

Ein Make-up als Seelenbalsam

**Auch für krebs-
kranke Frauen gilt:
Gutes Aussehen
kann die Stimmung
heben. An einem
kostenlosen Kurs
gibts Anleitungen.**

VON EVA ROELLI

Ein Kursraum des Kantonsspitals Luzern. Acht Frauen sitzen um einen Tisch, vor sich einen Spiegel. Die Frauen mögen zwischen 40 und 60 Jahre alt sein. Auffallend ist: Die meisten von ihnen tragen Kopfbedeckungen: Beret, Kopftuch oder Hut. Es sind an Krebs erkrankte Frauen, die zumeist durch eine Chemotherapie ihre Haare oder zumindest einen Teil davon verloren haben. Obwohl der Verlust der Haare in aller Regel vorübergehend und eine im Grunde harmlose Begleiterscheinung der Therapie ist, bleibt er doch sichtbares Zeichen der Erkrankung. Das kann am Selbstbewusstsein der Betroffenen nagen und ihre Lebensfreude trüben.

Für solche Frauen organisiert die 1989 in den USA gegründete, seit 2005 auch in der Schweiz bestehende Stiftung «Look Good – Feel Better» unentgeltliche Kosmetikkurse, die im Sinne eines gemeinnützigen Engagements von der Kosmetikindustrie massgeblich unterstützt werden. In der Schweiz hat die in Zürich ansässige Stiftung elf Partnerspitäler, drei davon in der Zentralschweiz (Kantonsspital Luzern und Zug, Hirslanden-Klinik St. Anna, Luzern). Jede Kursteilnehmerin erhält als Geschenk ein Necessaire mit Kosmetikprodukten, deren richtige Anwendung sie während des zweistündigen Kurses kennen lernt. Eine kleine Broschüre erinnert sie an die

«Zwölf Schminkschritte», die ihr hier stufenweise beigebracht werden.

Kontaktfördernd

Anfänglich ist es recht still im Raum. Die Frauen sind ganz auf sich selbst und den Inhalt der Döschen und Fläschchen konzentriert. Doch die Kursleiterin und ihre freiwilligen Helferinnen lockern die Stimmung, leisten Beistand und Zuspruch. «Nicht schmieren, mehr einklopfen», lautet die Anweisung beim Auftragen der Hautcreme, später heisst es: «Seien Sie mutig mit dem Rouge.» Besondere Sorgfalt verlangt der Umgang mit dem Augenbrauenstift, da ist schon fast höhere Geometrie mit im Spiel. Doch der Zuspruch «Das wird schon» hilft über die Klippen, und manch eine ist erstaunt über die erzielte Wirkung. Zuerst konzentrieren sich die Frauen ganz auf ihr Spiegelbild. Doch mit der Zeit bauen sich die Hemmungen ab. Die Krankheit verbindet, der Erfahrungsaustausch beginnt. Manche scheut sich nicht mehr, Beret oder Kopftuch abziehen und den «Kahlkopf» zu zeigen. Die Stimmung rund um den Tisch ist lebhafter, die Reaktionen sind spontaner geworden, Zweck und Ziel des Kurses sind erfüllt: Die Frauen haben ihre Selbstsicherheit zurückgewonnen, fühlen sich gestärkt. Ob dies das Resultat des besseren Aussehens oder des entstandenen Gemeinschaftsgefühls ist? Es wird wohl beides sein, eben «Look Good – Feel Better».

In einem Album der Kursleiterin haben Frauen ihre Erfahrungen niedergeschrieben. «Ich war deprimiert und fühlte mich sehr schlecht, aber als ich das Make-up aufgetragen hatte, wurde mein früheres Ich wieder sichtbar», ist da zu lesen. Oder: «Es ist gut fürs Selbstbewusstsein, macht Spass und ist ein Gegenpol zu negativen Veränderungen durch die Krankheit.»

Auch wir haben Kursteilnehmerinnen nach ihren Eindrü-

cken befragt. «Als ich den Prospekt las, dachte ich, dass mir ein bisschen Farbe auch gut tun könnte», sagt eine 44-jährige

Krebspatientin aus Obwalden. Sie ist verheiratet, hat drei Söhne, hat Chemotherapie und Bestrahlung hinter sich. Für Perücken kann sie sich nicht begeistern, hat aber eine beachtenswerte Fertigkeit im Turbanschlingen entwickelt, die sie den anderen vordemonstriert.

Monika aus Sempach (45, verheiratet, zwei Kinder) hat nach dem Kurs «ein total gutes Gefühl». «Man muss sich immer ein Ziel setzen», meint sie und hat sich deshalb, nach Nordic Walking und kunsthandwerklicher Betätigung, entschlossen, auch mehr für ihr Äusseres zu tun. In der Therapie hatte man sie auf den Kurs aufmerksam gemacht.

Ziel erreicht

Patientin Annemaria (53) aus Fahrwangen (verheiratet, drei erwachsene Kinder) fühlte sich von dem Prospekt, den sie in der Onkologie erhielt, sofort angesprochen. «Nach meiner Krankheit und dem Tod meiner Mutter brauchte ich eine Ablenkung. Jetzt fühle ich mich schon bedeutend besser», sagt sie. Als alle gegangen sind, packt auch die Leiterin, die wie alle Kosmetikerinnen, die im Kurs beratend zur Seite stehen, ehrenamtlich für das Programm arbeitet, ihre Unterlagen zusammen. «Good Look – Feel Better» sei mehr als nur ein zügiger Slogan, sagt sie. «Nach jedem Kurs merke ich, dass diese Frauen viel mehr als ein Necessaire nach Hause nehmen. Und das ist das Wichtigste.»

HINWEIS

► Nächste Workshops von «Look Good – Feel Better» in der Zentralschweiz (Teilnehmerzahl ist immer begrenzt, Anmeldung erforderlich):

● Kantonsspital Luzern: 29. November, 24. Januar, 21. Februar, jeweils von 14 bis 16 Uhr. Anmeldung: Caroline Müller-Peter, Tel. 041 205 58 66. E-Mail: caroline.mueller-peter@ksl.ch.

● Hirslanden-Klinik St. Anna: 28. Februar 2008. Anmeldung: Anna Messikommer, Tel. 041 208 32 14. E-Mail: onkopflege.stanna@hirslanden.ch.

● Kantonsspital Zug: 31. Januar 2008. Anmeldung: Marianne Scherer, Tel. 041 709 79 61. E-Mail: marianne.scherer@zgks.ch.

● Weitere Daten: Homepage von «Look Good – Feel Better»: www.lgfb.ch, Tel. 043 243 03 35. ◀

«Es ist ein Gegenpol zu negativen Veränderungen durch die Krankheit.»

KURSTEILNEHMERIN

KREBS

Handbuch zur Krankheit



Krebs ist nicht gleich Krebs. Die Krankheit hat verschiedenste Ausprägungen, individuell und je nach betroffenem Organ. Krebs wirft aber in jedem Fall bange Fragen auf, bei Patienten wie bei Angehörigen. Sich im Dschungel der zahllosen, vor allem in Internet kursierenden Informationen zurechtzufinden, überfordert die meisten Menschen heillos. Ein aktuelles, übergreifendes und verständliches Nachschlagewerk ist das «Handbuch Krebs». Es behandelt die häufigsten Krebserkrankungen, geordnet nach Vorbeugung, Ursachen, Risikofaktoren, Symptome, Früherkennung, Diagnostik, Therapie, neusten Verfahren, komplementärmedizinischen Methoden, Heilungschancen und Nachsorge. Zwar interessiert in der Regel «nur» eine bestimmte Erkrankung, das Buch bietet aber neben dem Überblick über die einzelnen Krebsarten auch einen 200-seitigen Teil mit allgemeinen Informationen. Leider auf Deutschland beschränkt ist der grosse Anhang mit der Auflistung von spezialisierten Ärzten, Kliniken, Zentren und Organisationen. Trotzdem: Das Buch klärt auf und kann ein Helfer in schwieriger Zeit sein. *hag*

HINWEIS

► Aulitzky/Seiter/Waldmann (Hrsg.): Handbuch Krebs, Südwest-Verlag, ISBN: 978-3-517-08220-2, 592 Seiten, Fr. 69.50. ◀