Gut in meiner Haut

Praxistipps für Hautpflege
und Wohlbefinden während
und nach einer Krebstherapie

CARMEN BELLEAU
COSMETICS

MIT HERZ. MIT WISSENSCHAFT. FÜR IHRE HAUT.

Ein paar persönliche Worte

Eine Krebserkrankung verändert vieles. Untersuchungen und Behandlungen rücken in den Mittelpunkt. Darf das Aussehen da überhaupt noch wichtig sein? Ich finde: ja.

Ich bin selbst Betroffene und seit vielen Jahren onkologische Fachkosmetikerin. In meiner Praxis erlebe ich, wie viel eine wohltuende Pflege, nachgezeichnete Augenbrauen oder ein wenig Lippenfarbe bedeuten können. Manchmal bringen sie ein Stück vertrauten Alltag zurück. Sich schön fühlen zu wollen, ist auch in dieser Zeit nicht oberflächlich. Genauso gibt es Tage, an denen dafür keine Kraft da ist – auch das ist in Ordnung.

Diese Broschüre gibt Ihnen einfache Orientierung für Hautpflege und kosmetische Veränderungen während und nach einer Krebstherapie: von der täglichen Pflege über Make-up bis zum Permanent Make-up und zur Narbenpflege. Sie verbindet meine Praxiserfahrung mit fachlichen Informationen und zeigt, wann Sie Veränderungen mit Ihrem Behandlungsteam besprechen sollten.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch in dieser Zeit gut für sich sorgen können – auf Ihre eigene Weise.

Ihre Carmen Belleau

Inhalt

KAPITEL / ABSCHNITT — SEITEN

Ein paar persönliche Worte 1

1 Haut- und Schleimhautpflege 4–22
1.1 Sanfte Pflegeroutine für den Alltag 4–5
1.2 Trockene, spannende und schuppige Haut 6–7
1.3 Empfindliche Haut, Rötungen und Brennen 8–9
1.4 Wenn die Haut juckt 10–11
1.5 Pickel und Hautausschläge 12–13
1.6 Hautpflege im Bestrahlungsbereich 14–15
1.7 Augenpartie und Lidränder 16–18
1.8 Lippen sanft pflegen 19–20
1.9 Mundpflege und Mundschleimhaut 21–22

2 Kopfhaut, Haare, Brauen und Wimpern 23–28
2.1 Die Kopfhaut sanft pflegen 23–24
2.2 Wenn die Haare ausfallen 25–26
2.3 Augenbrauen und Wimpern 27–28

3 Hände, Füße und Nägel 29–32
3.1 Hände, Füße und Nägel 29–31
3.2 Das Hand-Fuß-Syndrom 32

4 Make-up und dekorative Kosmetik 33–43
4.1 Ein frischer, natürlicher Teint 33–35
4.2 Augenbrauen und Augen sanft betonen 36–38
4.3 Lippen mit Farbe betonen 39–40
4.4 Grundierungen und Camouflage 41–43

Inhalt · Fortsetzung

KAPITEL / ABSCHNITT — SEITEN

5 Permanent Make-up 44–49
5.1 Permanent Make-up: gut geplant 44–46
5.2 Ein vertrauteres Bild im Spiegel 47–49
6 Narbenbehandlung 50–54
6.1 Narben früh begleiten 50–52
6.2 Narbenpigmentierung 53–54
Wann Pflege allein nicht ausreicht 55–56
7 Inhaltsstoffe auf einen Blick 57–65
7.1 Pflegebestandteile und Hautbilder 57–61
7.2 Make-up: Farbe und Pflege 62–63
7.3 Permanent Make-up: Qualität der Farbe 64–65
8 Meine Produktauswahl 66–76
8.1 Environ: Vitaminpflege mit System 66–68
8.2 bdr: gezielte Wirkstoffpflege 69–71
8.3 Produktauswahl individuell abstimmen 71
8.4 Dekorative Kosmetik: Jane Iredale 72–75
8.5 Ergänzende Pflege 76
Sich selbst nicht aus dem Blick verlieren 77–78
Quellen und weiterführende Informationen 79–85
Impressum 86
Meine Notizen 87–88

Die tägliche Pflegeroutine

Eine sanfte, auf Ihre Haut abgestimmte Pflege begleitet Sie durch den Alltag. Dazu gehören Reinigung, Pflege und Sonnenschutz; ein Toner ist optional.

REINIGUNG · MORGENS UND ABENDS

Auch wenn Ihre Haut noch weitgehend unverändert aussieht, lohnt sich eine milde Reinigung. Abends entfernen Sie Make-up, Sonnenschutz und die Rückstände des Tages. Morgens waschen Sie Schweiß und Rückstände der Nacht sanft ab, bevor Sie Ihre Pflege auftragen.

Ich greife bei trockener oder spannender Haut gern zu einer cremigen Reinigungsmilch. Wer lieber Schaum verwendet, kann einen milden Schaum wählen, der nicht austrocknet und auch rückfettende Bestandteile enthalten darf. Achten Sie auf eine gut verträgliche, möglichst parfumfreie Reinigung, die zum natürlichen, leicht sauren pH-Wert der Haut passt.

Verwenden Sie lauwarmes Wasser und reinigen Sie ohne kräftiges Reiben, Bürsten oder Peelingpartikel. Tupfen Sie das Gesicht anschließend behutsam trocken. Die Haut soll sich sauber und angenehm anfühlen – nicht gespannt oder „quietschsauber“.

TONER · OPTIONAL NACH VERTRÄGLICHKEIT

Wenn Sie einen Toner verwenden möchten, wählen Sie eine milde, möglichst parfumfreie und alkoholfreie Formulierung ohne Peelingwirkung. Ein Toner ist kein notwendiger Pflegeschritt. Entscheidend ist, dass Sie ihn gut vertragen; bei gereizter Haut können Sie darauf verzichten.

MEIN PRAXISTIPP

Brennt Ihr bisheriger Toner oder rötet sich die Haut, pausieren Sie die Anwendung. Verdünnen macht ein reizendes Produkt nicht automatisch geeignet. Bleiben Sie zunächst bei einer einfachen, gut verträglichen Pflege und besprechen Sie anhaltende Beschwerden mit Ihrem Behandlungsteam.

Pflegen und schützen

TÄGLICHE PFLEGE · MORGENS UND ABENDS

Tragen Sie nach der Reinigung eine milde, feuchtigkeitsspendende Pflege auf Gesicht und Hals auf. Sie darf die Haut zusätzlich mit pflegenden Lipiden unterstützen, ohne sich schwer oder unangenehm fettig anzufühlen. Wird Ihre Haut trockener, kann die Pflege etwas reichhaltiger werden.

Entscheidend ist, dass sie zum aktuellen Zustand Ihrer Haut passt und Sie sie gut vertragen. Stark peelende, austrocknende oder reizende Produkte gehören nicht in diese einfache Alltagsroutine. Eine gesonderte Tages- und Nachtcreme oder viele zusätzliche Pflegeschritte sind dafür nicht nötig.

SONNENSCHUTZ · AM TAG

Nach der Pflege folgt ein gut verträglicher Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor sowie UVA- und UVB-Schutz. Tragen Sie ihn großzügig auf. Denken Sie auch an Ohren, Hals, Hände und gegebenenfalls die unbedeckte Kopfhaut. Im Freien muss der Schutz regelmäßig erneuert werden, besonders nach Schwimmen, starkem Schwitzen oder Abtrocknen.

MEIN PRAXISTIPP

Für Menschen, die Make-up tragen, finde ich einen gut verträglichen Sonnenpuder praktisch: Er lässt sich unterwegs über dem Make-up auftragen. Er ergänzt den Sonnenschutz, ersetzt aber keine ausreichend aufgetragene Sonnencreme. Die Lichtschutzfaktoren von Creme, Make-up und Puder lassen sich nicht zusammenrechnen.

Schatten, ein Hut und schützende Kleidung gehören ebenfalls dazu. Bei erhöhter Lichtempfindlichkeit oder bestrahlter Haut gelten die individuellen Hinweise Ihres Behandlungsteams.

Trockene, spannende und schuppige Haut

Wenn die Haut spannt, rau wird oder schuppt, hält ihre äußere Schutzschicht Feuchtigkeit oft nicht mehr so gut zurück. Dann darf die Pflege reichhaltiger werden. Feuchtigkeit und schützende Lipide ergänzen sich dabei.



Fünf Inhaltsstoffe zur Orientierung

Glycerin	Bindet Wasser in der oberen Hautschicht.
Urea (Harnstoff)	Hilft, Feuchtigkeit zu binden. Auf gereizter oder rissiger Haut kann es brennen.
Hyaluronsäure	Unterstützt die Feuchtigkeitsversorgung der Hautoberfläche.
Ceramide	Sind hautähnliche Lipide und können die Hautbarriere unterstützen.
Niacinamid	Kann in einer gut verträglichen Pflege die Hautbarriere unterstützen.

GUT ZU WISSEN

Diese Stoffe sind eine Orientierung bei der Auswahl - keine Liste von fünf Produkten, die Sie zusätzlich kaufen müssen. Entscheidend ist immer, wie Ihre Haut die gesamte Pflege verträgt.

So pflegen Sie Ihre Haut

Schonend waschen und abtrocknen

Reinigen Sie mit lauwarmem Wasser und einem milden, möglichst parfumfreien Produkt. Duschen und Baden sollten kurz bleiben, etwa fünf bis zehn Minuten. Heißes Wasser und lange Vollbäder können die Haut zusätzlich austrocknen. Tupfen Sie sich anschließend behutsam trocken. Raue Stellen und Schüppchen bitte nicht mit einem Peeling, einer Bürste oder einem rauen Waschlappen wegscheuern.

Regelmäßig eincremen

Cremen Sie trockene Stellen morgens und abends ein, bei Bedarf auch zwischendurch. Nach dem Waschen lässt sich die Pflege gut auf noch leicht feuchter Haut verteilen. Wenn eine leichte Creme nicht mehr ausreicht, wählen Sie eine reichhaltigere, gut verträgliche Pflege. Brennt ein Produkt deutlich oder verschlimmert es die Beschwerden, pausieren Sie es.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Melden Sie starke oder anhaltende Beschwerden, Hautrisse, zunehmende Rötung oder ausgeprägten Juckreiz Ihrem Behandlungsteam. Bei Fieber, Eiter oder schmerzhaft warmen und geschwollenen Hautstellen nehmen Sie zeitnah Kontakt auf. Für bestrahlte Haut gelten die Anweisungen Ihres Strahlentherapieteams.

Empfindliche Haut, Rötungen und Brennen

Eine Creme, die bisher angenehm war, brennt plötzlich. Die Haut fühlt sich bei Berührung empfindlicher an oder ist gerötet. Während einer Krebstherapie kann sich ihre Verträglichkeit verändern. Eine Rötung allein verrät jedoch nicht, was dahintersteckt. Auch Medikamente, ein Pflegeprodukt oder eine Entzündung können eine Rolle spielen.



Fünf Inhaltsstoffe zur Orientierung

Panthenol	Kann eine schonende, feuchtigkeitsspendende Pflege ergänzen.
Ceramide	Können die Schutzbarriere der Haut unterstützen.
Glycerin	Bindet Wasser in der oberen Hautschicht.
Hyaluronsäure	Unterstützt die Feuchtigkeitsversorgung der Hautoberfläche.
Niacinamid	Kann in einer gut verträglichen Formulierung die Hautbarriere unterstützen.

GUT ZU WISSEN

Es geht nicht darum, fünf Seren übereinander aufzutragen. Die gesamte Formulierung muss zur Haut passen. Mehr Wirkstoffe oder höhere Konzentrationen bedeuten nicht automatisch bessere Pflege.

Weniger Reize, einfache Pflege

Sanft reinigen und pflegen

Bleiben Sie bei lauwarmem Wasser und einem milden, möglichst parfumfreien Reinigungsprodukt. Reinigen Sie ohne Bürsten und kräftiges Reiben und tupfen Sie die Haut vorsichtig trocken. Eine milde, gut verträgliche Creme morgens und abends reicht zunächst aus. Zusätzliche Seren und häufige Produktwechsel können warten.

Wirkstoffpflege anpassen

Bei gereizter, brennender oder geröteter Haut pausieren Sie mit kosmetischer Vitamin-A-Pflege, Peelings und anderen reizenden Produkten. Eine niedrigere Wirkstoffstufe ist nicht automatisch verträglich. Besprechen Sie neue oder anhaltende Reaktionen mit Ihrem Behandlungsteam. Erst bei beruhigter Haut wird die weitere Pflege individuell abgestimmt. Verordnete Hautbehandlungen ändern Sie nur nach ärztlicher Rücksprache.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Melden Sie neue oder zunehmende Rötungen und anhaltendes Brennen zeitnah. Bei Blasen, sich ablösender Haut, starken Schmerzen, Fieber oder wunden Stellen an Mund oder Augen ist eine rasche ärztliche Abklärung nötig. Bei Atemnot oder plötzlicher Schwellung von Gesicht oder Zunge rufen Sie 112.

Für bestrahlte Haut gelten die besonderen Anweisungen Ihres Strahlentherapieteams.

Wenn die Haut juckt

Juckreiz kann durch trockene Haut entstehen, aber auch andere Ursachen haben – zum Beispiel eine Reaktion auf die Behandlung oder auf ein Medikament. Deshalb ist es wichtig, neu auftretenden Juckreiz Ihrem Behandlungsteam zu nennen, besonders wenn er stark ist oder zunimmt.



Fünf Inhaltsstoffe zur Orientierung

Boswelliasäuren	Sind Bestandteile des Weihrauchharzes; sie sind keine Peelingsäuren.
Ceramide	Können die Hautbarriere unterstützen.
Panthenol	Kann eine milde Feuchtigkeitspflege ergänzen.
Niacinamid	Kann in einer gut verträglichen Formulierung die Hautbarriere unterstützen.
Hyaluronsäure	Bindet Wasser an der Hautoberfläche.

GUT ZU WISSEN

Die Inhaltsstoffe sind eine Orientierung bei der Pflegeauswahl, keine Aufforderung, fünf Produkte übereinander aufzutragen.

Reize lindern, die Haut schützen

MEIN PRAXISTIPP

Bei der Pflegeauswahl berücksichtige ich unter anderem Boswellia, Hyaluronsäure und Niacinamid. Ob ein fertiges Produkt passt, hängt von seiner gesamten Formulierung und Ihrer Haut ab. Daraus lässt sich keine gesicherte Wirkung gegen therapiebedingten Juckreiz ableiten. Neue oder anhaltende Beschwerden gehören zum Behandlungsteam; auf gereizter Haut bevorzuge ich eine einfache, gut verträgliche Pflege.

Auch wenn es schwerfällt: Kratzen kann die Haut verletzen und den Juckreiz verstärken. Kurze, glatte Fingernägel und weiche, locker sitzende Kleidung können helfen. Bleiben Sie bei kurzer, lauwarmer Reinigung und einer milden, möglichst parfumfreien Pflege. Cremen Sie trockene Stellen morgens und abends und bei Bedarf zusätzlich ein.

Auf intakter Haut kann eine saubere, weiche, leicht kühle Kompresse kurz angenehm sein. Legen Sie kein Eis direkt auf. Wenn Ihre Therapie eine besondere Kälteempfindlichkeit auslöst, verzichten Sie auf Kühlung und fragen Sie Ihr Behandlungsteam.

Für bestrahlte oder offene Hautstellen lassen Sie sich eine individuelle Pflegeanleitung geben.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Warten Sie bei starkem, zunehmendem oder großflächigem Juckreiz nicht bis zum nächsten Routinetermin – besonders wenn er den Schlaf stört oder die Haut aufgekratzt ist. Bei Blasen, sich ablösender Haut, Fieber oder Beschwerden an den Schleimhäuten ist eine sofortige Abklärung nötig. Bei Atemnot oder plötzlicher Schwellung von Gesicht oder Zunge rufen Sie 112.

Wenn Pickel und Hautausschläge auftreten

Sieht aus wie Akne – hat aber eine andere Ursache

Bestimmte zielgerichtete Krebstherapien, besonders EGFR-Hemmer, können einen akneähnlichen Ausschlag auslösen. Häufig betroffen sind Gesicht, Kopfhaut, Brust und oberer Rücken.



Illustration, kein Patientenfoto

Ein neuer Ausschlag ist kein Zeichen mangelnder Sauberkeit. Melden Sie ihn frühzeitig Ihrem Behandlungsteam: Nicht jeder Ausschlag hat dieselbe Ursache oder braucht dieselbe Behandlung.

Bereits bestehende Akne kann daneben weiter auftreten. Auch ihre gewohnte Behandlung muss gegebenenfalls angepasst werden.

Fünf Inhaltsstoffe zur Orientierung

Niacinamid	Kann die Hautbarriere unterstützen.
Panthenol	Ergänzt eine milde Feuchtigkeitspflege.
Ceramide	Können die Schutzbarriere unterstützen.
Ectoin	Kann helfen, Feuchtigkeit zu bewahren.
Hyaluronsäure	Bindet Wasser an der Hautoberfläche.

Begleitende Pflege ersetzt keine ärztliche Behandlung. Sie brauchen nicht alle fünf Inhaltsstoffe gleichzeitig.

Die Haut nicht zusätzlich verletzen

Ich bin mit kosmetischen Ausreinigungen während einer Krebstherapie besonders zurückhaltend. Bitte drücken Sie Mitesser und Pickel nicht selbst aus und lassen Sie entzündete Stellen nicht aufstechen oder ausreinigen. Kratzen Sie Krusten nicht ab. Unter manchen Behandlungen können Wundheilung und Infektabwehr beeinträchtigt sein; eine kleine Verletzung kann dann Probleme machen.

Reinigen Sie die Haut mild und ohne Bürste oder Peeling. Verzichten Sie auf stark austrocknende Anti-Pickel-Produkte. Wenn die Haut gleichzeitig trocken ist, braucht sie weiterhin eine gut verträgliche Feuchtigkeitspflege. Arzneimittel gegen Akne oder Ausschläge stimmen Sie mit Ihrem Behandlungsteam ab.

MEIN PRAXISTIPP

Bei zu Unreinheiten neigender Haut habe ich mit ausgewählten Pflegeprodukten mit Mikrosilber gute Erfahrungen gemacht. Ich habe die Haut darunter als ruhiger erlebt, ohne zusätzliche Austrocknung zu beobachten. Diese Erfahrung bezieht sich auf die Produkte, mit denen ich arbeite. Bei einem Ausschlag während der Krebstherapie besprechen Sie ihre Anwendung zuerst mit dem Behandlungsteam.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Tiefe, schmerzhafte Knoten sowie zunehmend warme, rote oder geschwollene Stellen gehören in ärztliche Hände. Bei Eiter, Fieber, rascher Ausbreitung, Blasen oder wunden Stellen an Mund oder Augen ist rasch ärztliche Hilfe nötig. Bei Atemnot oder plötzlicher Schwellung von Gesicht oder Zunge rufen Sie 112.

Hautpflege im Bestrahlungsbereich

Bestrahlte Haut kann sich röten oder dunkler werden, spannen, jucken und schuppen. Nicht jeder Mensch reagiert gleich. Auch nach der letzten Bestrahlung können Beschwerden zunächst noch zunehmen.

Besprechen Sie möglichst vor der ersten Bestrahlung mit Ihrem Strahlentherapieteam, welche Pflege Sie im behandelten Bereich verwenden können und wann Sie sie auftragen sollen. Die Empfehlung hängt vom Zustand Ihrer Haut und von Ihrer Behandlung ab.

Inhaltsstoffe bei intakter Haut

Panthenol	Kann eine milde Feuchtigkeitspflege ergänzen.
Ectoin	Kann helfen, Feuchtigkeit zu bewahren.
Glycerin	Bindet Wasser in der oberen Hautschicht.
Ceramide	Können die Hautbarriere unterstützen.
Hyaluronsäure	Unterstützt die Feuchtigkeitsversorgung der Hautoberfläche.

GUT ZU WISSEN

Kein einzelner Inhaltsstoff verhindert zuverlässig eine Hautreaktion durch Bestrahlung. Auf offene oder nässende Stellen gehören nur die Präparate und Wundauflagen, die Ihr Behandlungsteam dafür vorgesehen hat.

Behutsam durch die Behandlung

Ein allgemeines Waschverbot ist meist nicht nötig. Waschen Sie die Haut kurz und sanft mit lauwarmem Wasser und einem milden, möglichst parfumfreien Produkt, sofern Ihr Team nichts anderes vorgibt. Tupfen Sie sie mit einem weichen, sauberen Handtuch trocken.

Tragen Sie die vereinbarte Pflege ohne Reiben auf intakte Haut auf. Fragen Sie auch, wie Sie die Anwendung zeitlich mit Ihren Bestrahlungsterminen abstimmen sollen. Aufgemalte Markierungen bitte nicht abrubbeln oder selbst nachzeichnen; Schutzfolien und Verbände behandeln Sie nach Anleitung des Teams.

Meiden Sie im behandelten Bereich Peelings, reizende Wirkstoffe, Parfüm, Reibung, direkte Hitze und Eisauflagen. Weiche Kleidung kann die Haut schützen. Direkte Sonne sollten Sie möglichst meiden; den Sonnenschutz für diesen Bereich stimmen Sie mit dem Team ab.

Auch nach dem letzten Bestrahlungstermin pflegen Sie die Haut so weiter, wie Ihr Team es empfiehlt.

MEIN PRAXISTIPP

Nach Abschluss der Bestrahlungsbehandlung habe ich mit AVST Gel gute Erfahrungen gemacht. Da es auch eine niedrig dosierte Vitamin-A-Form enthält, empfehle ich es für den behandelten Bereich nur bei geschlossener, ausreichend beruhigter Haut und nach Rücksprache mit dem Strahlentherapieteam. Bei Brennen oder zunehmender Rötung wird die Anwendung pausiert.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Zeigen Sie neue Hautreaktionen frühzeitig. Bei Blasen, offenen oder nässenden Stellen, zunehmenden Schmerzen oder Anzeichen einer Infektion melden Sie sich umgehend. Probieren Sie dort keine neuen Kosmetikprodukte oder Hausmittel aus.

Augenpartie und Lidränder sanft pflegen



Die Haut rund um die Augen ist besonders zart. Reinigen Sie sie mit sauberen Händen und einem milden, dafür geeigneten Produkt. Nehmen Sie Make-up ohne kräftiges Reiben oder Ziehen ab. Pflege gehört auf die äußere Haut und darf nicht ins Auge gelangen.

Fünf Inhaltsstoffe zur Orientierung

Panthenol	Ergänzt eine milde Pflege der äußeren Lidhaut.
Hyaluronsäure	Bindet Wasser an der Hautoberfläche.
Glycerin	Bindet Feuchtigkeit in der oberen Hautschicht.
Ceramide	Können die Schutzbarriere der Haut unterstützen.
Niacinamid	Kann eine gut verträgliche Pflege ergänzen.

GUT ZU WISSEN

Die Eignung des gesamten Produkts zählt. Diese Stoffe sind eine Orientierung für die äußere Haut und gehören nicht ins Auge oder ohne entsprechende Eignung direkt an den Wimpernrand.

Lidhaut und Lidränder

MEIN PRAXISTIPP

Für die empfindliche äußere Lidhaut wähle ich ausschließlich eine dafür geeignete, gut verträgliche Pflege. Gesichtsampullen sind nicht automatisch für diesen Bereich vorgesehen. Eine Boswellia- oder Hyaluronampulle empfehle ich dort nicht pauschal. Bei Juckreiz, Rötung oder Brennen lassen Sie zunächst die Ursache abklären und stimmen die Pflege fachlich ab.

GUT ZU WISSEN

Für die Augenpartie zählt die Eignung des gesamten Produkts. „Fettfrei“ bedeutet nicht automatisch augen- oder kontaktlinsenverträglich. Direkt am Wimpernrand verwenden Sie ausschließlich dafür vorgesehene Präparate.

Wenn die Lidränder jucken

Juckreiz kann auch während des Nachwachsens der Wimpern auftreten. Er kann jedoch ebenso auf eine Lidrandentzündung oder eine andere Ursache hinweisen.

Bei einer abgeklärten Lidrandentzündung kann eine sanfte Reinigung helfen: mit einem warm angefeuchteten Wattestäbchen vorsichtig außen entlang der Wimpernansätze wischen. Für jedes Auge ein frisches Stäbchen verwenden, nicht scheuern und das Auge nicht berühren. Kontaktlinsen vorher herausnehmen. Eine ergänzende Lidmassage lassen Sie sich fachlich zeigen. [5]

Wenn die Augen trocken sind

Manchmal fehlt die schützende Fettschicht

Zum Tränenfilm gehört auch eine dünne Fettschicht. Sie bremst die Verdunstung der Tränenflüssigkeit. Die dafür zuständigen Meibom-Drüsen sitzen in den Lidern. Wenn ihr Sekret nicht gut abfließt, können sich die Augen trocken, gereizt oder sandig anfühlen.

Gezielte Wärme nach Abklärung

Spezielle Augenmasken oder Dampfbrillen mit kontrollierter Wärme können bei bestimmten Drüsenproblemen helfen, zähes Sekret weicher zu machen. Ob eine solche Anwendung für Sie passt, klären Sie augenärztlich; während einer Krebstherapie stimmen Sie sie auch mit Ihrem Behandlungsteam ab.

Dauer und Häufigkeit richten sich nach dem Gerät und der fachlichen Anleitung. Kontaktlinsen vorher herausnehmen und die Reinigungshinweise beachten. Verwenden Sie keinen heißen Haushaltsdampf am Auge. [5,26]

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Neue oder anhaltende Trockenheit, Rötungen, starkes Tränen oder verklebte Lider gehören in die Augenarztpraxis beziehungsweise zum Behandlungsteam. Bei entzündeten Augen pausieren Sie mit Kontaktlinsen und Augen-Make-up. Bei Augenschmerzen, ausgeprägter Lichtempfindlichkeit oder plötzlicher Sehverschlechterung suchen Sie umgehend ärztliche Hilfe.

Veränderungen von Augenbrauen und Wimpern finden Sie im Kapitel Haare, Tipps zum Nachzeichnen und Betonen im Kapitel Make-up.

Lippen sanft pflegen



Während einer Krebstherapie können die Lippen trocken, rau und empfindlich werden. Tragen Sie regelmäßig eine milde, gut verträgliche Lippenpflege auf, möglichst ohne Duftstoffe. Vor dem Schminken genügt eine dünne Schicht; lassen Sie diese kurz einziehen.



Fünf Inhaltsstoffe zur Orientierung

Sheabutter	Pflegt rückfettend und hilft, Feuchtigkeit zu bewahren.
Panthenol	Ergänzt eine milde, feuchtigkeitsspendende Pflege.
Squalan	Macht die Haut weich und geschmeidig.
Jojobaöl	Ein Pflanzenwachs für mehr Geschmeidigkeit.
Glycerin	Bindet Feuchtigkeit; ergänzt schützende Pflegebestandteile.

GUT ZU WISSEN

Wählen Sie ein für die Lippen vorgesehenes Produkt. Die gesamte Formulierung und Ihre Verträglichkeit zählen; nicht alle Stoffe müssen enthalten sein.

Geschmeidig halten, behutsam schützen

Ziehen Sie lose Hautschüppchen nicht ab und verzichten Sie bei empfindlichen Lippen auf Peelings und Bürsten. Häufiges Befeuchten mit der Zunge kann die Trockenheit verstärken. Brennt oder kribbelt ein Pflegeprodukt unangenehm, pausieren Sie es. Produkte mit prickelndem Aufpolsterungseffekt sind für gereizte Lippen ungeeignet.

MEIN PRAXISTIPP

Bei rauen, trockenen Lippen verwende ich besonders gerne die Sheabutter-Pflege, mit der ich in meiner Praxis sehr gute Erfahrungen gemacht habe. Dabei achte ich auch auf gut verträgliche weitere Inhaltsstoffe.

Als Alternative kommt auch reine Sheabutter ohne Duftstoffe oder weitere Zusätze infrage, beispielsweise aus der Apotheke – sofern Sie sie gut vertragen. Achten Sie auf ein Produkt, das zur Haut- und Lippenpflege vorgesehen ist.

Wenn die Lippen wund werden

Offene, blutende oder nässende Stellen werden nicht überschminkt. Schützen Sie die Lippen vor zusätzlicher Reibung und verwenden Sie dort nur eine dafür geeignete, mit dem Behandlungsteam abgestimmte Pflege.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Neue Bläschen, schmerzhafte Risse an den Mundwinkeln oder anhaltend wunde Stellen lassen Sie zeitnah beurteilen. Wenn Essen oder Trinken dadurch schwerfällt, melden Sie sich noch am selben Tag bei Ihrem Behandlungsteam.

Lippenpflege und die Pflege der Mundschleimhaut sind unterschiedliche Bereiche. Weitere Tipps für das Innere des Mundes finden Sie im nächsten Abschnitt.

Mundpflege und Mundschleimhaut

Während einer Krebstherapie können Mundtrockenheit, Brennen oder wunde Stellen auftreten. Eine entzündete Mundschleimhaut wird auch Mukositis genannt. Gute Mundpflege unterstützt; eine Entzündung sollte frühzeitig behandelt werden.

Sanft und regelmäßig reinigen

Putzen Sie morgens und abends behutsam mit einer weichen Zahnbürste und einer milden, fluoridhaltigen Zahnpasta. Nach Mahlzeiten können Sie den Mund vorsichtig mit Wasser ausspülen. Zusätzliche Spüllösungen verwenden Sie nach Empfehlung Ihres Behandlungsteams. Alkoholhaltige oder scharf brennende Mundspülungen sind ungeeignet.

Reinigen Sie Zahnersatz sorgfältig und achten Sie auf Druckstellen. Bei Schmerzen oder Blutungen lassen Sie Ihre Mundpflege anpassen, statt sie einfach wegzulassen. Eine zahnärztliche Kontrolle ist möglichst schon vor Beginn der Krebstherapie sinnvoll. [3]

Inhaltsstoffe zur Orientierung

Fluorid	Schützt vor Karies; Bestandteil geeigneter Zahnpasta.
Xylit	Zuckeraustauschstoff in zuckerfreien Produkten. Kaugummikauen kann den Speichelfluss anregen.
Cellulosederivate	Zum Beispiel Carboxymethylcellulose: geben Speichelersatz eine gleitfähige Konsistenz.

Nur Produkte verwenden, die ausdrücklich für Mund und Zähne vorgesehen sind.

Trockenheit und Reizung

Kleine Schlucke Wasser über den Tag können angenehm sein; beachten Sie eine gegebenenfalls ärztlich begrenzte Trinkmenge. Zuckerfreier Kaugummi kann den Speichelfluss anregen, sofern Kauen und Schlucken problemlos möglich sind. Bei anhaltender Trockenheit kann Ihr Team geeignete Mundgele oder Speichelersatz empfehlen. [22]

MEIN PRAXISTIPP

Mit kleinen gefrorenen Portionen Ananassaft habe ich persönlich gute Erfahrungen als Erfrischung gemacht. Das ist keine wissenschaftlich belegte Behandlung oder Vorbeugung. Wegen Säure, Zucker und Kälte nur bei intakter, nicht wunder Mundschleimhaut und wenn das Behandlungsteam zustimmt. Bei Brennen oder Schmerzen aufhören; die Hinweise unten gelten.

GUT ZU WISSEN

Kälte passt nicht zu jeder Therapie. Besonders bei Oxaliplatin können kalte Getränke und Eis Beschwerden im Mund- und Rachenraum auslösen. Beachten Sie deshalb die Vorgaben Ihres Behandlungsteams – auch bei Eis aus Wasser. [19]

Wenn die Schleimhaut wund wird

Weiche, milde Speisen in angenehmer Temperatur lassen sich häufig leichter essen. Sehr heiße, scharfe, saure oder harte Lebensmittel können zusätzlich reizen.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Wunde Stellen, Beläge oder Schmerzen früh melden. Bei Problemen mit Essen oder Trinken heute das Team kontaktieren. Bei Fieber oder kaum möglichem Trinken sofort Hilfe holen.

Die Kopfhaut sanft pflegen

Nicht jede Krebstherapie führt zu Haarverlust. Wenn Haare dünner werden oder ausfallen, kann sich die Kopfhaut empfindlicher anfühlen. Auch ohne Haare braucht sie Reinigung, Pflege und Schutz.



Fünf Inhaltsstoffe zur Orientierung

Panthenol	Ergänzt eine milde Feuchtigkeitspflege.
Aloe vera	Kann Bestandteil eines milden Shampoos oder einer feuchtigkeitsspendenden Kopfhautpflege sein.
Ceramide	Können die Hautbarriere unterstützen.
Hyaluronsäure	Bindet Wasser an der Hautoberfläche.
Ectoin	Kann helfen, Feuchtigkeit zu bewahren.

GUT ZU WISSEN

Diese Pflege kann die Kopfhaut unterstützen. Sie verhindert keinen therapiebedingten Haarverlust und verspricht kein schnelleres Nachwachsen.

Sanft reinigen und schützen

Waschen Sie die Kopfhaut regelmäßig und behutsam mit lauwarmem Wasser und einem milden, möglichst parfumfreien Shampoo oder einem geeigneten sanften Reinigungsprodukt. Das gilt auch, wenn keine Haare mehr vorhanden sind.

Verteilen Sie das Produkt mit den Fingerkuppen, ohne mit den Nägeln zu kratzen. Spülen Sie gründlich ab und tupfen Sie vorsichtig trocken. Schuppen und Krusten bitte nicht gewaltsam ablösen.

Bei trockener, intakter Kopfhaut kann eine leichte Feuchtigkeitspflege angenehm sein. Meiden Sie stark alkoholhaltige Haarwässer, ätherische Öle und Produkte, die brennen.

Tücher, Mützen und Perücken sollten möglichst wenig reiben oder drücken und regelmäßig gereinigt werden. Schützen Sie die unbedeckte Kopfhaut draußen mit einem geeigneten Hut oder Tuch. Auf frei bleibender, intakter Haut ergänzen Sie den Sonnenschutz.

MEIN PRAXISTIPP

Mit Aloe-vera-Shampoos habe ich gute Erfahrungen gemacht. Deshalb berücksichtige ich Aloe vera gerne bei der Auswahl einer milden Kopfhautpflege. Entscheidend sind für mich die gesamte Zusammensetzung und das Hautgefühl nach der Anwendung. Auch pflanzliche Inhaltsstoffe müssen individuell vertragen werden.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Zeigen Sie neue Rötungen, Pusteln, nässende Stellen oder anhaltende Schmerzen Ihrem Behandlungsteam. Medizinische Anti-Schuppen-Produkte und Haarwuchsmittel verwenden Sie nur nach fachlicher Rücksprache.

Bei einer Bestrahlung der Kopfhaut oder einer medizinischen Kopfhautkühlung stimmen Sie die Pflege mit dem betreuenden Team ab.

Wenn die Haare ausfallen



Sich selbst wiedererkennen dürfen

Haare gehören für viele Menschen zum vertrauten Bild von sich selbst. Wenn sie ausfallen, darf das traurig machen oder verunsichern. Sie müssen diese Sorge nicht kleinreden, nur weil gerade die Behandlung im Vordergrund steht.

Frühzeitig Orientierung finden

Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, welche Veränderungen bei Ihrer Therapie zu erwarten sind. Wenn Sie eine Perücke möchten, kann eine Beratung vor dem Haarverlust helfen, Ihre bisherige Frisur und Haarfarbe aufzugreifen. Sie dürfen ebenso etwas Neues ausprobieren.

Mit den Haaren behutsam umgehen

Waschen Sie Haare und Kopfhaut weiterhin sanft. Schonendes Waschen beschleunigt den therapiebedingten Haarverlust nicht. Entwirren Sie vorsichtig mit einem grobzinkigen Kamm, beginnend an den Spitzen. Vermeiden Sie straffe Frisuren, Extensions und starke Hitze beim Föhnen oder Stylen. Bei empfindlicher Kopfhaut oder brüchigen Haaren pausieren Sie mit Färben, Blondieren und Dauerwellen.

Ihren eigenen Weg finden

GUT ZU WISSEN

Ein kürzerer Haarschnitt kann den Übergang erleichtern, ist aber keine Pflicht. Wenn Sie die Haare sehr kurz schneiden lassen möchten, achten Sie darauf, dass die Kopfhaut nicht verletzt wird.

Perücke, Tuch oder Mütze

Wählen Sie, womit Sie sich wohlfühlen – auch im Wechsel. Eine Kopfbedeckung sollte sicher sitzen, ohne zu drücken oder zu scheuern. Sie dürfen sich ebenso ohne Perücke oder Tuch zeigen. Schutz vor Sonne und Kälte braucht die Kopfhaut trotzdem.

Wenn die Haare wiederkommen

Nach einer Chemotherapie wachsen die Haare meist wieder nach. Anfangs können Farbe und Struktur anders sein. Zeitpunkt und Fülle unterscheiden sich; bei manchen Behandlungen kann der Haarverlust länger anhalten oder dauerhaft bleiben. Ihr Behandlungsteam kann Ihre persönliche Situation einordnen. [7]

Wenn Sie der veränderte Anblick belastet, sprechen Sie darüber. Eine vertraute Person, eine Krebsberatungsstelle oder psychoonkologische Begleitung kann unterstützen. Auch diese Sorge verdient Raum.

Wenn Augenbrauen und Wimpern sich verändern

Augenbrauen und Wimpern prägen unseren Gesichtsausdruck. Werden sie lichter oder fallen aus, kann sich das eigene Spiegelbild fremd anfühlen. Diese Veränderung darf Sie beschäftigen.

Was sich verändern kann

Manche Krebstherapien führen auch zum Verlust von Augenbrauen und Wimpern. Das kann zeitlich versetzt zum Kopfhaar geschehen. Auch das Nachwachsen verläuft unterschiedlich und anfangs manchmal lückenhaft.

Unter bestimmten Medikamenten können Wimpern stattdessen länger werden oder in eine andere Richtung wachsen. Wenn sie am Auge reiben, lassen Sie das augenärztlich beurteilen. [8]



Augenbrauen und Wimpern behutsam begleiten

Behutsam mit zusätzlichen Behandlungen

Wimpernkleber kann empfindliche Haut reizen. Künstliche Wimpern und Extensions sind deshalb während einer Krebstherapie nicht für jede Person geeignet. Bei gereizten oder entzündeten Lidern lassen Sie sie weg. Wachstumsseren sollten Sie während der Behandlung nur nach fachlicher Rücksprache neu beginnen.

GUT ZU WISSEN

Das Nachzeichnen von Augenbrauen und das sanfte Betonen der Augen können dem Gesicht einen vertrauten Ausdruck geben. Passende Tipps finden Sie im Make-up-Kapitel.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Lassen Sie nach innen wachsende oder am Auge reibende Wimpern beurteilen. Schneiden oder zupfen Sie diese nicht selbst am Auge. Bei Schmerzen oder einer Sehverschlechterung suchen Sie umgehend augenärztliche Hilfe.

Die Pflege der Augenpartie und Lidränder finden Sie in Abschnitt 1.7. Möglichkeiten und Zeitpunkt einer Pigmentierung besprechen wir im Kapitel Permanent Make-up.

Hände, Füße und Nägel schonend pflegen

Hände und Füße sind täglich im Einsatz. Während einer Krebstherapie können Haut und Nägel empfindlicher werden. Regelmäßige Pflege und Schutz vor Verletzungen helfen, sie im Alltag zu entlasten.

Reinigen und eincremen

Waschen Sie kurz mit lauwarmem Wasser und einer milden Reinigung. Trocknen Sie behutsam ab, besonders zwischen den Zehen. Cremen Sie trockene Haut morgens und abends sowie bei Bedarf nach dem Händewaschen ein. Beziehen Sie die Haut rund um die Nägel mit ein. Feuchte Zehenzwischenräume lassen Sie von reichhaltiger Creme frei.

Fünf Inhaltsstoffe für trockene, intakte Haut

Glycerin	Bindet Wasser in der oberen Hautschicht.
Urea	Kann in niedriger Konzentration Feuchtigkeit binden; auf rissiger oder entzündeter Haut kann es brennen.
Panthenol	Ergänzt eine milde Feuchtigkeitspflege.
Ceramide	Können die Hautbarriere unterstützen.
Hyaluronsäure	Unterstützt die Feuchtigkeitsversorgung der Hautoberfläche.

Nägel behutsam pflegen

Halten Sie die Nägel kurz, ohne sie knapp bis an die Haut zurückzuschneiden. Glätten Sie raue Kanten vorsichtig mit einer feinen Feile. Schneiden Sie die Nagelhaut nicht ab und schieben Sie sie nicht kräftig zurück. Eingerissene Haut und gelöste Nagelteile bitte nicht abziehen. Verwenden Sie saubere, persönliche Pflegeinstrumente.

Geeignete Handschuhe schützen bei Haus- und Gartenarbeit. Wechseln Sie sie, wenn sie innen feucht werden. Bequeme Schuhe und weiche Socken vermindern Druck und Reibung.



Ein Beispiel aus meiner Studioarbeit.

Regelmäßig hinschauen

MEIN PRAXISTIPP

Bei einigen meiner Kundinnen hat das Onkologie-Team eine bestehende Modellage im Einzelfall befürwortet. Das ist meine Praxiserfahrung, keine allgemeine Empfehlung. Die S3-Leitlinie rät zur Vorbeugung von Nagelkomplikationen, künstliche Nägel zu vermeiden. Bestehende Modellagen deshalb individuell mit dem Team abstimmen; kurze Nägel, Hygiene und regelmäßige Kontrollen bleiben wichtig. 1

Regelmäßige Kontrolle bleibt wichtig

Wachsen die Nägel langsamer und können sie zu Hause schonend gekürzt werden, lassen sich umfangreichere Bearbeitungen im abgestimmten Einzelfall seltener durchführen. Wer das Kürzen nicht selbst übernehmen kann, benötigt weiterhin entsprechende Termine. Weniger Bearbeitung bedeutet nicht weniger Kontrolle.

Eine deckende Modellage kann Veränderungen verdecken. Sowohl gelöstes Modellagematerial als auch eine Ablösung des Naturnagels müssen früh erkannt werden. Beginnende Ablösungen oder entzündete Stellen werden nicht einfach überarbeitet.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Zeigen Sie neue Nagelveränderungen und Ablösungen Ihrem Behandlungsteam. Bei Schmerzen, zunehmender Rötung, Schwellung, Wärme, Eiter oder offenen Stellen ist eine zeitnahe ärztliche Beurteilung nötig.

Brennen, Rötungen oder Blasen an Handflächen und Fußsohlen können auf ein Hand-Fuß-Syndrom hinweisen. Mehr dazu im nächsten Abschnitt.

Das Hand-Fuß-Syndrom

Früh bemerken und behutsam entlasten



Manche Krebsmedikamente können die Haut an Handflächen und Fußsohlen belasten. Erste Zeichen sind Kribbeln, Brennen, Druckempfindlichkeit, Rötungen oder Schwellungen. Auch schmerzhafte Verhornungen, Risse und Blasen können entstehen. Informieren Sie Ihr Behandlungsteam bereits bei ersten Veränderungen.

Was im Alltag helfen kann

- Hände und Füße kurz mit lauwarmem Wasser reinigen und behutsam trocken tupfen.
- Eine mit dem Behandlungsteam abgestimmte Pflege regelmäßig und ohne kräftiges Einmassieren auftragen.
- Hitze, Reibung und starken Druck vermeiden. Weiche Socken und bequeme, gut gepolsterte Schuhe können entlasten.
- Schmerzhafte Hornhaut nicht selbst abschneiden oder abschleifen. Blasen geschlossen lassen.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Bei Blasen, offenen Stellen oder Schmerzen, die Gehen und Greifen erschweren, noch am selben Tag das Behandlungsteam kontaktieren. Über eine Anpassung der Krebsmedikamente entscheidet das Team. [4]

MEIN PRAXISTIPP

Machen Sie das Eincremen zu einem kleinen Ruhemoment: bequem hinsetzen, die Pflege sanft verteilen und die Füße entlasten. Die Haut braucht jetzt besonders behutsame Aufmerksamkeit.

Ein frischer, natürlicher Teint

Ein Stück vertrauter Alltag

Ein wenig Farbe kann helfen, sich im Spiegel wieder vertrauter zu fühlen. Dafür braucht es keine aufwendige Schminkroutine. Sie entscheiden, was Ihnen Freude macht.

Sanft vorbereiten und ausgleichen

Beginnen Sie mit Ihrer gewohnten, gut verträglichen Pflege und tagsüber mit Sonnenschutz. Lassen Sie beides kurz einziehen, bevor Sie das Make-up auftragen. Eine leichte Grundierung kann den Hautton ausgleichen. Beginnen Sie mit wenig Produkt und ergänzen Sie nur dort, wo Sie mehr Deckkraft wünschen. Ein Hauch Rouge kann zusätzliche Frische geben.

Meine Erfahrung mit Jane Iredale

In meiner Praxis verwende ich gerne die talkumfreien Mineralgrundierungen Amazing Base und PurePressed Base von Jane Iredale. Ich schätze ihre kosmetische Deckkraft und die Möglichkeit, sie schrittweise aufzutragen. Welche Grundierung passt, hängt vom Hautzustand und der individuellen Verträglichkeit ab. Eine Behandlung entzündlicher Hautveränderungen oder therapiebedingter Ausschläge lässt sich daraus nicht ableiten. Neue Ausschläge werden vor dem Überschminken ärztlich beurteilt.

Gut zu wissen



Sauber auftragen, behutsam entfernen

Waschen Sie vor dem Schminken die Hände. Pinsel und Schwämmchen regelmäßig reinigen und vollständig trocknen lassen. Teilen Sie Ihre Schminkutensilien nicht mit anderen. Abends entfernen Sie das Make-up mit einer milden Reinigung, ohne kräftig zu reiben.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Neue Ausschläge oder entzündliche Hautveränderungen vor dem Überschminken beurteilen lassen. Offene und nässende Stellen bleiben frei von Make-up. Im Bestrahlungsbereich stimmen Sie die Anwendung mit Ihrem Behandlungsteam ab.[8]

Gut zu wissen

Ein Lichtschutzfaktor in Make-up oder Puder ergänzt den Sonnenschutz. Er ersetzt weder eine ausreichende Menge Sonnenschutzmittel noch das erforderliche Nachcremen. Lichtschutzfaktoren werden nicht addiert.

Farbe darf Freude machen

MEIN PRAXISTIPP

Das Make-up darf länger feiern als Sie.
Für eine Hochzeit, einen langen Flug oder einen besonders schönen Abend greife ich gerne zu meinen bewährten Mineralgrundierungen von Jane Iredale. Aus meiner persönlichen Praxiserfahrung darf es damit auch gern einmal ein längerer Tag werden.
Aber irgendwann hat auch das schönste Make-up Feierabend: sanft abschminken und der Haut ihre gewohnte Pflege gönnen.

Gemeinsam ausprobieren

Sie möchten herausfinden, welche Farben und Handgriffe zu Ihnen passen? In meinem Studio können Sie ein persönliches Schminkseminar buchen – ganz in Ruhe als Einzelberatung oder gemeinsam mit Freundinnen. Wir üben Schritt für Schritt ein Make-up, das zu Ihrer Haut passt und mit dem Sie sich wohlfühlen.



4.2 / GUT IN MEINER HAUT

Augenbrauen und Augen sanft betonen

Ein vertrauter Rahmen für Ihr Gesicht

Weich betonte Augenbrauen können dem Gesicht Kontur und einen vertrauten Ausdruck geben. Dafür müssen Sie keine einzelnen Härchen zeichnen. Eine zarte Schattierung reicht oft schon aus.

Augenbrauen einfach nachzeichnen

Wählen Sie einen matten Brauenpuder, der zu Ihrer Haarfarbe oder Ihrer Perücke passt. Ein Foto von früher kann helfen, die gewohnte Form wiederzufinden. Nehmen Sie mit einem kleinen, abgeschrägten Pinsel wenig Farbe auf. Füllen Sie die Brauenform sanft aus: zur Nase hin etwas heller, nach außen schmal auslaufend. Prüfen Sie das Ergebnis mit etwas Abstand zum Spiegel. Beide Brauen dürfen zusammenpassen, ohne vollkommen identisch zu sein.

MEIN PRAXISTIPP

Ich bevorzuge häufig eine weiche Brauenschattierung mit Puder. Sie lässt sich im Alltag leichter umsetzen als eine aufwendige Härchenzeichnung. Lieber zunächst zart beginnen und bei Bedarf etwas Farbe ergänzen.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Bei gereizten, entzündeten oder anhaltend tränenden Augen pausieren Sie mit Augen-Make-up und lassen die Beschwerden abklären. Hinweise zur Augenpartie und Lidrandpflege finden Sie in Abschnitt 1.7.

Den Augen Ausdruck geben

Ich betone gerne Ober- und Unterlid mit weichen Schattierungen. Am Oberlid wird die Farbe nahe am Wimpernansatz aufgetragen und behutsam verwischt. Am Unterlid genügt die äußere Hälfte bis etwa zwei Drittel. Nach innen läuft die Farbe weich aus; der innere Augenwinkel bleibt frei. Auch bei fehlenden Wimpern kann diese Schattierung dem Auge Kontur geben. Die feuchte innere Lidkante – die sogenannte Wasserlinie – bleibt ungeschminkt.

Mit Farbe spielen

- Grüne Augen: Lila, Pflaume oder Mauve können die Augenfarbe schön hervorheben. Stark rotstichige Nuancen lassen die Augen allerdings manchmal müde oder gerötet wirken. Wählen Sie dann lieber einen kühleren, eher blaustichigen Lilaton und tragen Sie ihn zunächst sparsam auf.
- Blaue Augen: besonders Orange, Aprikot und Pfirsich, ebenso warme Braun-, Kupfer- und Goldtöne.
- Braune Augen: Blau, Blaugrau oder Petrol.

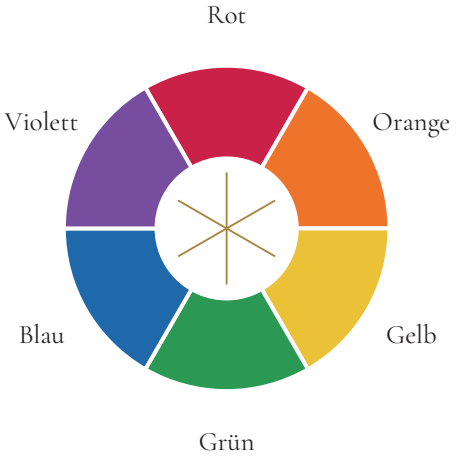
Für einen zurückhaltenden Ausdruck eignen sich sanfte Braun- oder Taupetöne. Entscheidend ist, dass Sie sich mit den Farben wohlfühlen.

Behutsam mit den Wimpern umgehen

Sind Wimpern vorhanden und die Augen beschwerdefrei, können Sie eine gut verträgliche, leicht entfernbare Mascara sparsam verwenden. Beim Abschminken nicht reiben oder an den Härchen ziehen. Verwenden Sie saubere, eigene Hilfsmittel und ausschließlich Produkte, die für die Augenpartie vorgesehen sind.

Farben, die Augen betonen

Der klassische Malerfarbkreis zeigt Farbkontraste. Für das Augen-Make-up übersetzen wir sie in tragbare Nuancen.



Gegenüber liegen

Rot · Grün

Orange · Blau

Gelb · Violett



Schminktöne für den Alltag

Blaue Augen – Kupfer · Aprikot · Pfirsich

Grüne Augen – Pflaume · Mauve · Lila

Braune Augen – Blau · Blaugrau · Petrol

Grün–Lila ist hier eine Schminkempfehlung, kein exaktes Gegenüber im klassischen Farbkreis. Rotstichige Töne können die Augen gerötet wirken lassen.

4.3 / GUT IN MEINER HAUT

Lippen mit Farbe betonen

Ein kleiner Farbtupfer, der Freude macht

Schon etwas Lippenfarbe kann dem Gesicht Frische geben. Ob dezent oder kräftiger: Wählen Sie einen Ton, mit dem Sie sich wohlfühlen.

Erst pflegen, dann Farbe

Auf geschmeidigen Lippen lässt sich Farbe gleichmäßiger verteilen. Tragen Sie bei Bedarf zunächst eine dünne Schicht Ihrer verträglichen Lippenpflege auf. Die ausführlichen Pflegetipps finden Sie in Abschnitt 1.8. Eine cremige, angenehm zu tragende Lippenfarbe lässt sich unkompliziert auftragen. Beginnen Sie mit wenig Produkt. Ein passender Konturenstift kann die Form sanft unterstützen – ohne harte, dunkle Umrandung.

MEIN PRAXISTIPP

Achten Sie bei der Farbwahl auch auf die Wirkung Ihrer Zähne. Warme Aprikot- und Pfirsichtöne können gelbliche Nuancen optisch verstärken. Kühlere Rosé- oder Beerentöne lassen die Zähne häufig weißer wirken. Probieren Sie die Farbe möglichst bei Tageslicht aus.

Mit Farbe und Glanz spielen

Sehr dunkle Lippenfarben können die Lippen optisch schmaler machen und das Gesicht älter wirken lassen. Helle, leicht transparente Farben oder ein Hauch Gloss wirken oft frischer – auch bei vollen Lippen. Wer etwas mit Farbe spielen möchte, kann die Lippenmitte eine Nuance heller gestalten als die äußeren Bereiche. Mit ganz weichen Übergängen wirken die Lippen häufig voller und sanfter. Das ist eine kleine Spielerei, die Freude machen darf.

4.3 / GUT IN MEINER HAUT

Weiche Übergänge wirken natürlich

Für ein dezentes Ergebnis können Sie die Lippenfarbe leicht auftupfen und die Ränder weich auslaufen lassen. Stark matte, lang haftende Produkte können sich auf trockenen Lippen unangenehm anfühlen und Schüppchen betonen. Entscheidend ist, wie sich das jeweilige Produkt auf Ihren Lippen trägt.

GUT ZU WISSEN

Auf offenen, blutenden oder entzündeten Lippen pausieren Sie mit dekorativer Lippenfarbe. Verwenden Sie Ihre Lippenprodukte ausschließlich selbst und tragen Sie sie mit sauberen Händen oder einem gereinigten Lippenpinsel auf.



Grundierungen und Camouflage

Die passende Grundlage für Ihren Teint

Flüssiges Make-up, Mineralpuder und Primer

Eine Grundierung kann den Hautton ausgleichen und dem Gesicht Frische geben. Welche Textur passt, hängt von Ihrer Haut, der gewünschten Deckkraft und Ihrem persönlichen Empfinden ab.

Flüssiges Make-up

Eine flüssige Grundierung lässt sich dünn verteilen. Je nach Produkt wirkt sie leicht und transparent oder stärker deckend. Beginnen Sie mit wenig und ergänzen Sie gezielt dort, wo Sie mehr ausgleichen möchten.

Puder-Make-up

Loses oder gepresstes Mineral-Make-up kann ebenfalls als Grundierung dienen. Es gleicht den Hautton aus und lässt sich in dünnen Schichten auftragen. Anders als ein reiner Fixierpuder bildet es selbst die farbige Grundlage.

Primer – für ein ebenmäßigeres Erscheinungsbild

Ein passender Primer kann sichtbare Poren und feine Linien optisch mildern und das gleichmäßige Auftragen der Grundierung erleichtern. Er verfeinert das Erscheinungsbild, verkleinert die Poren aber nicht dauerhaft. Tragen Sie ihn sparsam nach Ihrer Pflege und dem Sonnenschutz und vor der Grundierung auf. Lassen Sie die einzelnen Schichten sich kurz setzen.

GUT ZU WISSEN

Hier geht es ausschließlich um äußerlich aufgetragenes, wieder entfernbares Make-up. Die Pigmentierung von Narben oder Brustwarzen behandeln wir gesondert.

4.4 / GUT IN MEINER HAUT

MEIN PRAXISTIPP

Ein wenig Primer kann dort genügen, wo Poren oder feine Linien stärker auffallen. Es muss nicht immer das ganze Gesicht sein. Wichtig ist, dass Primer, Pflege und Make-up gut zusammenpassen und sich angenehm auf der Haut anfühlen.

MEIN PRAXISTIPP ZUR FARBWAHL

Die richtige Grundierung ist die, deren Farbton weder auf der Haut noch am Übergang zum Hals auffällt. Prüfen Sie das möglichst bei Tageslicht. Frische und lebendige Akzente bringen anschließend Rouge, Sonnenpuder beziehungsweise Bronzer oder dezente Highlights ins Gesicht – dafür muss die Grundierung nicht dunkler sein.

GUT ZU WISSEN

Primer und Grundierung ersetzen weder die Hautpflege noch einen ausreichenden Sonnenschutz. Verwenden Sie auf gereizter Haut nur Produkte, deren Anwendung mit Ihrem Behandlungsteam abgestimmt ist.

Camouflage – gezielt ausgleichen

Selbst entscheiden, was sichtbar sein soll

Manchmal reicht eine leichte Grundierung nicht aus, um einen Farbunterschied so abzudecken, wie Sie es sich wünschen. Camouflage ist ein besonders pigmentreiches Make-up, das gezielt auf einzelne Hautstellen aufgetragen werden kann.



Was Camouflage leisten kann

Pigmentunterschiede oder die Farbe vollständig verheilter Narben können weniger auffallen. Erhabene oder eingesunkene Stellen bleiben in ihrer Struktur bestehen: Camouflage gleicht Farbe aus, verändert aber nicht das Narbengewebe.

Dünn auftragen, weich verblenden

Prüfen Sie den Farbton bei Tageslicht an der Haut direkt neben der abzudeckenden Stelle. Manchmal passt eine Mischung aus zwei Farbtönen besonders gut. Tupfen Sie nach der Hautvorbereitung wenig Camouflage mit einem sauberen Hilfsmittel auf. Lassen Sie die Ränder weich in die umgebende Haut übergehen. Bei Bedarf ergänzen Sie eine zweite dünne Schicht. Ob Fixierpuder erforderlich ist, hängt vom jeweiligen Produkt ab.

MEIN PRAXISTIPP

Natürlichkeit geht für mich vor vollständiger Deckkraft. Lieber dürfen ein paar Flecken durchschimmern, als dass das Gesicht maskenhaft wirkt. Decken Sie nur so viel ab, wie Sie brauchen, um sich wohlzufühlen.

Sanft wieder entfernen

Auch gut haftende Camouflage sollte ohne kräftiges Scheuern entfernt werden. Verwenden Sie einen geeigneten, gut verträglichen Reiniger und gönnen Sie der Haut anschließend ihre gewohnte Pflege.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Neue oder ungeklärte Hautveränderungen vor dem Abdecken untersuchen lassen. Offene, nässende oder entzündete Stellen werden nicht überschminkt. Nach Operationen und im Bestrahlungsbereich bestimmt das Behandlungsteam, wann die Haut dafür bereit ist.

5.1 / GUT IN MEINER HAUT

Permanent Make-up: gut geplant

Natürlich aussehen. Den Alltag erleichtern.

Morgens aufstehen und vertraute Konturen im Spiegel sehen – auch ohne tägliches Nachzeichnen. Gerade in einer Zeit, die viel Kraft kostet, kann das eine kleine Erleichterung sein.

Bei einer Pigmentierung werden Farbpigmente mit feinen Nadeln in die Haut eingebracht. Auch eine dezente Behandlung verletzt die Hautbarriere und braucht Zeit zum Abheilen. Deshalb ist die Wahl des Zeitpunkts besonders wichtig.

GUT ZU WISSEN

Zur Behandlung gehören sorgfältige Beratung und Vorzeichnung, konsequente Hygiene, sterile Einmalnadeln und nachvollziehbar dokumentierte Pigmente. Auch mögliche Infektionen, allergische Reaktionen, Narbenbildung und Farbveränderungen werden besprochen. Pigmentreste können dauerhaft bleiben; eine Entfernung ist nicht immer einfach.

Vor einer geplanten Krebstherapie

Sprechen Sie Ihren Wunsch möglichst früh an. Vor dem Therapiebeginn muss ausreichend Zeit für die vollständige Abheilung bleiben. Eine notwendige Krebsbehandlung darf dafür nicht verschoben werden.



Individuelle Farbauswahl

5.1 / GUT IN MEINER HAUT

MEINE VORGEHENSWEISE AUS DER PRAXIS

Viele meiner Kundinnen möchten ihre vertraute Brauenform schon vor einem möglichen Haarverlust bewahren. Wenn die medizinischen Voraussetzungen und die Heilungszeit es zulassen, beginne ich gerne mit einer zurückhaltenden Brauenpigmentierung. Die weitere Ausarbeitung kann nach der Krebstherapie erfolgen. Wir richten uns dabei nach Ihrer Erholung und dem Hautzustand, nicht nach einem starren Nacharbeitstermin.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Informieren Sie vor der Planung über Ihre Krebstherapie, Medikamente, Allergien und bisherige Heilungsprobleme. Medikamente dürfen für eine Pigmentierung nicht eigenständig abgesetzt werden.

Während einer laufenden Chemotherapie

Während einer Chemotherapie wird von kosmetischen Pigmentierungen grundsätzlich abgeraten. Infektionsrisiko, Blutungsneigung und Wundheilung können verändert sein. Auch eine Pause zwischen den Behandlungen ist nicht automatisch ein sicherer Zeitpunkt. Soll dennoch eine Ausnahme erwogen werden, muss das behandelnde Ärzteteam die

Gutes Befinden oder ein einzelner Blutwert reichen dafür nicht aus. 8, 21



5.1 / GUT IN MEINER HAUT

Lippen und Lider gesondert betrachten

Lippenpigmentierungen biete ich während einer laufenden Chemotherapie nicht an. Vor oder nach der Therapie müssen ausreichend Heilungszeit und die medizinischen Voraussetzungen gegeben sein. Bei bekannter Herpesneigung entscheidet das Ärzteteam, ob vorbeugende Medikamente erforderlich sind. Eine Zustimmung zur Brauenpigmentierung gilt nicht automatisch für eine Lidpigmentierung. Bei gereizten oder entzündeten Augen wird diese zurückgestellt und zunächst ärztlich abgeklärt.

Nach Abschluss der Therapie

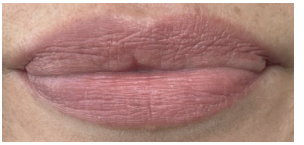
Der letzte Behandlungstag allein entscheidet nicht über die Eignung. Haut und Körper brauchen unterschiedlich lange zur Erholung. Auch weiterlaufende Medikamente werden berücksichtigt. Den passenden Zeitpunkt stimmen wir mit Ihrem Behandlungsteam ab.



Augenbrauen



Lidpigmentierung



Lippen

Beispiele aus meiner Praxis: Augenbrauen-, Lid- und Lippenpigmentierung.

5.2 / GUT IN MEINER HAUT

Ein vertrauteres Bild im Spiegel

Brustwarzen- und Areolapigmentierung nach einer Brustoperation

Nach einer Brustoperation kann eine Pigmentierung die Farbe von Brustwarze und Brustwarzenhof ergänzen oder beide optisch nachbilden. Ob Sie sich das wünschen und wann Sie dafür bereit sind, entscheiden Sie in Ruhe.

Das i-Tüpfelchen zum Abschluss

Ich sehe meine Arbeit als das i-Tüpfelchen am Ende der Brustrekonstruktion. Für manche meiner Kundinnen ist die Pigmentierung ein wichtiger letzter Schritt, um sich mit ihrem Körper wieder wohler zu fühlen und diese Zeit innerlich ein Stück weit abzuschließen. Dabei geht es mir besonders um den flüchtigen Blick: Sie gehen unbekleidet am Spiegel vorbei und empfinden vielleicht – es wirkt wieder vollständig. Dieser vertrautere Eindruck bedeutet mir mehr als eine bis ins kleinste Detail identische Nachbildung.

Was eine Pigmentierung leisten kann

Bei einer operativ aufgebauten Brustwarze lässt sich die Farbe ergänzen. Ohne diesen Aufbau können Licht- und Schattentöne den Eindruck einer plastischen Brustwarze erzeugen. Bei einer solchen 3D-Pigmentierung bleibt die Haut flach; die räumliche Wirkung entsteht durch die Zeichnung. Form, Größe und Farbe werden gemeinsam geplant. Eine vollkommen identische Farbe oder Symmetrie lässt sich nicht versprechen. Nacharbeiten oder spätere Auffrischungen können nötig sein.

5.2 / GUT IN MEINER HAUT

Haut und Narben brauchen Zeit

Wunden müssen vollständig verheilt und das Gewebe ausreichend erholt sein. Das Brustzentrum beurteilt den Zeitpunkt unter Berücksichtigung von Bestrahlung und Heilungsverlauf. Die Klinik MSK empfiehlt etwa zwölf Monate nach der letzten Brustrekonstruktion; dies ist eine klinikspezifische Empfehlung, keine allgemeingültige Wartefrist. 10

MEINE VORGEHENSWEISE AUS DER PRAXIS

Manche Kundinnen erhalten bereits nach etwa drei Monaten eine ärztliche Freigabe. Ich warte häufig lieber etwa sechs Monate, weil ich die Narbe dann oft weicher erlebe. Sechs Wochen, drei und sechs Monate sind für mich Orientierungspunkte zur Verlaufsbeobachtung; Veränderungen beobachte ich bis etwa zwei Jahre. Das sind Erfahrungen, keine festen Heilungsphasen oder automatischen Freigaben. Bei Hauttransplantaten zur Areolarekonstruktion plane ich mindestens ein Jahr mit erneuter ärztlicher Beurteilung ein.

Nach der Pigmentierung

Sie erhalten einen abgestimmten Nachpflegeplan. Schützen Sie den Bereich vor Reibung, lösen Sie Krusten nicht ab und pausieren Sie mit Schwimmen, Sauna und längerem Einweichen bis zur ausreichenden Abheilung.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Zunehmende Wärme, Schwellung, Schmerzen, sich ausbreitende Rötung oder auffälliges Sekret müssen zeitnah beurteilt werden. Bei Fieber oder rascher Verschlechterung wenden Sie sich sofort an Ihr Behandlungsteam.

Einblicke in meine Arbeit

Brustwarzen- und Areolapigmentierung



Persönliches Bildbeispiel einer Areolapigmentierung. Beleuchtung und Perspektive unterscheiden sich; ein objektiver Vorher-Nachher-Vergleich ist nicht möglich. Kein Nachweis für die Wirkung eines Produkts oder für die Heilung von Narben und keine Zusage eines vergleichbaren Ergebnisses.

6.1 / GUT IN MEINER HAUT

Narben früh begleiten

Eine sanfte Narbenpflege muss nicht erst nach Monaten beginnen. Sobald die Operationswunde vollständig geschlossen und trocken ist und das Operationsteam zustimmt, kann sie starten. Das Entfernen von Pflaster oder Fäden allein entscheidet darüber noch nicht.

Behutsam beginnen

Anfangs stehen eine gut verträgliche Pflege und sanfte Berührungen im Vordergrund. Mit zunehmender Belastbarkeit können geeignete Massagegriffe die Geschmeidigkeit und Verschieblichkeit der Narbe unterstützen. Lassen Sie sich zeigen, welche Bewegungen und welcher Druck für Ihre Narbe passen. [11]

MEINE ERFAHRUNG AUS DER PRAXIS

Bei entsprechendem Heilungsverlauf beginne ich teilweise bereits etwa zehn Tage nach der Operation mit einer behutsamen Pflege. Das ist kein fester Starttermin: Entscheidend sind die vollständig geschlossene Wunde und die Rücksprache mit dem Operationsteam.
Mit ausgewählten vitamin-A-haltigen Pflegeölen, panthenolhaltiger Pflege und ergänzend einer milchsäurehaltigen Lotion habe ich gute Erfahrungen gemacht – auch bei eigenen und lange bestehenden Narben. Welche Kombination infrage kommt, entscheide ich nach Hautzustand und Verträglichkeit.

BITTE ÄRZTLICH ABKLÄREN

Bei Brennen, zunehmenden Schmerzen, Wärme oder Schwellung sowie erneut offenen Stellen pausieren Sie mit der Behandlung und lassen die Ursache abklären.

6.1 / GUT IN MEINER HAUT

Die Pflege dem Heilungsverlauf anpassen

Eine junge Narbe kann trotz geschlossener Oberfläche noch sehr empfindlich sein. Zunächst kann deshalb eine milde, feuchtigkeitsspendende Pflege ausreichen. Vitamin A und Säuren gehören nicht automatisch in die frühe Narbenpflege. Sie kommen nur bei geeigneter, belastbarer Haut und unter Beachtung der Herstellerhinweise infrage; während einer Krebstherapie wird die Auswahl mit dem Behandlungsteam abgestimmt. Diese Pflegeprodukte sind nicht für offene Operationswunden oder zur eigenständigen Anwendung unter Wundverbänden vorgesehen. Je nach Narbentyp kann das Ärzteteam außerdem eine spezielle Silikonpflege empfehlen.

Weitere Behandlungen – zu einem späteren Zeitpunkt

In meiner Praxis arbeite ich auch mit individuell ausgewählten Plasma-, Needling- und Säurebehandlungen. Diese Verfahren unterscheiden sich deutlich in Wirkung und Belastung der Haut. Sie sind nicht für jede Narbe geeignet und können selbst Reizungen, Pigmentveränderungen oder neue Narben verursachen. Bei onkologisch Betroffenen plane ich solche weiterführenden kosmetischen Behandlungen erst nach Abschluss der Krebstherapie, ausreichender Erholung und medizinischer Abstimmung.

MEIN PRAXISTIPP

Auch eine ältere Narbe verdient Aufmerksamkeit. Ich beginne mit einer individuellen Beurteilung und passender Pflege. Regelmäßigkeit und Geduld sind mir dabei wichtiger als eine möglichst intensive Behandlung.

Eine Narbe im Verlauf

Vier Aufnahmen aus meiner Praxis



Vier Ausschnitte derselben Wange dokumentieren den Verlauf. Gezeigt wird der Narbenbereich; die Aufnahmen wurden nicht zur Veränderung des Hautbildes retuschiert.

Beleuchtung und Perspektive unterscheiden sich. Das persönliche Beispiel ist kein Wirksamkeitsnachweis für ein einzelnes Produkt oder Verfahren.

6.2 / GUT IN MEINER HAUT

Narbenpigmentierung

Zuerst die Narbe behandeln, dann die Farbe beurteilen

Eine hautfarbene Pigmentierung kann bei ausgewählten flachen, hellen Narben den Farbunterschied zur umgebenden Haut verringern. Sie beseitigt die Narbe jedoch nicht und verändert weder Verdickungen noch Einziehungen.

Warum ich zurückhaltend vorgehe

Ein schönes Ergebnis unmittelbar nach der Pigmentierung zeigt noch nicht, wie die Farbe nach der Abheilung oder Jahre später aussieht. Der natürliche Hautton kann sich verändern. Die eingebrachte Farbe passt sich diesen Veränderungen nicht automatisch an.

MEINE ERFAHRUNG AUS DER PRAXIS

Die dauerhafte Farbangleichung hat mich bei Narben nicht immer überzeugt. Nach der Abheilung können Farbtöne bräunlicher, gelblicher oder weißlicher wirken als gewünscht. Deshalb steht für mich zunächst eine individuell abgestimmte Narbenbehandlung im Vordergrund.

6.2 / GUT IN MEINER HAUT

Meine Vorgehensweise

Eine hautfarbene Narbenpigmentierung ziehe ich persönlich frühestens zwei Jahre nach Entstehung der Narbe in Betracht. Auch danach kann sich das Gewebe noch verändern. Das Alter allein entscheidet deshalb nicht über die Eignung. Bei einer älteren, bislang unbehandelten Narbe beginne ich ebenfalls zunächst mit einer passenden Narbenbehandlung. Den Verlauf beurteile ich in der Regel nach etwa einem halben Jahr erneut. Diese Zeiträume beschreiben meine persönliche Vorgehensweise, keine allgemeingültigen medizinischen Fristen. Bleibt anschließend ein störender Farbunterschied bestehen, besprechen wir, ob eine Pigmentierung sinnvoll sein könnte. Sie ist kein automatischer nächster Schritt.

Von der Areolapigmentierung unterscheiden

Diese Zurückhaltung betrifft die hautfarbene Angleichung von Narben. Die optische Nachbildung von Brustwarze und Brustwarzenhof betrachten wir gesondert. Kleine angrenzende Narben können dabei gegebenenfalls einbezogen werden, sofern das Gewebe geeignet ist.

GUT ZU WISSEN

Lassen Sie sich möglichst auch abgeheilte Ergebnisse zeigen. Frische Behandlungsbilder allein erlauben keine zuverlässige Einschätzung der späteren Farbe. Eine Korrektur oder Entfernung kann aufwendig sein und zusätzliche Hautveränderungen verursachen. [20]

Mein Grundsatz: Zuerst die Möglichkeiten der Narbenbehandlung ausschöpfen. Eine dauerhafte Farbangleichung kommt gegebenenfalls zum Schluss.

Wann Pflege allein nicht ausreicht

Ein schneller Überblick für Haut, Augen, Mund und Nägel

Sie müssen die Ursache einer Veränderung nicht selbst erkennen. Wichtig ist, dass Sie Beschwerden frühzeitig melden.

Sofort Hilfe holen

- Atemnot, Schwellung von Zunge oder Rachen, Kreislaufzusammenbruch: Notruf 112.
- Fieber ab 38 °C während einer Chemotherapie oder bei geschwächter Immunabwehr: sofort das Behandlungsteam kontaktieren, auch nachts oder am Wochenende. Eine individuell vereinbarte niedrigere Temperaturgrenze gilt vorrangig. Auch Schüttelfrost oder plötzliches starkes Krankheitsgefühl ohne Fieber melden.
- Rasch zunehmender, schmerzhafter Ausschlag mit Blasen oder sich ablösender Haut, besonders zusammen mit wunden Stellen an Mund oder Augen: sofort ärztliche Hilfe.
- Plötzliche Sehverschlechterung oder starke Augenschmerzen: sofort augenärztliche Hilfe.
- Kaum oder gar nicht mehr trinken können: sofort medizinische Hilfe.

Noch heute beim Behandlungsteam melden

- Haut und Narben: zunehmende Schmerzen, Wärme, Schwellung, sich ausbreitende Rötung, Eiter oder erneut offene Stellen.
- Ausschläge und Juckreiz: neue oder deutlich zunehmende Veränderungen, starker Juckreiz mit Aufkratzen oder Schlafverlust.
- Hände, Füße und Nägel: schmerzhafte Risse, Blasen, entzündete Nagelränder oder Beschwerden beim Gehen und Greifen.
- Mund: schmerzhafte offene Stellen, auffällige Beläge oder Schwierigkeiten beim Essen und Trinken.

• Augen: anhaltende Rötung, verklebte Lider oder ausgeprägte Lichtempfindlichkeit.

Warnzeichen – wann ärztlicher Rat wichtig ist

Neue oder bleibende Hautveränderungen

Bleibt eine Hautveränderung trotz Behandlung bestehen, breitet sie sich aus oder verändert sie sich, lassen Sie sie erneut untersuchen. Das gilt auch, wenn zunächst eine Allergie vermutet wurde.

MEIN HINWEIS AUS DER PRAXIS

Ich habe erlebt, wie wichtig beharrliches Nachfragen sein kann. Nicht jeder Ausschlag ist eine harmlose Hautreaktion. Wenn etwas nicht besser wird, dürfen Sie um eine erneute Untersuchung oder eine zweite ärztliche Einschätzung bitten.

Meine wichtigen Kontakte

Behandlungsteam: _____
Notfallnummer außerhalb der Sprechzeiten:
_____

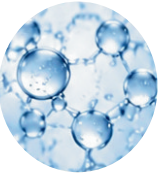
Bei akuten Beschwerden nicht auf den nächsten Studiotermin warten. Ist das Behandlungsteam bei dringenden Beschwerden nicht erreichbar, wenden Sie sich an eine Notaufnahme. [2–6, 28]

Pflegebestandteile und Hautbilder

Welche Pflegebestandteile zu welchem Hautbild passen können

Diese Übersicht ist eine Orientierung für die Auswahl fertiger Pflegeprodukte. Sie brauchen nicht alle Inhaltsstoffe gleichzeitig. Entscheidend sind die gesamte Formulierung und Ihre persönliche Verträglichkeit. [13, 14, 23, 24]

Inhaltsstoff und Aufgabe	Für welches Hautbild oder welchen Bereich?
Glycerin – bindet Feuchtigkeit in der oberen Hautschicht.	Trockene, spannende Haut; auch Kopfhaut, Hände und Füße.
 Hyaluronsäure – bindet Wasser an der Hautoberfläche.	Feuchtigkeitsarme, spannende Haut; auch bei Unreinheiten mit begleitender Trockenheit.
Urea · Harnstoff – bindet Feuchtigkeit; in höherer Konzentration zusätzlich hornlösend.	Trockene, schuppige oder verhornte Haut; trockenheitsbedingter Juckreiz.
Panthenol · Provitamin B5 – unterstützt Feuchtigkeitsversorgung und Hautbarriere.	Trockene, empfindliche und beanspruchte Haut; passende Lippen-, Kopfhaut- und Narbenpflege.

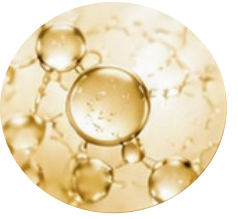


7.1 / INHALTSSTOFFÜBERSICHT

Inhaltsstoff und Aufgabe	Für welches Hautbild oder welchen Bereich?
 Niacinamid · Vitamin B3 – unterstützt die Schutzbarriere und vermindert Feuchtigkeitsverluste.	Trockene, empfindliche oder zu Unreinheiten neigende Haut.
Betaine – ergänzt die Feuchtigkeitsbindung.	Feuchtigkeitsarme, empfindliche Haut und trockene Kopfhaut.
Sodium PCA – Bestandteil des natürlichen Feuchthaltesystems der Haut.	Trockene und spannende Haut.
 Aloe vera – kann in einer passenden Formulierung Feuchtigkeit spenden.	Feuchtigkeitsarme Haut und trockene Kopfhaut.
Allantoin – pflegt und hält die Haut geschmeidig.	Raue, beanspruchte Haut; ergänzend bei empfindlichem Hautbild.
Squalan – macht die Haut weich und ergänzt wasserbindende Pflegebestandteile.	Trockene, raue Haut; auch Hände und Füße.
Sheabutter – pflegt rückfettend und hilft, Feuchtigkeit zu bewahren.	Sehr trockene Haut und raue Lippen. 

7.1 / INHALTSSTOFFÜBERSICHT

Inhaltsstoff und Aufgabe	Für welches Hautbild oder welchen Bereich?
Jojobaöl – ein flüssiges Pflanzenwachs für mehr Geschmeidigkeit.	Trockene Haut, Lippen und Nagelhaut; geeignete Pflege geschlossener Narben.
Vitamin E – Antioxidans zum Schutz der Hautlipide.	Ergänzung in Cremes, Pflegeölen und Lippenpflege; kein Beleg für eine bessere Narbenheilung.
Boswellia · Weihrauchextrakt – für bestimmte Formulierungen gibt es erste Hinweise auf beruhigende Effekte.	Individuell ausgewählte Pflege bei juckender oder gereizter Haut; meine Praxiserfahrung steht im jeweiligen Pflegekapitel.
Mikrosilber – kann durch freigesetzte Silberionen antibakteriell wirken.	Ausgewählte begleitende Pflege bei zu Unreinheiten neigender Haut; keine pauschale Behandlung therapiebedingter Ausschläge.
Vitamin A · beispielsweise Retinylester – aktiver Pflegebestandteil, der individuell dosiert wird.	Belastbare Haut; in meiner Praxis auch ausgewählte, vollständig geschlossene Narben.



Inhaltsstoff und Aufgabe	Für welches Hautbild oder welchen Bereich?
Milchsäure und Lactate – unterstützen die Feuchtigkeitsbindung; Milchsäure kann je nach Konzentration und pH-Wert zusätzlich exfolieren.	Trockene, raue, ausreichend belastbare Haut; individuell ausgewählte spätere Narbenpflege.

Für Mund und Zähne – ausschließlich dafür entwickelte Produkte

Inhaltsstoff und Aufgabe	Für welchen Bereich?
Fluorid – schützt vor Karies.	Zahnpflege, besonders bei Mundtrockenheit.
Xylit – Zuckeraustauschstoff in zuckerfreien Produkten.	Mundpflege; zuckerfreies Kaugummi kann durch das Kauen den Speichelfluss anregen.
Cellulosederivate, etwa Carboxymethylcellulose – geben Speichelersatz eine gleitfähige Konsistenz.	Befeuchtung bei Mundtrockenheit.



7.1 / INHALTSSTOFFÜBERSICHT

HINWEISE ZUR AUSWAHL

• Feuchtigkeit braucht manchmal zusätzlichen Schutz: Ein Serum oder Gel ersetzt bei trockener Haut nicht immer eine schützende Creme.
• Mehr ist nicht automatisch besser: Mehrere Produkte können dieselben Inhaltsstoffe enthalten. Besonders Vitamin A und exfolierende Säuren nicht unkontrolliert kombinieren.
• Urea und Säuren können brennen: Auf rissiger, entzündeter oder frisch verheilter empfindlicher Haut ist besondere Zurückhaltung nötig. Boswelliasäuren sind dagegen keine Peelingsäuren.
• Der Anwendungsort zählt: Für Augen, Lippen und Mund nur ausdrücklich geeignete Produkte verwenden. Im Bestrahlungsbereich, beim Hand-Fuß-Syndrom und an jungen Narben gilt der abgestimmte Pflegeplan.
• Pflege begleitet: Die Tabelle verspricht weder die Behandlung eines Ausschlags noch Schutz vor Strahlenreaktionen oder therapiebedingtem Haarverlust.



Niacinamid | Panthenol | Ectoin | Ceramide

Symbolische Motive zur Wirkstoffübersicht

Make-up: Farbe und Pflege

Nur zur äußerlichen Anwendung.
Nicht für Permanent Make-up.

Diese Übersicht bezieht sich auf dekorative Kosmetik zum Auftragen auf die Haut. Die Beispiele stammen aus Rezepturen von Jane Iredale. Nicht jeder Bestandteil ist in jedem Produkt oder Farbton enthalten. [17]

Inhaltsstoff	Aufgabe im Make-up
Eisenoxide · Iron Oxides	Farbpigmente für Hauttöne, Rouge und andere Farbnuancen.
Titandioxid und Zinkoxid	Können je nach Rezeptur zur Deckkraft und zum UV-Schutz beitragen. Maßgeblich ist der ausgewiesene Lichtschutzfaktor des fertigen Produkts.
Mica	Beeinflusst das Hautfinish und kann einen zarten Schimmer erzeugen.
Bornitrid · Boron Nitride	Unterstützt ein seidiges Hautgefühl und gleichmäßiges Verteilen.
 Dimethicone	Verbessert die Gleitfähigkeit und unterstützt ein glattes Hautgefühl.
Sheabutter und Jojobaöl	Pflegende Bestandteile, die geschmeidige Texturen und weiches Verblenden unterstützen.
Granatapfelextrakt oder -samenöl	Je nach Form ergänzt es antioxidative Bestandteile oder pflegende Lipide.

7.2 / INHALTSSTOFFÜBERSICHT

MEIN AUSWAHLKRITERIUM

Ich bevorzuge talkumfreie dekorative Kosmetik. Zusätzlich achte ich auf die gesamte Zusammensetzung, ein angenehmes Hautgefühl und meine Erfahrungen mit dem jeweiligen Produkt.

HINWEIS

Einzelne Inhaltsstoffe garantieren weder Verträglichkeit noch eine entzündungshemmende Wirkung des fertigen Make-ups. Entscheidend ist die aktuelle Zutatenliste des jeweiligen Produkts und Farbtons. Make-up mit Lichtschutz ergänzt den Sonnenschutz; die Lichtschutzfaktoren werden nicht addiert.



7.3 / GUT IN MEINER HAUT

Permanent Make-up: Qualität der Farbe

Pigmentierfarben werden in die Haut eingebracht. Für sie gelten andere Anforderungen als für äußerlich aufgetragenes Make-up. Bei der Auswahl lege ich Wert auf nachvollziehbare Inhaltsstoffe, zuverlässige Herstellerinformationen und eine sorgfältige Dokumentation.

Worauf ich achte	Warum es wichtig ist
Einhaltung der geltenden REACH-Vorgaben	Diese beschränken bestimmte gefährliche Stoffe in Tattoo- und PMU-Farben.
Deklarierte Inhaltsstoffe	Die Zusammensetzung muss nachvollziehbar sein.
Hersteller und eindeutige Chargennummer	Die verwendete Farbe lässt sich ihrer Herkunft und Produktionscharge zuordnen.
Haltbarkeit und hygienischer Umgang	Lagerung, Öffnungsdatum und Herstellerhinweise werden berücksichtigt.
Individuelle Farbauswahl	Hautunterton, Behandlungsbereich und vorhandene Pigmentierungen fließen in die Planung ein.

Farbnuancen individuell abstimmen



Illustrative Farbpalette - keine verbindliche Pigmentfarbkarte.

7.3 / GUT IN MEINER HAUT

MEINE AUSWAHL AUS DER PRAXIS

Ich arbeite besonders gerne mit Goldeneye. Die ausführlichen Produktunterlagen und die Dokumentationsmöglichkeiten sind für mich wichtige Auswahlkriterien. Die verwendeten Farben und Chargen halte ich fest; zugehörige Produktinformationen können Sie einsehen. Auch andere Hersteller kommen infrage, wenn sie meinen Qualitätsanspruch erfüllen.
Goldeneye beschreibt seine Coloressense-Pigmentierfarben als vegan. Auch die nachvollziehbare Zusammensetzung ist für mich ein wichtiges Auswahlkriterium.

Die konkrete Rezeptur zählt

Die Bezeichnungen „synthetisch“ oder „mineralisch“ allein sagen noch nicht, wie verträglich oder farbstabil eine Pigmentierung ist. Auch mineralische Pigmente können synthetisch hergestellt werden. Deshalb beurteile ich die jeweilige Farbmischung und ihre Eignung für den geplanten Einsatz.

GUT ZU WISSEN

REACH-Konformität ist eine gesetzliche Voraussetzung, kein Gütesiegel für völlige Risikofreiheit. Allergische Reaktionen oder spätere Farbveränderungen lassen sich dadurch nicht vollständig ausschließen. [12]



Goldeneye Colouressense – Areola-Pigmentset

8.1 / GUT IN MEINER HAUT

Environ: Vitaminpflege mit System

Gezielt auswählen statt alles kombinieren

„Ich empfehle alles, was ich verkaufe – aber ich verkaufe nicht alles, was ich empfehle."
Carmen Belleau

Die folgenden Produkte gehören zu meinem Beratungs- und Verkaufssortiment. Die Übersicht zeigt Auswahlmöglichkeiten, keinen vollständigen Pflegeplan. Gemeinsam wählen wir wenige passende Produkte für Ihre aktuelle Hautsituation aus. Transparenz: Dieses Kapitel hat auch einen werblichen Zweck. Es ist kein unabhängiger Produkttest.

Environ wurde 1990 in Südafrika von Dr. Des Fernandes gegründet. Vitamin A, Antioxidantien und eine schrittweise angepasste Pflege prägen das Konzept. In meiner onkologischen Begleitung stehen die aktuelle Belastbarkeit und Verträglichkeit der Haut im Vordergrund. Environ steht für vitaminbasierte Wirkstoffkosmetik und wurde bei den Aesthetic Everything® Awards wiederholt als „Top Medical Skincare Line" ausgezeichnet – auch 2026. [15, 27]



Skin EssentiA



Focus Care Comfort

8.1 / GUT IN MEINER HAUT

Produkt	Hautbild · Kapitel · mögliche Anwendung
Mild Cleansing Lotion	Alltagspflege · 1.1; trockene Haut · 1.2 — Cremige Reinigung für normale bis trockene, intakte Haut.
Botanical Infused Moisturising Toner*	Alltagspflege · 1.1 — Feuchtigkeitsspendender, säurehaltiger Toner für ausreichend belastbare, reizfreie Haut.
HA Intensive Hydrating Serum	Trockenheit und Spannungsgefühl · 1.2 — Hyaluronserum als ergänzende Feuchtigkeitspflege.
Vita-Enriched Antioxidant Gel	Empfindliche Haut · 1.3 — Individuell ausgewählte, leichte Pflegeergänzung mit Antioxidantien.
Vita-Complex Super Moisturiser	Trockene, lipidarme Haut · 1.2 — Reichhaltigere Feuchtigkeitspflege; enthält Lanolin.
Vita-Antioxidant AVST Gel*	Alltagspflege · 1.1; empfindliche Haut · 1.3 — Leichte Vitaminpflege mit niedriger Vitamin-A-Konzentration, nach Belastbarkeit und Verträglichkeit.
Vita-Antioxidant AVST Moisturiser 1*	Alltagspflege · 1.1 — Einstieg in die Vitaminpflege bei ausreichend belastbarer Haut.
Seriénce Night Serum	Alltagspflege · 1.1 — Optionale ergänzende Abendpflege bei reizfreier Haut.
Hydro-Lipidic 3DSynergé Filler Crème	Trockene, reife Haut · 1.2 — Optionale zusätzliche Creme für mehr Geschmeidigkeit.

8.1 / GUT IN MEINER HAUT

Produkt	Hautbild · Kapitel · mögliche Anwendung
Skin EssentiA Antioxidant & Peptide Eye Gel*	Trockene äußere Augenpartie · 1.7 — Leichte Augenpflege bei reizfreier Haut; nicht zur Behandlung entzündeter Lidränder.
Hydrating Clay Masque	Ergänzende Gesichtspflege · 1.1 und 1.2 — Cremige Maskenpflege nach Hautbeurteilung; bei empfindlicher Haut nicht als Reibungspeeling einsetzen.
Vitamin A, C & E Body Oil*	Trockene Körperhaut · 1.2; Narbenpflege · 6.1 — Pflegeöl für belastbare Haut; bei geeigneten, vollständig geschlossenen Narben Teil meiner individuellen Pflegeauswahl.
Alpha Hydroxy Derma-Lac Lotion*	Raue Körperhaut · 1.2; spätere Narbenpflege · 6.1 — Milchsäurehaltige Lotion für ausreichend belastbare Haut; keine automatische Ergänzung für junge Narben.
Oil Free Eye Make-Up Remover	Augen-Make-up · 4.2 — Zum sanften Entfernen nicht wasserfesten Make-ups bei reizfreier Augenpartie.

HINWEISE

* Enthält Vitamin A beziehungsweise Säuren: Auswahl und Anwendung sorgfältig abstimmen. Body Oil und Derma-Lac Lotion nicht auf geschädigter oder empfindlicher Haut verwenden. Bei Lanolin-Unverträglichkeit eine Alternative zum Super Moisturiser wählen. Die Kapitelverweise dienen der Orientierung; die individuelle Hautsituation entscheidet.

8.2 / GUT IN MEINER HAUT

bdr: gezielte Wirkstoffpflege

bdr ist eine Marke der Goldeneye Permanent System GmbH in Jockgrim. Ich schätze die sorgfältig ausgewählten Rezepturen und die hohe Produktqualität, mit der ich in meiner Praxis gute Erfahrungen gemacht habe. Zahlreiche Produkte sind laut Hersteller frei von Mikroplastik, Mineralölen, Silikonen und Parabenen. Für meine Auswahl zählen eine nachvollziehbare Zusammensetzung und die individuelle Hautverträglichkeit. [16]



Produkt	Hautbild · Kapitel · mögliche Anwendung
Re-move	Trockene, spannende Haut · 1.2 — Cremige Reinigung für normale bis trockene Haut; auch für die tägliche Routine aus 1.1.
Deep Cleanse	Alltagspflege · 1.1 — Reinigungsschaum als Alternative, wenn diese Textur bevorzugt und gut vertragen wird.
Re-move PH*	Zu Unreinheiten neigende Haut · 1.5 — Reinigung mit Mikrosilber; auf intakter Haut individuell auswählen.
Re-action Tonic Professional*	Alltagspflege bei belastbarer Haut · 1.1 — Säurehaltiger Toner als Ergänzung; kein Standardtoner für gereizte Haut.
Re-charge	Trockenheit und Spannungsgefühl · 1.2 — Feuchtigkeitsserum.

8.2 / GUT IN MEINER HAUT

Produkt	Hautbild · Kapitel · mögliche Anwendung
Hyaluron Ultra	Trockenheit · 1.2; begleitende Trockenheit bei Juckreiz · 1.4 — Ergänzende Feuchtigkeitsampulle.
Re-charge PH	Unreinheiten mit Feuchtigkeitsmangel · 1.5 — Leichtes Feuchtigkeitsserum.
Re-lax 3	Empfindliche, zu Rötungen neigende Haut · 1.3 — Individuell ausgewählte Serumergänzung.
Rosa CALM*	Rötungsneigung · 1.3 — Gezielte Pflegeergänzung nach Hautbeurteilung.
SOS Boswellia Skin Defense Booster*	Juckende Haut · 1.4 — Meine persönliche Pflegeergänzung als Ampulle bei intakter Haut.
Re-vital	Trockene, lipidarme Haut · 1.2 — Reichhaltigere Abschlusspflege.
Re-vital PH	Zu Unreinheiten neigende Haut · 1.5 — Abschlusspflege mit Mikrosilber.
Re-fine	Leichtes Pflegeserum für ein ebenmäßigeres Hautbild und optisch verfeinerte Poren. Kapitel 1.5
Re-set 4D	Trockene äußere Augenpartie · 1.7 — Augenpflege bei reizfreier Haut.
Re-fresh Gel Mask Eye & Nasolabial Pads	Trockene Augenpartie · 1.7; trockene Gesichtspartien · 1.2 — Ergänzende Feuchtigkeitspads.

8.2 / GUT IN MEINER HAUT

Produkt	Hautbild · Kapitel · mögliche Anwendung
Re-fresh Gel Mask Face	Trockene, spannende Haut · 1.2 — Auflegbare, erfrischende Feuchtigkeitsmaske mit angenehm kühlendem Hautgefühl.
Bio Cell Mask	Feuchtigkeitsarme, spannende Haut · 1.2 — Ergänzende Maskenpflege nach Hautbeurteilung und Verträglichkeit.

HINWEISE

* Besonders sorgfältig abstimmen: Re-move PH enthält Salicylsäure. Re-action Tonic Professional enthält unter anderem Salicylsäure, Milchsäure und Kampfer; es ist kein pauschal geeigneter milder Toner für gereizte Haut. Rosa CALM und SOS Boswellia enthalten Alkohol. Maßgeblich bleibt die aktuelle Zutatenliste.
Manche Produkte, auch Re-set 4D und Augenpads, enthalten Duftstoffe. Augenpflege und Pads sind keine Behandlung entzündeter Lidränder. Die Kapitelverweise führen zu den Hautthemen; sie bedeuten nicht, dass jedes Produkt für jede dort beschriebene Beschwerde geeignet ist.
Re-charge N wird in dieser Auswahl nicht zusätzlich aufgeführt.

8.3 Produktauswahl individuell abstimmen

Die Tabellen zeigen Alternativen, keinen gemeinsamen Pflegeplan. Sie gelten für intakte Haut. Für offene Stellen, Mundschleimhaut, akute Strahlenreaktionen und ausgeprägtes Hand-Fuß-Syndrom gilt der medizinische Pflegeplan. Sonnenschutz ergänzen wir gemäß Abschnitt 1.1. Herstellerhinweise, aktuelle Rezepturen und persönliche Unverträglichkeiten bleiben maßgeblich.

8.4 / GUT IN MEINER HAUT

Dekorative Kosmetik: Jane Iredale

Ein natürliches Ergebnis, passend zu Ihrer Haut

Für meine Make-up-Beratung arbeite ich gerne mit Jane Iredale. Die folgende Auswahl konzentriert sich auf Grundierungen, einen vorbereitenden Primer und ergänzende Feuchtigkeitssprays. Farbton, Textur und Deckkraft stimmen wir auf Ihren aktuellen Hautzustand ab. Nicht jedes Produkt wird benötigt. Die Einordnung nach Hautbild dient der kosmetischen Auswahl und ist keine Behandlungsempfehlung für therapiebedingte Hautreaktionen. [17, 29]



Produkt	Hautbild · Kapitel · mögliche Anwendung
Amazing Base Loose Mineral Powder	Normale bis trockene Haut · 1.2, 4.1 und 4.4 — Lose, talkumfreie Mineralgrundierung mit einem weich schimmernden, natürlichen Finish. Dünn und ohne Staubwolke auftragen.

PurePressed Base Mineral Foundation

Mischhaut, fettige und zu Unreinheiten neigende Haut · 1.5, 4.1 und 4.4 — Gepresste, talkumfreie Mineralgrundierung für ein eher mattes Ergebnis; Deckkraft lässt sich schrittweise aufbauen.

Powder-Me SPF 30 Dry Sunscreen

Ergänzender Sonnenschutzpuder · 1.1 und 4.1 — Loser mineralischer Sonnenpuder mit LSF 30 und UVA-/UVB-Schutz, praktisch zum Nachpudern über dem Make-up. Ergänzt die ausreichend aufgetragene Sonnencreme, ersetzt sie aber nicht. Dünner Puderauftrag erreicht nicht zuverlässig den ausgewiesenen Lichtschutzfaktor; ohne Staubwolke auftragen.

Beyond Matte Liquid Foundation

Fettige und zu Unreinheiten neigende Haut · 1.5 und 4.4 — Flüssige Grundierung für ein halbmattes Ergebnis mit mittlerer bis stärkerer Deckkraft. Kein ausgewiesener Lichtschutzfaktor.

Skintuition SPF 30 Radiance-Boosting Liquid Foundation

Bei gewünschter Feuchtigkeitsunterstützung und stärkerem Farbausgleich · 4.1 und 4.4 — Flüssige Foundation mit aufbaubarer Deckkraft, natürlich strahlendem Finish und großer Farbauswahl. Mineralischer UVA-/UVB-Schutz, LSF 30.



8.4 / GUT IN MEINER HAUT

Produkt	Hautbild · Kapitel · mögliche Anwendung
Glow Fixation SPF 30 Sheer Tint Skin Enhancer	Bei gewünschter leichter Tönung und Feuchtigkeitsunterstützung · 4.1 und 4.4 — Leichte getönte Formulierung mit Squalan, Niacinamid und Allantoin; für einen dezenten Farbausgleich. Mineralischer UVA-/UVB-Schutz, LSF 30 im hier berücksichtigten europäischen Angebot.
HydroPure Tinted Serum with Hyaluronic Acid & CoQ10	Bei Feuchtigkeitsbedarf und gewünschter leichter Deckkraft · 1.2 und 4.4 — Getöntes Serum mit verkapselten Farbpigmenten, Hyaluronsäure und Coenzym Q10. Ein eigenständiges Produkt ohne ausgewiesenen Lichtschutzfaktor. Auf empfindlicher Haut individuell prüfen; die veröffentlichte Rezeptur enthält auch denaturierten Alkohol.
Smooth Affair Brightening Face Primer	Als Vorbereitung unter der Grundierung · 4.4 — Für eine optisch gleichmäßigere Hautoberfläche. Aus meiner Praxiserfahrung angenehm leicht, sofern die Haut ihn verträgt.
POMMISST Hydration Spray	Ergänzung zum Mineral-Make-up · 4.1 und 4.4 — Feuchtigkeitsspray zum Fixieren und für ein natürliches, weniger pudriges Finish; nach individueller Verträglichkeit auswählen.



8.4 / GUT IN MEINER HAUT

Produkt	Hautbild · Kapitel · mögliche Anwendung
D_2O Hydration Spray	Ergänzung zum Mineral-Make-up · 4.1 und 4.4 — Alternative als Feuchtigkeitsspray zur Ergänzung und zum Fixieren des Mineral-Make-ups; nach individueller Verträglichkeit auswählen.

MEIN PRAXISTIPP

Zu meinem Mineral-Make-up gehören für mich auch die passenden Feuchtigkeitssprays. Besonders gerne verwende ich POMMISST oder D_2O, wenn die Haut sie gut verträgt. Primer und Spray wählen wir gezielt aus – beide Sprays gleichzeitig sind nicht nötig.

WEITERE DEKORATIVE ERGÄNZUNGEN

Zum Sortiment von Jane Iredale gehören außerdem Concealer, Rouge, Bronzer und Highlighter sowie Produkte für Augenbrauen, Augenkonturen, Lidschatten und Lippen. Welche davon passen, wähle ich gemeinsam mit Ihnen nach Ihrem aktuellen Hautzustand, Ihrer Verträglichkeit und Ihren persönlichen Wünschen aus.

GUT ZU WISSEN

Ausschließlich zur äußerlichen Anwendung – nicht für Permanent Make-up. Der Lichtschutzfaktor einer Grundierung ergänzt den Sonnenschutz. Bei dünnem Make-up-Auftrag wird der angegebene Schutz möglicherweise nicht erreicht. Lichtschutzfaktoren verschiedener Produkte werden nicht addiert. Maßgeblich ist die Kennzeichnung auf Ihrer Packung. Meine persönlichen Erfahrungen und Anwendungstipps finden Sie in Kapitel 4.

8.5 / GUT IN MEINER HAUT

Ergänzende Pflege

Produkt	Hautbild · mögliche Anwendung
Aloe Vera Gold Hautgel	Feuchtigkeitsarme, intakte Haut · 1.2 — Parfümfreies Gel als ergänzende Feuchtigkeitspflege. Bei trockener Haut gegebenenfalls mit einer passenden Creme kombinieren.
AND skincare – Shea Repair & Lip Balm	Raue, trockene Lippen · 1.8 — Reichhaltige Pflege mit Sheabutter, mit der ich persönlich gute Erfahrungen gemacht habe. Enthält Parfum; die Verträglichkeit entscheidet.
Reine Sheabutter ohne Duftstoffe	Trockene Lippen und kleine trockene Hautstellen · 1.2 und 1.8 — Eine Alternative, beispielsweise aus der Apotheke. Auf eine für Haut- und Lippenpflege vorgesehene Qualität achten.

MEIN PRAXISTIPP – ALOE VERA GOLD PROPOLISCREME

Mit dieser Creme habe ich bei sehr trockener Haut persönliche Pflegeerfahrungen gesammelt. Während einer Krebstherapie habe ich sie bislang nicht eingesetzt. Deshalb empfehle ich sie hier nicht als Standardpflege während der Therapie. Eine Wirksamkeit gegen Neurodermitis oder Psoriasis wird damit nicht behauptet.

Bei bekannter Propolisallergie ist eine propolishaltige Creme ungeeignet.

Sich selbst nicht aus dem Blick verlieren

Eine Krebstherapie verlangt viel. Ihre Pflege soll Ihnen den Alltag erleichtern und guttun – ohne zusätzlichen Druck.

Manchmal ist es eine Creme, die sich angenehm anfühlt. Manchmal ein wenig Farbe, ein vertrauter Handgriff oder der Moment, in dem Sie sich im Spiegel wiedererkennen. Auch dafür darf Raum sein.

Mit dieser Broschüre möchte ich Ihnen Orientierung geben und Erfahrungen aus meiner langjährigen Praxis mit Ihnen teilen. Sie dürfen Ihre Wünsche ernst nehmen, Fragen stellen und Unterstützung annehmen. Gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam finden wir heraus, welche kosmetische Begleitung zu Ihrer Situation passt.

Ich wünsche Ihnen Menschen, die zuhören, und viele kleine Momente, in denen Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen.

Ihre Carmen Belleau

Mit Herz. Mit Wissenschaft. Für Ihre Haut.

Persönliche kosmetische Beratung

Welche Pflege passt gerade zu Ihnen? Gerne unterstütze ich Sie dabei, eine überschaubare, auf Ihren Hautzustand abgestimmte Pflegeroutine zusammenzustellen.

Vereinbaren Sie einen Termin in meinem Studio oder für eine persönliche Beratung per Telefon oder Video. Terminanfragen sind telefonisch, per E-Mail oder über meinen WhatsApp-Kontakt möglich. Umfang und gegebenenfalls anfallende Kosten besprechen wir vorab.

Telefon & WhatsApp: 0160 5848359

9 / GUT IN MEINER HAUT

Hinweise zur Nutzung

Diese Broschüre informiert über kosmetische Pflege während und nach einer Krebstherapie. Sie ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Die individuellen Empfehlungen Ihres Behandlungsteams haben Vorrang.

Als persönliche Erfahrung gekennzeichnete Aussagen beschreiben Beobachtungen aus meiner Praxis oder eigene Erfahrungen. Sie sind keine Garantie für vergleichbare Ergebnisse. Pflege und Anwendungen müssen zum aktuellen Hautzustand und zur jeweiligen Therapie passen.

Die genannten Produkte gehören teilweise zu meinem Verkaufssortiment. Die Auswahl stellt meine persönliche Empfehlung dar, keinen unabhängigen Produkttest. Rezepturen können sich ändern; beachten Sie die aktuelle Kennzeichnung und Anwendungshinweise.

Mit Herz.
Mit Wissenschaft.
Für Ihre Haut.

Quellen und weiterführende Informationen

Die hochgestellten Zahlen verweisen auf die folgenden Quellen. Fachinformationen, wissenschaftliche Untersuchungen und Herstellerangaben werden getrennt eingeordnet. Persönliche Erfahrungen sind als solche gekennzeichnet. Eine Untersuchung eines einzelnen Inhaltsstoffs oder einer bestimmten Formulierung belegt nicht automatisch die Wirkung anderer Produkte oder ihre Eignung während einer Krebstherapie.

Haut, Schleimhäute und Warnzeichen – Kapitel 1 und 3

[1] Leitlinienprogramm Onkologie: S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen. Langversion 2.1, Juni 2026; AWMF 032-054OL. Insbesondere Empfehlungen 7.2, 8.2, 8.29 und 11.52–11.53.

https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/supportive-therapie

[2] Deutsches Krebsforschungszentrum, Krebsinformationsdienst: Hautprobleme bei Krebs; Fieber; Schleimhautentzündungen.

https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/hautprobleme

https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/fieber

https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/schleimhautentzuendungen

[3] Deutsches Krebsforschungszentrum, Krebsinformationsdienst: Zahnpflege und Mundhygiene; Mundtrockenheit.

https://www.krebsinformationsdienst.de/alltag-mit-krebs/zahnpflege-und-mundhygiene

https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/mundtrockenheit

[4] Memorial Sloan Kettering Cancer Center: How To Care for Your Skin During Radiation Therapy; Hand-Foot Syndrome and Hand-Foot Skin Reaction;

Q / QUELLEN

Nail Changes During Treatment.

https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/skin-care-guidelines-patients-receiving-radiation-therapy

https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-foot-syndrome-skin-reaction

https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes

[5] NHS: Blepharitis. Ergänzend: Gebrauchsinformation des konkret verwendeten Geräts zur feuchten Wärme; keine universelle Zeitvorgabe für sämtliche Augenmasken.

https://www.nhs.uk/conditions/blepharitis/

[6] Breast Cancer Now: Secondary breast cancer in the skin (skin metastases). Hintergrund zur erneuten Abklärung anhaltender Hautveränderungen; keine Ferndiagnose eines Einzelfalls.

https://breastcancernow.org/about-breast-cancer/secondary-breast-cancer/secondary-breast-cancer-treatment/secondary-breast-cancer-in-the-skin-skin-metastases

Haare und dekorative Kosmetik – Kapitel 2 und 4

[7] Deutsches Krebsforschungszentrum, Krebsinformationsdienst: Haarausfall bei Krebs.

https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/haarausfall

[8] Macmillan Cancer Support: Changes to your eyebrows and eyelashes during treatment.

https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/changes-to-your-appearance-and-body-image/changes-to-your-eyebrows-and-eyelashes-during-treatment

[9] Cancer Research UK: Day make up to help you feel better.

https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/changes-appearance/skin-care-makeup/day

Q / QUELLEN

Pigmentierung und Narben – Kapitel 5 und 6

[10] Memorial Sloan Kettering Cancer Center: About Your Nipple and Areola Tattoo Procedure.

https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-nipple-and-areola-tattoo-procedure

[11] Royal National Orthopaedic Hospital: Scar care after surgery.

https://www.rnoh.nhs.uk/patients-and-visitors/patient-information-guides/scar-care-after-surgery

[12] Bundesinstitut für Risikobewertung: Fragen und Antworten zu Tätowiermitteln; Europäische Chemikalienagentur: Tattoo inks and permanent make-up.

https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fragen-und-antworten-zu-taetowiermitteln/

https://echa.europa.eu/en-GB/web/guest/hot-topics/tattoo-inks

Inhaltsstoffe – Kapitel 7

[13] DermNet: Emollients and moisturisers; Urea. Allgemeine dermatologische Einordnung, keine Prüfung der konkreten Verkaufsprodukte für die Onkologie.

https://dermnetnz.org/topics/emollients-and-moisturisers

https://dermnetnz.org/topics/urea

[14] Togni S et al.: A cosmeceutical formulation based on boswellic acids for the treatment of erythematous eczema and psoriasis. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2014;7:321–327. DOI: 10.2147/CCID.S69240; PMID: 25419153. Kleine Studie mit einer besonderen Formulierung; kein Nachweis für bdr-Ampullen oder deren Anwendung am Lid und während einer Krebstherapie.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25419153/

Produktinformationen – Kapitel 7 und 8; Herstellerquellen, keine unabhängigen Wirksamkeitsbelege

[15] Environ: offizielle Produktinformationen und veröffentlichte INCI-Listen. Regionale Rezepturen können abweichen; die Angaben auf der Packung sind vor

der Anwendung zu beachten.

https://www.environskincare.com/about-us/

https://environskincare.co.uk/

[16] bdr: offizielle Produktseiten und INCI-Angaben.

https://bdr-beauty.com/

https://bdr-beauty.shop/

https://bdr-beauty.de/inci/

[17] Jane Iredale: Amazing Base, PurePressed Base und weitere im Text besprochene dekorative Kosmetik; Aloe Vera Gold: Hautgel und Propoliscreme; Goldeneye: PMU-Pigmente.

https://janeiredale.com/products/amazing-base-loose-mineral-powder

https://janeiredale.com/products/purepressed-base-mineral-foundation-refill

https://janeiredale.com/products/purepressed-powder-blush

https://aloe.eu/products/aloe-vera-gold-hautgel

https://aloe.eu/products/aloe-vera-gold-propoliscreme

https://goldeneye.de/permanent-make-up/pmu-pigmente/

Ergänzende Einzelnachweise

[18] American Academy of Dermatology: 7 dermatologists' tips for healing dry, chapped lips.

https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/heal-dry-chapped-lips

[19] Macmillan Cancer Support: Oxaliplatin. Insbesondere Hinweise zur Kälteempfindlichkeit.

https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatments-and-drugs/oxaliplatin

Q / QUELLEN

[20] Applications of Medical Tattooing: A Systematic Review of Patient Satisfaction Outcomes and Emerging Trends. 2021. PMID: 34159314. Überblick zu Ergebnissen, Zufriedenheit und Grenzen der Datenlage; keine Erfolgsgarantie für einzelne Narben.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34159314/

[21] Cancer Research UK: Your blood and bone marrow. Auswirkungen von Krebsmedikamenten auf die Blutbildung.

https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/your-blood-and-bone-marrow

[22] National Institute of Dental and Craniofacial Research: Dry Mouth.

https://www.nidcr.nih.gov/health-info/dry-mouth

[23] Stettler H et al.: A new topical panthenol-containing emollient: Results from two randomized controlled studies assessing its skin moisturization and barrier restoration potential, and the effect on skin microflora. J Dermatolog Treat. 2017;28(2):173–180. DOI: 10.1080/09546634.2016.1214235; PMID: 27425824. Pflegeformulierung an Gesunden; keine onkologische Produktwirkung belegt.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27425824/

[24] Wohlrab J, Kreft D.: Niacinamide – mechanisms of action and its topical use in dermatology. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(6):311–315. DOI: 10.1159/000359974; PMID: 24993939. Überblick, kein Beleg für alle genannten Produkte.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24993939/

[25] American Academy of Dermatology: 7 ways cancer treatments affect your skin and how to get relief; Relief for skin reactions from targeted cancer therapy; Dermatologists' tips for relieving dry skin.

https://www.aad.org/public/diseases/a-z/cancer-treatments-affect-your-skin

https://www.aad.org/public/diseases/a-z/targeted-therapy

https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/dermatologists-tips-relieve-dry-skin

[26] Blephasteam: Gebrauchsinformation und häufige Fragen. Gerätespezifische Anwendung, keine allgemeine Zeitvorgabe für alle Augenmasken.

https://www.blephasteam.com/faq/

[27] VitaHealth, Environ-Vertrieb: Mitteilung zur Auszeichnung „Top Medical Skincare Line“, Aesthetic Everything Awards 2026, 5. Februar 2026. Branchenpreis, kein klinischer Nachweis einer Überlegenheit bei onkologischer Hautpflege.

https://www.vitahealth.net.au/environ-voted-top-medical-skincare-line-in-the-aesthetic-everything-awards-2026/

[28] NHS: Stevens-Johnson syndrome. Ergänzung zu schweren Hautreaktionen.

https://www.nhs.uk/conditions/stevens-johnson-syndrome/

[29] Jane Iredale: Hersteller- und Vertriebsinformationen zu Grundierungen, Primer und Feuchtigkeitssprays. Online-Abgleich: 1. November 2026. Kosmetische Produktangaben, keine klinische Bestätigung der Eignung für jede Krebstherapie.

https://janeiredale.com/blogs/makeup-blog/powder-vs-liquid-foundation

https://janeiredale.com/products/beyond-matte-liquid-foundation

https://janeiredale.com/products/skintuition-spf-30-radiance-boosting-liquid-foundation

https://www.janeiredale.no/collections/bestselgere/products/glow-fixation-spf-30

https://www.zeitwunder-shop.com/products/jane-iredale-glow-fixation-spf-30-sheer-tint-skin-enhancer-fair-to-light

https://janeiredale.com/products/hydropure-tinted-serum-with-hyaluronic-acid

https://janeiredale.com/products/smooth-affair-facial-primer-brightener

https://janeiredale.com/products/pommisst-hydration-spray

https://janeiredale.com/products/d2o-hydration-spray

https://janeiredale.com/products/powder-me-spf-30-dry-sunscreen

Ergänzende Herstellerquellen; Online-Abgleich vom 1. November 2026:

Q / QUELLEN

Jane Iredale: Gründerinnengeschichte, Make-up bei Unreinheiten, PurePressed Base und Blush.

https://janeiredale.com/pages/janes-story

https://janeiredale.com/pages/acne-makeup

https://janeiredale.com/products/purepressed-base-mineral-foundation-spf-20-15

https://janeiredale.com/products/purepressed-powder-blush

bdr: Produktmerkmale und veröffentlichte Inhaltsstofflisten.

https://bdr-beauty.de/hautpflege/hautschutz-und-pflege/

https://bdr-beauty.de/inci/

Environ: aktuelle Herstellerangaben zu ausgewählten Produkten.

https://environskincare.co.uk/vita-complex-super-moisturiser/

https://environskincare.co.uk/alpha-hydroxy-derma-lac-lotion/

Goldeneye: Pigmentologie, Herstellerangabe zu veganen Coloressense-Pigmentierfarben.

https://beta.goldeneye.de/PDF/PMU_Pigmentologie_DE.pdf

Ergänzende Produktquellen zu Abschnitt 8.5:

https://aloe.eu/products/aloe-vera-gold-hautgel

https://aloe.eu/products/aloe-vera-gold-propoliscreme

https://and-skincare.de/produkt/shea-repair-lip-balm/

Online-Redaktionsstand: 1. November 2026. Produktrezepturen und Empfehlungen können sich ändern. Die aktuelle Packungsangabe und die individuelle medizinische Situation bleiben maßgeblich.

Impressum

Herausgeberin und Autorin im Selbstverlag
Carmen Belleau
Carmen Belleau Cosmetics
Dreikönigstraße 13 · 79102 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 70387929
E-Mail: info@belleau-cosmetic.de
www.belleau-cosmetic.de
Mobil & WhatsApp
0160 5848359

Erste Ausgabe: November 2026
Online-Bearbeitung: 1. November 2026
Kostenlose Informationsbroschüre
Text und fachliche Auswahl: Carmen Belleau.

Druck:
Michael Stoll Grafik + Druck UG
Am Krozinger Weg 11
79189 Bad Krozingen

Bildnachweise

Porträt und Behandlungsfotografien: Bildmaterial aus dem Bestand von Carmen Belleau.
Logo und Markenzeichen: bereitgestellte Markenunterlagen.
Illustrationen und bearbeitetes Porträt: mit KI-Unterstützung für diese Broschüre gestaltet.
Farbkreis: für diese Broschüre erstellte Grafik.
Produktfotos: Environ, bdr und Jane Iredale – Herstellerfreigabe für Werbezwecke.
Environ-Bilddaten: Copyright © Environ Skin Care (Pty) Ltd. Von Care Concept Fachkosmetik Vertriebs GmbH zur Verfügung gestellt.

Mit freundlicher Unterstützung

bdr

Ein besonderer Dank gilt bdr für die langjährige, großzügige und engagierte Unterstützung unserer onkologischen Informationsarbeit. Durch die Bereitstellung hochwertiger Hautpflegeprodukte, Produktproben und Informationsmaterialien trägt bdr dazu bei, Betroffenen praktische Pflegeempfehlungen und wertvolle Unterstützung für den Alltag mitzugeben.

Care Concept Fachkosmetik Vertriebs GmbH – Environ

Wir danken Care Concept für die freundliche Unterstützung des Informationstags Brustkrebs durch die Bereitstellung von Environ-Pflegeproben.

© 2026 Carmen Belleau. Rechte an fremdem Bildmaterial verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Soweit urheberrechtlich geschützt, bedürfen Nachdruck, Bearbeitung und öffentliche Weiterveröffentlichung der Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

Meine Notizen

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

Meine Notizen



Carmen Belleau

Kosmetikerin und onkologische Fachkosmetikerin

Seit 38 Jahren bin ich Kosmetikerin. Sieben Jahre war ich in einem dermatohistologischen Labor tätig. Neben dieser Arbeit eröffnete ich 1999 mein eigenes Geschäft; seit 2002 widme ich mich vollständig meinem Studio.

Mit dieser Broschüre möchte ich meine langjährige Praxiserfahrung mit Ihnen teilen und Sie bei der Hautpflege während und nach einer Krebstherapie begleiten.