

# HAUTNEBENWIRKUNGEN IN DER KREBSTHERAPIE



WIE KANN ICH  
MEINE HAUT  
UNTERSTÜTZEN?

---



## DER ERSTE SCHRITT

Diese Broschüre gewährt Ihnen einen Einblick in die Ursachen und Symptome der möglichen Hautveränderungen im Rahmen der Krebstherapie und unterstützt Sie mit einem kurzen Leitfaden, um Ihren Blick auf das eigene Hautbild zu schärfen.

### **Der erste Schritt:**

Je besser Sie die spezifischen Veränderungen Ihrer Haut verstehen und die Möglichkeiten einer kosmetisch unterstützenden Pflege kennen, umso gezielter kann Sie Ihr Arzt / Ihre Ärztin mit einer individuell abgestimmten Pflegeroutine beraten.

### **Der zweite Schritt:**

Heißt Geduld. Die Haut verbessert sich nicht von heute auf morgen. Jeder Erfolg braucht Zeit und Vertrauen – Ihr Mitwirken macht diesen oft erst möglich.

**Vorwort von  
Prof. Dr. med. Diana Lüftner**  
Chefärztin der Immanuel Klinik Märkische Schweiz  
Fachklinik für Onkologische Rehabilitation  
Immanuel Klinik Rüdersdorf und Medizinische Hochschule  
Brandenburg Theodor-Fontane

---



## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

mit dieser Broschüre möchten wir Sie in der Zeit der onkologischen Behandlung begleiten und Sie bei Ihrer täglichen Hautpflege unterstützen.

Denn die Anzahl und Komplexität unterschiedlicher Krebserkrankungen erfordern höchste Qualität in Beratung, Versorgung und Pflege. Wichtig ist vor allem eine gute Abstimmung der Experten aus allen medizinischen Bereichen wie internistischer Onkologie, Strahlentherapie und den auf bestimmte Bereiche spezialisierten „Organonkologen“.

Der Schutz der Haut ist gerade auch im Zeitalter der „Immunonkologie“ weiter in den Vordergrund gerückt. Die „Checkpoint-Inhibitoren“, welche die Fähigkeit des Tumors blockieren, sich gegen das Immunsystem von Patient:innen zu wehren, sind ein neues Standbein in der Onkologie geworden und zeichnen sich durch eine sehr gute Verträglichkeit aus. Jedoch weist die Haut häufig Nebenwirkungen

auf. Dazu gehören Hauttrockenheit, Juckreiz wie auch verschiedene Formen von Hautausschlägen. Da die Immuntherapie oft sehr lange, sogar Jahre gegeben wird, können Hautnebenwirkungen einen besonderen Stellenwert einnehmen. Als größtes Organ des Menschen ist die Haut immunologisch hochaktiv und schützt diesen vor äußeren Einflüssen.

Der gezielte Einsatz wirksamer Pflegeprodukte kann dabei unterstützen und erleichtert so die Therapietreue. In der Vergangenheit wurde einer passenden Pflegeberatung wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre dabei unterstützen.

*Prof. Dr. med. Diana Lüftner*

# HÄUFIGSTE NEBENWIRKUNGEN UND BEHANDLUNGSOPTIONEN

**Entzündungen der Schleimhäute** (Mukositis) zählen zu den früh auftretenden, die Lebensqualität deutlich einschränkenden und damit oftmals dosislimitierenden Nebenwirkungen.

Häufig sind sowohl Mund- als auch Darmschleimhaut betroffen. Achten Sie auf eine reizarme Ernährung (Vermeidung stark gewürzter, heißer und saurer Speisen) und verzichten Sie weitestgehend auf Alkohol und Nikotin. Diese reizen die bereits geschwächten Schleimhäute zusätzlich und begünstigen weitere Infektionen.

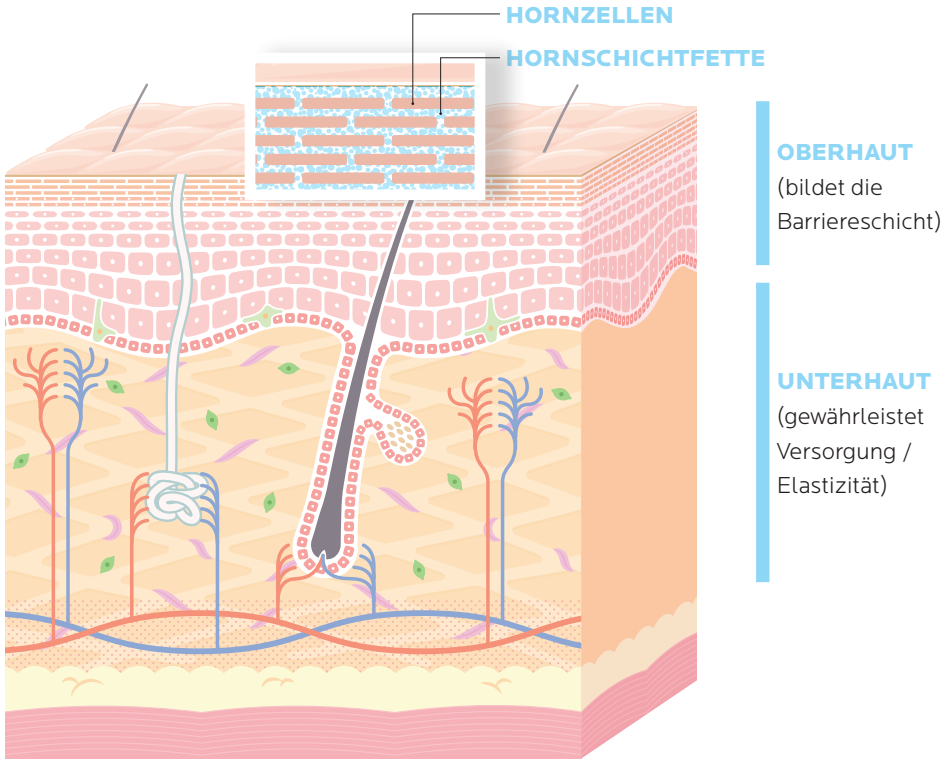
Im Bereich des **Mund- und Rachenraumes** kann es zu Entzündungen, bei starker Ausprägung sogar zur Bildung schmerzhafter Geschwüre kommen. Eine gute und regelmäßige Mundhygiene (Verwenden und häufiges Wechseln einer medizinischen Zahnbürste, regelmäßige Mundspülungen mit alkoholfreien Lösungen) und eine professionelle Zahnsanierung vor Beginn der Therapie sind die beste Prophylaxe.

Zu den häufigsten Komplikationen im **unteren Gastrointestinaltrakt** zählen Durchfall,

Schmerzen und Bauchkrämpfe. Achten Sie immer auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit. Eine Reduktion des Fett- und Ballaststoffgehaltes sowie bewegungsfördernde Maßnahmen können ebenfalls zur Prävention beitragen. Vermeiden Sie Milchprodukte, da die geschwächte Darmschleimhaut den enthaltenen Milchzucker (Laktose) nur bedingt aufspalten kann. Bei schwerem und blutigem Durchfall sollte immer der Arzt / die Ärztin kontaktiert werden, um eventuell Medikamente zu verordnen.

**Veränderungen der Haut fanden in der Krebstherapie bisher nur unzureichende Beachtung, können aber die Lebensqualität deutlich einschränken.**

Die Haut ist mit einer Fläche von bis zu 2 m<sup>2</sup> das größte Organ des Menschen und ein sehr komplexes Gebilde. Sie besteht aus mehreren Schichten. Ihre Funktion ist der Schutz vor schädlichen äußeren Einflüssen und vor dem Verlust funktionserhaltender Bestandteile. Die Haut übernimmt bei der Wundheilung, bei lokalen Infektionen und beim Schutz gegen lichtbedingte Schäden weitere wichtige Aufgaben.



**Die Barrierschicht der Haut, die Hornschicht, ist die oberste Schicht der Oberhaut (Epidermis) und nur 0,01 bis 0,02 mm dick, also hauchdünn und leicht verletzbar.**

Obwohl so dünn, funktioniert sie wie eine dicke Schutzmauer. Um diese Funktion zu erfüllen, besteht der „Zellverband“ aus einem Mix von Lipiden (Lipide = Fette) und feuchtigkeitsbindenden Substanzen (natürliche Feuchthaltefaktoren). Eine Störung dieser Schutzfunktion, z. B. durch eine Tumortherapie, macht die Haut in beide Richtungen durchlässiger. Hautfeuchtigkeit kann leichter nach außen entweichen, gleichzeitig können Keime und Schadstoffe leichter nach innen gelangen. Darüber hinaus können auch die darunterliegenden Hautbestandteile (z. B. Bindegewebe oder Haare) von der Krebstherapie betroffen sein.

*Prof. Dr. med. Diana Lüftner*

# LA ROCHE-POSAY – DAS GRÖSSTE EUROPÄISCHE ZENTRUM FÜR THERMALDERMATOLOGIE

**Von Dermatologen empfohlen: La Roche Posay hat über Jahrzehnte Erfahrungen mit empfindlicher Haut gesammelt. Studien von Dermatologen mit über 6.000 Personen weltweit sind die Basis für die spezielle Hautexpertise von La Roche Posay.**

Die Marke La Roche Posay hat ihren Ursprung in dem gleichnamigen französischen Kurort im Herzen Frankreichs. Mit seiner einzigartigen Thermalquelle, deren heilende Wirkung 1617 zum ersten Mal erwähnt wurde, verfügt der kleine Kurort heute über das größte auf Hauterkrankungen spezialisierte Heilbad Europas. Das wegen der außerordentlichen Qualität seiner Behandlungen, der unvergleichlichen

Eigenschaften des Thermalwassers und der Expertise seiner Ärzte / Ärztinnen bekannte Thermalzentrum behandelt jährlich über 10.000 Erwachsene und Kinder. Die therapeutischen Eigenschaften des Thermalwassers aus La Roche-Posay unterstützen den Abwehrmechanismus der Haut gegen freie Radikale – eine der Hauptursachen von zellulärem Stress. Ein Team aus 15 Ärzten / Ärztinnen, darunter 9 Dermatologen / Dermatologinnen, behandelt Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Ekzeme, Psoriasis, Rosazea und Folgen von Verbrennungen sowie durch onkologische Behandlungen beeinträchtigte Haut.



Entwickelt nach hohen Ansprüchen der Dermatologie stehen alle Pflegeprodukte für dermatologische Wirksamkeit und hohe Verträglichkeit. Das heißt: Reduzierung der Inhaltsstoffe auf ein Minimum, in wissenschaftlichen Tests bewiesene Wirksamkeit von hautverträglichen Wirkstoffen und auf dem aktuellen Stand der dermokosmetischen Forschung.



©DavidDarrault



©DavidDarrault



©DavidDarrault



©DavidDarrault



# THERAPIEBEGLEITENDE BASISPFLEGE BEI CHEMOTHERAPIE – WARUM BERATUNG SO WICHTIG IST

**Dem Organ Haut kommt in der Onkologie bei zunehmendem Einsatz zielgerichteter Substanzen eine immer größere Bedeutung zu. Aber auch bei der Therapie mit etablierten Zytostatika wie Anthrazyklinen und Taxanen kann es zu Veränderungen von Haut und Nägeln kommen.**

In den Leitlinien der Fachgesellschaften wird auf potenzielle Hautveränderungen wie trockene Haut, Ausschläge, das Hand-Fuß-Syndrom, Nagelveränderungen sowie Haarausfall hingewiesen. Dabei findet sich eine Empfehlung zum Einsatz von Niacinamid-haltigen therapiebegleitenden Basispflegeprodukten (bezugnehmend auf eine klinische Studie von Wohlrab, Bangemann et al. aus dem Jahre 2014).

Deshalb ist eine entsprechende Beratung bereits vor Start einer Therapie sehr wichtig, da der frühzeitige Einsatz von protektiven, d.h. schützenden Produkten von entscheidender Bedeutung ist. Welchen Stellenwert dies auch für unsere Patientinnen hat, zeigt eine Umfrage, die bei Patientinnen, welche sich einer Chemotherapie unterziehen mussten, durchgeführt wurde.

Die Patientinnen wurden während der laufenden Therapie zu folgenden Punkten befragt:

> Ob und in welcher Form sie an Hautproblemen während der Therapie litten.

> Ob eine therapiebegleitende Basispflegeberatung zur Chemotherapie erfolgte.

> Ob sie eine Basispflegeberatung zu Therapiebeginn als sinnvoll erachten und sich wünschen.

74 Patientinnen der onkologischen Tagesklinik der Universitäts-Frauenklinik Tübingen wurden mittels eines strukturierten Fragebogens zu ihrer Hautpflegesituation bzw. auch unter Chemotherapie aufgetretenen Problemen mit der Haut befragt. Dabei erhielten 47 Patientinnen eine Chemotherapie zur Primärtherapie, bei 27 Patientinnen war die aktuelle Therapie bereits eine Folgetherapie. Die Patientinnen mit Folgetherapien waren alle in einem metastasierten Stadium der Erkrankung. Es wurde differenziert zwischen verschiedenen gynäkologisch-onkologischen Erkrankungen wie Ovarialkarzinom, Endometrium- und Zervixkarzinom oder Mammakarzinom.

Die wesentliche Fragestellung war zunächst die Erfassung des Hautpflegebedarfs bzw. des Wunsches nach strukturierter Beratung zu einer therapiebegleitenden Basispflege. Dazu wurde die Frage gestellt, ob während der Therapie Hautprobleme bestehen bzw. aufgetreten sind und eine Beratung zur Basispflege auch während der Chemotherapie als sinnvoll erachtet oder gewünscht wird. Dabei zeigte sich, dass unter den erstmalig behandelten Patien-

**Prof. Dr. med. Eva-Maria Grischke**  
Universitäts-Frauenklinik Tübingen



tinnen bei 60%, d.h. bei 28 Patientinnen, Hautprobleme auftraten, unabhängig von der Art der Krebserkrankung, und in der Gruppe der wiederholt behandelten Frauen sogar bei 66%. Die am häufigsten beklagten Beschwerden waren Hautrötungen, Juckreiz, trockene Haut, Schuppung der Haut und auch akneiforme Hautveränderungen sowie juckende Kopfhaut mit Auftreten kleiner Pusteln. Dies zeigt, dass dem Organ Haut insgesamt zu wenig Beachtung geschenkt wird. Während bei den initialen Aufklärungsgesprächen neben den wesentlichen Organtoxizitäten der Substanzen auf supportive Maßnahmen hingewiesen wird und sicher auch wichtige Themen zur Erhaltung der Lebensqualität während der Therapie erwähnt werden – wie Ernährung und Sport – kommt der therapiebegleitenden Basispflege als präventiver Maßnahme zu wenig Beachtung zu. Wesentlich ist dabei der präventive Charakter, aber auch der therapeutische Aspekt während der Therapie, wenn Probleme auftreten.

Nicht zuletzt gilt auch eine intakte Haut als ein wesentlicher Faktor für das Wohlbefinden, gemäß dem Satz „Ich fühle mich wohl in meiner Haut“.

Dies sollte eines der wichtigsten Ziele einer Krebsterapie sein, das sich mit entsprechender Aufmerksamkeit für das Problem erreichen lässt.

**Auch hier gilt der Satz  
„Creating awareness for the skin“.**

**Tipps für das behandelnde ärztliche  
Fachpersonal**

Bitte führen Sie auch für das Problem der therapiebegleitenden Basispflege ein strukturiertes Gespräch.

- > Über potenzielle Hautprobleme sprechen
- > Eine Anamnese erheben, um ggf. präexistente Hautprobleme zu erfassen (wie Allergien, Neurodermitis, Rosazea, Psoriasis, Autoimmunerkrankungen mit Hautbeteiligung)
- > Aktuelle therapiebegleitende Basispflege
- > Beratung auch während der Therapie anbieten

**Tipps für Patient:innen**

- > Nach potenziell während der Therapie auftretenden Hautveränderungen fragen
- > Vorbestehende Hautprobleme nennen
- > Sich Ansprechpartner:innen für Hautprobleme während der Therapie nennen lassen
- > Sich nicht durch scheinbar kundige Freund:innen verunsichern lassen
- > Nicht auf zahlreiche Informationen hören, die durch das Internet verbreitet werden

*Prof. Dr. med. Eva-Maria Grischke*

# HAUTNEBENWIRKUNGEN: WIE SAG ICH´S MEINEM ARZT / MEINER ÄRZTIN?

Die Gesprächszeit mit Ihren Ärzten und Ärztinnen ist oft begrenzt und hauptsächlich dem Austausch über die Krankheit und die Therapie gewidmet. Für viele der Nebenwirkungen (Übelkeit, Blutbildverschlechterung, Stuhlunregelmäßigkeiten) sind in den letzten 20 Jahren Medikamente entwickelt worden, mit denen sich jede:r onkologisch tätige:r Arzt/Ärztin gut auskennt. Die neueren Medikamente wie Antikörper, Kinasehemmer, Checkpoint-Inhibitoren etc. gehen jedoch häufiger mit Problemen der Haut einher. Die Wahrnehmung dieser Nebenwirkung, das Verständnis für die Belastung der Patient:innen durch Hautprobleme und die Kenntnis von vorbeugenden oder therapeutischen Maßnahmen zur Linderung bedürfen der Unterstützung der Patient:innen.

Ihr Beitrag dazu kann sein, Hautprobleme direkt anzusprechen. Hilfreich für Sie und Ihren Arzt / Ihre Ärztin ist, die Veränderungen möglichst genau zu beschreiben und sie – wenn sie an etwas „unzugänglichen“ Stellen aufgetreten sind – zu fotografieren, um dem Arzt/der Ärztin unkompliziert einen Eindruck geben zu können. Je präziser Sie Ihre Beschwerden und Beobachtungen beschreiben können, umso besser kann Ihr Arzt / Ihre

Ärztin darauf eingehen.

Wenn Sie vor dem Arztbesuch die folgenden Fragen für sich schon beantworten und notieren, kann Ihr Arzt / Ihre Ärztin möglicherweise viel schneller die Bedeutung Ihres Problems erfassen.

Trauen Sie sich, Ihren Arzt / Ihre Ärztin früh anzusprechen, wenn Sie Hautprobleme haben – damit Sie nicht erst „aus der Haut fahren“ müssen!

*Dr. med. Dorothea Kingreen*

**Dr. med. Dorothea Kingreen**  
Onkologische Schwerpunktpraxis  
Tiergarten, Berlin

---



Wo ist das Problem aufgetreten?

---

---

---

---

---

Wie hat es begonnen: Innerhalb von Stunden, Tagen, Wochen?

---

---

---

Sind im Zusammenhang mit den Hautveränderungen andere Probleme aufgetreten (z. B. Gelenkbeschwerden)?

---

---

---

Was beobachten Sie: Flecken, Rötung, Schwellung, Schuppung?

---

---

---

Sind die Symptome bereits in der Vergangenheit aufgetreten und konnte damals eine Ursache festgestellt werden?

---

---

---

Was empfinden Sie: Juckreiz, Brennen, Schmerzen, Wundsein, Druckempfindlichkeit, Bluten, nässende Stellen, Überwärmung oder keine Beschwerden?

---

---

---

Haben Sie bereits etwas unternommen, um Ihr Hautproblem loszuwerden? Haben Sie Medikamente wie Cremes, Salben und Tabletten eingenommen oder angewendet?

---

---

---

Können Sie einen zeitlichen Zusammenhang herstellen mit dem Beginn eines neuen Medikamentes im Rahmen Ihrer Therapie?

---

Leiden Sie unter Allergien?

---

---

---

# WAS PASSIERT MIT IHRER HAUT, WENN SIE ONKOLOGISCH BEHANDELT WIRD?

## CHEMOTHERAPIE

- > Zellteilung sich schnell teilender Zellen wird gezielt gehindert
- > Betroffen sind auch gesunde Körperzellen – wie unsere Haut und Haarzellen
- > Die Haut kann sich nicht innerhalb von 28 Tagen regenerieren

**Folge: Starke Hauttrockenheit, Juckreiz & lokale Entzündungen**

## STRAHLENTHERAPIE

- > Krebszellen werden lokal durch Strahlen behandelt
- > Hautzellen an der Oberfläche des behandelten Arealen werden zerstört

**Folge: Lokale Erytheme (Hautrötungen) & oberflächliche Wunden**

## KLINISCHE MERKMALE TROCKENER, BARRIEREGESCHÄDIGTER HAUT

## „BIOLOGISCHE“ THERAPIE

- > Nutzung besonderer Eiweißeigenschaften von Tumorzellen an der Oberfläche von Tumorzellen, die das Zellwachstum beeinflussen
- > „Biologische“ Medikamente können Wachstum beschleunigen oder stoppen
- > Oberflächliche Wachstumsinformationen kommen auch in gesunden Hautzellen vor
- > Es kann zu photoallergischen Störungen der Hautfunktion kommen

**Folge: Lokale, großflächig trockene, rissige sowie schuppige Haut & Pickel**

- > Spannungsgefühl, Juckreiz
- > Rötungen, erhöhte Empfindlichkeit
- > Mangelnde Elastizität
- > Rauheit, Rissigkeit
- > Akneähnliche Hautveränderungen

## TROCKENE & EMPFINDLICHE GESICHTSHAUT

**EMPFEHLUNG:**  
TOLERIANE DERMALLERGO  
CREME & THERMALWASSER



## EMPFINDLICHE AUGENPARTIE

**EMPFEHLUNG:**  
TOLERIANE DERMALLERGO  
AUGENPFLEGE



## EINGERISSENE MUNDWINKEL

**EMPFEHLUNG:**  
CICAPLAST LIPPENPFLEGE



## NARBEN

KÖNNEN JE NACH KREBS-  
FORM UND EINGRIFF  
ÜBERALL AM KÖRPER  
AUFTRETEN

**EMPFEHLUNG:**  
CICAPLAST BAUME B5+



## RÖTUNGEN, PICKELCHEN, RISSE DER HAUT

KANN DEN GANZEN KÖRPER  
ODER NUR EINZELNE  
AREALE BETREFFEN

**EMPFEHLUNG:**  
LIPIKAR SYNDET &  
LIPIKAR BAUME AP+M



## SPLITTERIGE NÄGEL, VERFÄRBUNGEN

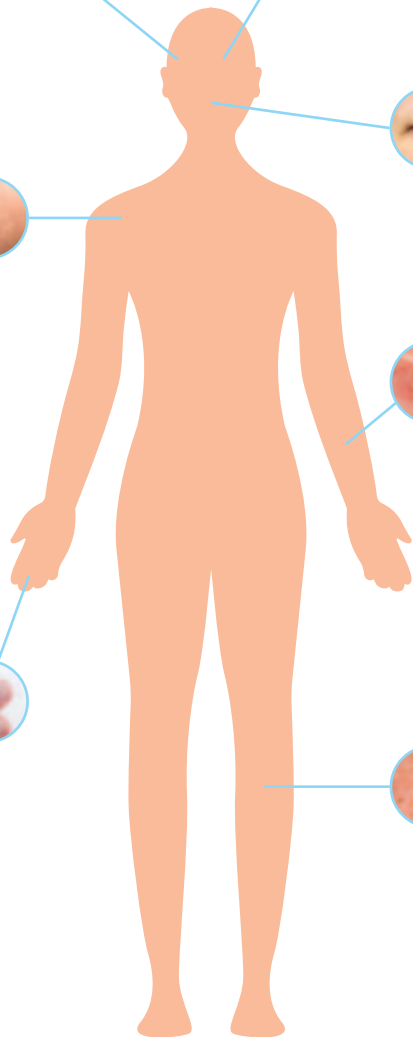
**EMPFEHLUNG:**  
TOLERIANE NAGELLACK



## TROCKENE, JUCKENDE KÖRPERHAUT

KANN DEN GANZEN KÖRPER  
ODER NUR EINZELNE AREALE  
BETREFFEN

**EMPFEHLUNG:**  
LIPIKAR SYNDET &  
LIPIKAR BAUME AP+M



**DIE ABBILDUNGEN SIND BEISPIELHAFT. NEHMEN SIE JEDE VERÄNDERUNG DER HAUT ERNST UND BESPRECHEN SIE SIE BEI BEDARF MIT IHREM ARZT / IHRER ÄRZTIN ODER IN IHRER APOTHEKE.**

# DER STELLENWERT EINER QUALIFIZIERTEN HAUTPFLEGE ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI ONKOLOGISCHEN THERAPIEN

Im Verlauf von onkologischen Behandlungen ist eine tägliche Hautpflege, die die Haut schützt und therapiebedingten Einflüssen vorbeugt, für die Patient:innen von essenzieller Bedeutung. Um das passende Hautpflegeprogramm zusammenzustellen, ist eine Kooperation zwischen Ärzten / Ärztinnen und onkologischem Pflegepersonal mit Unterstützung von dermatologischer Fachexpertise wesentlich. Eine gute Abstimmung der Experten aus den verschiedenen medizinischen Bereichen und die Wahl der passenden Produkte garantieren eine qualifizierte Beratung, Versorgung und Pflege, die den individuellen Bedürfnissen der Patient:innen entsprechen.

Bei der Wahl des Hautschutzes müssen nicht nur die Einflüsse einer Chemotherapie berücksichtigt werden, sondern zunehmend auch die Nebenwirkungen, die durch Substanzen einer immunonkologischen Behandlung hervorgerufen werden. Während Chemotherapeutika die Haut direkt durch ihre toxischen Eigenschaften belasten, führen Checkpoint-Inhibitoren durch ihren Wirkmechanismus auf das körpereigene Immunsystem zu einer indirekten Schädigung der Schutzfunktion der Haut.

Die vor allem von Patient:innen gefürchteten Nebenwirkungen von Chemotherapeutika wie z. B. Übelkeit oder Erbrechen können dank effektiver Medikamente gut kontrolliert

werden. Um so wichtiger ist es, dem Organ Haut Aufmerksamkeit zu schenken, denn neben einer Schutzfunktion übernimmt die Haut weitere wichtige Aufgaben bei der Wundheilung, bei lokalen Infektionen und im Bereich des Eigenschutzes gegen lichtbedingte Schäden. Die Aufgabe einer Hautpflege beinhaltet deshalb auch die Unterstützung dieser Schutzfunktion und die Aufrechterhaltung der hierzu erforderlichen Barrierefunktion.

Thermalwasser ist ein grundlegender und hilfreicher Bestandteil von Pflegeprodukten, die den Abwehrmechanismus der Haut gegen freie Radikale – eine der Hauptursachen von zellulärem Stress – stärken. Ein wesentlicher Faktor der therapeutischen Eigenschaften scheint dabei der hohe Selengehalt des Thermalwassers zu sein.

Rötungen, schuppige Hautareale mit Juckreiz, die häufig durch eine Chemotherapie verursacht werden, können dadurch vermieden werden. Die im Rahmen einer Studie parallel erhobenen Daten zur Lebensqualität konnten den Erfolg bestätigen. Der gezielte Einsatz wirksamer Pflegeprodukte kann wesentlich zum Wohlbefinden der Patient:innen beitragen und so die Akzeptanz und Durchführung onkologischer Therapien erleichtern bzw. unterstützen.

*Prof. Dr. med. Diana Löffner*



# DERMOKOSMETISCHE MASSNAHMEN

## **Stärken Sie Ihre Hautschutzbarriere frühzeitig mit der richtigen Pflege.**

Die negativen Begleiterscheinungen der onkologischen Behandlung auf die für die Hauterneuerung verantwortlichen Zellen lassen sich leider nicht vollständig ausschließen.

Eine an Ihre Bedürfnisse angepasste Pflegeroutine, die die Hautschutzbarriere stärkt, kann jedoch die Symptome geschädigter Haut mildern. Hierdurch können Sie den Zustand und die Regenerationsfähigkeit Ihrer Haut verbessern. Wenn es Ihnen durch eine intensive Pflege gelingt, eine intakte Hautschutzbarriere zu erhalten, kann auch die

schützende Funktion der Hornschicht fortbestehen. Dadurch kann eine vermehrte Hauttrockenheit gemildert und selbst eine bereits geschädigte Barrierschicht wiederhergestellt und langfristig stabilisiert werden.

Entscheidend ist eine auf den Trockenheitsgrad Ihrer Haut eingestellte Zufuhr von Lipiden und feuchtigkeitsbindenden Wirkstoffen. Hierfür ist die Lipidzusammensetzung wesentlich. Sehr gut geeignet sind hautähnliche, biologische Lipide, die in die hauteigene Lipidstruktur eingebaut werden können sowie neue, **bioverfügbar** gemachte Wirkstoffsysteme.

## **Schaffen Sie Abhilfe durch eine auf die Bedürfnisse Ihrer Haut angepasste Pflegeroutine:**

**1. SCHRITT:** Sanft reinigen, ohne auszutrocknen (Verwenden Sie eine sanfte, nicht austrocknende Reinigung)



**2. SCHRITT:** Pflege zur Erhaltung und Wiederherstellung der Hautbarriere



**3. SCHRITT:** Ergänzungsprodukte, z. B. Sonnenschutz und abdeckendes Make-up



# WIE KANN ICH MEINE HAUT MIT FEUCHTIGKEIT VERSORGEN UND SCHÜTZEN?

Die tägliche Feuchtigkeitspflege ist eine wichtige Maßnahme während Ihrer Therapie, da diese Ihre Haut schwächen kann. Die Feuchtigkeitspflege ermöglicht die Reparatur der Barrierefunktion Ihrer Haut, die Wiederherstellung der Geschmeidigkeit der obersten Hautschicht – der sogenannten Epidermis – und lindert Beschwerden, Juckreiz sowie Risse an Händen und Füßen. Die am besten geeigneten Texturen sind Balsame und Cremes. Hinsichtlich ihrer Formulierung müssen sie Inhaltsstoffe enthalten, deren Struktur den natürlichen Lipiden der Hornhautschicht nachempfunden ist. Am besten ist es, parfümfreie Produkte zu verwenden.

Zögern Sie im Zweifelsfall nicht, sich von unseren Skincoaches beraten zu lassen.

## **Christelle Guillet, Trainerin und Leiterin der Cremeanwendung Workshops im Thermalzentrum La Roche-Posay, verrät uns, wie man Cremes ideal auf die Haut aufträgt:**

Durch die Behandlungen ist die Haut deutlich empfindlicher als zuvor und neigt dazu, nach und nach dünner zu werden. Jetzt ist es an der Zeit, sie zu verwöhnen, indem Sie die folgende Tagesroutine übernehmen.

### **Die goldenen Regeln der Cremeanwendung**

Wählen Sie den besten Moment, um sich etwas Gutes zu tun: Nach dem Duschen ist die ideale Zeit, um jeden Bereich Ihres Körpers zu pflegen (beachten Sie, dass Cremes spätestens **6 Stunden vor Ihrer Strahlentherapie-Sitzung** aufgetragen werden dürfen). Bevor Sie mit der Cremeanwendung beginnen, legen Sie die Creme oder den Balsam an einen kühlen Ort, da die Kälte zusätzlich den Juckreiz lindert. Nachdem Sie Ihre Hände gewaschen haben, verteilen Sie zunächst einen Tupfer Creme auf Ihrer Handfläche.

### **Ein guter Rhythmus**

Cremen Sie sich einmal am Tag ein. Sie können die Anwendung bei Bedarf wiederholen.

### **Von Kopf bis Fuß**

Tragen Sie die von Ihnen gewählte Creme mit sanften Bewegungen von der Mitte des Gesichts nach außen auf<sup>1</sup>, von der Stirn bis zum Kinn. Setzen Sie die Anwendung fort, indem Sie die Creme von Kopf bis Fuß verteilen, beginnend im Nacken, weiter zu Ihrer Brust, die Seiten Ihrer Brust, entlang Ihrer Arme bis hinunter zu Ihrem Gesäß, Ihren Beinen und Ihren Füßen. Vergessen Sie nicht den Bereich hinter Ihren Ohren, Ihre Augenlider, Ihren Hals, die Fußsohlen und Ihren Kopf, wenn Sie Ihre Haare verloren haben.

### **Extra-Tipps**

Cremen Sie Ihre Füße abends vor dem Schlafengehen ein, um Hautschäden zu vermeiden, die beim Tragen von Schuhen auftreten können.

Waschen Sie Ihre Hände nicht, wenn Sie mit dem Auftragen der Creme fertig sind. Wischen Sie sie stattdessen mit einem Papiertaschentuch ab, um den Überschuss zu entfernen. Wenn Sie vor die Tür gehen, vergessen Sie nicht, den entsprechenden Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von 50+ sowohl gegen UVA- als auch UVB-Strahlen aufzutragen.

### **Denken Sie daran**

Wenn Sie Haarausfall haben, cremen Sie Ihre Kopfhaut mit einer Creme oder einem Balsam ein. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um die Basis Ihrer Finger- und Zehennägel zu massieren, da dies deren Nachwachsen anregen kann.

<sup>1)</sup> Da die Haut im Gesicht und am Hals dünner ist als die am Körper, wählen Sie eine feinere Textur, die speziell auf diesen Bereich angepasst ist.



## ZUSAMMENSETZUNG PRO LITER THERMALWASSER

Bicarbonat	396 mg
Kalzium	140 mg
Silikate	30 mg
<b>Selen</b>	<b>60 µg</b>
Zink	22 µg
Kupfer	5 µg
Trockenmasse bei 180°C	440 mg
pH-Wert	neutral



RÖTUNGEN



HITZEWALLUNGEN



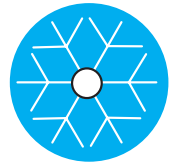
NACH DEM ABSCHMINKEN



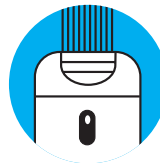
HAUTIRRITATIONEN



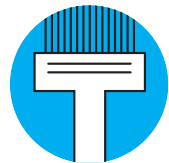
NACH DEM SONNENBAD



ERFRISCHUNG



NACH DER EPILOTION



NACH DER RASUR

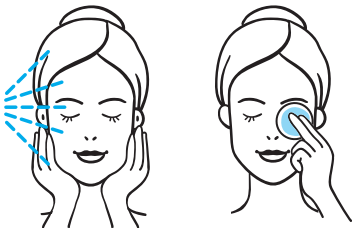
**THERMALWASSERSPRAY Intensiv hautberuhigend**  
 DE: 100 ml · PZN: 15201276; 300 ml · PZN: 4011897  
 AT: 100 ml · PZN: 5095235; 300 ml · PZN: 1713156

# THERMALWASSER ZUR HAUT- BERUHIQUNG UND -STÄRKUNG

Das Thermalwasser von La Roche Posay hat eine nachgewiesene beruhigende und schützende Wirkung dank seines von Natur aus hohen Gehalts an Selen und Oligo-Elementen. Der Inhaltsstoff mildert Hautreizungen und wehrt freie Radikale ab. Das Thermalwasserspray kann für eine Vielzahl von Indikationen und an jeglichen Körperstellen angewendet werden. Dazu gehören unter anderem auch:

- > Bei Hitze und Spannungsgefühlen durch die Therapie
- > Nach der Bestrahlung und bei Hautrötungen
- > Bei Juckreiz der Kopfhaut
- > Nach der Rasur
- > Für den Intimbereich (z. B. bei Vulvakarzinomen)
- > Bei Follikulitis
- > Bei trockenen und geschwollenen Augen
- > Zum Fixieren des Make-ups
- > Nach dem Sonnenbad
- > Zur Reinigung empfindlicher Stellen der Haut
- > Bei Allergien

**ANWENDUNG:** Das Spray kann einfach aus ca. 20 cm Entfernung auf die entsprechende Körperstelle aufgesprüht oder als Kompresse mit einem getränkten Wattepad aufgelegt werden. Lassen Sie es 2–3 Minuten einwirken. Die Anwendung ist so oft wie gewünscht möglich.



## TIPP:

Direkt aus dem Kühlschranks hat das Spray einen noch kühleren Effekt.

# PFLEGE DER DURCH NEBENWIRKUNGEN WÄHREND DER THERAPIE BEANSPRUCHTEN HAUT

Die Umstellung auf eine dermokosmetisch angepasste Reinigung und Pflege ist ein wesentlicher Schwerpunkt, um Hautveränderungen vorzubeugen oder diese abzumildern. Nach den hohen Ansprüchen der Dermatologie heißt das: Die physiologischen Bedürfnisse Ihrer Haut stehen im Fokus.

**Der erste Schritt** in einem dermatologischen Pflegemanagement ist eine hautphysiologisch sinnvolle Reinigung. Das bedeutet, die Haut zu reinigen, ohne sie auszutrocknen.

Therapiebedingt tendiert die Haut dazu, sehr trocken zu sein. Dies lässt sich auf eine gestörte Hautschutzbarriere zurückführen. Darum gilt: Möglichst schonende Reinigungen verwenden, die die Austrocknung nicht noch fördern und den Säureschutzmantel erhalten.

## TIPP:

Achten Sie bei der Wahl der Reinigung darauf, dass der pH-Wert hautneutral, also im Bereich von pH 4,1 bis 5,8 liegt.



**LIPIKAR SYNDET AP+** Rückfettendes Reinigungs-Cremegel ohne Duftstoffe, Anti-Hautirritation, pH-hautneutral: pH 5,1  
DE: 400 ml · PZN: 12419313; AT: 400 ml · PZN: 4544808

# THERAPIEBEGLEITENDE PFLEGE

Achten Sie auch bei der Wahl der Pflege auf Produkte, die einerseits den durch Austrocknung bedingten Juckreiz mildern, andererseits die geschädigte Hautschutzbarriere wiederherstellen.

- > Stärkt und regeneriert die angegriffene Hautschutzbarriere während der Therapie.
- > Sofortige reizmildernde und hautberuhigende Wirkung.
- > **Ohne Duftstoffe, unterstützt die Funktion des Hautmikrobioms.**

## Wirkstoffe:

Aqua Posae Filiformis  
Mikroresyl<sup>2</sup>  
Niacinamid  
Sheabutter  
Glycerin  
Thermalwasser



**LIPIKAR BAUME LIGHT AP+M** Anti-Hautirritation, Anti-Juckreiz, ohne Duftstoffe | DE: 200 ml · PZN: 17873198; 400 ml · PZN: 17873181  
AT: 200 ml · PZN: 5600414; 400 ml · PZN: 5600408

**LIPIKAR BAUME AP+M** Anti-Hautirritation, Anti-Juckreiz, ohne Duftstoffe | DE: 200 ml · PZN: 16936241; 400 ml · PZN: 16349153  
AT: 200 ml · PZN: 5413037; 400 ml · PZN: 5342372

1) Lipikar Baume AP+M.

2) Unterstützt den Aufbau und die Stabilisierung des Mikrobioms und hilft bei der Erhaltung der optimalen Hautschutzbarriere.

# ANTHELIOS SONNENSCHUTZ FÜR EMPFINDLICHE HAUT

## Für das Gesicht

ANTHELIOS INVISIBLE FLUID UVMUNE 400 LSF 50+

- > Neuer UV-Filter Mexoryl 400: schützt vor schädlichen, ultra-langen UVA-Strahlen.
- > Sehr leichte Textur, unsichtbares Finish auf der Haut: ideal für die tägliche Anwendung.
- > Sehr hoher UVA-Schutz.
- > Dermatologisch & ophthalmologisch getestet.

## Für den Körper

ANTHELIOS HYDRATISIERENDE MILCH LSF 50+

- > UVA-Schutz.
- > Ohne Duftstoffe.
- > Unsichtbares Finish auf der Haut.
- > Schweißresistent und extra wasserfest.



### ANTHELIOS INVISIBLE FLUID UVMUNE 400 LSF 50+

Für das Gesicht | DE: 50 ml · PZN: 17636587; AT: 50 ml · PZN: 5572014

### ANTHELIOS MILCH LSF 50+ Tube mit Papp

Für den Körper | DE: 250 ml · PZN: 16851622; AT: 250 ml · PZN: 4856146

# PFLEGE BEI IRRITIERTER HAUT

Bei Hautirritationen hilft CICAPLAST BAUME B5+.

- > Mildert Juckreiz und Spannungsgefühl und fördert die Regeneration der Haut.
- > Angenehme Textur ermöglicht einfache Anwendung sowohl lokal als auch großflächig.
- > Die Formel mit Sheabutter natürlichen Ursprungs sorgt für eine Stärkung der Barrierefunktion im betroffenen Hautareal.
- > Anwendung: Verwenden Sie den Balsam nach Beendigung der gesamten Strahlentherapie oder nach Rücksprache mit Ihrem Strahlentherapeuten / Ihrer Strahlentherapeutin.

## Wirkstoffe:

Panthenol  
Zink-Mangan-Komplex  
Madecassoside  
Thermalwasser aus La Roche-Posay

## TIPP:

Für trockene, spröde Lippen und Hautstellen (z. B. Mundwinkel) **CICAPLAST LIPPEN**.  
Zur Pflege bei Hautnähten und Narben,  
für beschleunigte Hauterneuerung  
**CICAPLAST GEL**.



**CICAPLAST GEL B5** Pflege für beschleunigte Hauterneuerung  
DE: 40 ml · PZN: 14138021; AT: 40 ml · PZN: 3039333

**CICAPLAST BAUME B5+** Hautberuhigender Balsam bei Hautirritationen | DE: 40 ml · PZN: 18259081  
AT: 40 ml · PZN: 5696058; auch in den Größen 15 ml und 100 ml erhältlich.

1) Cicaplast Baume B5+.

# SCHUTZ UND PRÄVENTION FÜR SEHR EMPFINDLICHE & THERAPIERTE HAUT

## ANTHELIOS KA+ MED

Schützt die Haut zur Prävention von Aktinischer Keratose (AK) und nicht-melanozytärem Hautkrebs (NMSC)

- > Sehr hoher UVA- und UVB-Breitbandschutz.
- > Feuchtigkeitspendende Formel mit DNA Protect Tech.
- > Enthält Niacinamid und Panthenol zur Beruhigung der Haut.



VORBEUGUNG VON DNA SCHÄDEN DURCH SCHUTZ VOR UV-STRAHLEN<sup>2</sup>

### RISIKOGRUPPE



- > HOHE LEBENS-LANGE SONNENEXPOSITION
- > MÄNNLICH, GLATZENBILDUNG
- > ALTER: >50 JAHRE

Hilft der Haut auch bei der Eigenreparatur nach Behandlungen gegen Aktinische Keratose:

- > Chirurgische Eingriffe.
- > Topische Therapien.
- > Photodynamische Therapien.
- > Kryotherapie.
- > Lasertherapie.



### ANTHELIOS KA+ MED

Für Kopf, Hals, Gesicht & Hände | DE: 50 ml · PZN: 17636653  
AT: 50 ml · PZN: 5572089



VON KREBSPATIENTEN  
GETESTET  
FÜR EIN BESSERES  
WOHLBEFINDEN DER HAUT<sup>1)</sup>

# GESICHTSPFLEGE UND ABDECKUNG

TOLERIANE DERMALLERGO und TOLERIANE MAKE-UP sorgen für ein sofortiges Wohlbefinden und einen ebenmäßigen Teint.

## TOLERIANE DERMALLERGO CREME

Intensiv beruhigende Tagespflege

- > Beruhigt empfindliche Haut.
- > Auch für die empfindliche Augenpartie geeignet.

## TOLERIANE MAKE-UP

- > Kaschiert Hautunregelmäßigkeiten.
- > Für trockene, empfindliche und leicht reizbare Haut geeignet.

## TOLERIANE NAGELLACK

Für schwache, brüchige Nägel

- > Stärkt die Nagelstruktur dank der 3-fachen Silicium-Diffusion-Technology.
- > UV-Schutz LSF 50.



**TOLERIANE DERMALLERGO CREME** | DE: 40 ml · PZN: 17507766; AT: Inhalt: 40 ml · PZN: 5462544

**TOLERIANE MAKE-UP FLUID für empfindliche, unreine Haut, für einen ebenmäßigen Teint** | 30 ml · Jeweils in verschiedenen Farbnuancen erhältlich.

**TOLERIANE NAGELLACK** | 7 ml · In verschiedenen Farbnuancen erhältlich.

1) TOLERIANE Make-up Korrigierendes Make-up Fluid.

# UNSERE SCHMINK-TIPPS



## UNSERE 4-SCHRITTE-MAKE-UP-ANLEITUNG

Die gewohnte Kosmetik-Routine beizubehalten fällt während der Krebstherapie oftmals schwer. Vor allem Hautreaktionen und der Verlust von Wimpern und Augenbrauenhaaren kann sehr belastend sein. Mit den nachfolgenden Tipps gelingt es, eventuelle Nebenwirkungen zu kaschieren.

### 1.

Versorgen Sie die Haut nach der Reinigung ausreichend mit Feuchtigkeit, um eine gute Basis für das Make-up zu schaffen. Nutzen Sie z. B. die Toleriane Dermallergo Creme.

### 2.

Um einen fahlen Teint und Rötungen zu kaschieren, nutzen Sie eine Flüssigfoundation wie das korrigierende Toleriane Make-up Fluid. Diese Foundation lässt sich am besten

mit einem Make-up Schwämmchen auftragen und verblenden. So können Sie auch einzelne Stellen wie zum Beispiel eine Port-Narbe kaschieren.

### 3.

Spärliche oder ausgefallene Augenbrauhaare können Sie mit der Anleitung auf der rechten Seite nachzeichnen. Dazu eignen sich z. B. die Toleriane Augenbrauenstifte. Fehlende Wimpern lassen sich mit einem schwarzen oder braunen Eyeliner kaschieren, der minimal am äußeren Lid aufgetragen wird.

### 4.

Fixieren Sie das vollendete Make-up mit dem Thermalwasserspray, indem Sie es aus ca. 20 cm Entfernung auf das Gesicht sprühen.

## GUT AUSSEHEN, BESSER FÜHLEN

Der La Roche Posay Partner DKMS mit dem Patientenprogramm *look good feel better* bietet regelmäßig Kosmetikseminare an, in denen der Umgang mit dem neuen Blick in den Spiegel mit viel Mitgefühl und Know-how begleitet wird. Hier lernen Sie wertvolle Tipps zur Pflege- und Make-up Routine während der Krebstherapie. Die Kurse sind kostenlos und werden an verschiedenen Standorten und auch online angeboten. Hier finden Sie den richtigen Workshop für sich.

## AUGENBRAUEN NACHZEICHNEN MIT LA ROCHE POSAY



### SCHRITT 1

Den Augenbrauenstift seitlich an der Nase anlegen, gerade nach oben am inneren Augenwinkel entlang. Oben mit der Spitze des Stiftes einen Punkt setzen, circa 2 cm über dem Auge. Dies ist der ideale Abstand zwischen Augenbraue und Auge.



### SCHRITT 2

So wird der äußere Punkt der Augenbraue gefunden: Den Augenbrauenstift erneut an der Nase entlang ansetzen und an dem äußeren Augenwinkel vorbeiführen. Hier wird der zweite Punkt gesetzt.

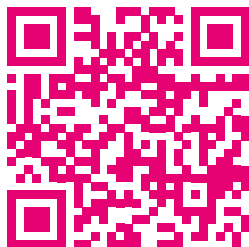


### SCHRITT 3

Für den höchsten Punkt einer Augenbraue wieder den Stift an der Nase entlang über die Iris nach oben anlegen. So ergeben die 3 Punkte eine Richtlinie, mit der sich die Form der Augenbraue einfach nachzeichnen lässt.

### TIPP

Nachdem die 3 Punkte auch auf der anderen Seite gesetzt wurden, sollten die Augenbrauen abwechselnd in kleinen Abschnitten nachgezeichnet werden, damit sie symmetrisch sind. Für ein langanhaltendes Ergebnis empfiehlt sich das Auftragen eines Fixier-Puders.



look good **feel better**<sup>®</sup>

ein Programm der **DKMS** 



# UNSERE WOHLFÜHL-PFLEGETIPPS



## HAUTPFLEGE IST AUCH MÄNNERSACHE

Eine onkologische Haut- und Schleimhautpflegeberatung wurde in der Vergangenheit meist von Frauen aufgesucht. Doch in den letzten Jahren kommen immer mehr Männer dazu, die natürlich ebenfalls unter Nebenwirkungen der onkologischen Behandlung leiden. Birte Schlinkmeier ist Breast- und Pelvic Care Nurse, gibt regelmäßig Workshops und berät Männer individuell zu diesem Thema. Sie rät dazu, früh genug mit der Pflege zu beginnen, d. h. schon vor der ersten Behandlungseinheit, um Nebenwirkungen einzudämmen. Wichtig ist auch, genug zu trinken und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, insofern dies möglich ist. Direkte Sonneneinstrahlung sollte vermieden werden.

### KÖRPERPFLEGE

- > Lange Bäder vermeiden.
- > Duschen mit Lipikar AP+M Syndet und Eincremen mit Lipikar AP+M Körperbalsam.
- > Für besonders gereizte Hausstellen empfiehlt sich eine tägliche Kombination aus Thermalwasser, Cicaplast Baume B5+ und Lipikar AP+M, die man 2 x täglich aufträgt.

### GESICHTSPFLEGE & RASUR

- > Benutzen Sie einen beruhigenden Rasierschaum ohne Duftstoffe und kein reizendes Aftershave.
- > Am besten eignet sich nach der Rasur das Toleriane Dermallergo Fluid oder die Creme, die reizmildernd wirken.
- > Das Thermalwasserspray wirkt im Anschluss kühlend und erfrischend.

### SONNENSCHUTZ

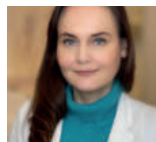
- > Täglicher Sonnenschutz, besonders der Areale, die nicht von Kleidung bedeckt sind, ist unumgänglich. Das Anthelios UVMune 400 Fluid fettet nicht und zieht schnell ein. Bitte auch immer die Kopfhaut inkludieren, insofern keine Haare vorhanden sind. Für den Körper eignet sich die Anthelios Milch.

**Marina Andreeva**

Skincoach

Med. Kosmetikerin

Ästhetische Pigmentierung



## TÄTOWIERUNGEN SCHENKEN NEUE LEBENSQUALITÄT

Operative Eingriffe und andere medizinische Prozeduren, die in der Krebstherapie angewandt werden (z.B. Port-Anlage), hinterlassen oftmals Narben. Je nach Stelle und Größe der Narben beeinträchtigen sie die Lebensqualität und das Selbstvertrauen der Betroffenen. Mit Hilfe der modernen Methoden ästhetischer Pigmentierung wird ein großes Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten von Narben geboten. Die Narbenpigmentierung / -retuschierung kann die Unregelmäßigkeit der Narbenfarbe und Struktur optisch verbessern. Dafür sucht man frühestens 9 Monate nach der Operation, wenn die Wundheilung abgeschlossen ist, eine optimal passende Pigmentfarbe und macht eine Probebehandlung an einer kleinen Stelle der Narbe, um sicher zu gehen, dass die Pigmente von dem Narbengewebe aufgenommen werden. Die Farbe wird mittels einer sterilen Nadel, angeschlossen an ein Needlinggerät, ganz fein in die oberste Hautschicht tätowiert. Zufriedenstellende Ergebnisse werden nach 2 – 3 Sitzungen erreicht, die mit jeweils 4 Wochen Abstand stattfinden können. Eine besondere Form dieser Methode ist die optische Rekonstruktion von Brustwarzen, die in Folge einer Brust-Amputation entfernt werden

mussten. Einige wenige Brustzentren und Kliniken bieten sogar eine Areola-Pigmentierung während der Rekonstruktion des Mammillen-Areola-Komplexes in einem Eingriff direkt im Operationssaal an. Inzwischen hat man spezielle 3D-Pigmentierungsmethoden für die Areolahaut und Farbtonangleichung entwickelt: Der Vorhof einer Brustwarze kann nach einer Amputation optisch nachgebildet und im Farbton der noch vorhandenen Brustwarze angeglichen werden. Narben, die direkt um und auch außerhalb der Mamille sichtbar verbleiben, können farblich dem Hautton der Patientin angeglichen werden.

Jedes Behandlungsergebnis hängt allerdings in einem nicht unerheblichen Maß auch von der Lebensführung, von den Ernährungsgewohnheiten, von der Nachsorge und von der individuellen Haut- und Gewebestruktur bzw. der persönlichen Konstitution ab. Daher nachfolgend Tipps zur Pflege und Nachsorge von Narben:

Die Haut um die frische Narbe herum sollte nicht zu sehr strapaziert werden. Wird zu viel Druck und Spannung auf das Gewebe ausgeübt, besteht die Gefahr, dass sich die Narbe

verdickt. Das verhindert man durch Verzicht auf aktiven Sport in der Abheilungsphase. Wenn die Narbe nach etwa zwei Wochen verschlossen ist, sollte man sie regelmäßig vorsichtig massieren, damit sie weich und elastisch bleibt. Die Heilung unterstützen spezielle Narbencremes und -salben wie Cicaplast Baume oder Gel, die Feuchtigkeit spenden und die Neubildung von unerwünschtem Narbengewebe hemmen. Weil Narben besonders lichtempfindlich sind und sich schnell verfärben können, sollte man direkte Sonneneinstrahlung meiden und die Stelle mit Lichtschutzfaktor schützen. Ideal ist der Cicaplast Baume mit LSF 50. In keinem Fall sollten Sie den Schorf abkratzen. Dadurch wird der Heilungsprozess gestört und die Narbe kann sich schlimmstenfalls entzünden.



## DIE RICHTIGE PFLEGE BEI TÄTOWIERUNGEN

### Cicaplast Baume B5+ LSF 50 & Gel B5

Zur direkten Nachsorge empfiehlt sich das Cicaplast Gel B5 in Kombination mit einer Massage der Narbe in den ersten sechs Monaten, nachdem die Wundheilung abgeschlossen ist. Für den Schutz von Narben-Tätowierungen oder semi-permanenten Augenbrauen-Tätowierungen, die der Sonne ausgesetzt sind, bietet der Cicaplast B5+ LSF 50 Balsam Breitband UV-Schutz und Pflege.



**CICAPLAST GEL B5 Pflege für beschleunigte Hauterneuerung** | DE: 40 ml · PZN: 14138021; AT: 40 ml · PZN: 3039333

**CICAPLAST BAUME B5+ LSF 50 Hautberuhigender Balsam mit Lichtschutz** | DE: 40 ml · PZN: 19238276; AT: 40 ml · PZN: 5868677

## WENN DIE HAARE WIEDER WACHSEN

Die Rückkehr der eigenen Haare nach dem Verlust während der Chemotherapie wird von vielen Patient:innen sehnlichst herbeigewünscht. In den meisten Fällen fangen die Haare 4–6 Wochen nach der letzten Chemotherapie wieder an zu sprießen. Danach wachsen sie in der Regel 1cm pro Monat. Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Haare am Anfang nicht mehr dieselbe Farbe oder Textur haben. Oftmals sind sie dicker und widerspenstiger, doch im Laufe der Zeit stellt sich die ursprüngliche Textur wieder her. Da das Haar in dieser Neuwachstumsphase sehr fragil ist, empfiehlt es sich, den neu gewonnen Flaum mit größter Vorsicht zu behandeln. Haarpflegeprodukte mit Ceramiden und Arginin (essenzielle Bestandteile des Haars) eignen sich ideal, um das Haar zu schützen und helfen, eine weiche und glänzende Textur beizubehalten. Wenn Sie die Möglichkeit haben, besuchen Sie einen Frisör, der auf den Umgang mit Haarausfall und Neuhaar spezialisiert ist.

### HILFREICHE TIPPS

- > Um die Kopfhaut zu stimulieren, fangen Sie an, sie vorsichtig mit einer Feuchtigkeitscreme oder einem Balsam zu massieren. Dies sollten Sie jeden Tag, gerne auch mehrmals, für 2–3 Minuten durchführen. Starten Sie dafür vom Nacken in kreisenden Bewegungen und arbeiten sich bis zu Ihrer Stirn vor.
- > Nähren Sie Ihr Haar mit Haarmasken und Shampoos für fragiles und geschädigtes Haar.
- > Während der Wachstumsphase können Sie Perücken oder Schals und Turbane tragen. Sie lassen die Kopfhaut atmen und beeinträchtigen das Haarwachstum nicht.
- > Warten Sie ein paar Monate, bevor Sie Haar gele und -wachse benutzen, da das Haar noch sehr empfindlich ist. Zudem sollten Sie in dieser Periode auf Coloration, Dauerwellen, Glättungen und auch auf das Föhnen verzichten.



# UNSERE WOHLFÜHL-PFLEGETIPPS

## Dr. Laura Pfeifer

Dermatologin &  
Allergologin,  
Meerbusch



### NARBENPFLEGE

- > Sobald die Wunde geschlossen bzw. Fäden gezogen sind, kann eine Narbenpflege beginnen. Die davor liegende Wundpflege wird durch ärztliches Fachpersonal verordnet.
- > Beste Ergebnisse erzielt man, wenn eine Narbenpflege als täglicher Routinebestandteil über mehrere Monate hinweg durchgeführt wird.
- > Narbenmassage fördert die Durchblutung und Elastizität des Narbengewebes.
- > Bestimmte Inhaltsstoffe von Narbenpflege-Produkten können einen positiven Effekt auf die Narbenentwicklung haben.
- > Hyaluronsäure sorgt für eine gute Durchfeuchtung (Hydratisierung) der Narbenhaut.
- > Zink wirkt antibakteriell und fördert die Wundheilung und Regeneration der Haut.
- > Panthenol wird in der Haut zu Vitamin B5 umgebaut und wirkt dort feuchtigkeitsspendend, anti-entzündlich sowie juckreizlindernd und unterstützt die Reparatur der Hautbarriere.
- > Silikone bilden einen wasserundurchlässigen Film. Hierunter bleibt die Narbe optimal feucht. Gleichzeitig werden Bindegewebszellen beeinflusst, was zu weicheren, elastischeren Narben führen soll.
- > Regelmäßiger Lichtschutz (ideal ist ein Lichtschutzfaktor von 50+) lässt die Narbe stressfrei heilen und schützt vor Lichtschäden wie scheckigen Pigmenteinlagerungen.



**Martina Scholz**  
Kosmetikerin / Visagistin  
Skincoach  
Online-Workshops



## WELLNESS-TIPPS

### Wohlfühlen mit viel Feuchtigkeit und Hautberuhigung:

- > Feuchtigkeitsserum, z. B. Toleriane Dermallergo Serum, großzügig auf dem Gesicht verteilen.
- > Pflegecreme darüber geben.
- > Für spröde Lippen und Mundwinkel Cicaplast Lippenpflege auftragen.
- > Zur Beruhigung der empfindlichen Augenpartie ein Wattepad mit Thermalwasser tränken, auf die Augenpartie legen und für ca. 7–10 Minuten einwirken lassen.
- > Danach von der Gesichtsmitte nach außen in kreisenden Bewegungen leicht und ruhig einmassieren.

**Silvia Konrad**  
Patientenberatung  
Onkologische  
Beratungspotheke,  
Referentin / Dozentin



## ONKOWALK

### Unser Onkowalk steht unter dem Motto „Bewegung und Begegnung.“

Denn das sind zwei Aspekte, die nach medizinischen Erkenntnissen für eine ganzheitliche Genesung während einer Krebserkrankung eine große Rolle spielen. Tumorpatient:innen können mit Bewegung / Sport das subjektive Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Gleichzeitig kann der Erfahrungs- und Gedankenaustausch mit ebenfalls betroffenen Patient:innen Mut und Zuversicht bringen.

Eine Walking-Gruppe gibt es bestimmt auch in Ihrer Nähe.

### **Laufen Sie los ... in Ihrem Tempo!**



**Stephanie Neumann-Johnston**  
Autorin, Yogalehrerin  
und selbst betroffen



## MEIN OM GEGEN DAS AH HH

**Yoga tut gut – bei Krebs erst recht. Eine Liebeserklärung mit Tipps, Tricks und hilfreichen Informationen zum Nebenwirkungsmanagement von Stephanie Neumann-Johnston, Autorin, Yogalehrerin und selbst betroffen.**

Auf der Yogamatte hatte ich in meinem Leben bisher zwei Schlüsselmomente: einmal, als ich noch als Redakteurin in München arbeitete und mich gestresst in der Mittagspause unter Anleitung von Lehrer Patrick in meinen allerersten, herabschauenden Hund hochschob. Was? Das soll gut sein? Ist doch superlangweilig. So schoss es mir durch den Kopf, während ich starr wie ein Geodreieck in der Position verharrte und auf den Aha-Effekt wartete.

Über Jahre betrieb ich Yoga bloß wegen des Fitnessfaktors. Die Flows konnten nicht schweißtreibender und die Positionen nicht herausfordernder sein. Dann kam die Diagnose. Und nichts war mehr wie vorher. Ein paar Wochen nach Beginn meiner ersten Therapie beschloss ich, die Yogamatte auszurollen. Ich war mir nicht sicher, was ich tun sollte, wieviel ich schaffen und was gut für mich sein würde.

Aber der Hund fühlte sich nach einem richtigen Anfang an. Ich schloss die Augen, atmete tief ein, atmete aus und drückte mich ohne einen bestimmten Plan aus dem Vierfüßlerstand nach oben. Was jetzt folgte, kann ich auch nicht erklären. Mein Körper fing wie von selbst an, sich zu bewegen. Fließend, intuitiv, geschmeidig wie eine Katze. Mein Kopf hörte auf zu denken, mein Gehirn hörte auf zu planen, die Zeit schien stillzustehen. Ich war völlig bei mir und im Moment. Es war himmlisch.

Warum sich auch heute, wo an herausfordernde Flows und Haltungen nicht mehr zu denken ist, jedes Mal ein Lächeln in mir ausbreitet, wenn ich die Yogamatte ausrolle? Darum:

### **Freiheit – ich kann Yoga überall machen**

Stichwort Happy Place: Seit es Videokurse und Onlineklassen gibt, rolle ich meine Yogamatte am liebsten im Wohnzimmer aus. Mit Blick aus dem Fenster ins Grüne. Hier fühle ich mich wohl – und sicher. Denn während der Therapiephasen ist Ansteckungsgefahr ein ziemlich wichtiger Punkt und ein Raum voller Yogis nicht immer ideal. Einzig relevantes Kriterium bei der Auswahl der Stunde: Der Lehrer sollte Erfahrung im Unterrichten

von Krebsbetroffenen haben, am besten eine Zusatzqualifikation für onkologisches Yoga.

### **Selbstbestimmtheit –**

#### **ich kann etwas für mich tun.**

Jeder Patient kennt es: Das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben. Über den Körper, über das Leben... An manchen Tagen fühlt man sich einfach ausgeliefert. Und genau dann ist es besonders schön, auf die Yogamatte zu treten. Denn hier bin ich der Boss. Ich kann aktiv zu meinem Wohlbefinden beitragen. Ich entscheide, was ich mache, wo und wann und wie weit ich gehen möchte. Und ich genieße es, zu spüren, was mein Körper trotz seiner Herausforderungen alles kann. Meine Lieblingsposition für mehr Power und Selbstbewusstsein: Krieger 2. Warum, muss ich hier bestimmt niemandem erklären ;)

### **Persönlichkeit –**

#### **ich kann die Praxis individuell anpassen**

Yoga ist wunderbar wandelbar. Man kann quasi jede Haltung so variieren, dass sie von jedem in jedem körperlichen Zustand sicher und richtig ausgeführt werden kann. Die Vorzüge der Positionen bleiben dabei bestehen. Den herabschauenden Hund kann man beispielsweise alternativ gegen die Wand praktizieren, um die Handgelenke zu schonen, einen Baum auch mit der zweiten Fußspitze am Boden (statt am inneren Oberschenkel des Standbeins) ausführen. An der Fähigkeit, Varianten anzubieten und auf individuelle Bedürfnisse einzugehen, erkennt man übrigens auch einen guten Yogalehrer.

### **Zielgerichtetheit – ich kann**

#### **Nebenwirkungen der Therapie lindern**

Nach meiner ersten Yogalehrerausbildung machte ich eine Zusatzausbildung zu Yoga bei Krebs. Und von diesem Wissen profitiere ich täglich. Denn – ja! – man kann sich mit Yoga schon während der Therapie viel Gutes tun. Ein paar Beispiele: Bei Lymphödemen sind gezielte Muskelaktivierungen und Umkehrhaltungen wohltuend. Bei Fatigue darf es auch mal ein etwas schnellerer Flow sein, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Um Muskeln und Knochen in den Beinen zu stärken, sind kraftvolle Positionen wie Krieger, Baum oder Adler gut. Und wenn das Kopfkino zu laut wird, den Körper in Shavasana erden (wer sich auf dem Rücken unwohl fühlt, kann auch in Bauchlage entspannen) und zum Abschalten im Einklang mit dem Atem ein selbstgewähltes Mantra sprechen. Mein Favorit: Ich atme Licht ein, ich atme Dunkelheit aus.

### **Ganzheitlichkeit – ich kann Körper, Geist und Seele in Einklang bringen**

Eine der großen Besonderheiten und Qualitäten von Yoga ist das holistische Konzept. Es geht um Harmonie und Wohlbefinden auf allen Ebenen: Physisch wie psychisch. So tut eine regelmäßige Praxis wirklich rundum gut, weil sie weit über das Körperliche hinausgeht und dazu beiträgt, auch die innere Mitte zu finden. Meditation als fester Bestandteil jeder Yogastunde ist dabei natürlich das Schlüsselwort. Aber im Prinzip ist jede Art von Bewegung, wenn man sie fokussiert und bewusst ausführt, meditativ. Wie gesagt: Meinen ersten Om-Moment erlebte ich im Downdog.

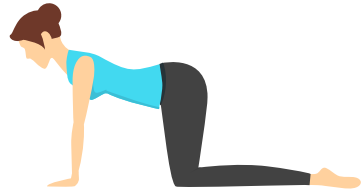
# MEINE 4 LIEBLINGSÜBUNGEN



## 1. Wenn ich verspannt bin:

### Seegrassarme

Besonders schön gleich am Morgen: Lieblingslied anmachen, Beine bequem hüftbreit stellen, die Knie sanft beugen, Arme nach oben heben und jetzt im Rhythmus mit der Musik räkeln, strecken, in alle Richtungen schwingen wie Seegras im Wasser. Ist auch eine super Sache zur Mobilisation bei Bewegungseinschränkungen im Oberkörper und kann auch beim Geigensaitensyndrom hilfreich sein.



## 2. Wenn die Wirbelsäule noch mehr

### Liebe braucht: Katze-Kuh

Eine Übung, die gerne als langweilig abgetan wird, dabei gibt es für den Rücken nichts Schöneres: Auf allen Vieren starten, einatmen und dabei ausgehend von der Lendenwirbelsäule den Oberkörper langsam in ein sanftes Hohlkreuz bewegen – die Kuh. Ausatmen und dabei den Rücken wieder ausgehend vom Steißbein zu einem Katzenbuckel runden. Kann beliebig oft wiederholt werden, löst Verspannungen, stärkt den Rücken, schafft Raum in Brust und Lunge ...

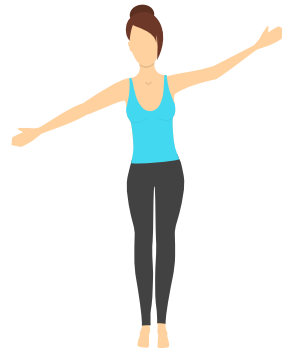




### 3. Wenn die Gelenke haken:

#### Pawanmuktasana Serie 1

Einmal liebevoll den ganzen Körper durchbewegen: Die Yogaserie mit dem langen Namen ist speziell darauf ausgerichtet, die Gelenke aufzuwärmen und zu pflegen. Sie dauert circa 20 Minuten und kann auch an schwächeren Tagen gut ausgeführt werden. Einfach Pawanmuktasana Serie 1 suchen und sich ein Video aussuchen.



### 4. Wenn ich unausgeglichen bin:

#### Seiltanzen ohne Seil

Balance-Übungen sind der beste Weg, um äußerlich wie innerlich ins Gleichgewicht zu kommen, weil sie volle Konzentration erfordern. Seiltanzen ohne Seil ist besonders amüsant. Einfach ein imaginäres Seil vorstellen und dann einen Fuß direkt Ferse an Spitze vor den anderen setzen. Vorwärts und natürlich auch rückwärts. Wer noch eine Herausforderung braucht, baut eine Drehung auf den Zehenspitzen ein. Viel Freude. :)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass komplementäre Ansätze ein zunehmend wichtiger Baustein in der Therapiebegleitung während der Therapie von Brustkrebs sind. Die therapieunterstützende Wirkung von komplementären Ansätzen konnte in wissenschaftlichen Studien gezeigt werden. Zu beachten ist, dass komplementäre Ansätze auch unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen haben können, weshalb sie stets mit dem Behandlungsteam (Ärzten/Ärztinnen, Apothekern/Apothekerinnen, Pflegekräften usw.) abgesprochen werden sollten.

# BEWEGUNG IST WICHTIG

**Nadine Herber**

Yogalehrerin / Yoga- und Krebs-Trainerin  
Seelenzeit-Yoga



## MIT BEWUSSTER ATMUNG WIEDER VERTRAUEN ZUM EIGENEN KÖRPER GEWINNEN

**Unser Atem ist ein Geschenk. Er begleitet uns seit dem ersten Tag, unserer Geburt. Im Alltag schenken wir unserem Atem nicht häufig Aufmerksamkeit. Dabei kennt jeder Sätze wie „Atme mal tief durch“, wenn es um Beruhigung geht. Tatsächlich geschieht genau dies. Beim Pranayama (Atemtechniken), wie z.B. der tiefen Bauchatmung, stellt sich schon nach kurzer Zeit ein beruhigendes Gefühl ein.**

Suchen Sie sich zunächst einen Platz, an dem Sie sich wohlfühlen. Das kann z. B. bei Ihnen zuhause oder in der Natur sein. Machen Sie es sich im Liegen (Shavasana) oder Sitzen bequem. Nehmen Sie gerne ein Hilfsmittel wie eine gefaltete Decke, auf die Sie sich setzen können. Schaffen Sie Länge im Rücken. Ihre Scheitelkrone zieht Sie im Sitzen noch länger nach oben. Atmen Sie bewusst ein paar Mal tief durch die Nase ein und lassen den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder herausströmen.

Bringen Sie Ihren Fokus nun auf Ihre Nasenspitze. Spüren Sie, wie Ihr natürlicher Atem

in Sie hinein- und wieder herausfließt. Nehmen Sie den Atem noch bewusster wahr. Wie fühlt sich dieser an? Merken Sie einen Unterschied zur Ein- und Ausatmung? Beobachten Sie den Atem, wie er weiter in den Hals hineinfließt. Wie fühlt er sich dort an? Macht der Atem ein Geräusch?

Lassen Sie ihn weiter fließen und spüren Sie, wie sich die Rippenbögen weiten, das Herz sich hebt. Wandern Sie weiter durch Ihren Körper. Die Bauchdecke hebt sich bei der Einatmung und senkt sich bei der Ausatmung. Legen Sie ggf. Ihre linke Hand aufs Herz und die rechte Hand auf den Bauch. Kommen Sie so in liebevollen Kontakt mit sich und spüren Sie Ihren Atem. Wenn Gedanken auftauchen und Sie ablenken, dann sagen Sie sich innerlich das kleine Mantra: „Ich atme ein, ich atme aus“. Bringen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Atembewegung im Bauch und nehmen Sie auch bewusst die kleinen Atempausen wahr, die nach Ein- und Ausatmung entstehen. Schenken Sie sich hier noch ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch hinein.

Sie können diese Atemtechnik beliebig lang für sich üben. Schon ein paar Minuten reichen, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Eine tiefe Atmung aktiviert das Zwerchfell und versorgt den ganzen Körper mit Sauerstoff und kann körperliche und geistige Spannungen lösen.

Weitere Informationen und Yoga-Kurse finden Sie unter:



<https://brustkrebsdeutschland.de/seelenzeit-yoga>

## FÜR MEHR BALANCE IM LEBEN

Die Baumhaltung (Vrkasana) fördert die innere Ausgeglichenheit, stärkt Knochen und Balance und kann Stress sowie Ängste reduzieren. Atem ruhig und gleichmäßig fließen lassen, Gesicht und Kiefer dabei entspannen. Für 10–15 Atemzüge auf beiden Seiten halten und dann nachspüren.

### **Kontraindikationen:**

Knieprobleme,  
Gleichgewichtsprobleme

### **TIPP:**

An einer Wand festhalten oder den Fuß auf einen Block anstatt auf das Bein setzen.



## Nadja Will

Betroffene & Expertin für Brustgesundheits- und  
Krebsskommunikation | Founderin Cancer Support  
Gründerin thInk pink club e.V.



## NOTFALLREZEPT GEGEN DIE ANGST



**Mut zur Vorsorge und noch viel mehr Mut zur Nachsorge ist entscheidend. Doch präventive und begleitende Maßnahmen sind oft der Schlüssel zu langfristiger Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden.**

Gerade Kontrolltermine und verbindliche Nachsorgen sollen Ihnen Sicherheit geben für die beste medizinische Versorgung. Oftmals löst der Gang zum Nachsorgetermin allerdings große Angst aus und weckt schlechte Erinnerungen an die überstandene Krankheit. Doch es gibt einen Weg, konstruktiv mit seiner Angst umzugehen. Beschreiben wir es als eine Art Lebensversicherung unter dem Motto „Be safe – you never walk alone“.

Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und aktive Schritte dafür zu unternehmen kosten oft viel Überwindung und Disziplin. Dabei ist es jedoch das Ziel, ein Leben lang mit maximalem Therapieerfolg im Heute, Hier und Jetzt zu leben.

**Hier (m)ein „Fight with care“-Rezept für diesen Moment:** Wenn Sie mehr Mut und weniger Angst im Wartezimmer oder in so vielen Momenten des Gedankenkarussells geschenkt haben möchten:

- > Seien Sie lieb zu sich und akzeptieren Sie Ihre Unsicherheit und Unvollkommenheit in dieser Situation. Es darf gerade so sein!
- > Nehmen Sie Ihre Angst an und verknüpfen Sie sie mit etwas Schönerem, z.B. mit Ihrer Lieblingsfarbe oder Ihrem Lieblingsduft. Die Angst ist ein Teil von Ihnen!
- > Gehen Sie achtsam mit Ihren eigenen Reaktionen um und lassen Sie die Vor- und Nachsorge zu einer vertrauten Routine werden. Sie werden von Mal zu Mal sicherer – weil Sie sich und das Gefühl der Angst immer besser kennenlernen werden.
- > Wärmende und positive Gedanken schaffen mehr Raum für Sie und Ihre Sicherheit und Resilienz.
- > Erfolgserlebnisse feiern! Jeder Nachsorgetermin ist ein weiterer Erfolg; Diesen bewusst wahrnehmen und sich dafür belohnen, um das Selbstbewusstsein zu stärken.
- > Soziale Unterstützung durch Menschen, die Ihnen nahe stehen und die Sie gerne um sich haben.

> Atemübung zum Ablenken: Konzentrieren Sie sich ganz bewusst auf 10 intensive Atemzüge, verbunden mit einer kraftvollen Aussage wie: „Ich bin genug“ oder „So wie ich jetzt bin, nehme ich die Situation an“.

#### Meine Kontaktdaten:



nadja.will



Nadja Will



[www.nadjawill.de](http://www.nadjawill.de)



0172 9736 959



## Wichtiger Tipp

# DIE TOP 10 FRAGEN, WENN ES UM SONNENLICHT UND KREBSTHERAPIE GEHT

## 1. Warum muss ich mich während einer Krebstherapie vor der Sonne schützen?

Unter fast jeder Antikrebstherapie wird die Haut lichtempfindlicher. Die Schwelle für einen Sonnenbrand ist niedriger. Zusätzlich nimmt die Barrierefunktion sowie Regenerationsfähigkeit der Haut ab und durch den Reiz von UV-Licht kommt es zu Schutzmechanismen wie Pigmenteinlagerung.

Manche Hautnebenwirkungen, wie zum Beispiel die Akne-artigen Ausschläge unter gewissen zielgerichteten Therapeutika, können durch UV-Bestrahlung verschlimmert oder erst ausgelöst werden.

Langfristig ist lokal bei Narben und in Arealen einer Strahlentherapie sowie insgesamt nach Chemotherapien und neuen zielgerichteten Therapeutika das Hautkrebsrisiko erhöht.

Ein konsequenter Sonnenschutz sollte daher von Beginn jeder Krebstherapie an erfolgen und auch idealerweise langfristig nach Abschluss der Therapie fortgeführt werden. Bei Fragen zu der Lichtempfindlichkeit und der Sonnenexposition wenden Sie sich bitte an Ihr ärztliches Fachpersonal.

## 2. Welche Medikamente machen mich besonders sonnenempfindlich?

Fast alle Chemotherapeutika und neue, zielgerichtete Therapeutika können die Schwelle zum Sonnenbrand senken. Bitte beachten Sie die Hinweise der Medikamenten-Hersteller.

Auslöser der erhöhten Sonnenempfindlichkeit können aber nicht nur die Antikrebs-Medikamente sein, sondern auch Supportiva wie Johanniskraut gegen Stimmungsschwankungen oder manche Antibiotika.

## 3. Ich bekomme wegen meines früheren Brustkrebses noch eine Antihormontherapie. Muss ich hierunter auch auf die Sonne achten?

Eine Antihormontherapie kann die Haut in eine verfrühte Menopause schicken. Sie verliert an Spannkraft, wird dünner, trockener und damit anfälliger für Sonnenschäden wie Pigmentflecken und Zeichen der Hautalterung wie Falten. Ein regelmäßiger hoher Sonnenschutz kann dem vorbeugen.

## 4. Darf ich während einer Krebstherapie gar nicht in die Sonne gehen?

Doch natürlich! Wichtig ist nur, dass Sie dabei auf einen ausreichenden Sonnenschutz

**La Roche Posay im Interview**  
**Dr. Laura Pfeifer**  
Dermatologin & Allergologin,  
Meerbusch

---



achten. Zu Fragen zu der Lichtempfindlichkeit und der Sonnenexposition wenden Sie sich bitte an ärztliches Fachpersonal.

## **5. Wie kann ich mich richtig vor der Sonne schützen?**

**1.** Eine Sonnencreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor hat sowie zum eigenen Hauttyp passt und somit gerne aufgetragen wird.

**2.** Eine Sonnenbrille und Kleidung wie z.B. Hut, lange Hose sowie langärmeliges Shirt schützen ebenfalls vor Sonne. Hierbei sollte man zumindest am Strand zu spezieller UV-Schutzkleidung (UV-Siegel für Textilien) greifen. Ansonsten gilt für Textilien: Je dunkler und enger der Stoff gewebt ist, desto besser schützt er die Haut.

**3.** Die Sonne am Vormittag bis 11 Uhr und am Nachmittag ab 15 Uhr ist weniger stark und eignet sich für Aktivitäten im Freien besser als die aggressive Mittagssonne.

## **6. Welche Sonnencreme ist für mich jetzt am besten?**

Ein hoher Lichtschutzfaktor (LSF) – idealerweise 50+ – wäre perfekt. Zudem soll die Creme ausreichend gegen UVA- und UVB-Strahlung schützen. UVB sorgt für die Vitamin D-Synthese, die Bräune, aber auch den Sonnenbrand und

die meisten karzinogenen Effekte. UVA führt zu Bildung von freien Radikalen, Hautalterung und ist verantwortlich für viele krankhafte Lichtreaktionen (z. B. bei der Antitumorthherapie). Der ausgezeichnete LSF bezieht sich immer auf die UVB-Strahlung. Daher sollte man zusätzlich auf ein „UVA-Siegel“ achten, welches zumindest garantiert, dass ein Drittel der LSF gegen UVA-Strahlen gerichtet ist.

## **7. Wieviel Creme ist ideal?**

Der deklarierte Lichtschutzfaktor (LSF) wird erst erreicht, wenn eine bestimmte Menge an Creme auf die Haut aufgetragen wird. Für den gesamten Körper entspricht das der Füllung von drei Esslöffeln und für das Gesicht von einem Teelöffel.

## **8. Ist so ein intensiver Sonnenschutz nicht schlecht für meine Vitamin D-Versorgung?**

Rechnerisch reicht eine kurze, tägliche, ungeschützte Besonnungszeit (ca. 15 Minuten Gesicht und Unterarme) für eine suffiziente Vitamin D-Synthese. Abhängig von der individuellen Konstellation (Hauttyp, Art und Dauer der Tumorbehandlung, photosensibilisierende Medikamente, Verhalten in der Sonne) sollte mit den Onkolog:innen auch festgelegt

werden, ob eine längerfristige Gabe eines zusätzlichen Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmittels notwendig ist.

### **9. Ich war während meiner Chemotherapie an der Sonne. Jetzt habe ich Pigmentflecken im Gesicht. Was kann ich tun?**

Am wichtigsten ist es, einen regelmäßigen Sonnenschutz aufzutragen, um weiteren Pigmentflecken vorzubeugen. Bestehende Pigmentflecken können durch aufhellende Cremes, Laserbehandlungen oder Micro-needling mit Einarbeitung von aufhellenden Substanzen wie Tranexamsäure reduziert werden.

### **10. Meine Krebstherapie ist abgeschlossen. Muss ich langfristig noch auf die Sonne achten?**

Die Sonnenempfindlichkeit kann noch einige Monate nach Einnahme der Medikamente andauern. Narben und ehemals bestrahlte Hautareale bleiben immer empfindlicher. Bei Fragen zu der Lichtempfindlichkeit und der Sonnenexposition wenden Sie sich bitte an ärztliches Fachpersonal.

*Dr. Laura Pfeifer*

---

**Für mehr Informationen einfach den QR-Code mit dem Smartphone scannen.**



<https://www.larocheposay.de/event/oncology/uebersichtsseite-krebsplattform>



# DERMATOLOGISCHE EMPFEHLUNG ZUR BEWÄLTIGUNG TYPISCHER HAUT- VERÄNDERUNGEN IM ZUGE DER ONKOLOGISCHEN BEHANDLUNG

## AUSTROCKNUNG

Wenden Sie frühzeitig großflächig Pflegeprodukte mit besonders bioverfügbaren Wirkbestandteilen (z.B. Niacinamid & Sheabutter) an, die Ihre Haut nicht austrocknen. Sie mildern den Juckreiz, stabilisieren und regenerieren die Hautschutzbarriere. Nutzen Sie bevorzugt rückfettende, pH-hautneutrale Pflegeprodukte ohne Alkohol und Duftstoffe.

## IRRITIERTE HAUTAREALE

Verwenden Sie einen Hautpflege-Balsam zur Beruhigung und Pflege der irritierten Hautareale, Juckreizmilderung und Hautregeneration. Greifen Sie dabei auf Produkte mit Wirkstoffen wie Dexpanthenol, Madecassoside und Zink-Komplex zurück.

## LICHTSENSIBLE HAUT

Die Krebstherapie kann Ihre Haut lichtsensibler machen und Pigmentflecken verursachen. Unterstützen Sie deshalb die Eigenschutzfunktion Ihrer Haut durch geprüfte Filterschutzsysteme im Bereich der UVA-

und UVB-Strahlen und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Achten Sie dabei vor allem auf einen hohen UVA-Schutz.

## AKNE-ÄHNLICHE HAUTVERÄNDERUNGEN

Nutzen Sie zur Abdeckung und Korrektur der betroffenen Areale besonders hautverträgliche und alltagstaugliche Teint-Produkte wie bspw. das dermatologisch getestete Make-up von La Roche Posay, um die veränderten Bereiche effektiv und optisch ansprechend zu kaschieren.

## Was Dermatologen darüber hinaus empfehlen: **SCHONEN SIE IHRE HAUT.**

- > Vermeiden Sie langanhaltenden Kontakt zu Wasser:
  - Reinigen Sie Ihre Haut mit lauwarmem Wasser und nicht öfter als 2-mal täglich.
  - Schützen Sie Ihre Hände durch Handschuhe (bspw. im Haushalt).
- > Tupfen Sie Ihre Haut mit weichen Handtüchern trocken.
- > Tragen Sie keine eng anliegende Kleidung oder Kleidung aus Kunstfasern.
- > Vermeiden Sie Kratzen – schneiden Sie Ihre Nägel möglichst kurz.



Unterstützt durch La Roche Posay

# UNSERE BERATUNGS- MÖGLICHKEITEN FÜR SIE

**Das sind vier unserer Skincoaches, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen –  
unterstützt und fortgebildet von Prof. Dr. med. Lüftner:**

## **Silvia Konrad**

Patientenberatung,  
Referentin/Dozentin  
SK-Onkologie



Mit meiner langjährigen Apotheken-Erfahrung begleite ich Sie vor, während und nach Ihrer Krebstherapie. Bei offenen Fragen zu Ihren Infusionen, einer Strahlentherapie oder zu modernen oralen Therapieformen unterstütze ich Sie gerne. Mit bewährten Produkt-Empfehlungen und praktischen Tipps, ergänzend aus der Homöopathie, Naturheilkunde und Komplementärmedizin, zeige ich Ihnen, wie Sie Nebenwirkungen minimieren und Ihre Lebensqualität verbessern können.

## **Marina Andreeva**

Med. Kosmetikerin  
Ästhetische  
Pigmentierung



Gemeinsam die Übergangszeit schön gestalten ist mir als Skincoach wichtig. Ich berate Sie gerne zu den zu Ihnen passenden Produkten sowie ihrer Anwendung und stelle eine auf Sie angepasste Hautpflegeroutine zusammen. Zudem biete ich Schminkschulungen mit einfachen Tricks für den Alltag an. Zusätzlich führe ich Spezialbehandlungen der geschädigten Haut durch. Zu meinen weiteren Leistungen gehören bei der Mikropigmentierung der betroffenen Hautbereiche die Vervollständigung der Brustwarzen, Nachpigmentierung der verlorenen Augenbrauen und Narbenkorrekturen. Fühlen Sie sich in Ihrer Haut wohl, gerne unterstütze ich Sie dabei!

### **MEINE KONTAKTDATEN:**

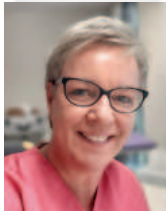
- [www.sk-onkologie.de](http://www.sk-onkologie.de)  
(Startseite / Kontaktformular)
- [silvia.konrad@sk-onkologie.de](mailto:silvia.konrad@sk-onkologie.de)

### **MEINE KONTAKTDATEN:**

- [www.mariline.de](http://www.mariline.de)
- [info@mariline.de](mailto:info@mariline.de)

**Birte Schlinkmeier**

Breast & Pelvic Care Nurse,  
MammaCare®-Trainerin



**Nadja Will**

Referentin und Expertin  
für Brustgesundheit  
(ladies-health)  
Anästhesieschwester,  
Pain Nurse



Als Breast Care Nurse (Fachschwester für Brusterkrankungen) berate ich täglich Frauen und auch Männer mit dieser Erkrankung. Täglich bin ich in der onkologischen Rehabilitationsklinik Bad Oexen in Bad Oeynhausen. Mein Schwerpunkt liegt hier bei den Neben- und Nachwirkungen, die die Therapie mit sich bringt. Als Beitrag zur Prävention schule ich als MammaCare®-Trainerin in Vorträgen und Seminaren bspw. zur Selbstuntersuchung der Brust sowie zu äußeren Merkmalen, die für eine Brustkrebserkrankung sprechen können. Beratend zu Haut- und Schleimhautschäden kann ich als Skincoach den Frauen und Männern zur Seite stehen und vermittele dies in Hautpflegeseminaren und Workshops.

**MEINE KONTAKTDATEN:**

🌐 Auf der Seite [www.onko-goodies.de](http://www.onko-goodies.de) können Sie alle meine Vortragsangebote für Betroffene finden. Ich bin Ihre Ansprechpartnerin für Onkologie-Beratung mit Herz und individuelle Einzelberatung.

✉ [b.schlinkmeier@t-online.de](mailto:b.schlinkmeier@t-online.de)

Mein Beruf, meine Expertise, meine Betroffenheit – einst Anästhesieschwester mit wertvollem medizinischen Background und angewandtem Wissen. 2017 bekam ich die Diagnose Brustkrebs. Meine Berufung heute: Referentin und Expertin für Brustgesundheit (ladies-health) deutschlandweit. Als Patientin, Speakerin und Moderatorin breche ich das Schweigen zum Thema Krebs. Als ambitionierte Freelancerin und Netzwerkpartnerin initiiere ich Projekte deutschlandweit, um Versorgungslücken im onkologischen Sektor mit Mehrwert zu bereichern. Mein Engagement steht für die Weiterentwicklung einer optimalen und qualitativen Versorgung eines jeden an Krebs erkrankten Menschen.

**MEINE KONTAKTDATEN:**

🌐 [www.nadjawill.de](http://www.nadjawill.de)

**MEINE HERZENSPROJEKTE:**

[www.think-pink.club](http://www.think-pink.club)



# UNSER ENGAGEMENT

## **La Roche Posay engagiert sich in der begleitenden Hautpflege bei Krebstherapien.**

Als einer der Pioniere in diesem Bereich widmet sich La Roche Posay der Hautpflege während und nach der Krebstherapie von jährlich rund 2.300 Besuchern im La Roche-Posay-Thermalzentrum. Die Thermalwasseranwendungen stellen dabei einen neuen Ansatz für Patient:innen mit Hautveränderungen dar, die durch onkologische Behandlungen verursacht werden können.

## **Wir klären zur Hautkrebsvorsorge auf**

Als Teil unseres Engagements gegen Krebs sehen wir es als Pflicht an, auch über die Entstehung von Hautkrebs und potenzielle Risikofaktoren aufzuklären. Mit dem Programm „Save your Skin“ leisten wir Edukationsarbeit zum Thema Sonnenschutz und stellen mit Online-Partnern gratis Muttermal-Checks durch Dermatologen zur Verfügung.

## **Wir unterstützen Krebspatient:innen in Kliniken, Praxen und medizinischen Einrichtungen bei sämtlichen Fragen rund um ihre Haut.**

In den Patientenworkshops beraten La Roche Posay Skincoaches zu den Themen Hautpflege, Lippenpflege und Lichtschutz. Zudem geben sie Tipps zu abdeckender Kosmetik und zum Umgang mit weiteren Nebenwirkungen infolge der Therapie.

La Roche Posay hat ein deutschlandweites Netzwerk gegründet, dem sowohl (Reha-) Kliniken, onkologische Schwerpunktpraxen, Apotheken als auch Verbände, Selbsthilfegruppen und Stiftungen angehören. Hierdurch ist es uns möglich, die Betroffenen bei sämtlichen Anliegen zum Thema Hautnebenwirkungen durch die Chemotherapie zu beraten. Darüber hinaus schulen und sensibilisieren wir onkologisches Fachpersonal zu diesem Thema.



## **Wir unterstützen Kinder mit Krebs und ihre Familien.**

Die Stiftung **La Fondation La Roche Posay** und die **Childhood Cancer International** schaffen ein gemeinsames, weltweites Programm zur Unterstützung krebskranker Kinder und ihrer Familien.

Denn wenn Kinder an Krebs erkranken, betrifft dies die ganze Familie. Durch die vielen Krankenhausaufenthalte, Behandlungen und Ängste, die die Krankheit hervorruft, können die Kinder und Erwachsenen den Zugang zueinander verlieren. Das Programm soll dazu beitragen, die emotionale Beziehung zwischen Kindern und den einzelnen Familienmitgliedern wieder zu stärken.

## **WEBSITE**

Über eine digitale Plattform möchten wir Kinder, Eltern und Angehörige unterstützen, indem wir sie über die Veränderungen im Alltag, über die körperlichen und emotionalen Auswirkungen sowie die vielen Fragen, die bei einer Krebsdiagnose auftreten, informieren: [www.childhood-cancer-support.com/de-de/](http://www.childhood-cancer-support.com/de-de/)

## **ELTERN-KIND-MASSAGEN**

Wir möchten Kindern und Eltern eine emotionale Pause in dieser belastenden Zeit ermöglichen. Dafür wurde mit Expert:innen ein Spiel mit sanften, spielerischen Massage-Bewegungen entwickelt, um die körperliche und emotionale Bindung zwischen Kindern und Eltern zu stärken.

WWW.  
CHILDHOOD-  
CANCER-SUPPORT.  
COM/DE-DE/







# WIR STEHEN IHNEN ZUR SEITE – KONTAKTIEREN SIE UNS!

Die Unterstützung von Mitarbeitenden in Krebszentren und ihren Patient:innen ist für uns alle bei La Roche Posay eine echte Herzensangelegenheit.

Gemeinsam mit dem Fachpersonal haben wir ein passendes Hautpflegekonzept zur Beratung vor, während und nach der Krebstherapie erarbeitet.

Um zu verstehen, was für die erkrankten Menschen wichtig ist und was sie in dieser Zeit bewegt, organisieren und begleiten wir seit über zehn Jahren Patientenworkshops in Kliniken, Brustzentren, Apotheken und bei niedergelassenen Ärzten und Ärztinnen.

Mit herzlichen Grüßen

*Ulrike Engel & Helena Louis*

