



DAS BESSER LEBEN PROGRAMM

FÜR BRUSTKREBS – THEMA KLEIDUNG UND KOSMETIK

KLEIDUNG UND KOSMETIK

03 ZEIGEN SIE IHRE VORZÜGE

03 ZU ANFANG: GEMÜTLICHE WEITE

04 DESSOUS FÜR PROTHESENTRÄGERINNEN

04 KEINE CHANCE DEM LYMPHÖDEM

05 BADENIXEN

05 LASSEN SIE IHR GESICHT SPRECHEN

06 ABER DIE HAARE?

ZEIGEN SIE IHRE VORZÜGE

„Ich ging durch die Straßen und sah nur noch Brüste, überall Brüste.“

So beschreibt eine Frau nach ihrer Brustoperation im Brustkrebs-Ratgeber der Autorin Lilo Berg ihre Empfindungen. Was vorher selbstverständlich ist, gar nicht auffällt, bekommt plötzlich eine sehr große Bedeutung. Andere Frauen haben das Gefühl, jeder andere sieht sofort, dass sich an der Brust etwas verändert hat. Das ist natürlich nicht der Fall, solange Sie nicht in der Sauna sitzen. Tun Sie sich und Ihrem Selbstbewusstsein zuliebe etwas Gutes, pflegen Sie sich und befassen Sie sich mit Ihren Vorzügen, die Sie zweifelsohne haben und auch zeigen sollten. Was nicht jeder wissen muss, lässt sich durch Ablenkung den Blicken entziehen.

ZU ANFANG: GEMÜTLICHE WEITE

Zu Anfang, in den ersten Wochen nach der Operation, ist die Haut noch nicht bereit für eine feste Dauerprothese. Sie erhalten, wenn Sie es wünschen, eine Erstversorgungsprothese. Sie ist sehr leicht und hat deshalb die Tendenz, nach oben zu rutschen. Am besten nähen Sie sich in einen Büstenhalter ein Baumwolltäschchen ein, das die Erstversorgungsprothese aufnimmt. Oder Sie besorgen sich einen gut anliegenden Body, der die Prothese an Ort und Stelle hält.

Die Form der Erstversorgungsprothese ist noch nicht ideal an die Form der anderen Brust angepasst. Damit dies nicht auf den ersten Blick auffällt, können Sie mit der Art Ihrer Kleidung von der Brust ablenken.

Das geht am besten, wenn Pullover, Bluse oder Blazer nur locker sitzen. Üppige Kragen am Pulli, Rüschen an der Bluse, wilde Muster, eine interessante Brosche schmeicheln Ihnen und verhüllen die betroffene Brust. Dazu sind keine teuren Einkäufe notwendig, sondern es tut auch ein Bummel über den Flohmarkt oder in Secondhand-Geschäfte. Vielleicht organisieren Sie auch einen Tauschring unter Ihren Freundinnen?

Weil Sie aber nicht alle gesunde Eitelkeit ablegen sollen, betonen Sie alle Details Ihrer Figur, die Ihnen schon immer gut gefielen: Schöne Beine setzen Sie mit einem Rock ins rechte Licht, schlanke Hüften mit einer gut sitzenden Hose, Sie können Schulter zeigen oder Taille, je nachdem.

Sobald Sie eine Dauerprothese haben, können Sie enge Pullis wieder aus dem Schrank holen.

TIPP: Sie können wechseln zwischen einer Haftprothese und einer Prothese, die durch den Büstenhalter gehalten wird. Nicht wechseln sollten Sie zwischen Prothese ja und Prothese nein, denn für die Haltung ist es günstiger, wenn sich der Körper auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung einstellen kann.

DESSOUS FÜR PROTHESENTRÄGERINNEN

Dessous können Sie auch nach der Operation noch tragen. Im Fachhandel (Sanitätsfachgeschäften) wird Ihnen eine Auswahl angeboten. Die Modelle nehmen auch darauf Rücksicht, wie groß die Brust ist und wie die Operationsnarbe liegt. Wenn Sie sich individuell einen BH auswählen, sollten Sie darauf achten, dass kein in den Stoff eingearbeiteter Bügel die Prothese beschädigen kann. Der Bund sollte breit genug sein, damit die Prothese nicht verrutscht. Wenn Sie keine Haftprothese tragen, sondern die Prothese im Körbchen liegt, müssen die Träger und der rückwärtige Verschluss breit genug sein, um das Gewicht vernünftig verteilen zu können. Einschneidende Träger begünstigen zudem ein Lymphödem.

KEINE CHANCE DEM LYMPHÖDEM

Ein Lymphödem entsteht aufgrund einer Behinderung des Abflusses der Lymphflüssigkeit, die sich daraufhin zurückstaut. Nach einer Brustkrebsoperation kann es als Folge der operativen Entfernung der Lymphknoten auftreten. Es kann zu einer Schwellung des betroffenen Armes kommen. Wichtig ist es, äußeren Druck auf den Arm zu vermeiden, damit der Lymphfluss nicht zusätzlich beeinträchtigt wird, denn der Rückstau der Lymphe kann ein Lymphödem fördern. Deshalb sollten Sie immer darauf achten, dass Ihre Kleidung am Arm und im Schulterbereich nirgends einschnürt. Ärmel sollten weit genug sein, um unter der Achsel, im Ellbogenbereich und am Handgelenk nicht eng anzuliegen. Der BH-Träger sollte nicht kneifen. Wählen Sie am besten breitere, eventuell gepolsterte Träger. Bei Modellen, die für die Aufnahme einer Prothese gearbeitet sind, wurde daran bereits gedacht. Wenn Sie individuell einen BH auswählen, weil Sie wegen eines Brustaufbaus keinen Spezial-BH benötigen, sollten Sie selbst auf breitere Träger achten.

BADENIXEN

Auch am Strand oder Pool können Brustkrebsoperierte eine exzellente Figur machen. Ideal ist ein Badeanzug oder Bikini, der speziell für die Aufnahme einer Prothese vorgesehen ist. Die Träger sind breit genug, eine eingearbeitete Tasche verhindert das Herausrutschen.

Für das Schwimmen gibt es spezielle leichtere Prothesen, die sich nicht nach unten ziehen, wenn sich der Badeanzug mit Wasser vollsaugt.

Wenn Sie häufiger schwimmen, was sehr sinnvoll ist, kann sich daher die Anschaffung lohnen.

LASSEN SIE IHR GESICHT SPRECHEN

Ihre Persönlichkeit können Sie durch die Kleidung ausdrücken, aber viel mehr wird sie Ihren Mitmenschen über das Gesicht vermittelt. Betonen Sie auch hier die Vorzüge. Wenn Sie nicht viel Übung darin haben, durch dekorative Kosmetik Vorteilhaftes zu betonen, kann Ihnen eine Kosmetikerin ein Make-up zeigen, das natürlich und nicht angemalt wirkt. Versuchen Sie zudem herauszufinden, welche Farben zu Ihrem Teint passen. Allein schon durch die richtige Farbwahl wirkt Ihr Gesicht viel frischer. Ein Anhaltspunkt: Braune Augen und braune Haare sowie ein eher gelber, orangefarbener oder oliv wirkender Unterton in der Haut deuten auf Herbst- und Frühlingstypen hin. Die Farben beim Herbsttyp sind kräftiger (eher „südländisch“), beim Frühlingstyp eher zart. Gelbliche, orange, grüne und braune Töne stehen diesen beiden Farbtypen sehr gut. Der Herbsttyp verträgt ein kräftiges Rot.

Sommer- und Wintertypen haben einen eher bläulichen Unterton in der Haut, blaue oder graue Augen. Kühle Farben wie blau, mint, ein kühles, ins Violette reichende Rot, weiß und grau stehen diesen beiden Typen gut. Der Sommertyp ist der eher helle Typ mit hellen Haaren, der Wintertyp zeigt Kontraste wie Schneewittchen (heller Teint und helle Augen, dunkles Haar). Er verträgt auch in der Kleidung starke Kontraste.

ABER DIE HAARE?

Die Chemotherapie kann dazu führen, dass die Haare ausfallen. Ein Trost gleich vornweg: Sie wachsen wieder nach, und die meisten Frauen finden, dass sie anschließend schöner sind als zuvor. Fragen Sie am besten den behandelnden Arzt vor Einleitung der Behandlung, was Sie etwa erwartet, denn nicht alle Chemotherapeutika wirken sich gleich auf die Haare aus. Einige Behandlungsschemata führen nur zu dünneren Haaren, bei anderen fallen sie ganz aus. Etwa zwei bis drei Wochen nach Beginn der Chemotherapie fangen die Haare an, einzeln oder in Büscheln auszufallen. Auch die Wimpern, Augenbrauen, Achsel- und Schamhaare fallen oft aus. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie mit einem Lidstrich und nachgezogenen, gestrichelten Augenbrauen Ihr Aussehen verbessern können.

Der erste neue Flaum zeigt sich vielfach bereits vor Ende der Chemotherapie. Die Farbe kann sich gegenüber früher ändern – die Haare wachsen dunkler nach oder grau, wobei diese Veränderung bis zwei Jahre nach Behandlungsende anhalten kann. Auch die Struktur kann sich ändern. Glatte Haare können sich wellen und dadurch fülliger werden.

Das können Sie tun:

- *Bereits vor der Chemotherapie können Sie sich eine Perücke anfertigen lassen. Kommen Sie vor der Chemotherapie nicht dazu, sollten Sie sich während der Behandlung eine Haarsträhne abschneiden und aufbewahren, wenn Sie sich in der gleichen Haarfarbe eine Perücke machen lassen wollen. Lassen Sie sich vom Friseur beraten, ob für Sie eine vorgefertigte oder maßangepasste Perücke geeignet ist.*
- *Sie können sich bereits vor der Chemotherapie eine schicke Kurzhaarfrisur schneiden lassen. Der Unterschied fällt dann nicht so abrupt aus. Wenn anschließend die Haare wieder wachsen, haben Sie so schneller wieder das Aussehen erreicht, das Sie vor der Behandlung hatten.*
- *Gehen Sie mit der Kopfhaut während der Chemotherapie schonend um. Rubbeln Sie nicht mit dem Frottiertuch, fönen Sie nicht heiß und benutzen Sie am besten weiche Bürsten.*
- *Experimentieren Sie mit Turbanen, Seidentüchern, Schals, Mützen und Hüten.*

Wir sind für Sie da



Hotline

0800 0 213 213 (kostenfrei)



Fax

040 656 96 - 5410



Service-App

hek.de/service-app



E-Mail

besser-leben@hek.de



Sofortservice

Taggleiche Bearbeitung



Postanschrift

HEK - Hanseatische Krankenkasse
22039 Hamburg



Facebook

hek.de/facebook



Instagram

hek.de/instagram