

Ich fühle mich wohl!

MIT VIELEN
HILFREICHEN
PFLEGE- &
SCHMINK-
TIPPS

DER DERMO-KOSMETISCHE RATGEBER
FÜR ONKOLOGIE-PATIENTINNEN

FÜR GESUNDHEIT & WOHLERGEHEN



Onkologie-Engagement beim Unternehmen Pierre Fabre

Das Unternehmen Pierre Fabre, zu dem auch die Marke Eau Thermale Avène gehört, ist das zweitgrößte unabhängige pharmazeutische Unternehmen Frankreichs, in dem rund 13 500 Mitarbeiter in über 130 Ländern beschäftigt sind. Die onkologische Forschung und Entwicklung hat seit über 30 Jahren oberste Priorität für das Unternehmen. Jährlich werden rund 30 Prozent des Pharma-Umsatzes in die Erforschung innovativer Krebstherapien investiert. 2006 war der Unternehmensgründer Pierre Fabre (* 1926 – † 2013) persönlich an der Gründung und am Bau des größten Krebsforschungszentrums in Frankreich, dem „Oncopôle“ in Toulouse, beteiligt, denn eines seiner Lebensziele war die effiziente Erforschung und Bekämpfung von Krebs. Das pharmazeutische Unternehmen Pierre Fabre hat eine dermo-kosmetische Pflegelinie Eau Thermale Avène sowie eine teintkorrigierende Make-up-Serie Couvrance entwickelt, die auf die Bedürfnisse der überempfindlichen Haut während einer Krebstherapie abgestimmt sind. Außerdem arbeitet Avène seit 2008 mit der DKMS LIFE, einer gemeinnützigen Tochterorganisation der DKMS, zusammen, die die kostenfreien look good **feel better** Make-up-Workshops für Onkologie-Patientinnen veranstaltet, welche von Avène unterstützt werden.



Gaby Wurth (re.) und
Alexandra von Korff beim
gemeinsamen Besuch
in Avène.

Liebe Leserinnen und Leser,

in Deutschland erkranken jährlich mehrere Hunderttausend Frauen an Krebs. Die Behandlung hinterlässt oft einschneidende Spuren. Hierzu gehören nicht nur meist Haarausfall sowie der Verlust von Augenbrauen und Wimpern, sondern oftmals auch eine gereizte, empfindliche Haut. Die Erkrankung und deren Therapie hat jedoch auch Auswirkungen, die Außenstehende nicht sehen oder erahnen können. Es ist eine kräftezehrende Situation, in der man als Betroffene mental sowie körperlich stark gefordert wird und sich mit einer neuen Situation arrangieren muss. Gerade jetzt ist das Gefühl, sich (in seiner Haut) wohlfühlen, besonders wichtig. Denn es stärkt das Selbstwertgefühl und das wiederum fördert den Heilungsprozess.

Wir von Avène möchten Sie genau dabei unterstützen und haben deshalb diesen Ratgeber für Sie zusammengestellt. Hier finden Sie nicht nur nützliche Pflegetipps und Produktempfehlungen für Ihre empfindliche, beanspruchte Haut, sondern auch eine Übersicht, bei welchen Organisationen und Anlaufstellen Sie sich Unterstützung holen können. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt ein frisches Tages-Make-up auftragen, das Ihnen dabei hilft, sich wieder attraktiver zu fühlen und selbstbewusst nach draußen zu gehen.

Ein großer Dank gebührt Alexandra von Korff, Brustkrebspatientin und mittlerweile krebsfrei, die uns an ihrem Weg durch die Krankheit teilhaben ließ und die wir während ihrer Kur in die Thermalklinik von Avène begleiten durften. Eine starke Frau, die mit ihrer lebenslustigen und positiven Art sehr beeindruckt.

Ich hoffe, dass wir Sie mit diesem Ratgeber unterstützen und ermutigen können, trotz der Erkrankung Ihr Leben aktiv weiter zu gestalten und sich in Ihrer Haut wohler zu fühlen.

Herzliche Grüße und alles Gute!

Gaby Wurth, Marketingleitung Avène Deutschland

26

Die Avène
Thermalklinik:
Erholung
für Haut und
Seele.



Wie gehe ich
mit dem Haar-
verlust um? Wir
haben ein paar
Tipps für Sie.



24

32



Wie Sie ein
natürliches Make-
up schminken
erklären wir Ihnen
Schritt für Schritt.



22

Sonnenschutz
für Onkologie-
Patientinnen:
So können Sie
den Sommer
genießen!

„WENN DAS LEBEN
DIR ZITRONEN GIBT,
MACH LIMONADE
DARAUS!“*

Bildcredits: Unsplash/ Ernest Porzi (li.), mfk (Make-up & Thermalklinik, re.), Monja Getschow (Illustration), Beila Lieberberg (Haarverlust, re.)

6 **REPORTAGE**
Auf einmal war alles anders

10 **BALANCE**
Sich wieder wohlfühlen

12 **SPOTLIGHT**
Dermatologische Nebenwirkungen

14 **INSIDE AVÈNE**
Die Quelle der Beruhigung

- PFLEGE**
- 16 Gesichtereinigung & -pflege
 - 18 Körperreinigung & -pflege
 - 20 Spezialpflege
 - 22 Sonnenschutz
 - 23 Kopfhautpflege

24 **HAARVERLUST**
Wenn die Haare weniger werden

26 **REPORTAGE**
Eine ganz besondere Auszeit

30 **ENGAGEMENT**
Look good, feel better

32 **DERMATOLOGISCHES MAKE-UP**
Natürlich schön: Schritt für Schritt

36 **ENGAGEMENT**
Wenn aus Träumen Ziele werden

38 **HILFE FINDEN**
Die wichtigsten Adressen auf einen Blick

39 **ZUM HERAUSTRENNEN**
Produkte, die ich ausprobieren möchte

* Lieblingszitat von Alexandra von Korff

AUF EIN- MAL WAR ALLES ANDERS...

Alexandra von Korff ist Anfang 40, berufstätig und Mutter zweier Kinder, als sie die Diagnose Brustkrebs erhält. Damit ist sie eine von circa 70 000 Frauen, die in Deutschland jährlich davon neu betroffen sind. Hier lässt sie uns am Weg durch die Krankheit teilhaben – vom Umgang mit der Diagnose über den Weg durch die Therapie bis hin zu den Dingen, die ihr Kraft gegeben haben.



Es war ein ganz normaler Tag in meinem Mama-Leben. Ich hatte eine kleine Auszeit genommen, um mich an einem Wochenende mit ehemaligen Kolleginnen in London zu treffen. Dort stand ich unter der Dusche, habe mal ein bisschen länger als sonst geduscht, ich hatte ja Zeit für mich, und auf einmal ertaste ich einen Knubbel in meiner Brust. Nach meiner Rückkehr bin ich dann gleich zum Check-up zu meiner Frauenärztin gegangen. Glücklicherweise!

Kurz darauf erhält Alexandra von Korff, Projektmanagerin und Mutter zweier kleiner Kinder, die Diagnose Brustkrebs, verbunden mit der Aussage, dass es sich um einen sehr aggressiven, schnell wachsenden Tumor handle. Ein riesiger Schock. Alexandra liefen die Tränen über die Wangen. Ihre Senologin (Expertin auf dem Gebiet der weiblichen Brust) sagte ihr, dass sie sofort mit dem vollen Programm beginnen müssten: OP, Chemo und Bestrahlung. Alexandras erste Gedanken nach dieser Hiobsbotschaft galten ihren Kindern: „Die beiden waren zu dem Zeitpunkt ein und zwei Jahre alt. Immer wenn ich ihnen in den folgenden Tagen abends vorlas, dachte ich: Was ist, wenn sie mich vielleicht bald nicht mehr haben?“

Diagnose Krebs: ein Fulltime-Job

Nach dem ersten Schock sammelte sie ihre Kraft und ging das Ganze wie ein kleines Projekt an: „Ich habe Ordner besorgt und angefangen, alles in ein Tagebuch zu schreiben. Ein Termin jagte den nächsten. Alles zu organisieren, fühlte sich an wie ein neuer Fulltime-Job: Papierkram, Überweisungen an Fachärzte, Vorbereitungsgespräche mit dem Anästhesisten, das Organisieren einer Haushaltshilfe für die nächste Zeit, E-Mails und Telefonate mit der Krankenkasse.“ Dann ging alles ganz schnell: Bereits eine Woche nach der Diagnose fand die erste Operation statt. Alexandra wurden die Lymphknoten entfernt und ein Port gelegt, über den sie in der Folge die Chemotherapie erhalten würde. Die Operation verlief gut, aber die Ärzte hatten kurz zuvor im MRT einen zweiten, kleineren Tumor entdeckt, den sie bei der OP gleich mit entfernten.

Wie lebt es sich ohne Haare?

Bevor die Chemo richtig losging und ihr die Haare ausfallen würden, wollte sich Alexandra noch einmal mit ihrer Familie fotografieren lassen. Gesagt, getan. Anschließend ging sie für einen Kurzhaarschnitt zum Friseur. „Ich wollte mich und vor allem meine Kinder langsam an das neue Bild gewöhnen.“ Dann begann die Chemotherapie. „Ich bin mit Meditations-App und Ingwerwasser sowie einigen Filmen zur allerersten Sitzung gegangen, denn ich



„Ich möchte, dass es kein Tabu mehr ist, über Krebs zu sprechen.“

war ja sehr aufgeregt. Aber die Dimension all dessen, was gerade passierte, konnte ich noch gar nicht fassen“, erinnert sich die Wahl-Kölnerin. Die Nebenwirkungen machten sich leider sofort bemerkbar: „Es wurde mit der aggressiven Chemo begonnen. Dann gab es Pausen dazwischen, sodass sich mein Körper wieder erholen konnte.“

Ihre Haare fielen nach der zweiten Sitzung komplett aus. Alexandra hatte jetzt eine Glatze und stellte ein Foto von sich auf Facebook, um zu vermitteln: „Ich habe Krebs, sprecht mich darauf an. Die Krankheit ist jetzt Teil meines Lebens.“ Die riesige Resonanz auf das Bild bestärkte sie in ihrem Entschluss, öffentlich mit ihrer Krankheit und den Begleiterscheinungen umzugehen und dadurch vielleicht anderen Betroffenen zu helfen. Sie wollte weder Perücke noch Mütze tragen und ihre Geschichte auch nicht verstecken, sondern vielmehr von Anfang an öffentlich machen. Alexandra begann sich zu engagieren und zu netzwerken, wodurch unter anderem die DKMS LIFE, die kostenlose Kosmetik-Seminare für Krebspatientinnen anbietet, auf sie aufmerksam wurde: der Startschuss zu einer langfristigen Zusammenarbeit.



1. Bevor die Haare komplett ausfielen, ließ sich Alexandra einen Kurzhaarschnitt verpassen 2. Die Aufregung weglächeln: Alexandra bei der Chemo 3. Entspannung ist wichtig! 4. Diagnose Krebs: Ein Fulltime-Job 5. Regelmäßiger Sport gehörte immer zu Alexandras Alltag

„Ich habe versucht, so viele positive Momente wie möglich in meinem Leben zu kreieren, so viele Glückshormone wie möglich freizusetzen. Und gleichzeitig habe ich alles darangesetzt, so normal wie möglich weiterzuleben.“

Positiv bleiben

„Denken Sie nicht an Ihre Krebszellen, denken Sie an Ihre gesunden Zellen“, riet ihre Ärztin. „Von da an habe ich mir vorgestellt, dass meine Zellen auf eine kleine Kreuzfahrt gehen. Diese Idee kam mir wahrscheinlich in den Sinn, weil ich früher mal auf Kreuzfahrtschiffen gearbeitet hatte.“ Und damit die gesunden Zellen sich immer wieder gut erholen konnten und fit für den Kampf wären, nahm Alexandra sich so häufig wie möglich Auszeiten, um sich wieder zu regenerieren. Nach ihrem ersten Chemotherapie-Block flog sie beispielsweise zu einem Yoga-Retreat nach Bali, um dort ihre Akkus aufzuladen. Generell war Sport ein fester Bestandteil ihres Alltags: Neben regelmäßigen Yoga-Stunden und Outdoor-Sport verbrachte Alexandra viel Zeit im Schwimmbad, zog ihre Bahnen und machte Aqua-Fitness. Auch das Laufen motivierte sie; sie nahm sogar an Sportveranstaltungen teil. Das Highlight: der sogenannte „Muddy Angel Run“, ein fünf Kilometer langer Lauf für Frauen durch Schlamm und über Hindernisse. „Ich habe versucht, so viele positive Momente wie möglich in meinem Leben zu kreieren, so viele Glückshormone wie möglich freizusetzen. Und gleichzeitig habe ich alles darangesetzt, so normal wie möglich weiterzuleben. Meine Familie hat mich dabei großartig unterstützt und mir immer wieder den Rücken frei gehalten.“

„Die Chemo hat mich natürlich sehr angestrengt: Ich hatte Hitze-wallungen durch die vorzeitigen Wechseljahre, in die ich durch die Therapie gekommen war, und viele schlaflose Nächte.“ Nach 16 Zyklen Chemotherapie folgten dann noch eine Operation sowie 28 Bestrahlungen und acht weitere Zyklen Tabletten-Chemo, die bei Alexandra heftige Hautreaktionen an Händen und Füßen bis hin zum Aufplatzen auslösten. Als ob das nicht schon genug wäre, litt die Wahl-Kölnlerin außerdem unter dauerhafter Erschöpfung und Müdigkeit – Krebs-Fatigue genannt. „Egal ob ich um neun Uhr abends ins Bett gegangen war oder um Mitternacht, am nächsten Morgen habe ich mich immer so gefühlt, als wäre ich bereits einen Marathon gelaufen“, erinnert sich Alexandra. Die unangenehmen Hautreaktionen bekam sie durch die richtigen Pflegeprodukte wieder in den Griff. Auch eine dreiwöchige Kur in der Thermalklinik von Avène half ihr und ihrer Haut sehr: „Diese Auszeit war genau das Richtige. Ich konnte spüren, wie meine Haut täglich besser aussah, und auch die südfranzösische Atmosphäre half mir dabei, mich zu entspannen.“

Bildcredits: Alexandra von Korff (li.), mfk (re.) & Kalender (li.)

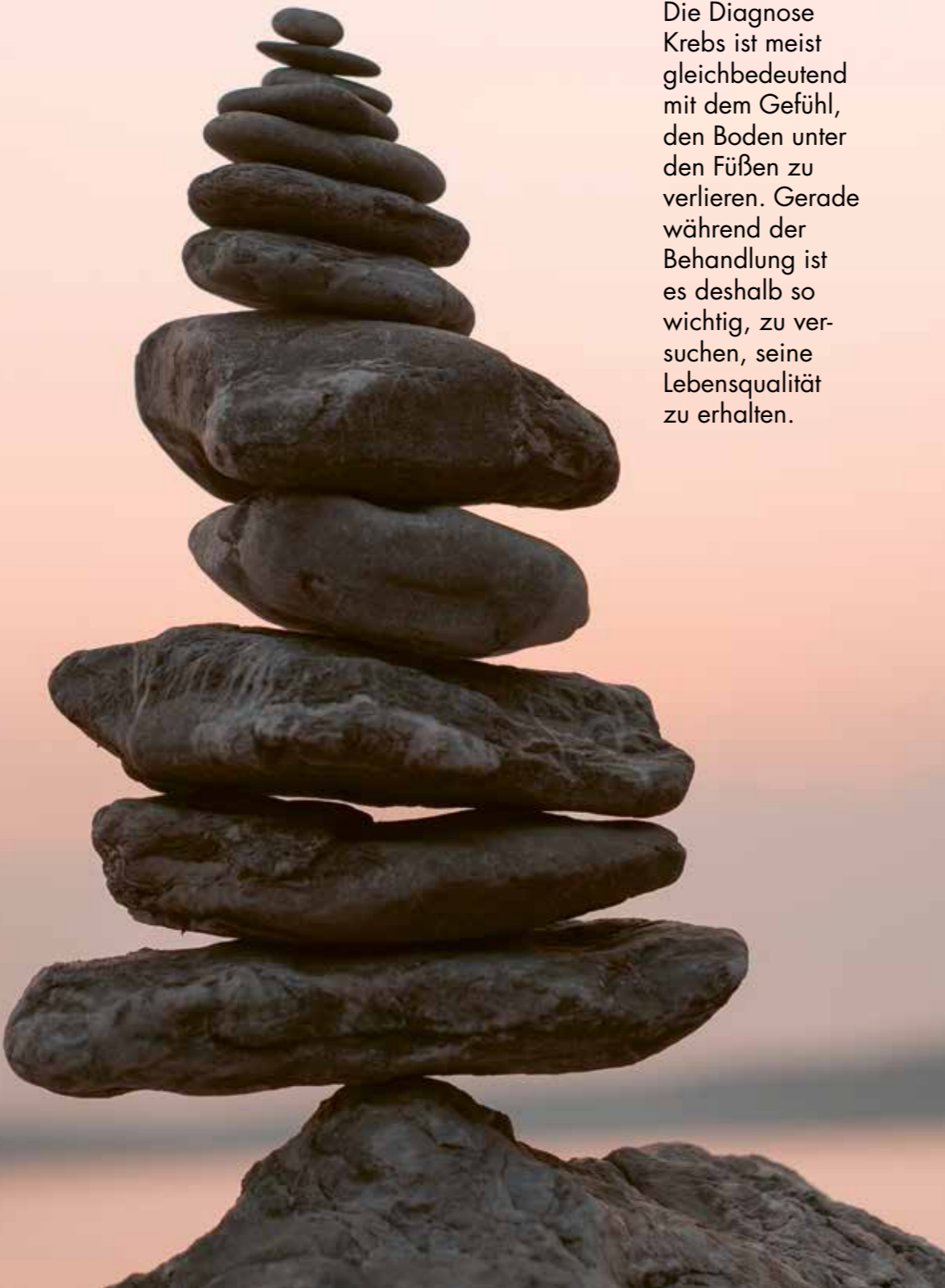
Motiviert zurück in der Normalität

Nach der Tabletten-Chemotherapie ging es für Alexandra von Korff in die Reha. Ein erster Schritt in Richtung normaler Alltag. Doch trotz alldem engagiert sie sich weiter: Seit 2017 betreibt Alexandra ihren Blog „Kick Cancer Chick – Bye Bye, Breast cancer!“ (frei übersetzt: Tritt dem Krebs in den Hintern!). Seit Sommer 2019 kann man sie im Podcast „2 Frauen, 2 Brüste“ hören. Ihr Ziel: anderen Menschen helfen und sie motivieren. „Ich möchte, dass es kein Tabu mehr ist, über Krebs zu sprechen. Ich wünsche mir, dass sich jeder bewusst ist, dass es auch ihn treffen kann, und deshalb gut auf sich achtgibt – das gilt vor allem für junge Frauen, bei denen noch immer sehr häufig Fehldiagnosen gestellt werden.“



WEITERLESEN & MEHR HÖREN

Blog: kick-cancer-chick.com
Podcast: 2frauen2brueste.podigee.io



Die Diagnose Krebs ist meist gleichbedeutend mit dem Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Gerade während der Behandlung ist es deshalb so wichtig, zu versuchen, seine Lebensqualität zu erhalten.



Bildcredits: Unsplash/ Bekir Donmez (li.), Unsplash/ Priscilla du Preez (re.)

Warum ich?!" ist sicherlich eine der quälendsten Fragen, die man sich nach einer Krebsdiagnose stellt. Denn sie bleibt in vielen Fällen unbeantwortet. Betroffene finden sich meist in einem Wechselbad der Gefühle aus Angst, Wut, Verzweiflung und Traurigkeit sowie Hoffnung und Zuversicht wieder: eine immense psychische Belastung. Fakt ist: Nach einer Krebsdiagnose ist nichts mehr so, wie es vorher war.

Eine wichtige Rolle spielt neben der medikamentösen Behandlung die Verbesserung beziehungsweise die Wiedererlangung der Lebensqualität, denn Glückseligkeit trägt nachweislich zum Heilungsprozess bei. Psychoonkologen, die Betroffenen dabei helfen, die Krankheit zu verarbeiten, raten dazu, alles zu tun, was Freude bereitet. Das können eine Reise, regelmäßige Kaffee-Nachmittage mit den Freundinnen oder ein Yoga-Kurs sein. Patienten sollten versuchen, ihren Alltag so normal wie möglich weiter zu bestreiten – sofern es ihre körperliche Verfassung zulässt. Vor allem sportliche Betätigung kann sinnvoll sein. Es gibt viele Untersuchungen, die den positiven Einfluss

von Bewegung auf die psychische Situation von Krebspatienten belegen. Auch die Nebenwirkungen einer Chemotherapie können durch Bewegung verringert werden, wie eine niederländische Studie zeigte. Zusätzlich wird Depressionen und Ängsten vorgebeugt. Sie lassen sich durch Training sogar oft bessern. Außerdem geben Bewegung und Sport Betroffenen ein Stück Alltagsleben und Vertrauen in die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers zurück.

Auch das durch die Krebstherapie veränderte Aussehen spielt, vor allem für Frauen, eine enorme Rolle. Der Verlust der Haare, Augenbrauen und Wimpern wie in vielen Fällen auch Hautprobleme sowie starke Gewichts- beziehungsweise -abnahme machen den Blick in den Spiegel schwer. Zusätzlich fühlt man sich in der Öffentlichkeit oftmals unsicher. Ein natürliches Make-up kann dabei helfen, sich wieder attraktiver und normaler zu fühlen.

Ab Seite 32 erwarten Sie übrigens viele hilfreiche Tipps, wie Sie Schritt für Schritt ein frisches Tages-Make-up auftragen. Es kann Ihnen dabei helfen, Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Lebensfreude wiederzuerlangen und nach außen zu tragen. •

THERAPIEFORMEN UND DERMATOLOGISCHE NEBENWIRKUNGEN

Krebserkrankungen können unterschiedlich behandelt werden. Doch ganz egal ob Chemotherapie, Bestrahlung, Hormonersatztherapie oder Antikörperbehandlung – die Maßnahmen bringen leider diverse Nebenwirkungen mit sich. Wir stellen die gängigsten Therapieformen und deren mögliche dermatologische Nebenwirkungen vor.

CHEMOTHERAPIE

Unter einer Chemotherapie versteht man eine Krebsbehandlung mit bestimmten Medikamenten, sogenannten Zytostatika („Zell-Hemmern“): Diese hemmen das Wachstum, die Teilung und damit auch die Vermehrung der Krebszellen. Das Tumorwachstum soll so gebremst oder sogar ganz gestoppt werden. Die meisten Chemotherapien wirken im ganzen Körper. Daher sind nicht nur Krebszellen betroffen, auch gesunde Zellen können geschädigt werden. Dazu gehören die Haut- und Schleimhautzellen: Sie müssen sich ständig erneuern, um dem Körper als Hülle und Schutz vor allen schädlichen Einflüssen zu dienen. Die Folge: Die Haut wird insgesamt empfindlicher, ganz besonders die Schleimhäute im Verdauungstrakt und im Intimbereich.

Folgende dermatologische Nebenwirkungen können bei einer Chemotherapie auftreten:

- Haarausfall
- Lokale Xerosen (Trockenheit)
- Juckreiz und Hautirritationen
- Akneartige Erscheinungen und Haarwurzelentzündungen
- Rötungen
- Hyperpigmentierung
- Schleimhautentzündungen
- Nagelerkrankungen
- Hand-Fuß-Syndrom

Achtung

Nicht alle Chemotherapeutika haben die gleichen Nebenwirkungen. Auch die Dosis und die Dauer der Behandlung spielen eine Rolle. Lassen Sie sich deshalb bereits vor Beginn der Behandlung ärztlich, pharmazeutisch oder kosmetisch über eine geeignete Hautpflege beraten.

Bildredit: Stocksy / Sky-Blue Images

STRAHLENTHERAPIE

Unter einer Strahlentherapie versteht man eine Behandlung mit ionisierenden, radioaktiven Strahlen, durch die ein Tumor gezielt zerstört werden soll. Die Strahlentherapie ist in der Regel schmerzlos. Allerdings kann es zu Nebenwirkungen, vor allem Hautreizungen, kommen.

Folgende dermatologische Nebenwirkungen können bei einer Bestrahlung auftreten:

- Rötungen
- Lokale Xerosen (Trockenheit)
- Trockene Abschuppungen
- Nässende Schuppungen
- Nekrosen (absterbendes Hautgewebe)
- Hautatrophie (Hautverdünnung)
- Dyschromie (Hautverfärbungen)

Was Sie während der Strahlentherapie beachten sollten:

- Zur Pflege: Waschen oder duschen Sie sich täglich kurz mit lauwarmem Wasser. Dabei sollten eventuelle Einzeichnungen ausgespart werden.
- Vermeiden Sie Kratzen, Bürsten oder Trockenreiben der bestrahlten Haut.
- Tragen Sie möglichst wenig Schmuck sowie keine Reißverschlüsse oder Knöpfe direkt auf dem bestrahlten Gebiet, um mechanische Reizungen zu vermeiden.
- Verwenden Sie keine Pflaster oder Ähnliches auf der bestrahlten Haut.
- Vermeiden Sie starke Kälte- oder Wärmeeinwirkung, wie etwa durch Saunabesuche, Solarium oder direkte Sonneneinstrahlung.

Tip

Für alle Therapieformen gilt: Tragen Sie lockere, gut sitzende, nicht scheuernde Kleidung, um Hautreizungen zu vermeiden.

Ab Seite 16 haben wir spezielle Reinigungs- und Pflegetipps sowie passende Produktempfehlungen für die unterschiedlichen Körperzonen und Hautbedürfnisse für Sie zusammengestellt. Beachten Sie jedoch, dass jeder Mensch und jede Therapie anders sind! Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.



Julie Lions, Leiterin des Wasserlabors, zeigt uns das Gestein, das dem Avène Thermalwasser seine besonderen Eigenschaften verleiht.

Frau Lions, warum ist das Thermalwasser von Avène so einzigartig?

Hier im Val d'Orb kommt es geologisch gesehen zu einer besonderen Situation, die schließlich das außergewöhnliche Avène Thermalwasser hervorbringt. Aus der Quelle Sainte Odile entspringen pro Stunde 70 000 Liter Avène Thermalwasser – kristallklar, bakteriologisch rein und nahezu pH-neutral. Was es so einzigartig macht? Es ist die besondere Reinheit dieses langsam durch das Felsgestein sickern den Quellwassers, das, bevor es schließlich aus der Quelle sprudelt, einen 40 Jahre langen Weg hinter sich hat. Seine außergewöhnliche Zusammensetzung verleiht unserem Thermalwasser hautberuhigende, reizlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften. Diese besondere Wirkung ist durch mehr als 30 Jahre Forschung und über 150 Studien, darunter 25 internationale Veröffentlichungen, wissenschaftlich bestätigt.

Was ist so besonders an seiner Zusammensetzung?

Das Thermalwasser ist sehr reich an Spurenelementen. Das ausgewogene Verhältnis von Kalzium und Magnesium wirkt auf eine besondere Weise reizlindernd. Das Wasser ist nahezu pH-neutral. Durch seinen geringen Anteil an Mineralsalzen spendet es intensiv Feuchtigkeit und ist daher optimal für eine Pflegelinie geeignet.

Weshalb ist ein geringer Anteil an Mineralsalzen so wichtig?

Ein hoher Anteil an Mineralsalzen würde die Haut austrocknen. Neben unverzichtbaren Spurenelementen wie Eisen, Kupfer, Zink, Fluor, Silber und Mangan enthält das Thermalwasser von Avène hingegen reichlich Kieselerde. Dieses Siliziumdioxid hinterlässt auf der Haut einen geschmeidigen Schutzfilm, der ein Gefühl von Frische und Gepflegtheit verleiht.



Im Wasserlabor (li.) wird ständig die Qualität des Avène Thermalwassers überprüft, bevor es abgefüllt und steril verschlossen wird, um seine Reise in die ganze Welt anzutreten.



Wie alles begann

Einzigartig hautberuhigend, reizlindernd und entzündungshemmend – das sind die Charakteristika, für die das Avène Thermalwasser weltweit bekannt und beliebt ist. Die Entdeckung dieser besonderen Eigenschaften im Jahre 1736 war allerdings eher einem Zufall geschuldet: Das an einer schweren Hauterkrankung leidende Pferd des Marquis de Rocozels badete eine Zeit lang in der Quelle und trank daraus. Wenig später war das Tier genesen. Der Marquis ließ die Quelle daraufhin untersuchen, zur Thermalquelle erklären und errichtete eine Thermalstation, die sich bis heute dank der beruhigenden und reizlindernden Eigenschaften des Thermalwassers großer Beliebtheit erfreut.

Bildcredits: D. Cabrol (re.), Pierre Fabre (Wasserlabor), mfk (Thermalwasser-Flaschen auf Förderband & Julie Lions)

DIE QUELLE DER BERUHINGUNG

Im Val d'Orb, am Fuße der südfranzösischen Cevennen, liegt das kleine Dorf Avène. Hier sprudelt die natürliche Quelle Sainte Odile, aus der das besondere Avène Thermalwasser entspringt. Was macht das Wasser, das die Basis aller Avène Produkte bildet, so einzigartig? Wir haben darüber mit Julie Lions, der Leiterin des Avène Wasserlabors, gesprochen.

SOS-PFLEGE MIT ERFRISCHUNGSEFFEKT: DAS AVÈNE THERMALWASSERSPRAY

Durch seinen mikrofeinen Sprühnebel erfrischt das bakteriologisch reine, steril abgefüllte Avène Thermalwasserspray gestresste, irritierte Haut und wirkt sofort reizlindernd und beruhigend. Empfindliche Haut wird nachhaltig mit Feuchtigkeit versorgt, sie wird spürbar weicher und widerstandsfähiger.

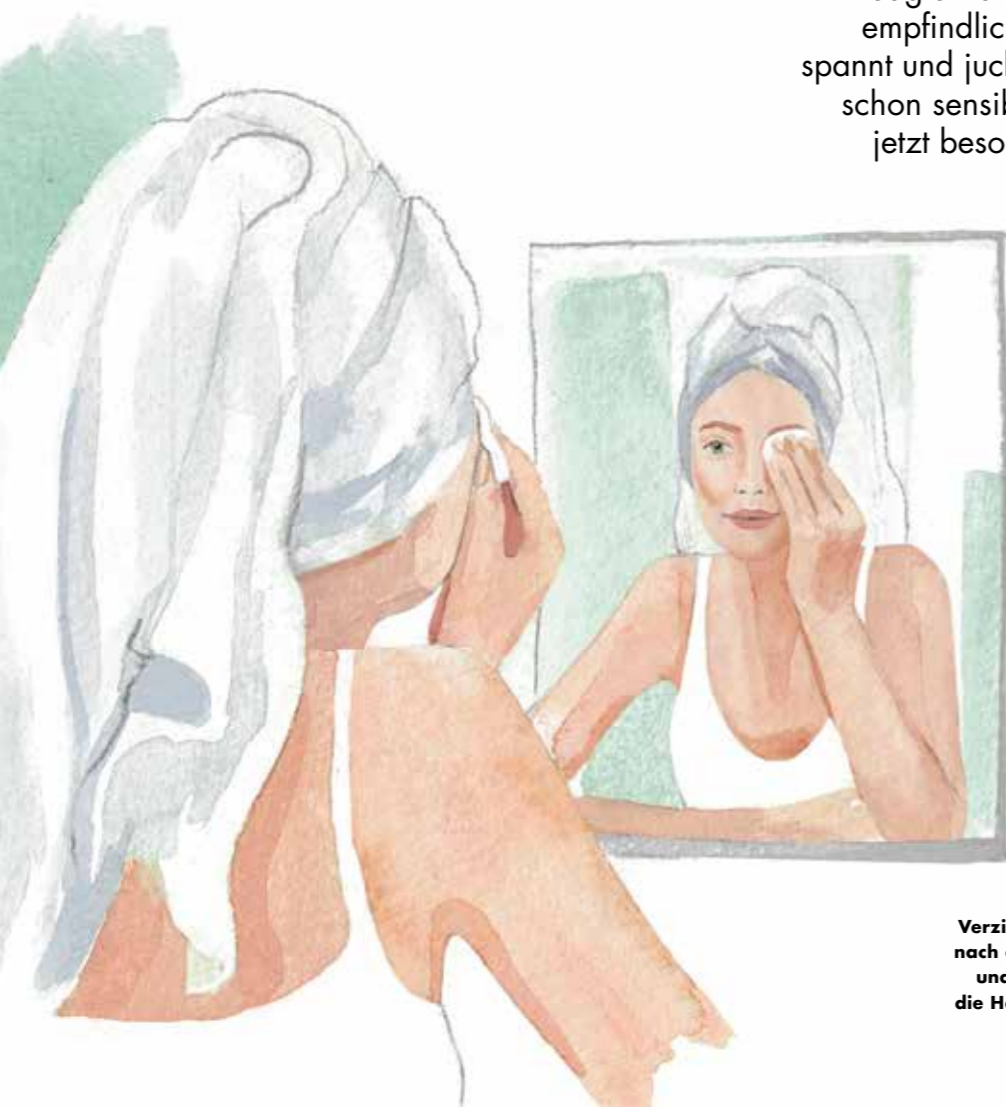
- Beruhigt Irritationen
- Vermindert Rötungen und Verbrennungen (zum Beispiel nach Chemotherapie oder Bestrahlung)
- Lindert Juckreiz
- Kann direkt in die Augen gesprüht werden, um Trockenheit zu verringern
- Kühlt und erfrischt bei Hitzewallungen oder lindert das durch das Tragen einer Perücke entstandene Hitzegefühl auf der Kopfhaut
- Bei stark gereizter Haut können Sie zehn bis 15 Minuten lang eine mit Avène Thermalwasser befeuchtete Tuchmaske auf die gereizten Hautstellen auflegen. Hierzu eignet sich das neue Beruhigungs-Set, bestehend aus einem Avène Thermalwasserspray à 150 Milliliter und fünf Tuchmasken



50 ml 150 ml 300 ml

GESICHTSREINIGUNG &-PFLEGE

Während sowie nach einer Chemotherapie oder Bestrahlung reagiert die Haut oftmals sehr empfindlich: Sie wird trocken, spannt und juckt. Gerade die ohnehin schon sensible Gesichtshaut hat jetzt besondere Bedürfnisse.



Achtung

Verzichten Sie während und kurz nach der Behandlung auf Peelings und aggressive Produkte, die die Haut angreifen oder austrocknen können.

Was Ihre Haut jetzt braucht

Die Haut im Gesicht ist von Natur aus dünner und daher empfindlicher als die Haut am Körper. Während einer Chemotherapie kann es oftmals zu Überempfindlichkeitsreaktionen kommen. Greifen Sie daher zu milden, an den Zustand der Haut angepassten Reinigungs- und Pflegeprodukten, die möglichst parfüm- und alkoholfrei sind und ohne ätherische Öle auskommen, da diese die Haut zusätzlich reizen können. Wichtig ist, dass die Kosmetika besonders sanft sind und die natürliche Hautbarrierefunktion stärken. So wird der Wasserverlust verringert und der Juckreiz gemildert.

Illustration: Manja Gentschow

Unsere Produktempfehlungen

Weniger ist mehr. Das gilt vor allem für hypersensible Haut. Die Pflegeprodukte für überempfindliche Haut von Avène enthalten deshalb nur wenige, speziell ausgewählte Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel den Aktivstoff Parcerine®, der zu einer sofortigen Beruhigung von Irritationen führt. Zusätzlich unterstützen die Produkte die Wiederherstellung der schützenden Hautbarriere und die Erhöhung der Toleranzschwelle gegenüber Überempfindlichkeitsreaktionen.



1. SANFTE REINIGUNG Reinigungslotion für überempfindliche Haut

- Optimal geeignet zur sanften und gründlichen Gesichtereinigung und zum Abschminken von empfindlicher, trockener Haut
- Der hohe Anteil an Avène Thermalwasser (95 Prozent) sorgt für eine lang anhaltende Beruhigung der Haut
- Kein Abspülen mit Wasser nötig (vermeidet somit Irritationen durch kalkhaltiges Leitungswasser)

So wenden Sie das Produkt richtig an:

1. Morgens und abends mit sanften Massagebewegungen auf Gesicht, Augen und Hals auftragen.
2. Ohne starkes Reiben mit einem Kosmetiktuch entfernen.
3. Dann die Reinigung mit ein paar Sprühstößen Avène Thermalwasser abschließen.



2. BERUHIGENDE PFLEGE Creme für überempfindliche Haut

- Pflanzliches Squalan schützt die natürliche Hautbarriere
- Bis zu 70 Prozent Avène Thermalwasser beruhigen die Haut intensiv
- Auch in reichhaltiger Formulierung für trockene Haut erhältlich
- Ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe
- Der einzigartige, sterile DEFI-Verschluss sorgt für absolute Keimfreiheit

So wenden Sie das Produkt richtig an:

Morgens und abends auf die zuvor gereinigte Haut auftragen.



3. REIZLINDERNDE ZUSATZPFLEGE Antirougeurs CALM Beruhigende Maske

- Mildert Spannungsgefühle und beruhigt die Haut sofort bei Gesichtsrötungen und Hitzegefühl
- Besitzt entzündungshemmende, kühlende Eigenschaften und stärkt die Gefäße
- Zusätzlich zur Pflege zwei- bis dreimal pro Woche anwenden

So wenden Sie das Produkt richtig an:

1. Eine dünne Schicht auf das zuvor gereinigte Gesicht auftragen.
2. Fünf bis zehn Minuten einwirken lassen.
3. Vorsichtig mit einem Kosmetiktuch oder Wattepad entfernen.
4. Abschließend das Gesicht mit ein paar Sprühstößen Avène Thermalwasser besprühen.



TOLÉRANCE EXTRÊME: PFLEGE FÜR MAXIMALE VERTRÄGLICHKEIT

Die Tolérance Extrême Linie ist frei von Konservierungsstoffen und kommt mit maximal sieben, sehr hautähnlichen Inhaltsstoffen aus. Der sterile DEFI-Verschluss sorgt für absolute Keimfreiheit und eine sehr gute Hautverträglichkeit.

Tipp: Zur besonderen Hautberuhigung am Abend die Maske auftragen und eine in Avène Thermalwasser getränkte Tuchmaske darüberlegen. Zehn bis 15 Minuten einwirken lassen.

KÖRPERREINIGUNG & -PFLEGE

Auch die Körperhaut wird meist durch die austrocknende Wirkung einer Krebstherapie beeinflusst. Häufige Folgen: Juckreiz, Abschuppungen und in seltenen Fällen sogar offene Hautstellen. Diese unangenehmen Nebenwirkungen kann man jedoch mit der richtigen Pflege in den Griff bekommen.

Was Ihre Haut jetzt braucht

Ihre Haut ist jetzt empfindlicher gegenüber kleinen Verletzungen. Kleine Wunden können zu Eintrittspforten für Keime werden. Achten Sie daher auf eine vorsichtige Pflegeroutine, die die Haut nicht zusätzlich belastet, aber trotzdem schützt. Verwenden Sie sanfte, rückfettende Produkte, die die angegriffene Hautbarrierefunktion wieder aufbauen und stärken. So wird der Wasserverlust verhindert und der Juckreiz gemildert. Zudem ist es sinnvoll, während der Behandlung auf Produkte mit potenziell reizenden Inhaltsstoffen zu verzichten.

Bei Juckreiz

Bei akutem Juckreiz können Sie zum Beruhigenden Duschöl und der Beruhigenden Körpermilch aus der SENSINOL Serie von Ducray greifen. Der darin enthaltene medizinische Wirkstoff Polidocanol lindert das unangenehme Jucken sofort.



Unsere Produktempfehlungen

Die Linie XeraCalm A.D wurde speziell für die Pflege einer extrem trockenen, gereizten und juckenden Haut entwickelt. Die Produkte sind sehr verträglich formuliert, sodass das Risiko von allergischen Reaktionen weitestgehend minimiert wird. XeraCalm A.D beruhigt die Haut intensiv, lindert den oftmals quälenden Juckreiz und reduziert Entzündungen.

1. FÜR DIE TÄGLICHE REINIGUNG: Rückfettendes Reinigungsöl

- Milde waschaktive Substanzen reinigen, ohne auszutrocknen
- Rückfettende und nährnde Substanzen regenerieren und stärken die geschädigte Hautbarriere
- Seifenfrei, pH-neutral, ohne Duftstoffe
- Geeignet zum Baden, Duschen und Händewaschen

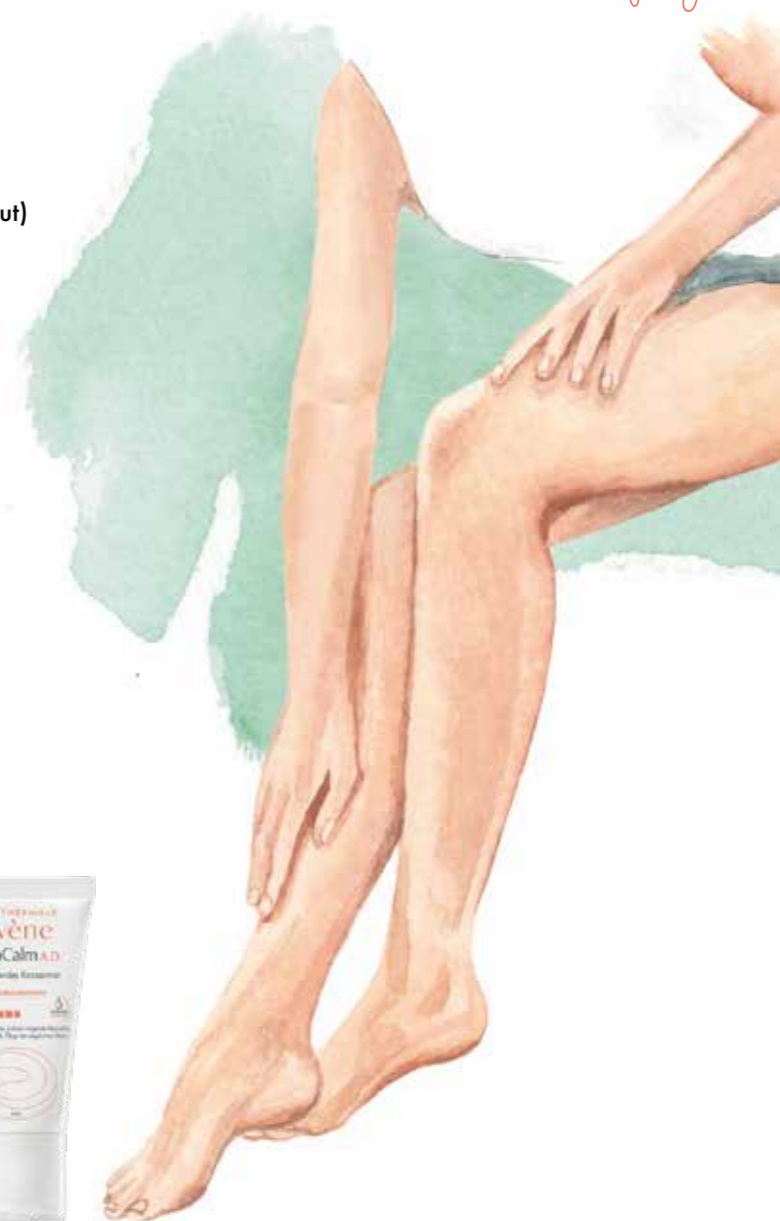


2. FÜR DIE TÄGLICHE KÖRPERPFLEGE: Rückfettende Creme (bei trockener Haut) Rückfettender Balsam (bei sehr trockener Haut)

- Rückfettende und nährnde Substanzen regenerieren und stärken die geschädigte Hautbarriere
- Hypoallergen, nicht komedogen, enthält keine Konservierungs- oder Duftstoffe
- Sterile Kosmetik dank revolutionärem einzigartigem Herstellungsprozess



Tipp Für trockene, zu starkem Juckreiz neigende Hautareale eignet sich das XeraCalm A.D Beruhigende Konzentrat Anti-Juckreiz mit Sofort-Effekt.



HIER NOCH EIN PAAR WICHTIGE TIPPS ZUR TÄGLICHEN KÖRPERPFLEGE:

- Duschen Sie nur mit lauwarmem Wasser, um die Haut nicht zusätzlich auszutrocknen.
- Pflegen Sie den Intimbereich besonders vorsichtig, um kleine Verletzungen oder Infektionen zu vermeiden.
- Vollbäder sind jetzt aufgrund ihrer austrocknenden Wirkung tabu.
- Tupfen Sie die Haut beim Abtrocknen vorsichtig ab, anstatt sie abzurubbeln.
- Verwenden Sie immer ein frisches sauberes Handtuch.
- Halten Sie Ihre Fingernägel kurz und sauber und tragen Sie über Nacht gegebenenfalls Baumwollhandschuhe, um die juckende Haut nicht aufzukratzen.

SPEZIALPFLEGE

Bestimmte Körperstellen werden oftmals durch eine Chemotherapie beziehungsweise Bestrahlung besonders in Mitleidenschaft gezogen. Dazu gehören unter anderem Hände und Füße sowie die Nägel. Hier ist dann eine spezielle sanfte und effektive Pflege notwendig. Auch operationsbedingte Verletzungen und Narben sowie Wunden, die durch eine Bestrahlung verursacht wurden, benötigen besonderen Schutz und Pflege.

PFLEGE ZUR UNTERSTÜTZUNG DER NATÜRLICHEN WUNDHEILUNG NACH OPERATIONEN ODER WÄHREND DER STRAHLENTHERAPIE

Was Ihre Haut jetzt braucht

Eine geeignete Wundpflege sollte im besten Fall frühestmöglich beginnen. Dies kann nicht nur dazu beitragen das Entzündungsrisiko, sondern auch ein unnötiges Narbenrisiko zu verringern. Die Versorgung mit Pflegeprodukten zur Unterstützung der natürlichen Wundheilung, wie aus der Produktlinie Cicalfate Akutpflege von Avène, ist jetzt sinnvoll, sofern seitens der individuellen Operations- und Wundheilungssituation nichts dagegen spricht. Halten Sie am besten Rücksprache mit Ihrem Arzt.



Unsere Produktempfehlungen

Cicalfate+ Akutpflege-Creme

- Nach der Behandlung zum Schutz der behandelten Hautareale geeignet (bitte erst drei Stunden nach der Behandlung auftragen)
- Bei irritierten, trockenen Hautstellen
- Zur Narbenpflege und zur Pflege bei oberflächlichen Verbrennungen geeignet
- Ohne Duft- und Konservierungsstoffe



Cicalfate Akutpflege-Emulsion POST-ACTE

- Kann sofort und unmittelbar nach der Bestrahlung angewendet werden
- Sorgt für eine gute Durchfeuchtung der Haut
- Leichte, nicht fettende Textur
- Ohne Duftstoffe



Cicalfate Akutpflege-Lotion

- Die Kombination von Kupfer- und Zinksulfat sowie Sucralfat pflegt intensiv
- Zur Pflege von irritierten und nässenden Hautarealen geeignet
- Bildet einen Schutzfilm auf der Haut
- Ohne Duftstoffe, ohne Alkohol
- 0 Prozent Lipidgehalt

TROCKENE HÄNDE UND FÜSSE SOWIE HAND-FUSS-SYNDROM

Was Ihre Haut jetzt braucht

Insbesondere Hände und Füße werden während der Behandlung oft stark in Mitleidenschaft gezogen. Sie werden trocken, rau und rissig und können in extremen Fällen auch aufplatzen und sich entzünden. Bestimmte Substanzen, die bei der Chemotherapie eingesetzt werden, können auch das sogenannte Hand-Fuß-Syndrom auslösen. Die Symptome: Die Handflächen und Fußsohlen röten sich, hinzu können Kribbeln und Gefühlsstörungen kommen. Manche Patienten haben zudem Schwellungen an Händen und Fußsohlen und empfinden ein starkes Wärmegefühl. Ist die Reaktion sehr stark, kann sich die Haut auch entzünden. Die meisten dieser Symptome verschwinden nach Abschluss der Therapie wieder. Bis dahin kann man sich mit den richtigen Pflegeprodukten etwas Linderung verschaffen.

Vorbeugend können eine intensive Hautpflege mit lipidhaltigen Cremes, Fußpflege und weiches Schuhwerk helfen. Bei schweren Nebenwirkungen müssen die Ärzte die Therapie aber unter Umständen anpassen oder unterbrechen.

Unsere Produktempfehlungen

HANDPFLEGE

Cicalfate Hände

- Für trockene, rissige sowie für gerötete, sich schuppene Hände
- Bildet einen wasserfesten Schutzfilm auf der Haut und zieht schnell ein
- Unterstützende Pflege während des natürlichen Abheilungsprozesses
- Ohne Duftstoffe



FUSSPFLEGE

Akérat 30 Intensivpflege

- Intensivpflege zur lokalen Anwendung
- Zur Pflege von extrem trockenen, schuppenden Hautstellen und hartnäckigen Verhornungen (auch an Knien und Ellenbogen)
- Zur Behandlung von Hand-Fuß-Syndrom geeignet
- Lindert trockenheitsbedingten Juckreiz und löst überschüssige Hautschüppchen
- Spendet Feuchtigkeit, nährt und pflegt
- Mit 30 Prozent Urea
- Ohne Duftstoffe



Nicht zur Verwendung auf offenen Hautstellen geeignet.

UND HIER NOCH EINIGE TIPPS ZUR NAGELPFLEGE:

- Halten Sie Finger- und Fußnägel kurz und sauber.
- Die Nagelhaut nicht schneiden, sondern mit Handcreme oder Öl pflegen und danach sanft zurückschieben – so vermeiden Sie Entzündungen.
- Verfärbte Nägel nicht abfeilen, da dies zu Infektionen führen könnte.
- Ob und, wenn ja, welchen Nagellack Sie verwenden können, sollten Sie mit dem behandelnden Arzt besprechen.
- Verzicht auf künstliche Fingernägel et cetera.



Gut zu wissen!

AKNEARTIGE ERSCHEINUNGEN

In sehr seltenen Fällen kann es zu akneartigen Hautzuständen kommen. Sie unterscheiden sich allerdings von der im Jugendalter auftretenden Akne, da weder Komedone noch Infektionen mit Propionibakterien auftreten. Hierfür ist die Pflegelinie Cleanance von Avène geeignet, die speziell für die Bedürfnisse unreiner Haut entwickelt wurde. Lassen Sie sich bei der Auswahl der individuell für Sie geeigneten Produkte von einem Dermatologen oder in der Apotheke beraten.

SONNENSCHUTZ

Viele Chemotherapeutika und Bestrahlungen lassen die Haut sehr lichtempfindlich werden. Die möglichen Folgen: Sonnenbrand und Pigmentflecken. Gerade deshalb sollte man während beziehungsweise kurz nach der Therapie die direkte Sonne weitgehend meiden, bestimmte Regeln beachten und für einen ausreichenden Schutz sorgen.



Die wichtigsten Sonnenschutzregeln auf einen Blick:

- Versuchen Sie sich weitgehend im Schatten aufzuhalten, vor allem zwischen 12 und 16 Uhr, wenn die Strahlung am intensivsten ist.
- Tragen Sie das Sonnenschutzprodukt vor dem Aufenthalt in der Sonne in ausreichender Menge auf (Credo: „Viel hilft viel!“).
- Achten Sie darauf, dass besonders empfindliche Stellen wie Lippen, Nase, Augenbereich und Ohren ausreichend geschützt sind.
- Verwenden Sie ein Sonnenschutzprodukt mit sehr hohem Lichtschutzfaktor (SPF 50+) und cremen Sie alle zwei Stunden nach.
- Auch luftige, nicht transparente Kleidung, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille schützen vor Sonnenstrahlung.

Unsere Produktempfehlungen

Die Sonnenschutzprodukte von Avène bieten empfindlichen Hauttypen höchstmöglichen Schutz und minimieren gleichzeitig das Allergiepotezial. Sie basieren auf hautberuhigendem Avène Thermalwasser und enthalten keine oder wenige, dafür aber fortschrittliche und hochverträgliche chemische Filter. Um jedem Hauttyp den Schutz geben zu können, den er braucht, hat Avène zwei unterschiedliche Sonnenschutzlinien entwickelt: die orange Sonnenschutzlinie, die die Haut mit einem hocheffektiven Breitbandschutz versorgt und pflegt, und die weiße Sonnenschutzlinie, ein rein mineralischer UV-Schutz, besonders geeignet für Allergiker und Neurodermitiker.



DER KREBSINFORMATIONSDIENST DES DEUTSCHEN KREBSFORSCHUNGSZENTRUMS IN HEIDELBERG RÄT:

Solange es dem Patienten gut geht, spricht während einer Behandlungspause oder nach dem Ende einer Chemotherapie nichts gegen gemäßigte Aufenthalte in der Sonne oder einen Sommerurlaub. Betroffene sollten jedoch unbedingt Rücksprache mit ihrem Arzt halten, denn er kann im Einzelfall am besten entscheiden, wie intensiv man sich der Sonne aussetzen darf.

KOPFHAUTPFLEGE

Unsere Kopfhaut ist durchzogen von unzähligen Nervenenden und reagiert daher besonders sensibel auf trockene Luft, Hitze oder Kälte. Auch Stress oder ungeeignete, zu aggressive Pflegeprodukte können die empfindliche Haut reizen. Durch den Haar ausfall, den eine Chemotherapie verursacht, verliert die Kopfhaut ihren natürlichen Schutz und hat ganz besondere Ansprüche.

Schnelle Hilfe bei gereizter Kopfhaut

Für sofortige Linderung von Kopfhautreizungen, Spannen oder Jucken sorgt das SENSINOL Serum von Ducray. Es entspannt die empfindliche Kopfhaut dauerhaft. Das enthaltene Zinkgluconat entfaltet entzündungshemmende und hautberuhigende Eigenschaften.

Anwendung: Geben Sie circa 15 Sprühstöße des Produktes auf die Kopfhaut und massieren Sie es sanft ein. Nicht abspülen. Bei Bedarf mehrmals täglich anwenden.

Auch wer (gerade) keine Haare hat, sollte sich regelmäßig die Kopfhaut mit einem geeigneten Shampoo waschen. Zum Reinigen der empfindlichen Kopfhaut eignet sich das SENSINOL Shampoo. Die milde Waschlösung sorgt für eine sehr sanfte Kopfhautpflege. Die Formulierung ist biologisch abbaubar und enthält keine Duft-, Konservierungs- oder Farbstoffe und keinen Alkohol.

Anwendung: Geben Sie eine kleine Menge auf die Kopfhaut und massieren Sie das Ganze sanft ein. Drei Minuten einwirken lassen und anschließend gut abspülen. Für die tägliche Anwendung geeignet.

Die SENSINOL Produkte enthalten den medizinischen Wirkstoff Polidocanol, der Juckreiz und Spannungsgefühle schnell und wirksam lindert.



Illustrationen: Manja Gentschow

Achtung



Denken Sie daran, dass die Kopfhaut jetzt besonderen Schutz vor der Sonne benötigt. Eine Kopfbedeckung sieht nicht nur hübsch aus, sondern hält zudem gefährliche UV-Strahlung ab.

GUT ZU WISSEN

Nach Abschluss der Therapie und zur Stimulation des Haarwachstums eignen sich Seren wie TRIPHASIC aus der Serie von René Furterer oder CREAMIM Lotion und ANAPHASE+ Shampoo von Ducray. Anregende Inhaltsstoffe regen die Durchblutung der Kopfhaut an und stimulieren so das Haarwachstum.



WENN DIE HAARE WENIGER WERDEN

Im Rahmen der Krebstherapie verlieren nahezu alle Betroffenen, wenn auch nur vorübergehend, ihre Haare. Ein einschneidendes, psychisch belastendes Erlebnis – gerade für Frauen. Man fühlt sich weniger attraktiv, das Selbstbewusstsein leidet. Zusätzlich geht auch die wärmende beziehungsweise vor UV-Strahlen schützende Wirkung der Haare verloren. Glücklicherweise gibt es verschiedene Möglichkeiten, den vorübergehenden Haarverlust zu überbrücken.

Perücken

Um ihrer natürlichen Frisur möglichst nahezukommen oder mal einen neuen Look auszuprobieren, fällt die Wahl der meisten Frauen auf eine Perücke – eine sogenannte Zweifrisur. Hier unterscheidet man zwei Kategorien: Kunsthaarperücken sind pflegeleichter und kostengünstiger, haben allerdings eine unnatürlichere Haarstruktur. Perücken aus Echthaar sind pflegeaufwändiger und teurer, sehen dafür aber natürlicher und hochwertiger aus. Bei speziell geschulten Friseuren und Perückenstudios erhalten Sie eine ganz individuelle Beratung zum Umgang mit Haarausfall, Informationen zur Anschaffung und Abrechnung mit der Krankenkasse bis hin zur perfekten Anpassung der Perücke.

Gut zu wissen!

Unter Perücken kann oftmals ein starkes Hitzegefühl entstehen. Die Folge: Die Kopfhaut schwitzt, kann anfangen zu jucken oder sogar mit Reizungen reagieren. Versuchen Sie es in diesem Fall doch anstatt der Perücke mal mit einer leichten Mütze oder einem locker gebundenen Turban!

PERÜCKENKAUF: Besuchen Sie das Perückenstudio oder den Friseur möglichst, bevor Ihnen die Haare ausfallen. So können Sie ein Modell auswählen, das Ihrem natürlichen Haar am nächsten kommt.



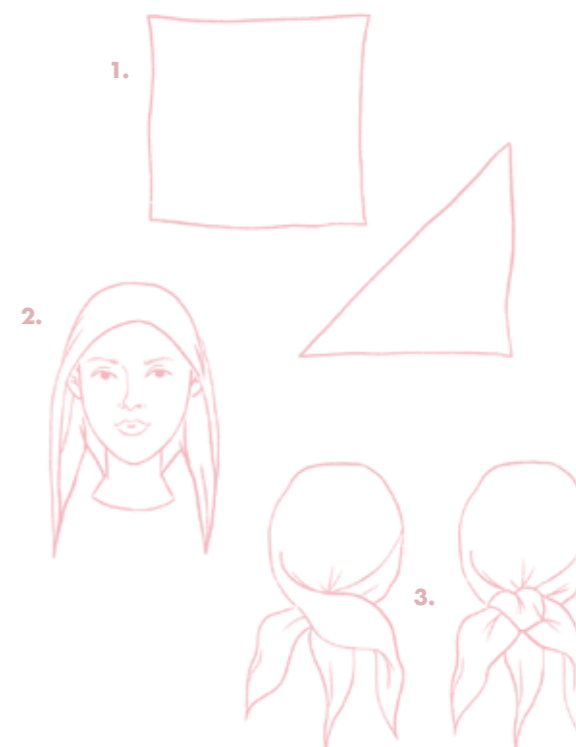
Bildcredits: Bella Lieberberg (li.), iStock (re.), Illustration: mik

Andere Alternativen

Wer keine Perücke tragen möchte oder sich zwischendurch Abwechslung wünscht, kann auf Bänder, Hüte, Turbane, Mützen oder Tücher zurückgreifen – am besten aus natürlichen, atmungsaktiven Materialien wie Baumwolle, Bambus, Viskose oder Leinen. Wahlweise kann man auch ein Haarteil unter die Kopfbedeckung setzen, das hervorschaut, um ein noch natürlicheres Ergebnis zu erzielen. Gerade bei Tüchern gibt es viele verschiedene Bindetechniken, die Sie ausprobieren können.

SO BINDEN SIE UNSEREN FAVORITEN:

1. Falten Sie ein circa 90 x 90 Zentimeter langes Tuch zu einem Dreieck.
2. Ziehen Sie das Dreieck – die Spitze zeigt zum Nacken – bis zum Nasenansatz ins Gesicht.
3. Nehmen Sie die beiden seitlichen Enden zum Nacken und verknoten Sie sie über der Tuchspitze.
4. Schieben Sie das Tuch aus dem Gesicht. Die Ohren sollten circa zur Hälfte bedeckt bleiben.



EINE GANZ BESONDERE AUSZEIT



... durfte sich Alexandra von Korff während ihrer Brustkrebstherapie in Form einer dreiwöchigen Kur in der Avène Thermalklinik zugutekommen lassen. Hier konnte sie nicht nur zur Ruhe finden und neue Kraft tanken, auch ihre durch die Chemotherapie gereizte Haut beruhigte sich deutlich. Begleiten Sie Alexandra auf ihrer Reise ins malerische Südfrankreich.

Als mein Onkologe erfuhr, dass ich zur Kur nach Avène fahren würde, war er sofort begeistert: „Ihrer stark in Mitleidenschaft gezogenen Haut könnte jetzt nichts Besseres passieren!“ Er erhoffte sich, dass die starken Nebenwirkungen meiner Tabletten-Chemo durch die Wasseranwendungen beruhigt werden könnten, sodass ich meine Therapie nicht abbrechen müsste. Er sollte recht behalten ...

Ein Ort zum Wohlfühlen

Als ich nach meiner Ankunft vor dem Flughafen in Montpellier stand, überkam mich sofort ein mediterranes Lebensgefühl, das auf dem Weg in die Klinik immer stärker wurde. Je mehr wir uns Avène näherten, desto hügeliger wurde die Landschaft des Haut-Languedoc mit seinen kleinen Dörfern und umso grüner die Vegetation. Plötzlich öffnete sich dieses wunderschöne und weite Tal, das Val d’Orb, vor mir. Schon aus der Ferne sah ich das Hotel und die Klinik – mit vielen Glaselementen und eingebettet in die Natur. Die modernen, geschwungenen Linien der Architektur sind übrigens an die Form der Avène Spirale angelehnt. Es war sehr besonders, an den Ursprung einer Marke zu reisen und dort sofort diese Harmonie zu spüren. Avène steht für Natürlichkeit und Eleganz, ist zugleich dezent und doch präsent. All das habe ich hier sofort gespürt. Ich fühlte mich an diesem besonderen Ort gleich gut aufgehoben.

Im Hotel angekommen, staunte ich nicht schlecht: Ich kam mir vor wie in einem Luxus-Resort! Das Zimmer: ein Traum. Lichtdurchflutet und elegant. Im Bad warteten Willkommensprodukte, über die ich mich natürlich sehr freute. Vor dem Abendessen spazierte ich über das weitläufige Gelände: vorbei an den historischen Stätten des einstigen Thermalbades, die mich eher an Kneipp-Becken erinnerten und nichts mit den Hightech-Anwendungen der modernen Thermalklinik von heute gemein hatten, die ich ab dem nächsten Morgen erhalten sollte.

Patienten aus aller Welt

Beim ausgezeichneten französischen Abendessen im Hotel lernte ich gleich eine Reihe anderer Gäste kennen. Nicht alle waren selbst Patienten. Es gab etwa ein sehr nettes Paar aus Malaysia mit seinem dreijährigen Kind, das unter starker Neurodermitis litt. Die Familie war schon seit zwei Wochen vor Ort, und als die Mutter mir Bilder der Haut ihres Sohnes zeigte, wollte ich kaum glauben, wie stark sich die Symptome bereits gebessert hatten. Sie erzählten mir, dass die mit modernstem medizinischem Equipment ausgestattete Thermalklinik selbst bei Dermatologen in Asien bekannt ist und einen ausgezeichneten Ruf genießt. Neben den Patienten mit teilweise starken Hautirritationen und -erkrankungen lernte ich auch andere Frauen kennen, die genau wie ich Chemotherapie-Patientinnen waren und vor denselben Herausforderungen standen wie ich.



Alexandra von Korff am Ortseingang von Avène.



Seine erste Glanzzeit erlebte das Heilbad von Avène Anfang des 20. Jahrhunderts, als es en vogue war, sich in Kurkliniken zu erholen. Doch im Zuge der beiden Weltkriege geriet es mehr und mehr in Vergessenheit. Bis der Apotheker Pierre Fabre die Quelle bei einem Spaziergang wiederentdeckte und den Ort Avène 1975 als Heilbad wieder zum Leben erweckte.

Bildcredits: mik, Avène (Plakat re.)



„Mein Narbengewebe wurde auch von Tag zu Tag weicher und reduzierte sich bis zum Ende der dreiwöchigen Kur um etwa ein Drittel.“

Die Therapie: Wasser ohne Ende

Nach dem Frühstück am nächsten Morgen begannen mein Kurprogramm und die Anwendungen, die ich ab jetzt sechs Tage pro Woche durchlaufen würde. Ich kann nur sagen, es war viel Wasser – von außen wie von innen. Man trinkt nicht nur permanent das reine und beruhigende Avène Thermalwasser, es gibt natürlich auch viele innovative Wassertherapien, wie zum Beispiel Duschen und Feinstvernebelung, Kopfhautduschen, Sprühbehandlungen und Massagen unter fließendem Wasser. Zusätzlich cremt man sich mehrmals täglich mit feuchtigkeitsspendenden und pflegenden Cremes und Lotionen ein. Der Zustand meiner extrem trockenen Haut verbesserte sich von Tag zu Tag. Sie fühlte sich so toll an wie schon lange nicht mehr. Auch meinen durch die Tabletten-Chemotherapie aufgeplatzten Händen und Füßen ging es dank der täglichen Intensivbehandlung mit dem reizlindernden und entzündungshemmenden Avène Thermalwasser bald viel besser. Nachhaltig beeindruckt hat mich die Wirkung der Massagen unter fließendem Wasser: Es fühlt sich nämlich nicht nur wahnsinnig angenehm an, sich unter warmem Wasser durchkneten zu lassen, mein Narbengewebe wurde auch von Tag zu Tag weicher und reduzierte sich bis zum Ende der dreiwöchigen Kur um etwa ein Drittel. Einfach unglaublich!



Rund 4 000 Patienten lassen in Avène jedes Jahr erfolgreich entzündliche Hautkrankheiten wie Neurodermitis, chronische Ekzeme, Psoriasis, Verbrennungen oder Vernarbungsstörungen behandeln.



Im südfranzösischen Val d'Orb befindet sich die renommierte Thermalklinik von Avène.

Ateliers und Workshops

Was mir besonders gut gefallen hat, war, dass die Kur ganzheitlich ausgerichtet ist. Es gibt neben den zahlreichen Wassertherapien auch sogenannte Ateliers. Ich bin beispielsweise zum Entspannungskurs und zum Pilates gegangen – zwei Workshops, die speziell für uns Chemo-Patientinnen konzipiert waren, was durchaus sinnvoll ist, denn durchschnittlich jeder fünfte Patient in Avène ist wegen der dermatologischen Nebenwirkungen seiner Krebstherapie hier. Ganz besonders schön war die Erfahrung, mich von einer Avène Kosmetikerin schminken zu lassen und mir einige Tipps von ihr abzuholen, wie ich ein natürliches Tages-Make-up schminken kann. Auch so eine scheinbare Kleinigkeit kann das Selbstbewusstsein stärken, das ja durch das veränderte Aussehen oftmals gemindert ist. In meiner „Freizeit“ spazierte ich durch die wunderschöne Natur oder gönnte mir mit den anderen Chemotherapie-Patientinnen einen Cocktail in der Hotelbar. Was für mich speziell ganz toll war und zur Kraftschöpfung beigetragen hat, war, dass meine Kinder für zwei Wochen bei mir sein konnten – sie sind ja noch recht klein. Wir haben sogar einen tollen Ausflug nach Carcassonne gemacht, um uns dort die mittelalterliche Festung anzuschauen. Doch auch die Zeit alleine hat mir gutgetan. Ich konnte mich voll und ganz auf mich und meinen Heilungsprozess konzentrieren. Danke für den schönen Aufenthalt. Merci, Avène! •

Bildcredits: mfk (li.), D. Cabrol (re.)

SO BUCHEN SIE IHRE AVÈNE THERMALKUR

Nachdem die Kur genehmigt wurde, folgen Sie drei Schritten:

1. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit einem Arzt der Avène Thermalklinik
Tel.: +33 (0)4 67 23 41 87
Online: avenecenter.com
2. Buchen Sie Ihre Unterkunft
Tel.: +33 (0)4 67 23 44 45
E-Mail: avene.hotel@pierre-fabre.com
3. Buchen Sie Ihre Kur
Tel.: +33 (0)4 67 23 41 87
Online: avenecenter.com



LOOK GOOD, FEEL BETTER

Ein Stück Normalität zurückgewinnen – so lautet das Motto, das hinter den kostenfreien *look good feel better* Kosmetikseminaren der DKMS LIFE steht. Hier bekommen krebserkrankte Frauen nützliche Tipps und Tricks von Profis, wie sie mit den äußeren Veränderungen während der Therapie umgehen und sich durch ein frisches Aussehen wieder ein bisschen normaler fühlen können.

Wer die Diagnose Krebs erhält, hat meist das Gefühl, dass alles über ihm zusammenbricht. Umso wichtiger ist es, sich ein bisschen Normalität und Lebensqualität zu bewahren. Das ist oft nicht einfach, denn auch die Nebenwirkungen einer Krebstherapie sind beträchtlich und bedeuten einen schweren Einschnitt in den Alltag der Betroffenen. Auch das Äußere verändert sich stark: Die Haare fallen aus – und das gilt nicht nur für das Kopfhair, sondern auch für Augenbrauen und Wimpern. Zusätzlich verschlechtert sich der Zustand der Haut in den meisten Fällen sehr. Kurzum, die Erkrankung ist sichtbar und bewirkt, vor allem bei Frauen, dass sie sich weniger wohl und attraktiv fühlen.

Genau hier setzen die kostenfreien *look good feel better* Seminare der DKMS LIFE an, die unter anderem von Eau Thermale Avène unterstützt werden und in Krankenhäusern und Onkologie-Praxen stattfinden. Hier zeigt eine Kosmetikerin in lockerer Atmosphäre, ganz unter Frauen, wie man ein frisches, natürliches Tages-Make-up schminkt. Das soll den Patientinnen ermöglichen, sich in ihrem Alltag wieder schön und auch ein Stück weit normal zu fühlen. Dieses Ziel spiegelt auch die Philosophie des Avène Gründers Pierre Fabre wider: Ein Make-up soll nicht die Blicke auf sich ziehen, sondern unangenehme Blicke von sich fernhalten – so normal wie möglich auszusehen ist das Ziel.

„Die meisten Patientinnen, die an unseren Workshops teilnehmen, haben Brustkrebs und befinden sich gerade in der Chemo-

therapie“, erklärt Eva Gulden, medizinische Kosmetikerin, ausgebildete Visagistin und Trainerin bei Pierre Fabre. „Die Mehrheit der Teilnehmerinnen ist über 50 Jahre, allerdings sind oftmals auch Frauen in den Dreißigern oder jünger dabei. Das ist dann schon hart. Aber umso schöner ist es zu sehen, wie die Patientinnen sich während dieser zwei Stunden ganz unbeschwert über ganz normale Themen wie Kosmetik austauschen und Tipps und Tricks für einen natürlichen, gesunden Look mit auf den Weg bekommen. Sie können dann für zwei Stunden einfach mal wieder Frau sein und die Krankheit vergessen.“

Die Workshops finden in kleinen Gruppen von maximal zehn Teilnehmerinnen statt. Jede Frau bekommt ein eigenes Plätzchen mit Schminkspiegel und verschiedenen

„Mein Teint sieht ja auf einmal richtig frisch aus!“, hört Eva Gulden des Öfteren.

Produkten, die während des Seminars zum Einsatz kommen. Die Kosmetik-Trainierin zeigt dann, wie man ein natürliches Tages-Make-up schminkt, und die Teilnehmerinnen machen parallel dazu mit. Das Ganze beginnt mit einer reichhaltigen Pflege für die meist überempfindlich gewordene Haut. Dann folgt die Foundation: Hier wird den Frauen erklärt, wie man Augenringe, Rötungen und Pigmentflecken richtig abdeckt, den passenden Ton fürs Make-up auswählt und es anschließend aufträgt, ohne maskenhaft auszusehen. Teilweise sind die Teilnehmerinnen ganz erstaunt über das Ergebnis: „Mein Teint sieht ja auf einmal richtig frisch aus!“, hört Eva Gulden des Öfteren. Dann folgt die wohl größte Herausforderung: „Die Augenbrauen nachzuzeichnen erfordert viel Übung – gerade, wenn gar keine Haare mehr da sind. Man muss die Teilnehmerinnen ermutigen und mit einigen

Anhaltspunkten und Tipps schafft es nach einer Weile jede Patientin“, berichtet Eva Gulden. Im Anschluss werden die Wimpern (falls noch oder wieder vorhanden) getuscht oder betont, etwas Rouge und ein dezenter Lippenstift aufgetragen. „Spätestens das ist der Punkt, an dem sich die Stimmung der Frauen ändert“, schwärmt Eva Gulden. „Viele Teilnehmerinnen schauen (seit Langem einmal wieder) gerne in den Spiegel und sind begeistert, was man mit wenigen Pinselstrichen verändern kann. Wenn wir zusätzlich erreichen können, dass die Frauen das Gelernte auch im Alltag anwenden, haben wir ein Stück dazu beigetragen, dass sie sich wieder wohler fühlen und so hoffentlich in ihrem Heilungsprozess unterstützt werden.“ •



Hier finden Sie Infos und Termine zu *look good feel better* Seminaren in Ihrer Nähe: dkms-life.de

Bildcredits: Bella Lieberberg (li.), mfk (re.)



NATÜRLICH SCHÖN: SCHRITT FÜR SCHRITT

Eine Krebserkrankung sieht man den meisten Betroffenen deutlich an. Dieses veränderte Aussehen nagt oft auch stark am Selbstbewusstsein. Ein natürliches Make-up kann dazu beitragen, wieder gesünder, normaler, attraktiver auszusehen und sich auch so zu fühlen. Wir haben die passenden Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie in wenigen Schritten einen natürlichen, frischen Look schminken.

1. Vorbereiten und pflegen

Die richtige Vorbereitung ist das A und O eines guten Make-ups! Deshalb sollten Sie, bevor Sie zum Schminktäschchen greifen, immer Ihr Gesicht reinigen und es mit einer auf Ihren Hauttyp abgestimmten Tagespflege versorgen. Ausführliche Tipps dazu finden Sie auf den Seiten 16 und 17.

2. Korrigieren

Beim Kaschieren von dunklen Augenringen, Rötungen, Pickeln, Pigmentflecken oder Narben hilft eine ganz spezielle Schminktechnik, das sogenannte Color Correcting (englisch für Farbkorrektur). Es basiert auf dem Prinzip der Komplementärfarben: Nuancen, die sich im Farbkreis direkt gegenüberstehen, neutralisieren sich, wenn sie übereinandergelegt werden. Dadurch entsteht eine perfekte Basis, auf der das Make-up gleichmäßig wirkt.

ZUM COLOR CORRECTING EIGNEN SICH DIE PRAKTISCHEN KORREKTURSTICKS VON COUVRANCE:

Der Couvrance Korrekturstick grün mit SPF 20 neutralisiert rötliche Unregelmäßigkeiten, wie:

- Pickel und Akne
- Hautausschläge
- Postoperative Rötungen
- Frische Narben

Der Couvrance Korrekturstick gelb mit SPF 20 neutralisiert bläuliche Unregelmäßigkeiten, wie:

- Augenringe
- Postoperative Blutergüsse

Der Couvrance Korrekturstick koralle mit SPF 30 neutralisiert bräunliche Unregelmäßigkeiten, wie:

- Hyperpigmentierungen
- Narben

So wenden Sie die Couvrance Korrektursticks richtig an:

Auf dem Handrücken anschmelzen und eine kleine Menge sanft mit den Fingern auf den zu kaschierenden Stellen auf tupfen bis sie neutralisiert sind.



Die Couvrance Korrektursticks sind wasser- und schweißbeständig.

Bildcredits: Bella Lieberberg (li.), mfk (re.)

Dermatologisches Make-up



EIN WEITERES ABSOLUTES MUST-HAVE ZUM KORRIGIEREN:

Ein Concealer, wie der Couvrance Korrekturpinsel. Er kaschiert leichte Unregelmäßigkeiten oder Fältchen und kann zum Platzieren von Highlights, etwa unter den Augenbrauen, oder zum Korrigieren von Hautunregelmäßigkeiten verwendet werden.

Und so funktioniert's:

Den Concealer großzügig auf die betreffende Stelle auftragen und anschließend vorsichtig mit dem Ringfinger (dieser hat am wenigsten Kraft) in die Haut ein-klopfen. Bei Bedarf wiederholen.

Tipps

Für definierte, betonte Lippen tragen Sie den Concealer rund um die Lippenkontur auf. Das sorgt für Halt, einen Highlight-Effekt und optische Schärfe.



Dermatologisches Make-up

3. Grundieren und fixieren

Die Grundierung lässt Ihren Teint ebenmäßiger wirken. Hierzu verwendet man entweder ein Flüssig-Make-up mit leichter bis mittlerer Deckkraft oder ein Creme-Make-up mit stärkerer Deckkraft. Bei der Auswahl der Farbe sollten Sie das Produkt am Übergang von der Wange zum Hals testen. Sie haben die passende Nuance gefunden, wenn das Produkt mit Ihrer Hautfarbe verschmilzt. Achten Sie zusätzlich auf die Konsistenz der Foundation: Ein reichhaltiges Produkt eignet sich für trockene Haut, eine mattierende, ölfreie Formulierung dagegen für normale und Mischhaut.

Achtung

Bei empfindlicher Haut ist es ratsam, auf stark parfümierte Produkte mit vielen Inhaltsstoffen zu verzichten, da diese die Haut reizen können. Die Couvrance Linie wurde speziell für die Bedürfnisse empfindlicher Haut entwickelt und ist deshalb ideal für sensible Hauttypen geeignet.

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN FÜR EMPFINDLICHE HAUT:



Alle Couvrance Foundations sind jeweils in fünf Nuancen erhältlich.

Die Couvrance Mosaik-Puder fixieren das Make-up und mattieren.



So tragen Sie die Foundation auf:

Nehmen Sie eine kleine Menge des Produktes mit einem Schwämmchen oder Beautyblender auf (bei Flüssig-Make-up können Sie auch einen Pinsel verwenden oder es mit den Fingern einklopfen) und tupfen Sie das Produkt vorsichtig auf. Arbeiten Sie sich dabei von der Mitte, also Nase, Stirn und Kinn, nach außen vor. Vergessen Sie abschließend nicht, die Übergänge zum Hals, zum Haaransatz und zu den Ohren sorgfältig zu verblenden. Anschließend wird das Make-up mithilfe eines mattierenden Puders fixiert. Hierzu eignen sich die Couvrance Mosaik-Puder, die in vier unterschiedlichen Nuancen erhältlich sind. Einfach mit einem großen Pinsel kreisförmig aufnehmen, sanft abklopfen und dann von der Gesichtsmitte nach außen verteilen.

4. Akzente setzen



Ein paar Farbakzente lassen Sie gleich frischer und gesünder wirken. Betonen Sie die Lider mit einem braunen Lidschatten und geben Sie etwas Rouge oder Bronzer unter die Wangenknochen und auf den Nasenrücken. Für beides kann übrigens das Couvrance Mosaik-Puder Bronze verwendet werden – ein echtes Allround-Talent!

Für eine Extraportion Glow sorgt das Mosaik-Puder Lumière. Einfach mit einem Pinsel ein paar Akzente auf den Wangenknochen, unterhalb der Brauen und im inneren Augenwinkel setzen.

Auch die Lippen können natürlich betont werden ...

... zum Beispiel mit den Getönten Lippenbalsamen von Couvrance. Diese pflegen, verleihen eine tolle Farbe und bringen einen Gloss-Effekt mit!

5. Wimpern und Augenbrauen betonen

Der Verlust der Wimpern lässt sich oftmals mit einem einfachen Trick ausgleichen: Zeichnen Sie mit einem braunen Kajalstift oder dem Couvrance Augenbrauen-Korrekturstift kleine Punkte entlang des oberen Lidrandes. Das verdichtet und lässt den Eindruck von Fülle entstehen. Wer noch oder wieder Wimpern hat, tuscht sie vorsichtig mit der Hochverträglichen Mascara von Couvrance. Für besondere Anlässe können Sie auch künstliche Wimpern verwenden. Achten Sie aber unbedingt auf einen Sensitive-Kleber.

Die Augenbrauen bilden den Rahmen des Gesichtes. Deshalb fällt es besonders auf, wenn diese fehlen. Das Nachzeichnen braucht ein bisschen Übung. Die ideale Augenbraue sollte immer zwei Drittel ansteigen und ein Drittel abfallen. Dieses Verhältnis ermitteln Sie anhand dreier Punkte.



So zeichnen Sie die Augenbrauen richtig nach:
Legen Sie den Augenbrauenstift zunächst vom Nasenflügel senkrecht nach oben (1). Hier sollte die Augenbraue anfangen. Dann den Stift vom Nasenflügel über den äußeren Augenwinkel legen (2). Hier sollte die Braue enden. Zum Schluss den Stift vom Nasenflügel aus, mit nach vorn gerichtetem Blick, durch die Pupille nach oben legen (3). Hier sollte der höchste Punkt der Braue liegen.

Extratipp
Wer dennoch Schwierigkeiten beim Nachzeichnen hat, greift zu einer Schablone.

Bildcredits: mik (li.), Bella Lieberberg (re.)



WENN AUS TRÄUMEN ZIELE WERDEN

Sich schön fühlen trotz Krebs? Für viele Frauen eine Herausforderung. Die DKMS LIFE hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen mit Kosmetikseminaren neuen Mut und Selbstvertrauen zu verleihen. Bei dem dazugehörigen Charity-Event, dem *dreamball*, werden mit prominenter Unterstützung Frauen gefeiert, die ihren Lebensmut trotz der Krankheit nicht verlieren wollen.



Die meisten Krebspatientinnen träumen nicht nur vom Überleben, wenn ihnen die Diagnose gestellt wird, sie arbeiten hart an einem Plan. Und diesen setzen sie gemeinsam mit Ärzten, Familie, Freunden und Therapeuten um. Denn wo ein Ziel ist, ist oft auch ein Weg. Je mehr Menschen die Betroffenen auf diesem Weg unterstützen, Vorbilder sind, Hilfestellungen geben und oft auch „nur“ emotional begleiten, desto festeren Schrittes kann der Pfad der Heilung besritten werden. Genau das hat sich auch die DKMS LIFE, eine gemeinnützige Tochterorganisation der DKMS, gedacht. Denn sie unterstützt Frauen mit den *look good feel better* Kosmetikseminaren darin, sich während der Krebserkrankung und Therapie wohl in ihrer Haut zu fühlen. Mehr Selbstsicherheit und Lebensmut sind die Ziele, die den Heilungsprozess fördern sollen. Die praktischen Schminktipp für ein frisches, natürliches Make-up wurden seit dem Gründungsjahr der DKMS LIFE 1995 bereits über 150 000 Patientinnen in 26 Ländern beigebracht – und das kostenlos. Wie das funktioniert? Mit ganz viel Großzügigkeit und Unterstützung, die sich jährlich zum *dreamball* in Berlin versammelt. Seit 2006 findet das Charity-Event mit DKMS LIFE Geschäftsführerin und Gastge-



Gaby Wurth (re.), Marketingleitung Avène Deutschland, mit Alexandra von Korff (li.).

engagieren. Viele von ihnen bereiten den Gästen mit ihren Live-Auftritten unvergessliche Momente, die sie als ganz besondere Erinnerung mit nach Hause nehmen. „Wir alle kennen Situationen in unserem Alltag, die uns vollkommen ausweglos erscheinen. Wie muss es erst sein, wenn man von einer lebensbedrohlichen Krankheit wie Krebs getroffen wird? In solch einer Situation gibt es nichts Wichtigeres als Unterstützung. Wir sind stolz, dank unserer engagierten Unterstützer mittlerweile so großartige Erfolge verzeichnen zu können“, erklärt Ruth Neri, DKMS LIFE-Geschäftsführerin und Gastgeberin des *dreamball*.

Zu den jahrelangen Unterstützern gehören neben L'Oréal Deutschland auch das Haarpflegeunternehmen ghd, BMW und vor allem Eau Thermale Avène, die seit 2008 zum Gesamterlös von mehreren Millionen Euro erheblich beigetragen haben. Zusätzlich unterstützt die französische Dermo-Kosmetik-Marke die *look good feel better* Seminare mit Kosmetikerinnen, die die Workshops leiten, sowie mit Produktspenden. Gaby Wurth, Marketingleitung von Avène Deutschland, sagt dazu: „Seit Jahren können wir durch umfangreiche Maßnahmen die so wichtige Arbeit von DKMS LIFE unterstützen und ich freue mich schon
berin Ruth Neri, Schirmherrin Sylvie Meis und Moderatorin Barbara Schöneberger nun schon statt und jedes Jahr ist der Anlass der gleiche: mit prominenter Unterstützung Spenden für das *look good feel better* Programm sammeln und Aufmerksamkeit schaffen, um Mädchen und Frauen mehr Lebensqualität und das dazugehörige Selbstwertgefühl zu vermitteln. Frauen, die genau dieses Programm durchlaufen haben und anderen Patientinnen zeigen, wie ein positives Lebensgefühl Trost und Kraft spenden und Mut machen kann, werden an diesem Abend auf der Bühne noch einmal besonders geehrt. Ihr Titel: *dreamladies*. Sie sind Kämpferinnen und Vorbilder für alle anderen Frauen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind. Diese Krankheit sieht man ihnen während des glamourösen Events kaum an. Denn sie dürfen an diesem Abend die elegante Veranstaltung in wunderschönen Abendkleidern bei einem Galadinner genießen. Ihre Sitznachbarn sind dabei nicht nur andere starke Frauen, die der Erkrankung trotzen, sondern auch prominente Gäste wie Sängerin Lena Meyer-Landrut, die Models Lena Gercke und Franziska Knuppe sowie Modedesigner Guido Maria Kretschmer und Instagram-Star Stefanie Giesinger, die sich für den guten Zweck

jetzt, dass wir beim kommenden *dreamball* wieder einen stattlichen Scheck für diese tolle Initiative überreichen werden. Wir können uns einfach 100-prozentig mit der Arbeit dieser Organisation identifizieren, für Frauen mit Hautproblemen ganz da zu sein!“ Und so schließt sich der Kreis von Avène und dessen Gründer Pierre Fabre, der mit seinem Ansatz „Von der Gesundheit zur Schönheit“ die beiden zentralen Begriffe der *look good feel better* Seminare ebenfalls in Beziehung gesetzt hat. Wer sich in seiner Haut wohlfühlt, hat mehr Kraft, für sich selbst und andere zu kämpfen. Und Träume (von der Heilung) in die Tat umzusetzen. Denn mit der Unterstützung des *dreamball* und der DKMS LIFE können aus Träumen Ziele werden. •



Links: Gaby Wurth mit Ruth Neri bei der Spendenscheck-Übergabe. Oben: Model und Avène Deutschland Markenbotschafterin Franziska Knuppe.

Bildcredits: Petra Stadler



HILFE FINDEN

Die Diagnose Krebs wirft viele Fragen auf – sowohl medizinischer und therapeutischer Art als auch zu ganz alltäglichen Belangen, wie Sozialleistungen, auf die man einen Anspruch hat. Wir haben ein paar nützliche Adressen für Sie zusammengestellt.

Umfassende Informationen rund um das Thema Krebs

krebshilfe.de

Spezielle Ratgeber können heruntergeladen oder bestellt werden, wie zum Beispiel:

- Wegweiser zu Sozialleistungen
- Ratgeber zu unterschiedlichen Krebsarten
- Patienten & Ärzte als Partner

krebsgesellschaft.de

Basis-Informationen und Spezialthemen wie „Krebs-Fatigue“ oder „Alltag und Krebs“ sowie ein Glossar mit Bedeutung der wichtigsten Krebsbegriffe

krebsinformationsdienst.de

Kostenfreies Beratungsangebot täglich von 8 Uhr bis 20 Uhr
Tel.: 0800 4 20 30 40

Weitere Adressen:

onkosupport.de

Arbeitsgemeinschaft „Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin“ der Deutschen Krebsgesellschaft (ASORS)

deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Informationen rund um das Thema Krebs-Fatigue

Adressen für Brustkrebspatientinnen

ago-online.de

Patientenratgeber zu Leitlinien des Brustkrebses der Kommission Mamma

dgpraec.de

Übersicht über plastische Chirurgen, die auf Brustrekonstruktion spezialisiert sind

senologie.org

Interdisziplinäre Fachgesellschaft für Brust-erkrankungen, Übersicht über zertifizierte Brustzentren, Brustkrebsstudien und Kontakte zu Brustkrebsexperten

mammo-programm.de

Informationen und Adressen der Screening-Zentren

brustkrebsdeutschland.de

Ausführliche Informationen über Brustkrebs, Nebenwirkungen und Nachsorge, aktuelle Kongressberichte, Ärztehottline, kostenlose Telefonsprechstunde

mamazone.de

Brustkrebspatientinnen-Initiative mit regionalen Gruppen

Psychoonkologen

dapo-ev.de

krebsinformationsdienst.de

In Verzeichnissen der DAPO (Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e. V.) und des Krebsinformationsdienstes Heidelberg sind speziell ausgebildete Psychoonkologen gelistet.

Bildcredits: Stocksy / Sean Locke

Herausgeber: Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH, verantwortlich: Gaby Würth, Jechtinger Straße 13, 79111 Freiburg, Tel.08007050600, avene.de **Redaktion (mfk):** Michelle Lang, Matthias Fuchs, Marie Jaster **Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 03027875709, avene@mfk-publishing.com, mfk-publishing.com **V.i.S.d.P.:** mfk corporate publishing GmbH **Gestaltung (mfk):** Anna Berge **Druck:** Gmähle-Scheel Print/Medien GmbH, Dieselstraße 50, 73734 Esslingen. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Hilfe finden

Selbsthilfegruppen

krebsinformationsdienst.de

Wegweiser: Wie findet man eine Selbsthilfegruppe vor Ort

Nakos.de

Bundesweite Aufklärungs-, Service- und Netzwerkeinrichtung der Selbsthilfe. Leistet generelle Aufklärungsarbeit über Möglichkeiten der Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige.

Den Alltag organisieren

krebsgesellschaft.de

Eine gute Übersicht über verschiedene sozialrechtliche Informationen für Krebspatienten (Zuschüsse, Anträge, wirtschaftliche Absicherung et cetera)

Tip Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Unterstützungs- und Hilfsangebote für Sie angeboten werden.

Für Ihr Äußeres

dkms-life.de/programme-seminare/kosmetik-seminar/look good feel better Kosmetikseminare für Onkologie-Patientinnen

dkms-life.de/programme-seminare/haarprogramm/ Friseure sowie Haar- und Perückenberatung

BEI UNREINER, TROCKENER HAUT

- Cleanance HYDRA Beruhigende Reinigungscreme – beruhigende Gesichtereinigung 200 ml PZN 10057892
- Cleanance HYDRA Beruhigende Feuchtigkeitspflege – feuchtigkeitsspendende Tagespflege 40 ml PZN 10057900

SONNENSCHUTZ

- Sonnenfluid SPF 50+ ohne Duftstoffe 50 ml PZN 13168244
- Sonnencreme SPF 50+ ohne Duftstoffe 50 ml PZN 05874620
- Kompaktsonnencreme SPF 50 10 g
 - Sand PZN 05874904
 - Gold PZN 05874910

KOPFHAUTPFLEGE

- DUCRAY SENSINOL Serum – sofortige Linderung von Kopfhautreizungen, Spannen oder Jucken 30 ml PZN 09922250
- DUCRAY SENSINOL Shampoo – lindert Juckreiz und beruhigt die Kopfhaut 200 ml PZN 06939132

ZUR STIMULATION DES HAARWACHSTUMS

- René Furterer TRIPHASIC PROGRESSIVE Serum – stimuliert die Kopfhaut-Durchblutung und regt den Haarwuchs an 8 x 5,5 ml PZN 10321739
- DUCRAY CREAM Lotion – stimuliert die Kopfhaut-Durchblutung und regt den Haarwuchs an 2 x 30 ml PZN 09922126
- DUCRAY ANAPHASE + Shampoo – stimuliert die Kopfhaut-Durchblutung und regt den Haarwuchs an 200 ml PZN 11857790
400 ml PZN 11566354

COUVRANCE DERMATOLOGISCHES MAKE-UP

- Korrekturstick 4,2 g
 - Grün PZN 07609112
 - Gelb PZN 07609129
 - Koralle PZN 07609135
- Korrekturpinsel Beige 1,7 ml PZN 14240825
- Kompakt Creme-Make-up mattierend oder reichhaltig 10 g
 - 1.0 Porzellan PZN 10942430
 - 2.0 Naturel PZN 10942447
 - 2.5 Beige PZN 10942453
 - 3.0 Sand PZN 10942476
 - 4.0 Honig PZN 10942507
- Korrigierendes Make-up-Fluid 30 ml
 - 1.0 Porzellan PZN 02024016
 - 2.0 Naturel PZN 02024074
 - 2.5 Beige PZN 10942393
 - 3.0 Sand PZN 04410746
 - 4.0 Honig PZN 02024281
- Mosaik-Puder 10 g
 - Transparent PZN 12733386
 - Lumière PZN 12733423
 - Naturel PZN 12733400
 - Bronze PZN 12733417
- Getönter Lippenbalsam 3 g
 - Nude Tendre PZN 14285940
 - Rot Éclat PZN 14285934
 - Pink Velours PZN 14285928
- Augenbrauen-Korrekturstift 1,19 g
 - Hellbraun PZN 03728535
 - Dunkelbraun PZN 03728570
- Hochverträgliche Mascara 7 ml
 - Braun PZN 01867310
 - Schwarz PZN 01867304

PRODUKTE, DIE ICH AUSPROBIEREN MÖCHTE:

HAUTBERUHIGEND, REIZLINDERND & ENTZÜNDUNGSEHMEND, KÜHLT UND ERFRISCHT

<input type="checkbox"/> Avène Thermalwasserspray	50 ml 150 ml 300 ml	PZN 00850141 PZN 04396609 PZN 08762086
<input type="checkbox"/> Avène Thermalwasserspray 150 ml + 5 Tuchmasken		PZN 15205877

GESICHTSREINIGUNG & -PFLEGE FÜR ÜBEREMPFINDLICHE HAUT

<input type="checkbox"/> Reinigungs lotion für überempfindliche Haut – sanfte Gesichtereinigung & Make-up-Entfernung	100 ml 200 ml	PZN 15210341 PZN 08487740
<input type="checkbox"/> Creme für überempfindliche Haut – normale bis Mischhaut	50 ml	PZN 08487734
<input type="checkbox"/> Creme für überempfindliche Haut reichhaltig – trockene bis sehr trockene Haut	50 ml	PZN 08795938
<input type="checkbox"/> Antirougeurs CALM Maske – sofortige Hautberuhigung bei irritierter Haut	50 ml	PZN 11696016



GESICHTSREINIGUNG & -PFLEGE FÜR MAXIMALE VERTRÄGLICHKEIT

<input type="checkbox"/> Tolérance Extrême Reinigungsmilch – sanfte Gesichtereinigung & Make-up-Entfernung	200 ml	PZN 11533550
<input type="checkbox"/> Tolérance Extrême Emulsion – normale bis Mischhaut	50 ml	PZN 10961574
<input type="checkbox"/> Tolérance Extrême Creme – trockene bis sehr trockene Haut	50 ml	PZN 10964383
<input type="checkbox"/> Tolérance Extrême Maske – hautberuhigende Zusatzpflege	50 ml	PZN 10961580



KÖRPERREINIGUNG & -PFLEGE FÜR TROCKENE, JUCKENDE HAUT

<input type="checkbox"/> XeraCalm A.D Reinigungsöl – rückfettende Reinigung, zum Duschen & Baden	400 ml	PZN 00670769
<input type="checkbox"/> XeraCalm A.D Creme – rückfettende Pflege, trockene Haut, lindert Juckreiz	200 ml 400 ml	PZN 00670485 PZN 13883722
<input type="checkbox"/> XeraCalm A.D Balsam – rückfettende Pflege, sehr trockene Haut, lindert Juckreiz	200 ml 400 ml	PZN 00670597 PZN 13883685
<input type="checkbox"/> XeraCalm A.D Beruhigendes Konzentrat Anti-Juckreiz – stark juckende Hautstellen	50 ml	PZN 14370456
<input type="checkbox"/> DUCRAY SENSINOL Beruhigendes Duschöl – reinigt sanft und lindert akuten Juckreiz	200 ml	PZN 11054766
<input type="checkbox"/> DUCRAY SENSINOL Beruhigende Körpermilch – pflegt bei akutem Juckreiz	200 ml	PZN 11054803



SPEZIALPFLEGE ZUR UNTERSTÜTZUNG DER NATÜRLICHEN WUNDHEILUNG

<input type="checkbox"/> Cicalfate+ Akutpflege-Creme – oberflächliche Hautirritationen & Hautschädigungen	15 ml 40 ml 100 ml	PZN 14820391 PZN 14820379 PZN 14820385
<input type="checkbox"/> Cicalfate Akutpflege-Lotion – nässende, irritierte Hautstellen	40 ml	PZN 11511873
<input type="checkbox"/> Cicalfate Akutpflege-Emulsion Post-Acte – nach der Bestrahlung	40 ml	PZN 11511896

SPEZIALPFLEGE FÜR TROCKENE HÄNDE UND FÜSSE SOWIE HAND-FUSS-SYNDROM

<input type="checkbox"/> Cicalfate Hände – trockene, rissige Hände	100 ml	PZN 09948999
<input type="checkbox"/> Akérat 30 Intensivpflege – sehr trockene, schuppige Hautstellen	100 ml	PZN 09533146

HIER FINDEN SIE IHRE QUELLE DER BERUHIGUNG

Weitere Informationen rund um die Pflege mit Eau Thermale Avène und die Make-up-Produkte von Couvrance erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder direkt bei Pierre Fabre Dermo-Kosmetik. Ihre Fragen beantworten wir gern persönlich unter der kostenlosen Service-Hotline:

0800 7050600



Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH
Jechtinger Straße 13 • 79111 Freiburg • Deutschland
kosmetische-information_de@pierre-fabre.com

Besuchen Sie uns online:
avene.de / couvrance.de

facebook.com/avene.de
instagram.com/avenedeutschland



2019