinusöl, um Giftstoffe zu eliminieren und das Wachstum zu beschleunigen. Da Rizinusöl relativ dickflüssig ist, können Sie es mit einem anderen Öl wie Avocado-Öl oder Mandelöl mischen, damit es flüssiger wird. Dieser Rat gilt ebenfalls für die Wimpern und Augenbrauen, wenn Sie das Wachstum beschleunigen möchten. Sie sollten in den ersten sechs Monaten nach Abschluss der Therapie oder solange Ihre Kopfhaut sichtbar ist, auf das Färben, Glätten und Föhnen Ihrer Haare verzichten, da dies die Haare brüchiger machen und das Nachwachsen beeinträchtigen kann. Anschliessend können Sie eine Bio-Pflanzenhaarfarbe ohne Ammoniak, Parabene oder Resorcin verwenden.

KOPFTUCH

Tipps fürs Kopftuchtragen:

Die Mindestlänge des Tuches sollte 180 cm betragen, die Breite 100 cm. Je länger das Tuch ist, desto mehr Volumen können Sie um Ihr Gesicht erzielen.

Es gibt zahlreiche Methoden, ein Kopftuch zu binden. Wir haben auf den folgenden Seiten ein paar Beispiele für Sie zusammengestellt.



«GRAFISCHE» ART

Sie benötigen ein 180x110 cm langes Kopftuch und eine Baumwollmütze.



- 1 Setzen Sie die Mütze auf und falten Sie das Kopftuch der Länge nach in der Mitte.



- 2 Platzieren Sie es auf Ihrem Kopf.



- 3 Machen Sie rechts oder links einen einfachen Knoten.



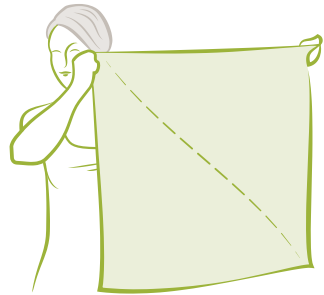
- 4 Legen Sie eines der beiden Enden über Ihren Kopf auf die andere Seite.



- 5 Knoten Sie die beiden Enden des Kopftuchs an der Seite und stecken Sie die Zipfel für ein gepflegtes Ergebnis unter das Kopftuch.

«VIERECKIGES» KOPFTUCH

Sie benötigen eine Mütze und ein kariertes Kopftuch 60×60cm.



1 Falten Sie das Kopftuch diagonal.



3 Platzieren Sie es oben auf Ihrem Kopf, sodass beide Enden auf der gleichen Seite herabhängen.



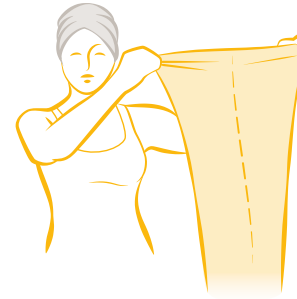
2 Verdrehen Sie das Kopftuch um sich selbst.



4 Machen Sie mit den beiden Enden seitlich einen Doppelknoten.

DER «GEKREUZTE» TURBAN

Sie benötigen ein 180×110 cm grosses Kopftuch und eine Baumwollmütze.



1 Falten Sie das Kopftuch zunächst der Länge nach in der Mitte.

2 Falten Sie es der Breite nach in der Mitte und platzieren Sie das Kopftuch auf Ihrem Kopf.



3 Führen Sie die beiden Enden auf Höhe Ihres Nackens übereinander.



4 Führen Sie die beiden Enden oben auf Ihren Kopf und kreuzen Sie sie einmal.



5 Kreuzen Sie die Enden ein zweites Mal.

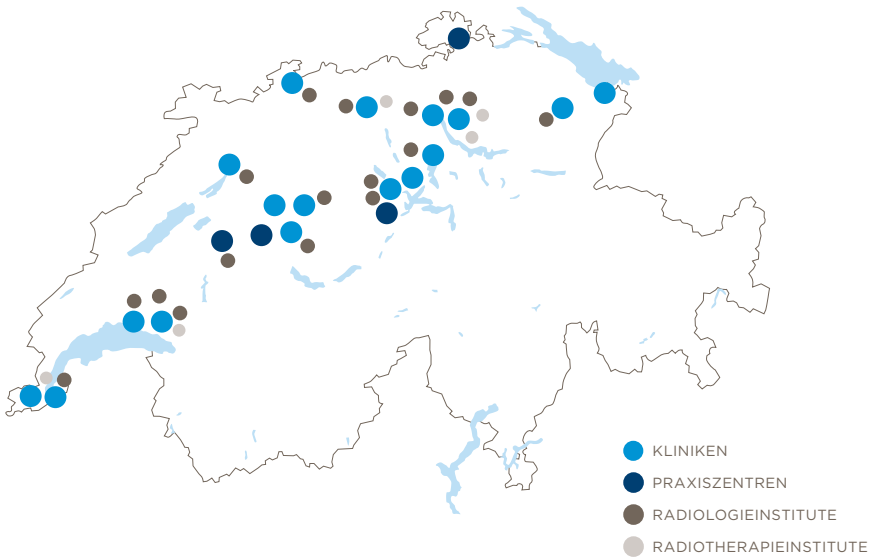


6 Stecken Sie für ein gepflegtes Gesamtbild beide Ecken unter das Kopftuch.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 17 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 17 RADIOLOGIE- UND 5 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, BIEL, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST. GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE



BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

HIRSLANDEN AG
CORPORATE OFFICE
BOULEVARD LILIENTHAL 2
8152 GLATTPARK
T +41 44 388 85 85
INFO@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

