

# Schminken für die Moral

In Kosmetikkursen lernen Frauen, die an Krebs erkrankt sind, worauf sie bei der Schönheitspflege besonders achten sollten. Das ist auch gut für das Wohlbefinden.



SCHÖNER AUSSEHEN Teilnehmerinnen eines Kosmetikkurses für Krebspatientinnen. MAI DUONG

TERTIA HAGER  
Schminkspiegel, Wattenpads, Kleenex, Wattestäbchen und ein Set mit Beauty-Produkten liegen bereit. Utensilien für einen Schminkkurs.

Doch es ist nicht irgendein Beauty-Seminar, sondern ein Kurs für Frauen, die an Krebs erkrankt sind und durch die Chemotherapie teilweise Kopfhair, Wimpern und Brauen verloren haben oder noch verlieren werden. Organisiert hat den Kurs die Stiftung «Look Good... Feel Better». Im Kantonsspital Aarau lernen die Frauen mit Mascara, Lippenstift und Make-up das Beste aus sich herauszuholen. «Man denkt vielleicht, das sei oberflächlich», sagt die Visagistin Christina Diethelm. Doch gerade in schwierigen Lebensphasen sei es wichtig, sich schön und attraktiv zu fühlen, erklärt die ehemalige Krankenschwester.

**DIE ZUFRIEDENEN GESICHTER** sprechen für sich. Mit einer gespannten Neugier begutachten die drei Frauen die 21 verschiedenen Pflege- und Schminkprodukte. Sie drehen Lippenstifte auf, kämpfen mit den Ver-

packungssystemen und schnupfern an Cremetöpfen.

Visagistin Christina Diethelm erklärt das 12-Punkte-Programm. Es beginnt mit der richtigen Reinigung – «für jedes Auge bitte ein neues Wattenpad nehmen» – und hört mit dem Auftragen von Lippenstift auf. Sie ermuntert die Frauen, ihre Perücke abzulegen. Die 57-jährige Direktionsassistentin mit der Diagnose Brustkrebs und laufender Chemotherapie setzt ihre Pagenschnitt-Perücke auf eine Wasserflasche, wischt sich mit einem Kosmetiktüchlein das zu Hause aufgetragene Make-up vom Gesicht und hält lachend das verschmutzte Tüchlein hoch. Die gelöste Stimmung im Kursraum lässt vergessen, dass die drei Frauen krank sind. Die Krebsdiagnose schockte. Der – vielleicht – rasche Haarverlust auch. Die Frauen müssen sich zuerst neu kennen lernen. Der Kurs möchte die Patientinnen motivieren, vorwärtszuschauen. Die Haut soll wieder strahlen und die Augen sollen leuchten. Ein spezielles Augenmerk gilt der Feuchtigkeitspflege. Durch die Medikamente

trocknet die Haut vermehrt aus, erklärt Christina Diethelm. Mit dem Thema Make-up sind die Teilnehmerinnen vertraut. Das Resultat wird im Spiegel begutachtet.

**URSULA NEUMANN**, Onkologie-Pflegefachfrau, begleitet den Kurs und beantwortet medizinische Fragen. Eine Teilnehmerin möchte wissen, ob sie weiterhin die Haare färben kann. Noch schmückt ihr Kopf Naturhaar, vereinzelt sind kahle Stellen auszumachen. «Ich bin zurückhaltend mit allgemeinen Empfehlungen», sagt die Pflegefachfrau.

Grundsätzlich ist das Färben eine zusätzliche Belastung für das durch die Chemotherapie ohnehin schon belastete Haar. «Färbt eine Frau seit Jahren ihr Haar, kann die Vorstellung, weisse Haare zu zeigen, erschreckend sein», erklärt sie. Dann sei es in Ordnung, wenn die Frau weiterhin zur Farbe greift. Auch die Frage nach dem Permanent-Make-up taucht an den Beauty-Kursen immer wieder auf. Hier gilt das Gleiche wie beim Färben. Und hier kommt das Wissen der Visagistin zum Einsatz. Auch wenn nur wenige Wimpern vorhanden sind, soll getuscht wer-

den. Und der Lidstrich gibt dem Auge Ausdruckskraft.

Die erwähnte Direktionsassistentin hat vor vielen Jahren selbst in der Kosmetikindustrie gearbeitet. Den Kurs besucht sie auch ein wenig aus Neugier. Was hat sich verändert? Was gibt es für neue Produkte? Auf ihr Äusseres legte sie schon immer viel Wert. «Eigentlich mache ich alles so wie früher», sagt sie. Froh ist sie um die detaillierten Erklärungen, wie man sich die Brauen schminkt. Mit drei Fixpunkten findet man die richtige Form. Das Auftragen der Farbe verlangt jedoch ein bisschen Fingerakrobatik. Hilfe gibt es nur durch aufmunternde Worte der Kursleiterin; die Frauen sollen es selbst ausprobieren.

**NACH ZWEI STUNDEN** sitzen die Teilnehmerinnen dezent geschminkt vor ihren Spiegeln. «Wir haben etwas gelernt», sind sie sich einig. «Wichtig für die betroffenen Frauen ist auch der Gesprächsaustausch», erklärt Pflegefachfrau Neumann. Und nicht zuletzt sei es auch gut für die Moral, im Spital einmal selbst etwas für sich tun zu können.

## Kurse für Krebspatientinnen

Ziel der Stiftung «Look Good... Feel Better» ist es, **Krebspatientinnen** mittels Kosmetikkursen in ihrem **Selbstwertgefühl zu stärken**. Die 1989 in den USA gegründete Stiftung ist in 19 Ländern tätig, seit vier Jahren auch in der Schweiz. Die Workshops werden schweizweit in 15 Spitälern und

Krebskliniken angeboten und sind kostenlos. **Ausgebildete Kosmetikerinnen** vermitteln **Schminktechniken und geben Tipps zur Hautpflege**. Überdies beantwortet eine **Pflegefachfrau medizinische Fragen**. Nächste Kurse: 9. Juni Hirslanden, Aarau, 13. Juli Kantonsspital Aarau. [www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)

# Wenn die Achterbahn plötzlich entgleist

Ein Armbruch löst schnell Mitgefühl aus, eine gebrochene Seele aber – speziell bei Jugendlichen – oft Unverständnis. Zwei Frauen wollen diese Vorurteile ausräumen und haben dazu ein Lehrbuch geschrieben.

CHRISTINA MATTLI

Die Zeit des Erwachsenwerdens bringt für viele Jugendliche eine Achterbahn der Gefühle mit sich. Nicht alle ertragen sie gleich gut. «Achterbahn der Gefühle» heisst auch ein Lehrmittel über psychische Krankheiten, das seit kurzem in Berufsschulen genutzt wird. Verfasst haben es Gertrud Vonesch, Lehrerin am Berufsbildungszentrum BBWZ in Sursee, und die Journalistin Renata Schläpfer aus Reussbühl.

Psychische Krankheiten – auf Anheiß ein eher seltsames Thema für diese Alterstufe? «Keineswegs», kontert Renata Schläpfer, «psychische Krankheiten machen sich häufig erstmals in Pubertät und Adoleszenz be-

merkbar. Doch gerade in dieser Phase werden Persönlichkeitsveränderungen meist einfach dem Entwicklungsprozess zugeordnet.» Renata Schläpfer weiss, wovon sie spricht. 1986 hat sie die Vereinigung Angehöriger von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken (VASK) gegründet und ist seit 2002 deren Präsidentin.

**JUGENDLICHE AUF** der Schwelle zum Erwachsenenalter, mitten in der Ausbildung, haben es nicht leicht. Die Anforderungen sind hoch und können auch schon mal in Überforderung umschlagen. «Achterbahn der Gefühle» führt behutsam an die Thematik heran: Was heisst gesund sein? Wie schätze ich meine

eigene Gesundheit ein? Wie reagiere ich in Krisensituationen? Davon ausgehend werden häufige psychische Störungen erklärt: Psychose, Phobie, Depression, Schizophrenie und andere mehr. Das geschieht mit ganz unterschiedlichen Mitteln wie etwa Comic-Strips oder Berichte von Direktbetroffenen, Angehörigen oder Kollegen. Das Buch trifft den Ton der Jungen. Mit Tests und Fragebogen kann man zudem selber herausfinden, wie es um die eigene Stressresistenz, das Konfliktmanagement oder die psychische Gesundheit steht.

«Achterbahn der Gefühle» thematisiert, worüber unsere Gesellschaft nur ungern spricht – psychische Störungen und

Krankheiten. Umso weniger, wenn sie im Jugendalter vorkommen. Adoleszenz wird mit Komasaufen, Essstörungen oder Kiffen in Verbindung gebracht. Auch das gehört irgendwie alles zum Erwachsenwerden. «Das Kapitel übers Kiffen wird meist zuerst gelesen», sagt Gertrud Vonesch. Denn kiffen tun viele, nur wenige aber wüssten, dass regelmässiger Cannabiskonsum in eine Psychose münden könne.

**DAS BUCH SEI** nicht nur für Schüler und Lehrer geeignet, sagt Gertrud Vonesch. «Je mehr Erwachsene für diese Thematik sensibilisiert sind, umso besser.» Eltern und Auszubildner seien gefordert. Wer gravierende Verhal-

tenveränderungen bei einem jungen Menschen feststellt, sollte reagieren. Schwerer Kummer kann tödlich enden, wenn das Umfeld mit Floskeln darauf reagiert oder ein Problem als Bagatelle abtut. «Ich habe Lernende erlebt, die wegen Liebeskummer nicht mehr arbeiten konnten», erzählt Vonesch. Starke junge Männer, denen man das nie zugehört hätte. Eben: Der gebrochene Arm ist akzeptiert. Gebrochene Seelen dagegen sieht man nicht oder will man nicht sehen.

**Gertrud Vonesch, Renata Schläpfer** Achterbahn der Gefühle – Psychologie für Jugendliche, Tobler-Verlag AG. Arbeitsbuch, Fr. 28.–, Kommentarband für Lehrer Fr. 45.–.

aktuell

## Gefährliche Herdplatten

Eingeschaltete Herdplatten, erhitze Materialien, die auf dem heissen Keramikochfeld deponiert werden, oder zu heisses Öl, das sich in der Pfanne entzündet – das sind die Hauptursachen von Wohnungsbränden und machen 70 Prozent der jährlich rund 20 000 Brände in der Schweiz aus. Auf der Liste der gefährlichsten Brandstifter in Schweizer Haushalten folgen Raucherwaren, Kerzen und elektrische Geräten, wie die Beratungsstelle für Brandverhütung (BfB) meldet. (MZ)

## Forschung Jung und schön für die Ewigkeit

In Todesanzeigen werden die Verstorbenen immer häufiger mit einem Foto gezeigt, das nicht ihrem tatsächlichen Alter entspricht. Amerikanische Forscher untersuchten entsprechende Anzeigen im US-Bundesstaat Ohio und stellten fest, dass die Fotos der Toten seit den 1960er-Jahren immer «jünger» wurden. Ergab sich zwischen dem wirklichen Alter des Verstorbenen und dem gezeigten Bild eine Differenz von mehr als 15 Jahren, stufen die Wissenschaftler das Bild als altersunangemessen ein. Weibliche Verstorbene sind von diesem neuen «Jugendwahn» doppelt so häufig betroffen wie männliche Verstorbene. (WSA)

## Alter Was tun mit der neuen Freiheit?

Wer vor der Pensionierung steht, schmiedet in der Regel Pläne für den neuen Lebensabschnitt. Nach ein paar Monaten der Freiheit taucht nicht selten die Frage nach weiteren Lebensaussichten auf. Ein zweitägiges Seminar der Pro Senectute beschäftigt sich nicht nur mit den gesellschaftlichen Fragen des Älterwerdens, es hilft den Teilnehmern auch, die aktuelle Situation zu analysieren, Pläne zu konkretisieren und Ideen auszuarbeiten. Die Kurse finden im August, September und Oktober in Zürich statt. Informationen und Anmeldung bei AvantAge unter 058 451 51 57 oder [www.avantage.ch](http://www.avantage.ch). (MZ)

mein motto

**Brigitta Luisa Merki: «Wichtig ist das, was man tut»**



«Wichtig ist immer das, was man gerade tut. Obwohl ich natürlich oft denke, vieles andere wäre wichtiger als das, was ich gerade tue, weil ich nicht immer alles auf die Reihe kriege, wie ich möchte. Wichtig ist es, ab und zu anzuhalten, auszuruhen und nachzudenken, um einen neuen Anlauf zu nehmen. Aber auch das gelingt mir nicht so einfach, weil Flamencos en route mich ganz schön bei der Stange hält. Unangenehmes nach und nach aus dem Weg räumen ist das wichtigste Motto.»