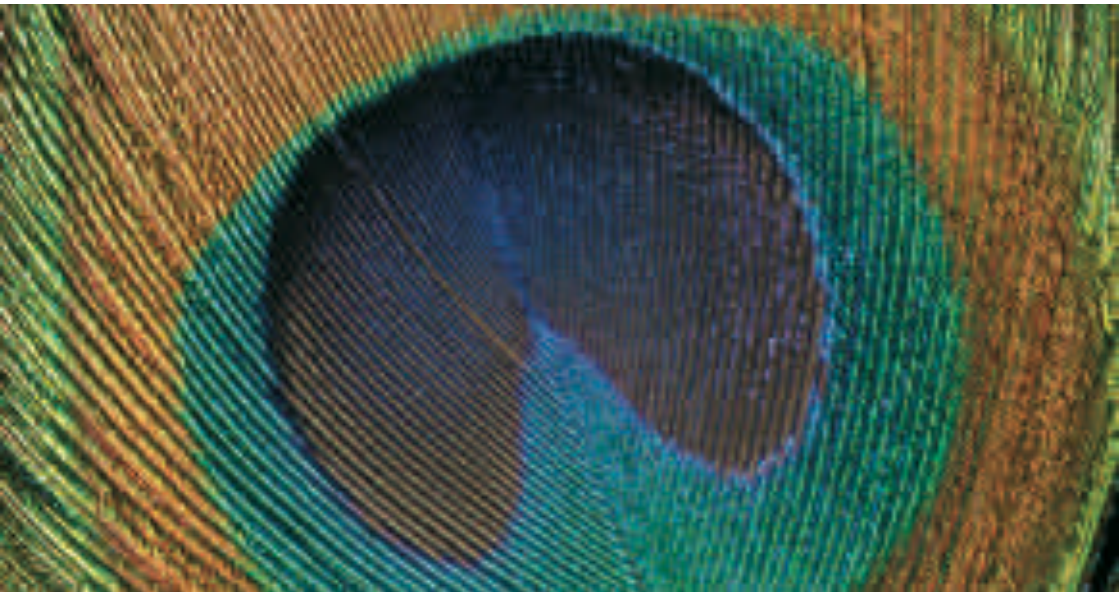




Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert

Tipps und Ideen für Haut und Haare
Ein Ratgeber der Krebsliga



Impressum

__Herausgeberin

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

__Projektleitung

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

__Text und Redaktion

Rosmarie Borle, Köniz
Irène Csorba, St. Gallen
Susanne Lanz, Bern
Anne Rügsegger, Ligerz

__Fotos

Titel, S. 4, 20, 24, 30: ImagePoint AG, Zürich
S. 12: mauritius images GmbH
S. 14, 18, 19: Peter Schneider, Thun
S. 15: Pia Neuenschwander, Bern
S. 32: Driss Manchoube, Bern
S. 40: Kursiv GmbH, Kronbühl

__Wir danken

Irène Bachmann-Mettler, Pflegedirektion,
Universitätsspital, Zürich
DermMasc, Kriens, www.dermmasc.ch:
Perücken, S. 19.
Caroline Felber, Luzern, www.huete.ch:
Kopfbedeckungen, S. 14.
Verena Flügel, Leiterin Pflege Onkologie/
Visagistin, Spital Thun: Beratung.
Vreni Lorenzini, Ostermundigen, www.vreni-
lorenzini.ch: Kopfbedeckung, S. 17.
Annette Pfister, Zürich, www.image-pool.ch:
Beratung, Make-up, Bindetechniken.
Den Fotomodellen: Aurelia Burkhardt,
Ostermundigen; Bernhard Däppen, Ittigen

__Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

__Druck

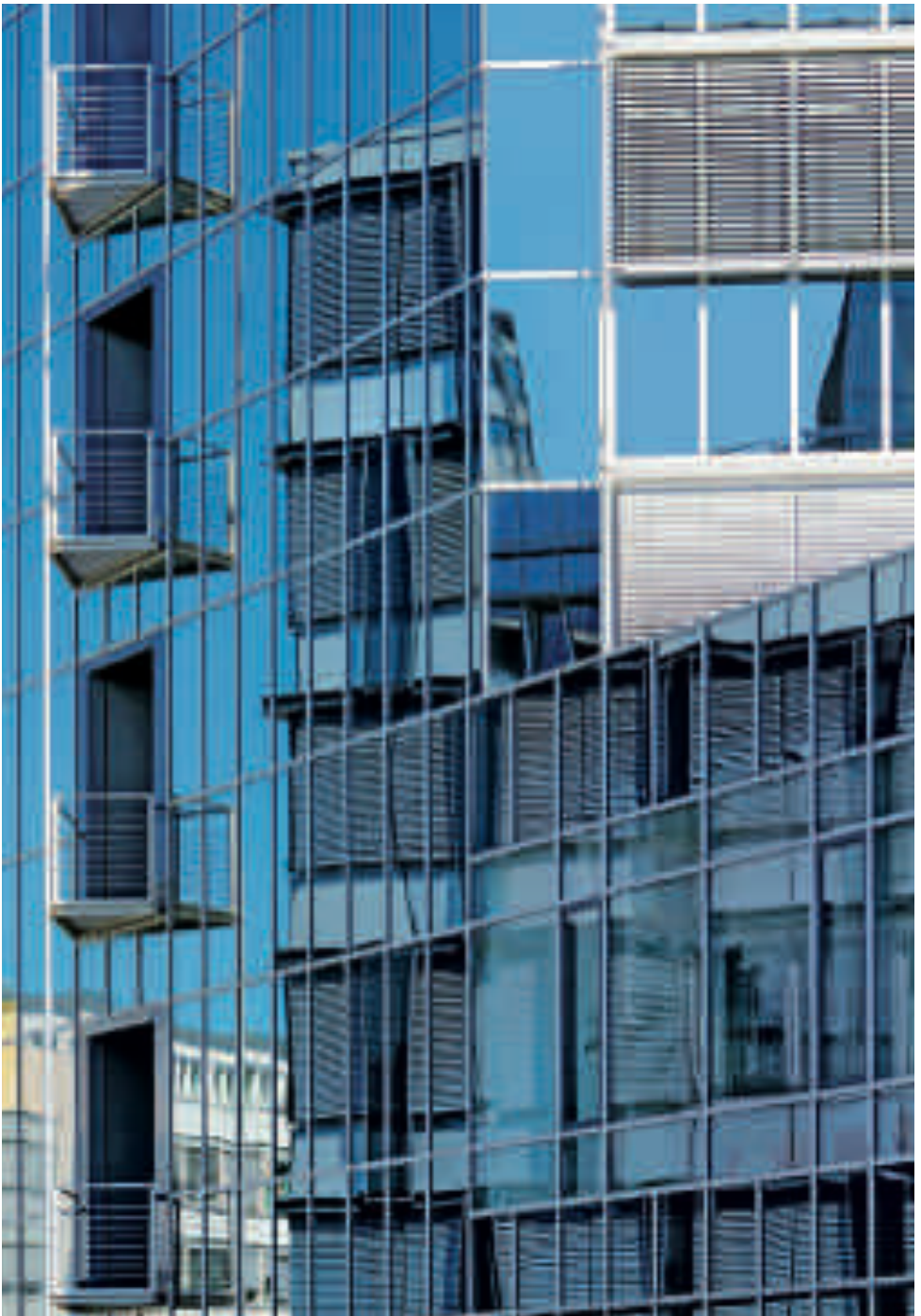
Koprint AG, Alpnach Dorf

Diese Broschüre ist auch in französischer und
italienischer Sprache erhältlich.

© 2015, 2010, 2003, Krebsliga Schweiz, Bern
6., unveränderte Auflage

Inhalt

Editorial	5
Die Bedeutung des Körperbildes	6
Mit Veränderungen umgehen	6
Erfahrungen einer erkrankten Frau	8
«Die positive Einstellung ist für mich das A und O»	8
Haar- und Kopfhautpflege bei Haarausfall	10
Haarpflege während der Therapie	10
Die Pflege der Kopfhaut	11
Kopfbedeckung und Perücke	13
Mit Tüchern und Hüten spielen	14
Bindetechniken für Tücher	16
Perücken	18
Haut- und Körperpflege	21
Allgemeine Hautpflegetipps	21
Gesichtspflege und Make-up	22
Pflege- und Schminktipp	22
Haarwachstum im Gesicht	27
Narben	27
Die Pflege der Nägel	27
Zahnpflege	29
Erfahrungen eines erkrankten Mannes	31
«Wieder die Sterne am Himmel zählen können»	31
Wer gut aussieht, fühlt sich besser	33
Wählen Sie passende Farben	33
Wählen Sie passende Kleider	37
Sich pflegen – in jeder Beziehung	38
Persönliches Umfeld	38
Leben mit Krebs	41
Anhang	42



Liebe Leserin, lieber Leser

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

Eine Krebserkrankung und die Therapien sind eine grosse körperliche und seelische Belastung; auch äusserlich können die Folgen unangenehm sein. Wie man mit solchen Veränderungen des eigenen «Körperbildes» besser umgehen kann, zeigt diese Broschüre.

Was kann ich tun, wenn sich während einer Chemotherapie das Haar lichtet und dann vielleicht ganz ausfällt? Welche Farben stehen mir gut und lassen mich nicht so blass wirken? Das sind Fragen, die sich während und nach einer onkologischen Behandlung vielen Betroffenen stellen.

Männer nehmen, zumindest von aussen betrachtet, den Haarverlust etwas «salopper» als Frauen. Sie sind es gewohnt, sich auch in gesunden Tagen damit zu befassen, wenn die Haare sich allmählich lichten.

Bei einer Krebstherapie ist das unter Umständen anders: Die Haare fallen plötzlich und radikal aus. Selbst dann, wenn kurzes Haar oder Kahlschnitte Mode sind, ist es kein selbstgewählter Entscheid.

Je nach Zeitgeist kann es den einen oder andern auch stören, wenn er aufgrund der Glatze einer Gesinnung zugeordnet wird, die nicht die seine ist. Umgekehrt gibt es aber auch Männer, die sich mit neuen Augen betrachten und Gefallen finden an ihrem Kopf.

Wichtig ist, dass Sie – ob Mann oder Frau – trotz der unerwünschten Wirkungen einer Therapie den Mut nicht verlieren. Achten Sie auch auf Ihr Äusseres. Pflegen Sie sich, schminken Sie sich, kleiden Sie sich so vorteilhaft wie möglich.

In einer Situation, in der Sie ohnehin vieles über sich ergehen lassen müssen, ist dies eine Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und sich nicht einfach dem Schicksal zu ergeben. Denn: Wer mit seinem Aussehen zufrieden ist, fühlt sich auch etwas besser.

Ihre Krebsliga

Die Bedeutung des Körperbildes

Das Körperbild ist das geistige Bild, das wir uns von unserem Körper machen. Es basiert auf vergangenen und gegenwärtigen Erfahrungen und setzt sich zusammen aus unseren Werten, Haltungen, Gefühlen und persönlichen Reaktionen.

Dieses geistige Bild ist verwoben mit dem persönlichen Gefühl, das wir für unseren Körper empfinden. Kultur, Zeitepoche und die soziale Struktur, in der wir leben, wirken sich ebenfalls bestimmend auf unser Körperbild aus.

Das Körperbild ist also individuell und sozial geprägt. Wie alle unsere Empfindungen und Vorstellungen ist es wandelbar und kann sich jederzeit ändern.

Überflüssig zu sagen, dass das Körperbild eng mit dem Selbstwertgefühl gekoppelt ist: positives Körperbild = gutes Selbstwertgefühl, negatives Körperbild = beeinträchtigt Selbstwertgefühl.

Bei einer schweren Erkrankung gerät dies alles durcheinander.

Erst kämpft man ums Überleben, später (oft Monate später) realisiert man, dass einen die Krankheit oder deren Therapie innerlich und äusserlich massgeblich geprägt haben. Veränderungen

werden sichtbar, fehlende Haare, Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme sind unübersehbar.

Es gilt nun, mit diesen Veränderungen umgehen zu lernen und allmählich ein neues Körperbild, vielleicht sogar eine neue Identität aufzubauen. Dieser Prozess wird von jedem Menschen anders erlebt und kann unterschiedlich lange dauern.

Mit Veränderungen umgehen

- > Gespräche mit Angehörigen, Freunden und Ihrem Behandlungsteam können Erleichterung bringen. Auch Ehepartner und Lebensgefährtinnen brauchen manchmal ein offenes Ohr von Freunden oder Verwandten, um die Sorgen abzuladen, die sie im Zusammenhang mit Veränderungen an ihrem erkrankten Partner erleben.
- > Holen Sie Rat bei Fachpersonen wie Perückenherstellern, Kosmetikerinnen, Imageberaterinnen, möglichst bei solchen mit einer Sonderausbildung für die Beratung krebserkrankter Menschen. Ihr Pflegeteam oder Ihre kantonale Krebsliga kann Ihnen entsprechende Adressen vermitteln.

- > Im Internet finden sich unter dem Suchbegriff «Imageberatung» oder «Farb- und Stilberatung» mehrere hundert Adressen allein aus der Schweiz. Die speziellen Fähigkeiten für die Beratung Krebskranker sind daraus allerdings nicht ersichtlich.
- > Auch für Männer gibt es entsprechende Angebote, die ständig ausgebaut werden. Zudem drängen zunehmend kosmetische Pflegelinien «for men only» auf den Markt.
- > Manchmal ist die Hilfe eines Seelsorgers, einer Psychologin oder eines Therapeuten notwendig. Mal- und Musiktherapie oder individuell abgestimmte Sportaktivitäten können helfen, mit dem neuen Körperbild umgehen zu lernen. Fragen Sie auch Ihr Behandlungsteam.
- > In einer Selbsthilfegruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das kann entlastend sein. Adressen finden Sie im Anhang.
- > Viele Patientinnen und Patienten klagen über grosse Müdigkeit und das Gefühl, ausgelagt zu sein. Männer und Frauen, die vor der Erkrankung beruflich stark gefordert waren, können sehr unter der eingeschränkten Leistungsfähigkeit und dem Energieverlust leiden.
- > Weitere Möglichkeiten, gewisse Folgen einer Therapie zu lindern, sind Gesichts-, Teil- oder Ganzkörpermassagen, Gesichtsgymnastik und therapeutische Bäder. Die Berührung der Haut wirkt wohltuend auf Körper und Seele. Fragen Sie Ihren Arzt oder das Pflegeteam nach Angeboten und Adressen.

Broschüren und Beratung

Ihr Behandlungsteam kennt viele Möglichkeiten, wie unerwünschte Wirkungen 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», «Medikamentöse Tumortherapien», «Die Strahlentherapie» und andere mehr (siehe S. 43).

Erfahrungen einer erkrankten Frau

«Die positive Einstellung ist für mich das A und O»

«Als ich in der Brust einen Knoten verspürte, habe ich mich beim Arzt angemeldet, den Termin aber immer wieder verschoben, aus Angst vor der Diagnose.

Als sicher war, dass es ein Tumor ist und es sogar hiess, man müsse die Brust entfernen, war das ein riesiger Schock. Ich bin 32, noch nicht verheiratet, habe keine Kinder und im Moment auch keinen Partner. Natürlich hat man dann auch Angst, dass man vielleicht niemanden mehr finden wird.

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

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

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

Ein schmerzlicher Verlust

Ich hatte einen Zopf gemacht und gedacht, so können die Haare nicht weg – völlig irrational, ich weiss. Ich hatte auch Angst, mich zu kämmen, die Haare 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. Es ist, als ob man einen Teil von sich 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 machen zu lassen. Das ist viel einfacher und sieht besser aus. Aber ich selber, ich würde nochmals warten, bis es nicht mehr anders geht ...

Das Gesicht neu entdecken

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 darüber fahren 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 zur eigenen Pflege nehmen: Sich ein Bad, eine Massage, vielleicht eine Fussreflexzonen-therapie gönnen. Es ist wichtig, diese Anstrengung zu machen und sich nicht gehen zu lassen.

Ich gehe auch jeden Tag an die frische Luft, obwohl mir das zu Beginn zuwider war. Man hat ja auch Angst, dass die Leute etwas merken. Aber es tut gut, das Haus zu verlassen, einen Kaffee trinken zu gehen, eine Freundin zu treffen – man kann auftanken und fühlt sich nachher viel besser.

Ich bin überzeugt, dass die psychische Verfassung den Heilungsprozess beeinflusst. Man muss sich zu positiven Gedanken zwingen, denn die negativen sind von selbst da. 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 hatte 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, dass meine eigenen Haare wieder wachsen.»

Aufzeichnung: Anne Rüegsegger

Haar- und Kopfhautpflege bei Haarausfall

Chemotherapien und Strahlentherapien können zu Haarausfall führen, allerdings auf unterschiedliche Weise.

Bei einer Strahlentherapie sind jeweils «nur» die Haare im bestrahlten Bereich betroffen, z. B. die Kopfhare, wenn der Kopf bestrahlt wird. Bei einer Chemotherapie hingegen können sämtliche Haare ausfallen, also auch Augenbrauen und Wimpern.

Der Grund liegt darin, dass Chemotherapien via Blut in den ganzen Körper gelangen. Dabei greifen sie nicht nur die teilungsaktiven Krebszellen an, sondern schädigen auch gesunde Körperzellen, die sich rasch teilen; und dazu gehören auch die Haarfollikelzellen.

Allerdings führt nicht jede Chemotherapie zu einem Haarverlust.

Das hängt von der Art der Medikamente ab! Ihr Behandlungsteam kann Ihnen sagen, wie das Medikament, das Sie erhalten, wirkt. Das Haar kann lichter werden oder komplett ausfallen. Im Normalfall wächst es nach Beendigung der Therapie wieder nach, in manchen Fällen allerdings in einer anderen Farbe oder in einer anderen Beschaffenheit.

Leicht gekraustes Haar nimmt im späteren Verlauf wieder die ur-

sprüngliche glatte Struktur an. Bei manchen Leuten wächst das Haar bereits während der Therapie neu. Meistens verliert man die Haare nicht gleich zu Beginn der Therapie, sondern nach und nach.

Bei der Radiotherapie ist das Ausmass des Haarausfalls 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 Intensität gibt es manchmal Körperstellen, wo das Haar unter Umständen nicht mehr wächst.

Haarpflege während der Therapie

> Überlegen Sie sich, ob Sie vor Therapiebeginn einen Kurzhaarschnitt machen lassen oder das Haar ganz abschneiden wollen. Damit mildern oder umgehen Sie die unangenehme Erscheinung des Haarausfalls. Fachleute der Onkologiepflege empfehlen Frauen mit langen Haaren Zwischen-schnitte bis hin zu einer Kurzhaarfrisur. Wenn dann eine Kurzhaarperücke gewählt wird, hat sich die Umgebung schon an die neue Frisur gewöhnt.

- > Tragen Sie während des Haar-
ausfalles nachts ein Haarnetz
oder decken Sie das Kopf-
kissen mit einem Tuch ab.
 - > Gehen Sie sachte mit dem
Haar um, denn durch die
Chemotherapie kann es in
nassem wie trockenem
Zustand brüchig werden.
 - > Waschen Sie Ihr Haar mit lau-
warmem Wasser und mög-
lichst wenig und mildem
Shampoo, das Ihrem Haartyp
entspricht.
 - > Sollten Sie eine Pflegespülung
verwenden, achten Sie darauf,
dass diese mit der Kopfhaut
möglichst nicht in Berührung
kommt.
Vermeiden Sie kräftiges
Trockenreiben Ihrer Haare,
da nasses Haar besonders
brüchig ist.
 - > Verzichten Sie auf Färbemittel
und lassen Sie keine Dauerwel-
len machen, bis die Therapie
beendet ist.
 - > Föhnen Sie die Haare mög-
lichst auf kühler oder lau-
warmer Stufe oder lassen
Sie sie an der Luft trocknen.
Der Gebrauch von heizbaren
Frisierstäben und Lockenwick-
lern ist nicht zu empfehlen.
 - > Verwenden Sie eine weiche
Bürste, verzichten Sie auf
starkes Bürsten und Kämmen.
 - > Verzichten Sie möglichst auf
Haarschaum, Haarspray und
Gel.
- > Ob und wie intensiv Sie wäh-
rend und nach einer Strahlen-
therapie des Kopfes die Haare
waschen dürfen und womit,
besprechen Sie am besten mit
Ihrer Radio-Onkologin oder der
für Sie zuständigen Fachper-
son für medizinisch-technische
Radiologie (MTRA).

Die Pflege der Kopfhaut

Auch eine Kopfhaut ohne Haare braucht Pflege. Sie wird am besten mit lauwarmem Wasser und einem milden Shampoo gewaschen und dabei sanft massiert. Dies fördert die Durchblutung. Sachte mit weichem Tuch trocknen. Die Kopfhaut kann nach Verlust der Haare empfindlich werden wie ein Babypop; gehen Sie also sorgfältig mit ihr um.

Fetthaltige Salben schützen Ihre Kopfhaut vor dem Austrocknen. Im Freien sind ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen UV-Schutzfaktor (ab 30) und eine Kopfbedeckung empfehlenswert, da die Kopfhaut besonders sonnenbrandgefährdet ist.

Im Winter empfiehlt sich eine warme Kopfbedeckung, um den Wärmeverlust zu beschränken.

Für die Nacht eignen sich weiche Mützen oder ein Turban als Wärmeregulatoren.



Kopfbedeckung und Perücke

Falls Sie durch die Therapie Ihre Kopfhare verlieren, ist eine Kopfbedeckung zu empfehlen, da der Körper sonst über die Kopfhaut zu viel Wärme verliert. In Frage kommt natürlich auch eine Perücke, eine sogenannte Zweitfrisur.

Mit Kappen, Bérêts, Hüten, Strickmützen, Turbanen, Tüchern und Kombinationen von Hüten und Tüchern lässt sich die haarlose Zeit überbrücken. Ideen für das Experimentieren mit Kopfbedeckungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Kosten für Perücken und Tücher

Die Kosten für eine oder mehrere Perücken werden von der Invalidenversicherung IV übernommen, wenn Ihre äussere Erscheinung unvorteilhaft beeinträchtigt und eine psychische Belastung damit verbunden ist.

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 die meisten Männer freiwillig 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 statt einer Perücke auch ein anderer Haarsatz vergütet, z. B. Hair-Weaving oder Kopftücher.

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

Anmeldeformulare für die Kostengutsprache erhalten Sie im Spital, vom Sozialdienst oder direkt bei Ihrer AHV-/IV-Stelle. Ihre kantonale Krebsliga (siehe Anhang) oder Ihr Behandlungs-/Pflegeteam kann Sie beraten und Ihnen möglicherweise geeignete Geschäfte nennen.

Probieren geht über Studieren

Lassen Sie sich Zeit für die Wahl einer geeigneten Kopfbedeckung. Nehmen Sie allenfalls jemanden mit auf den Bummel durch Geschäfte. Das macht Spass und gibt Ihnen die Sicherheit, etwas zu finden, das Ihnen steht.

Mit Tüchern und Hüten spielen

Wer sich nicht für eine Perücke entschliessen mag oder diese nicht immer tragen will, kann zu Tüchern und Bändern, Hüten und Bérêts, Turbanen und Mützen greifen, um die Zeit des Haar-ausfalls zu überbrücken. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, mit Tüchern und Hut-Tuch-Kombinationen zu spielen – experimentieren Sie selber, und lassen Sie sich von unseren Tipps inspirieren.

- > Bummeln Sie durch Kaufhäuser – Sie werden viele preisgünstige Angebote aus hautfreundlichen Naturfasern finden. Nehmen sie zur Beratung einen Freund oder eine Freundin mit. Nicht alle haben ein modisches Flair oder die Möglichkeit, Tücher hinter dem Kopf zu binden. Es gibt auch eine grosse Auswahl an Tüchern, die bereits vorgeknüpft sind und nur noch im Nacken verknötet werden müssen.
- > Wer Lust hat, kann auch Kurse besuchen, um die verschiedenen Bindetechniken von Kopftüchern zu lernen (siehe Kasten S. 22).

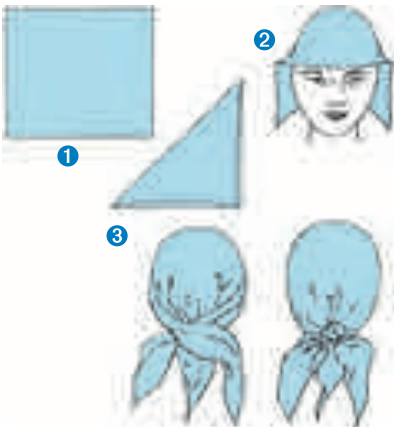


- > Material: Am besten eignen sich Tücher aus reiner Seide, Baumwolle und Viskose. Kunststofftücher verrutschen leicht und lassen sich weniger gut fixieren.
 - > Ideale Grösse: ca. 90 x 90 cm oder 50 x 160 cm, alleine oder zum Kombinieren mit kleineren Tüchern, Käppchen und Mützen.
 - > Achten Sie auf Farbe, Dessin und Struktur des Tuchs, Sie setzen damit Akzente. Bänder und Schmuck dekorieren die Kopfbedeckung zusätzlich. Grosse Ohrringe sind als Blickfang besonders gut geeignet. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
 - > Tücher lassen sich auch miteinander und mit Perücken, Hüten und Béréts gut kombinieren.
- > Für Männer gibt es topmodische Baseball- oder witzige Strickmützen. Letztere haben dank Snowboard und andern Sportarten Kultstatus erlangt. Auch Béréts, Schlapp- und andere Hüte können gute Alternativen sein.



Bindetechniken für Tücher

«Caroline»



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

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

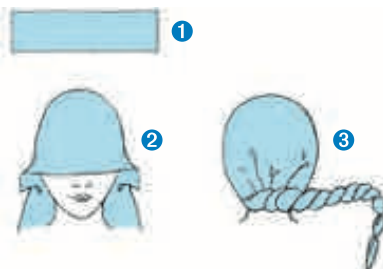
Varianten:

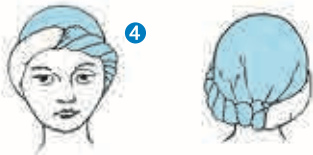
- > Sie können die Spitze im Nacken über den Knoten ziehen oder alle Enden unter dem Tuch wegstecken.

- > Nach Schritt 1 und 2 nur einen einfachen Knopf machen und die drei Enden miteinander zu einem Zopf verarbeiten, verknüpfen oder mit Haargummi schliessen, hängen lassen oder mit einer Brosche seitlich am Tuch befestigen.
- > Alle drei Enden im Nacken zusammennehmen und mit einem Haargummi fixieren.
- > Haargummis gibt es in unzähligen Varianten und Farben.

«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 (Nasenansatz).
- 3 Die beiden Schalhälften im Nacken mit den Händen zusammennehmen und zweibis dreimal (direkt am Kopf) zusammendrehen. Mit der einen Hand festhalten, mit der andern 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 Tuchenden locker weiterdrehen.

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

Variante:

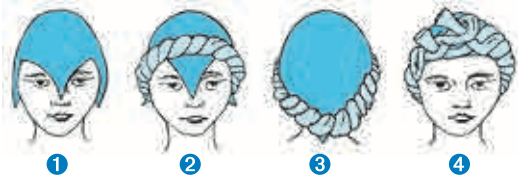
- > Sie können die «Wurst» mit einer Brosche oder Hutnadel befestigen.



«Brigitte»

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

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



Varianten:

- > Sie können das kleine Tuch durch ein gestricktes Käppchen 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

Perücken

Wenn Sie sich für eine Perücke entscheiden, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- > Wählen Sie die Perücke nach Möglichkeit bereits vor Beginn der Therapie. Lassen Sie sich von einer Person begleiten, die Ihnen bei der Auswahl behilflich sein kann.
- > Am besten erwerben Sie die Perücke in einem spezialisierten Coiffeurgeschäft. Dort kann man Sie kompetent beraten. Adressen erhalten Sie von Ihrem Behandlungsteam oder bei Ihrer kantonalen Krebsliga.
- > Bei der Wahl der Perücke beachten Sie am besten Ihre jetzige Frisur und Haarfarbe. Falls Sie einen anderen Farbton wählen, so suchen Sie sich eher einen helleren Ton aus. Achten Sie dabei darauf, dass die Perücke zum Farbton Ihres Gesichts passt.
- > Um die Perücke definitiv anzupassen und von einer Fachperson schneiden und frisieren zu lassen, sollten Sie warten, bis Ihre eigenen Haare etwas ausgegangen sind.



- > Qualitativ gute, natürlich aussehende Perücken oder Haar-teile sind aus Kunst- oder Naturhaar erhältlich. Die meisten Experten empfehlen Kunsthaarperücken, da diese kostengünstiger und pflegeleichter sind.

Pflegetipps

Waschen Sie Ihre Kunsthaarperücke ein- bis zweimal pro Woche mit einem milden Shampoo in lauwarmem Wasser. Nur im Wasser schwenken, ohne zu reiben, gut spülen, abtupfen, ausschütteln und aufhängen (z. B. auf einem Perückenständer).



Nicht oder nur auf der niedrigsten Stufe föhnen, keine elektrischen Lockenwickler benutzen – diese verbrennen das Kunsthaar. Ihr Coiffeur oder Ihre Coiffeuse kann Ihnen ebenfalls nützliche Pflegetipps geben.

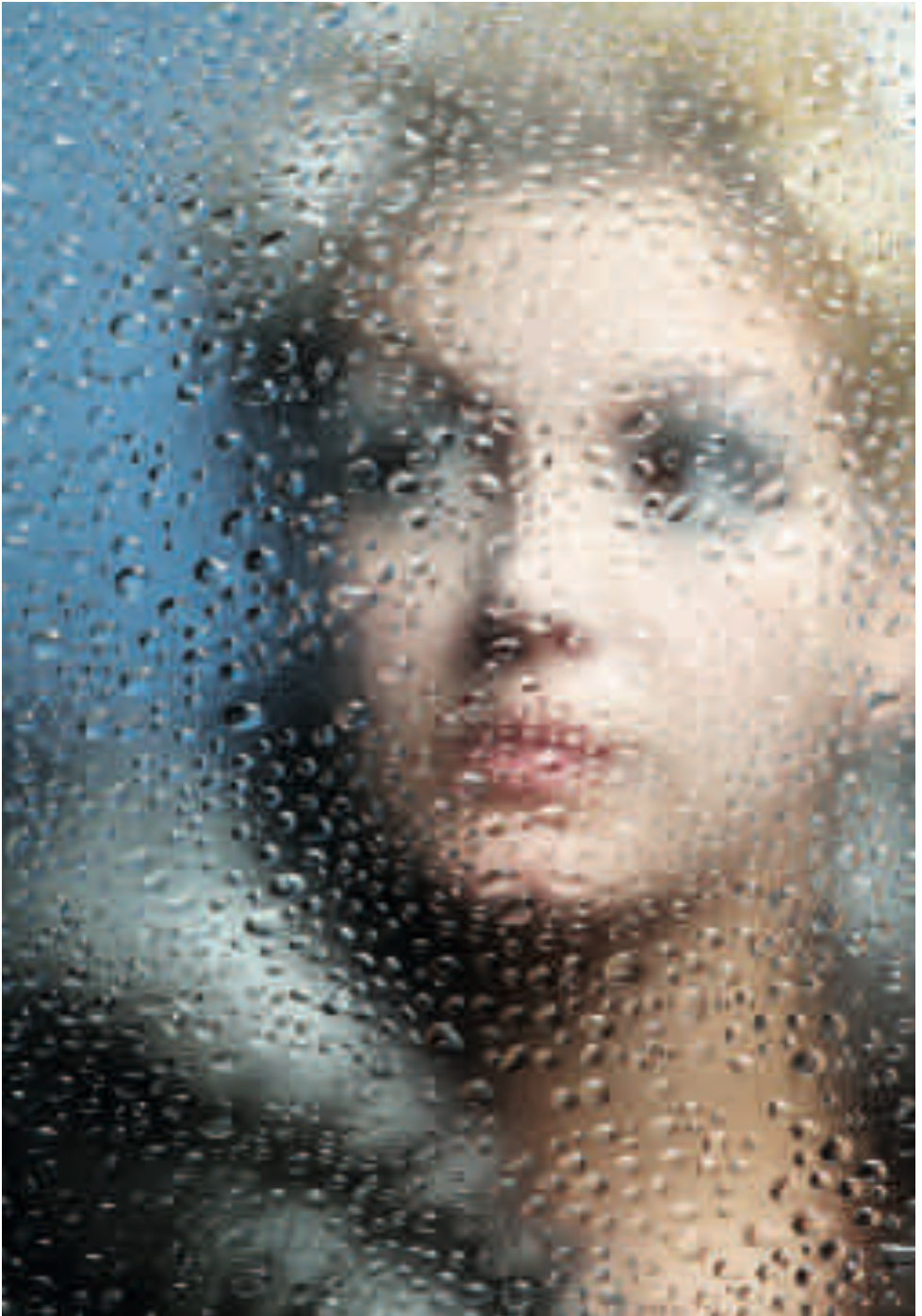
Kaschieren und Befestigen

Kämmen Sie sich die verbleibenden eigenen Haare ins Gesicht und setzen Sie die Perücke auf. Durch das Zusammenkämmen der eigenen Haare mit jenen der Perücke wird der Perückenrand versteckt.

Spezielle Antigliss-Tupfen oder -Streifen verhindern das Verrutschen der Perücke.

Beratung

Nehmen Sie für die Wahl und das Anpassen einer Perücke eine kompetente Beratung in Anspruch. Ihr Behandlungsteam oder Ihre kantonale Krebsliga können Ihnen entsprechende Adressen von Fachgeschäften geben. Die Bilder auf diesen Seiten geben Ihnen einen ersten Eindruck, wie sehr eine andere Frisur das Aussehen verändern kann.



Haut- und Körperpflege

Allgemeine Hautpflegetipps

Trockene Haut

Um einer trockenen Haut vorzubeugen, sollten Sie auf langes, heisses Baden verzichten. Duschen oder Waschen sind vorzuziehen. Verzichten Sie auf Peelings.

Tragen Sie regelmässig Körpermilch oder andere Feuchtigkeitspender auf. Diese ziehen am besten ein, wenn Ihre Haut noch leicht feucht ist.

Bei erhöhter Blutungsneigung tragen Sie Hautpflegemittel sanft und vorsichtig auf.

Sonnenschutz

Während einer Radiotherapie ist die Hautpflege von der Bestrahlungsart abhängig. Ihr Behandlungsteam wird Sie entsprechend beraten. In der Regel sollten Sie die bestrahlte Haut keiner direkten Sonnenbestrahlung aussetzen.

Auch manche Zytostatika (Chemotherapie) können Ihre Haut sonnenempfindlicher machen und die Hautpigmentierung verstärken. Verwenden Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor und schützen Sie sich durch Kopfbedeckung, langärmelige Hemden oder Blusen und lange Hosen.

Bei heikler Haut sollten Sie extreme Temperaturen, sowohl Hitze als auch Kälte, meiden.

Jucken und Brennen

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

Melden Sie solche Hautreaktionen unbedingt Ihrer Ärztin. Auch bei Entzündungen sollten Sie umgehend Ihre Ärztin konsultieren.

Das Jucken oder Brennen kann durch Auflegen von kühlen, in Kamillentee getauchten Kompressen gelindert werden (zweimal 10 Minuten pro Tag).

Versuchen Sie, bei Juckreiz möglichst nicht zu kratzen. Luftzufuhr, Kühlung, Mentholpuder 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 Ihre Bettwäsche.

Gesichtspflege und Make-up

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

Etwas Schminke kann Wunder wirken, sofern Farben und Applikationen stimmen. Es geht darum, Ihre vorteilhaftesten Merkmale zu betonen und kritische Stellen zu tarnen. Gerade für Menschen, die unter den unerwünschten Wirkungen einer Chemo- oder Radiotherapie leiden, kann es wichtig sein, mit etwas Make-up korrigierend einzugreifen.

Eher abzuraten ist von Permanent-Make-up, da sich das Gesicht verändern und das Permanent-Make-up so maskenhaft wirken kann.

Pflege- und Schminktipp

- > Der erste Schritt vor dem Auftragen des Make-ups ist die gründliche Reinigung der Haut. Es empfiehlt sich, das Gesicht mindestens einmal, besser zweimal täglich zu reinigen. Benützen Sie keine Seife (ausser bei fettiger Haut), sondern lauwarms Wasser, milde Lotionen oder Reinigungsmilch, alle Produkte möglichst ohne Alkohol.

Kurse und Workshops für besseres Aussehen

Der gemeinnützige Verein «Look Good Feel Better» (Besser aussehen – sich besser fühlen) bietet in Spitälern von etwa 24 Schweizer Städten mit der Unterstützung der schweizerischen Kosmetikindustrie regelmässig kostenlose Beauty-Workshops für Krebspatientinnen an (siehe auch Anhang).

Patientinnen, die nicht in den entsprechenden Spitälern in Behandlung sind, können ebenfalls teilnehmen.

Auch kantonale Krebsligen (siehe S. 46) laden – zum Teil in Zusammenarbeit mit «Look Good Feel Better» – zu Kosmetikkursen ein, bieten aber auch Kurse, bei denen es um Haare, Perücken und Kopfbedeckungen geht. Dabei werden oft lokale Coiffeurgeschäfte, Farb- und Stilberaterinnen, Pflegefachfrauen, Visagistinnen, Kopftuchgestalterinnen etc. beigezogen.

- > Entfernen Sie keine Markierungen, die allenfalls in der Radioonkologie angebracht worden sind.
- > Gehen Sie bei der Gesichtereinigung sanft mit Ihrer Haut um. Wenn die Zahl Ihrer Blutplättchen (Thrombozyten) tief ist, vermeiden Sie damit das Entstehen von kleinen Blutergüssen und zusätzlichen blauen Flecken.
- > Der zweite Schritt ist das Auftragen eines Feuchtigkeits-spenders. Damit wird ein Feuchtigkeitsverlust der äussersten Hautschicht vermieden und etwas Fett zugeführt; das hilft, die natürlichen Öle zurückzuhalten. Wählen Sie eine Feuchtigkeitscreme oder Lotion, die Ihrem Hauttyp entspricht. Feuchtigkeitsspender wirken am besten, wenn sie auf die feuchte Haut aufgetragen werden.

Das Make-up

Die Wahl des Make-ups hängt vom Farbton Ihrer Haut ab. Die Krankheit und/oder Therapie 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. 33 ff.).

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

Der Lippenstift

Auch ein dezenter Lippenstift bringt Farbe in das Gesicht und vervollständigt das Make-up. Wählen Sie Farben, die zu Ihrem Farbtyp passen.

Beim Bemalen empfiehlt es sich, zuerst die Lippen etwas einzufetten, dann eventuell mit einem zum Lippenstift passenden Konturenstift die Lippen zu umranden und anschliessend mit Lippenstift auszufüllen. Vorsicht mit matten Lippenstiften: sie trocknen die Lippen aus.

Gut zu wissen

Wenn Sie aufgrund der Therapie tiefe Blutwerte, insbesondere wenig weisse Blutkörperchen (Leukozyten) haben, ist die körpereigene Abwehr herabgesetzt und daher 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 Gefäss in Berührung kommen.
- > Benutzen Sie während der Therapie keine Produkte oder Applikatoren (Pinsel, Schwämmchen etc.) gemeinsam mit anderen Menschen.
- > Reinigen Sie die Applikatoren regelmässig mit einem milden Shampoo.



Die Augenbrauen

Bei gewissen Chemotherapien kann es vorkommen, dass auch die Augenbrauen in Mitleiden-schaft gezogen werden.



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



Malen Sie feine, fedrige, aufwärts-führende 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 voll-ständig 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 verschieden-farbigem 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.

Lidschatten – einige Tipps

- > 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.
- > Auch hier gilt: Zu viel Farbe kann störend wirken!

Die Wimpern

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

Es empfiehlt sich, die Wimperntusche 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.

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

- > bei einer tiefen Zahl der weissen Blutkörperchen (Leukozythen);
- > bei allgemeiner Immunschwäche (fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin);
- > bei trockenen Augen aufgrund von verminderter oder fehlender Tränenflüssigkeit;
- > bei immer wiederkehrenden Augeninfektionen;
- > bei starkem Haarausfall, da die Wimpern beim Abschminken leicht abbrechen oder ausfallen.

Das Ankleben künstlicher Wimpern gefährdet das eh schon geschwächte Immunsystem; zudem kann es sehr unnatürlich wirken. Deshalb raten Fachleute davon ab.

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 dem Konturenstift nun das untere Lid betonen. Beginnen Sie im äusseren Augenwinkel und ziehen Sie den Strich bis zur Mitte der Pupille.

Im Allgemeinen sollten Augenkonturenstifte eine neutrale oder rauchige Schattierung Ihrer eigenen Augenfarbe haben.

Das Entfernen von Augen-Make-up

Da bei Chemo- oder Radiotherapie 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 Augenwinkel zur Nase hin führen. Stäbchen nur einmal verwenden.
- > Augengegend mit warmem, klarem Wasser abspülen. Sorgfältig trockentupfen.



Haarwachstum im Gesicht

Bei der Einnahme gewisser Medikamente können plötzlich Haare im Gesicht wachsen, die störend wirken.

Bürsten Sie diese überschüssigen Haare mit einem Augenbrauenbürstchen flach, dann übermalen Sie die Haare mit einem Abdeckstift. Applizieren Sie keinen Puder, denn damit würden die zu versteckenden Haare noch betont.

Wichtig: Bevor Sie andere Methoden zur Haarentfernung in Betracht ziehen, sprechen Sie mit Ihrer Onkologin.

Je nach Behandlung ist die Infektionsgefahr generell erhöht, und Ihre Haut ist zu empfindlich für eine Wachsentrfernung, Epilation oder Enthaarungscreme. Erlaubt Ihre Onkologin die Haarentfernung, so lassen Sie diese von einem Hautarzt machen.

Männer müssen eventuell einen neuen Rasierrhythmus finden, wenn – nach einem längeren Unterbruch – der Bart wieder zu wachsen beginnt.

Narben

Operative Eingriffe hinterlassen manchmal auffallende Spuren.

Manche Narben können mit den Kleidern versteckt werden, andere befinden sich aber im Gesichtsbereich, wo es schwieriger ist, sie zu verbergen. Bis zur vollständigen Verheilung der Narben sollten diese nicht kosmetisch behandelt werden.

Danach kann man sie mit Puder oder einer Abdeckpaste (Camouflage) bestreichen. Frische Narben unbedingt vor Sonnenbestrahlung schützen.

Die Pflege der Nägel

Ihre Nägel können je nach Medikament wegen vermehrter Pigmentierung dunkler werden. Linien, Rillen und Verdickungen können auftreten, die Nägel trocken und brüchig werden.

Ein guter Nagellack kann die Nägel stärken und vor Brüchigkeit schützen. Sollten die Nägel trocken werden und sich schälen, verwenden Sie Nagelcremes. Vermeiden Sie den Gebrauch alkohol- oder azetonhaltiger Nagellacke und Nagellackentferner.

Da durch die Therapie häufig die Zahl der weissen Blutkörperchen und der Blutplättchen sinkt, ist die Nagelpflege sorgfältig durchzuführen (Infektions- und Blutungsgefahr).

Künstliche Nägel sind während der Dauer der Chemo- oder Radiotherapie ungeeignet und unangenehm.

Durch vereinzelte Medikamente kann es auch zu Rötungen der Hand-Innenflächen und der Fusssohlen kommen. Stark fettende Haut- oder Handcrème kann diese unangenehme Erscheinung lindern. Fragen Sie Ihre Pflegefachperson oder erkundigen Sie sich in der Apotheke.

Pflegetipps

- > 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.
- > 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.
- > Die Pflege des Nagelhäutchens kann eine heikle Sache sein, besonders bei tiefen Blutwerten. Achten Sie darauf, dass die Haut intakt bleibt.
- > Gönnen Sie Ihren Fingerspitzen ein lauwarmes Bad während ein bis zwei Minuten und trocknen Sie sie mit einem weichen Tuch ab.
- > Massieren Sie sanft ein Pflegeöl, z. B. Babyöl, ins Nagelbett ein. Lassen Sie das Öl ca. eine Minute auf das Nagelhäutchen einwirken.
- > (Hobby-)Gärtnerinnen und -Gärtner sollten bei Gartenarbeiten zum Schutz vor Verletzungen immer Handschuhe tragen.

Zehennägel

Die Zehennägel sollten Sie nicht zu kurz schneiden. Eine Nagelzange oder ein Nagelclip sind die geeigneten Werkzeuge. Wegen der Verletzungsgefahr ist es besser, die Ecken rund zu feilen statt zu knipsen.

Das Nägelschneiden geht einfacher nach einem ca. 10-minütigen Fussbad. Zum Schluss tut es gut, die Füße mit einer Körpermilch oder Fusscrème etwas 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.

Zahnpflege

Während einer onkologischen Therapie ist die Pflege der Zähne besonders wichtig, weil sich durch die Medikamente die Beschaffenheit des Speichels verändert und damit der Karies Vorschub geleistet wird. Zuckerloser Kaugummi regt die Speichelbildung an und ist zu begrüssen.

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. Meiden Sie scharfe oder alkoholhaltige Mundwässer; sie reizen die Schleimhäute zusätzlich.

Lassen Sie Ihre Zähne alle sechs Monate bei der Zahnhygienikerin oder dem Zahnarzt kontrollieren.

In der Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» finden Sie zahlreiche Tipps zur Mundpflege (siehe S. 43).



Erfahrungen eines erkrankten Mannes

«Wieder die Sterne am Himmel zählen können»

Nach vermeintlicher Besserung erlebt der 56-jährige Robert einen Rückfall. Doch die zweite Chemotherapie bringt nicht die erhofften Resultate. Er ist zuversichtlich und träumt davon, bald wieder in den Bergen nach Kristallen zu suchen.

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», erinnert sich 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.

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

Vor der Krankheit hatte er eine leichte Stirnglatze, nun macht ihm der Verlust aller Kopfhaare zu schaffen. «Aber was will man?» Bei der zweiten Therapie lässt er sich glatt rasieren als die Haare büschelweise ausfallen.

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 ... Ein Wunsch ist, dass er sein Hobby, das Strahlen (Kristallsuchen), bald wieder ausüben kann.

Aufzeichnung: Rosmarie Borle



Wer gut aussieht, fühlt sich besser

Wählen Sie passende Farben

Eine Bekleidung, die farblich zu Ihnen passt, lässt Sie vorteilhafter aussehen.

Manche Farben schmeicheln Ihnen, während andere Sie blass machen. Farben beeinflussen zudem auch die Stimmung.

Viele Menschen wissen, welche Farben ihnen stehen, andere brauchen dazu eine Farb- und Stilberatung, die – je nach Anbieter – auch unter der Bezeichnung «colour me beautiful» bekannt ist.

Dabei wird anhand des Hauttöns sowie der Haar- und Augenfarbe Ihr Farbtyp festgestellt.

Eine solche Beratung ist selbstverständlich auch für Männer empfehlenswert.

Anhand verschiedener Tests vor dem Spiegel 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 vier Jahreszeiten

Die Farbtypen werden nach den Jahreszeiten benannt: Sie sind entweder ein Winter-, ein Sommer-, ein Frühlings- oder ein Herbsttyp. Aufgrund Ihres Typs stehen Ihnen zum Beispiel starke Farben besser als Pastelltöne, warme Töne besser als kalte oder hellere besser als dunklere.

Es ist durchaus möglich, dass die Farbtöne, die zu Ihrem Typ passen, bislang nicht Ihre Lieblingsfarben waren.

Die Farbtypen

Der kleine Überblick kann die persönliche Farbberatung nicht ersetzen. Wenn Sie sich eine solche nicht leisten können oder mögen, finden Sie im Buchhandel oder in Bibliotheken das eine oder andere Buch zum Thema.

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

Bitte beachten Sie, dass die Beispiele auf der Theorie von vier Farbtypen basieren. Diese werden nach den Jahreszeiten benannt. Andere Farbtypentheorien gehen von bis zu 24 Farb- und Stiltypen aus.

Der Winter

Die meisten Wintertypen, aber nicht alle, haben dunkles Haar und eine klare, intensive Augenfarbe: Eisblau, Veilchenblau, Tiefblau, unverfälschtes Grau, glasklares Grün und Dunkel- bis Schwarzbraun.

Die Wintertypen teilen den bläulich-kühlen Unterton ihrer Farbpalette mit den Sommertypen, ihre Farben sind jedoch klarer und leuchtender als jene des Sommer-typs.



Gut wirken:

kräftiges Blau, intensives Rubin- und Scharlachrot, Schwarz und Anthrazit, kräftige Pink- und Azaleentöne, kühles Lila und dunkles Violett, reines Weiss.

Zu vermeiden:

verwaschene, milchige, gelbliche oder orange Töne.

* Unsere Farbbeispiele sind dem inzwischen vergriffenen Büchlein «Knaurs kleine Farb- und Typ-Beratung» von Heidi Grund-Thorpe entnommen.

Der Sommer

Die Haarfarbe des Sommertyps reicht von Mausbraun bis Aschblond. Die Augen sind oft blau, grün, wasserfarbig oder haselnussbraun.



Gut wirken:

rauchiges Blau bis Marine, bläuliches Grün (von hellem Türkis bis zu ziemlich dunklen Tönen), zartes, kühles Zitronengelb, Himbeerrot, Weinrot, Alt- bis Fliedderrosa, Pastelltöne mit sanftem blauem oder grauem Unterton, rosig kühles Weiss oder sanft grau getöntes Weiss, Braun mit rosigem oder grauem Stich.

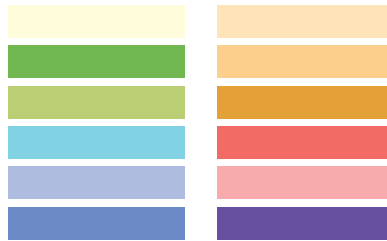
Die Farben sind weniger intensiv als jene für den Wintertyp. Leicht verwaschene beziehungsweise rauchige Töne sind in jedem Fall den grellen oder kräftigen Farben vorzuziehen.

Zu vermeiden:

gelbliches Lachsrosa, Apricot oder Pfirsich, Karottenrot, Tomatenrot und Schwarz.

Der Frühling

Charakteristisch für die Haarfarbe der Frühlingstypen sind verschiedene Blondtöne, von strahlend blondem bis zu golden-braunem Haar, selten auch Dunkelbraun bis Schwarz. Die Augenfarbe variiert von Blautürkis, Blau und Graugrün bis hin zu Goldbraun.



Gut wirken:

warme, klare, zarte oder starke Farben mit gelbem Unterton. Helle, graublau Töne, gelblich getönte Rosa- und Rottöne, z. B. Apricot in allen Abstufungen, Lachs, Korallenrot, sanfte Kamelhaarfarben, warme, gelbliche Grüntöne, Eierschalenfarbe, Crèmeweiss, warme Beige- und Brauntöne, sanftes helles Türkis, klares Aquamarin.

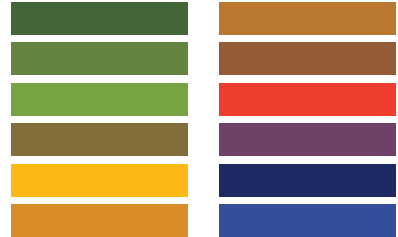
Zu vermeiden:

dunkle Farben, Schwarz, Grau (ausser feines Silbergrau), reines Weiss.

Der Herbst

Häufig ist die Haarfarbe der Herbsttypen Rot bis Kastanienbraun mit einem goldenen bis rötlichen Schimmer. Die Augenfarben reichen von Petrol über Bernstein bis zu hellem Schilfgrün und sattem Olive, von Goldbraun bis zu intensivem Dunkelbraun. Spuren von Orange, Metall und Braun sowie Gold ergänzen die Palette.

Die Herbsttypen teilen den gelben Unterton ihrer Farben mit den Frühlingstypen, wobei die ihren stärker sind und zum Teil erdige Schattierungen haben.



Gut wirken:

warme und goldene Brauntöne, Erbsengrün bis Oliv, helles und kräftiges Khaki, Petrol, Russischgrün, dunkles Tannengrün, dunkleres Türkis, milchiges Jadegrün, dunkles Schokoladebraun, gelbliche Blautöne, leuchtendes Orange, gebrochenes Weiss, Senf- und Maisgelb, Warme Rosa- und Rotabstufungen wie Lachs, Apricot, Mohnblumenrot, Tomaten- und Kupferrot.

Zu vermeiden:

Graubraun, Blaugrün, Schwarz, reines Weiss, Pinktöne.

Wählen Sie passende Kleider

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

Mit Ihrer Kleidung können Sie Vorteile hervorheben, Mängel, Narben und Ähnliches verstecken.

Einige Beispiele

- > Schulterpolster lassen Blusen und Kleider locker über die Brust fallen. Sie sind z. B. ideal für schmalschultrige Frauen, die eine Brust verloren haben.
- > Weiche Stoffe fallen am schönsten, sie sind gut geeignet zum Kaschieren von implantierten Kathetern; diese lassen sich zusätzlich mit drapierten Tüchern und Foulards verstecken.
- > Haben Sie im Halsbereich Umfang verloren oder hat sich die Haut verändert, kann ein Foulard 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. Achten Sie auch auf die Lage des Foulards.

- > Bei Frauen mit grosser Oberweite sollte das Tuch nicht auf der Brust liegen, sondern zum Beispiel seitlich lose hinunterhängen.
- > Fledermausärmel können den Blick von der Brustpartie ablenken. Auch ein Lymphödem lässt sich so verstecken.
- > Weite Ärmel verstecken dünne Arme.
- > Ein runder Kragen lässt das Gesicht voller erscheinen. Ein V-Ausschnitt verlängert den Hals und macht das Gesicht optisch schmaler.
- > Weite, lose fallende Kleider eignen sich nach Bauchoperationen besonders gut, vor allem auch bei einem künstlichen Darm- oder Harnwegsausgang (Stoma). Beengende Kleidung in der Gegend des Stomas ist zu vermeiden, Wickeljupes und Trikotosen sind ideal. Lose Gürtel können optische Akzente setzen. Binden Sie Schals oder Gürtel auf der dem Stoma gegenüberliegenden Seite.

Sich pflegen – in jeder Beziehung

Persönliches Umfeld

Eine Krebskrankheit beeinflusst auch den Familien- und Freundeskreis.

Ihre Mitmenschen werden unterschiedlich auf Ihre Krankheit und die damit verbundenen Veränderungen reagieren: anteilnehmend, fürsorglich, ängstlich, schockiert. 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 den Weg zurück in Ihr Umfeld am besten schaffen. Gehen Sie von Ihren persönlichen Bedürfnissen aus. Je klarer sie Ihnen sind, je offener Sie sie äussern, desto besser kann Ihre Umgebung darauf eingehen. Das gibt allen Beteiligten Sicherheit und hilft, Missverständnissen vorzubeugen.

Erlauben Sie sich auch, über Ihr Befinden oder Ihre Krankheit allenfalls nicht zu sprechen. 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.

Verwöhnen Sie sich – mit einem Kinobesuch, einem Fussballmatch, einem Konzert, einem Wohlfühlwochenende, was immer Sie mögen. In einer solchen Lebensphase ist es besonders wichtig, einen eigenen Rhythmus zu finden.

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 und stellen sich darunter oft die wildesten Sachen vor. Nicht- oder Halbwissen plagt sie mehr als die Wahrheit. Verschweigt man die Krankheit, beunruhigt man die Kinder unnötig.

Zeigen Sie den Kindern die Narbe oder erzählen Sie, weshalb Ihr Haar ausfällt und warum Sie nun eine Perücke tragen.

Wenn alle Bescheid wissen und Krebs kein Tabuthema ist, fühlen Sie und Ihre Kinder sich 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 berühren auch 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 ist eng verwoben mit seinem Körper- und Selbstwertgefühl. Manche Menschen mit Krebs empfinden

sich nicht mehr liebenswert; sie befürchten, abgewiesen zu werden und vermeiden körperlichen Kontakt.

Der Partner oder die Partnerin hält sich aus Unsicherheit oder Rücksicht zurück und weiss nicht, wie der kranken Lebensgefährtin, dem Lebensgefährten begegnen. Auch Unausgesprochenes bleibt in der Luft hängen.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, dass Krebs nicht ansteckend ist und dass beim Sex und Liebesspiel keine Krebszellen «rüberspringen».

Ein offenes Gespräch kann oder könnte manches klären. Manche Menschen, Männer häufiger als Frauen, tun sich jedoch schwer damit. In solchen Fällen kann eine professionelle Beratung klärend wirken. Ein Aussenstehender betrachtet die Situation oft objektiver als die Betroffenen selbst.

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. 43). Beachten Sie auch den Anhang.



Leben mit Krebs

Viele Menschen mit einer Krebsdiagnose leben heute länger und besser als noch vor Jahrzehnten. Die Behandlung ist aber oft langwierig und beschwerlich. Gewisse Menschen können parallel dazu ihren gewohnten Alltag mehr oder weniger beibehalten, anderen ist das nicht möglich.

Auf sich hören

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation. Versuchen Sie herauszufinden, was 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?

Nach Abschluss der Therapien fällt die Rückkehr ins Alltagsleben manchmal schwer. Daher ist es wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Beachten Sie auch den Anhang und die weiteren Hinweise in dieser Broschüre.

Miteinander reden

So wie gesunde Menschen unterschiedlich mit Lebensfragen umgehen, wird auch eine Krankheit

von Mensch zu Mensch verschieden verarbeitet. Die Bandbreite reicht von «das wird schon gehen» über «wenn das nur gut geht» bis zu «das geht sicher schief» oder «ich muss sterben».

Angstgefühle sind eng mit jeder Krebserkrankung verknüpft, unabhängig davon, wie gut die Heilungschancen sind. Manche Menschen mögen nicht darüber reden oder wagen es nicht. Anderen ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen. Dritte sind enttäuscht, wenn ihr Umfeld darauf nicht eingeht. Es gibt kaum allgemeingültige Rezepte. Was einer Person weiterhilft, muss für eine andere nicht unbedingt das Richtige sein.

Fachliche Unterstützung

Zögern Sie nicht, fachliche Hilfe zu beanspruchen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder mit jemand anderem aus Ihrem Behandlungsteam. Auf diese Weise können Ihnen Massnahmen empfohlen und verordnet werden, die von der Krankenkasse gedeckt sind.

Für psychosoziale Anliegen und bei Fragen rund um Rehabilitationsangebote können Sie sich auch an Ihre kantonale Krebsliga oder den Sozialdienst im Spital wenden.

Anhang

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es wird Ihnen gerne weiterführende Hinweise geben, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche zusätzlichen Massnahmen Ihr Wohlbefinden stärken und zu Ihrer Rehabilitation beitragen könnten.

Fragen Sie bei Bedarf auch nach einer Beratung durch eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson für Fragen rund um seelische Probleme im Zusammenhang mit einer Krebskrankheit.

Ihre kantonale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Sie auf vielfältige Weise. Dazu gehören auch persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für Farb- und Stilberatung, Perücken und Kopfbedeckung, psychoonkologische Beratung, komplementäre Therapien etc.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit der Krebskrankheit und -therapie ein und informiert Sie über mögliche weitere Massnahmen. Anruf und Auskunft sind kostenlos.

Andere Betroffene

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot des Krebstelefons – und www.krebs-kompas.de.

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgegangen sind. Vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, braucht jedoch auf Sie nicht zuzutreffen.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen (siehe S. 45) tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt dies oft leichter.

Kurse für besseres Aussehen

Beachten Sie den Kasten auf Seite 22 sowie die Rubrik Internet auf Seite 44. Das Angebot an Kursen und Workshops ist von Kanton zu Kanton verschieden. Ihre kantonale Krebsliga gibt Ihnen gerne weiterführende Hinweise.

Krebssportgruppen

Körperliche Aktivität verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie, zu einer lebendigeren Ausstrahlung und damit auch zu besserem Aussehen. Krebssportgruppen sind sehr geeignet, um wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu finden. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen Krebsliga. Beachten Sie auch die Rubriken «Broschüren» und «Internet» auf den folgenden Seiten.

Broschüren der Krebsliga

- > **Medikamentöse Tumorthapien**
Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien
- > **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- > **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- > **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- > **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- > **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- > **Männliche Sexualität bei Krebs**
- > **Das Lymphödem nach Krebs**
- > **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- > **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
- > **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- > **Seminare**
für krebsbetroffene Menschen
- > **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
- > **Krebs – Wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
- > **Patientenverfügung nach der Diagnose Krebs**
Fr. 15.– oder kostenloser Download auf www.krebsliga.ch/patientenverfuegung
- > **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- > **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen

Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihres Kantons
- > Telefon 0844 85 00 00
- > shop@krebssliga.ch
- > www.krebssliga.ch/broschueren

Auf www.krebssliga.ch/broschueren finden Sie alle 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 Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Broschüren anderer Anbieter

«Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie», 2011, Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK, Telefon 031 389 91 91, sakkcc@sakk.ch, online verfügbar: <http://sakk.ch/de/> → Die SAKK bietet → Für Patienten → Broschüren → Patientenbroschüre

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

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

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga

www.krebsgesellschaft.de

www.krebshilfe.de

www.krebsinformationsdienst.de →
Wegweiser → Lexikon der Fachbegriffe
Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebs-kompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.krebsliga.ch

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

www.krebsliga.ch/wegweiser

Online-Verzeichnis von psychosozialen Angeboten und Dienstleistungen.

www.lgfb.ch

Webseite des Schweizer Zweiges von «Look good – feel better». Der gemeinnützige Verein bietet kostenlos Beauty-Workshops für Krebspatientinnen an (siehe S. 22).

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

Englisch

www.cancer.org → Find Support & Treatment → Treatments and Side Effects → Coping with Cancer
American Cancer Society, USA.

www.lookgoodfeelbetterformen.org

Tips for men to deal with side effects of cancer.

www.macmillan.org.uk/Cancerinformation → Living with and after cancer

→ Symptoms and side effects

Macmillan Cancer Support, a non-profit cancer information service, UK.

Quellen

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

Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

ilco, Schweizerische Vereinigung der regionalen Gruppen von Stomaträgern

Selbsthilfeorganisation
für Menschen mit einem
künstlichen Darm- oder
Blasenausgang
Peter Schneeberger, Präsident
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. P 031 879 24 68
Tel. G 031 634 41 02
sekretariat@ilco.ch
www.ilco.ch

Kinderkrebshilfe Schweiz Birgitta Setz, Geschäftsleiterin

Florastrasse 14
4600 Olten
Tel. 062 297 00 11
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

KKO, Kehlkopferierte Regionalgruppen

www.kehlkopferierte.ch

ho/noho, Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige

Rosmarie Pfau, Präsidentin
Weidenweg 39
4147 Aesch
Tel. 061 421 09 27
info@lymphome.ch
www.lymphome.ch

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKgS)

Ruth Bähler, Präsidentin
Obesunneweg 9
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 57 19
r.u.baehler@bluewin.ch
www.multiples-myelom.ch

SSP, Schweizer Selbsthilfegruppe für Pankreaserkrankungen

Conrad Rytz, Präsident
chemin du Chêne 10
1260 Nyon
Tel. 022 361 55 92
conrad.rytz@gmail.com
www.pancreas-help.com

SFK, Stiftung zur Förderung der Knochen- marktransplantation

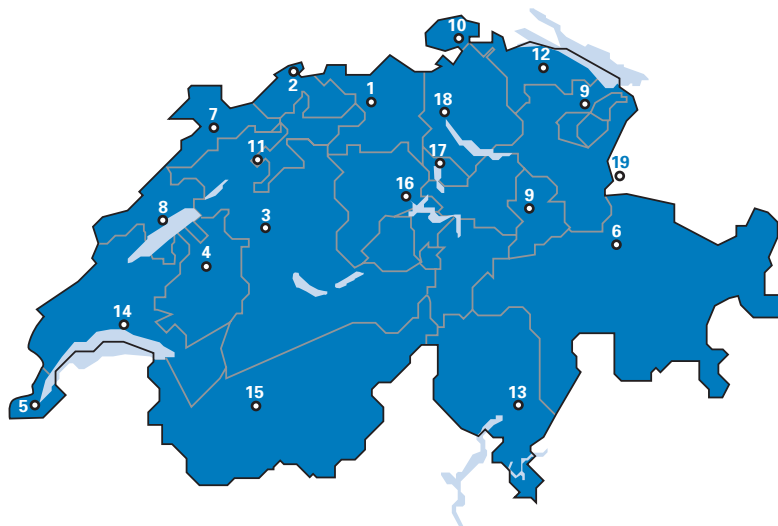
Candy Heberlein, Präsidentin
Vorder Rainholzstrasse 3
8123 Ebmatingen
Tel. 044 982 12 12
info@knochenmark.ch
www.knochenmark.ch

GIST-Gruppe Schweiz, Organisation für Betroffene mit Gastrointestinalen Stromatumoren

Helga Meier Schnorf,
Geschäftsleiterin
Sterenweg 7
6300 Zug
Tel. 041 710 80 58
gist@gist.ch
www.gist.ch

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen und laufende Gesprächsgruppen für Krebsbetroffene und Angehörige.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 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

Mittlere Strasse 35
4056 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 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.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 Leschet
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

Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
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
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
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
Hauptbahnhofstrasse 12
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. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR**
Hirschmattstrasse 29
6003 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 90-3253-1

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.krebsforum.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

Wegweiser

www.krebssliga.ch/
wegweiser,
ein Internetverzeichnis
der Krebsliga zu psycho-
sozialen Angeboten
(Kurse, Beratungen etc.)
in der Schweiz

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

Überreicht durch Ihre Krebsliga: