



BALSAM FÜR HAUT UND SEELE

Durch eine Chemotherapie gerät vieles aus dem Lot – auch unsere Haut. Sie braucht in der Zeit danach eine ganz besondere Pflege. Dr. med. Christine Schrammek, Dermatologin und Trainerin für Kosmetikerinnen, erklärt, worauf es dabei ankommt

INTERVIEW: BIRGIT BUCHHOLZ-RASSY



Jedes Jahr erkranken 230 000 Frauen neu an Krebs. Dabei werden die optischen Auswirkungen einer Chemo- bzw. Strahlentherapie – also Haarausfall und starke Hautirritationen – von ihnen oft wie eine weitere Erkrankung empfunden. Die Dermatologin Dr. med. Christine Schrammek bietet Kosmetikerinnen eine spezielle Ausbildung für die Behandlung nach einer Krebstherapie an. Ziel ist es, die Frauen kosmetisch zu beraten und sie zu unterstützen, damit sie sich wieder wohler in ihrer Haut fühlen und die Krankheit beim Treatment vielleicht sogar für einige Augenblicke vergessen können.

DONNA: Wie verändert sich die Haut während einer Chemo?

Dr. med. Christine Schrammek: Die Therapie zielt darauf ab, schnell wachsende und sich häufig teilende Zellen zu zerstören. Allerdings schädigen die Medikamente auch andere, gesunde Zellen, die sich schnell teilen. Dazu zählen beispielsweise die Hautzellen. Die Chemotherapie unterdrückt u. a. die Regenerationsfähigkeit der Haut und schädigt ihren Säureschutzmantel. Dadurch werden die natürlichen Abwehrfunktionen herabgesetzt.

Was sind die typischen Symptome?

Da die Haut Feuchtigkeit nicht mehr so gut speichern kann, kommt es zu Trockenheit, Spannungsgefühl und Kribbeln. Außerdem können schuppige oder juckende Quaddeln, Rötungen und Pigmentflecke entstehen. Die Haut wird empfindlicher gegenüber Sonnenlicht und anfälliger für Infektionen, die durch Pilze oder Herpesviren ausgelöst werden. Auch kann sie plötzlich auf Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten reagieren, die sie vor der Chemo problemlos vertragen hat.

Sind die Reaktionen bei einer Bestrahlung dieselben?

Rötungen, Schwellungen, Juckreiz und Schuppenbildung sind ebenfalls möglich. Allerdings treten diese Reaktionen nicht am ganzen Körper, sondern nur im Bestrahlungsfeld auf. Man spricht hier von einer sogenannten Strahlendermatitis. In seltenen Fällen können auch offene Stellen entstehen, die dann von einem Hautarzt behandelt werden müssen.

Sollte man während beziehungsweise nach einer Krebstherapie auf andere Produkte umsteigen?

Nicht unbedingt. Grundsätzlich gilt es, reizarme und rückfettende Produkte zu benutzen. Spezielle Pflegepräparate für sensible oder hyperallergische Haut sind besonders geeignet, da diese in der Regel auf Alkohol, Parabene, Parfum- und Konservierungsstoffe verzichten, die die Haut reizen können. Auch die Reinigung soll-

te sanft, alkohol- und seifenfrei sein. Peelings und anregende Inhaltsstoffe wie Vitamin C oder Retinol sollten in den ersten drei bis sechs Monaten nach einer Chemotherapie nicht verwendet werden. Wichtig ist zudem ein konsequenter Sonnenschutz.

Wie unterscheidet sich eine Gesichtsbildung nach der Chemo von einem klassischen Facial?

Eine entscheidende Rolle spielt der psychologische Aspekt. Der Besuch bei einer Kosmetikerin soll Balsam für Haut und Seele sein. Nach einer Krebstherapie ist nicht nur die richtige Pflege von Haut und Haar wichtig. Unser Ziel ist es, Frauen zu unterstützen, ihnen zu helfen, ihre Weiblichkeit und damit ihr Selbstwertgefühl wiederzuentdecken.

Und was ist ganz konkret bei Ihren Treatments anders?

Nach Therapieende muss zunächst die gestörte Hautbarriere wiederaufgebaut werden. Im Anschluss wird die Regeneration, die durch die Unterdrückung der Wachstumssignale gelitten hat, neu angeregt. Weil die Haut stark gereizt ist, wird unter anderem auf Peelings sowie die Anwendung von Bedampfungsgeräten und heißem Wasser verzichtet. Da die Schleimhäute durch die Chemo in Mitleidenschaft gezogen und sehr trocken sind, ist es sinnvoll, die Lippen in die Gesichtspflege zu integrieren.

Darf man denn überhaupt wieder Anti-Aging-Produkte benutzen?

HAUTÄRZTIN
Dr. med.
Christine
Schrammek



Cremes mit Vitamin C oder Retinol zum Beispiel können nach rund sechs Monaten wieder verwendet werden. Allerdings auf keinen Fall solche mit Isoflavonen, da es sich hier um Phytoöstrogene handelt, die eine hormonähnliche Wirkung ausüben und aufgrund der Vorerkrankung zu Zellwachstum führen können.

In welchem zeitlichen Abstand empfehlen Sie Krebspatientinnen den Besuch bei einer Kosmetikerin?

Einmal im Monat, bei Bedarf auch öfter. Gesichtsbehandlungen werden allerdings nicht von den Krankenkassen übernommen. **Was gilt es, bei der Hautpflege zu Hause zu beachten?** Einen genauen Plan sollte man mit dem behandelnden Arzt besprechen. Generell sage ich während und in den ersten sechs Monaten nach der Chemo- bzw. Strahlentherapie: Weniger ist mehr – sowohl bei den Inhaltsstoffen als auch bei den Pflegeprodukten. Das Gesicht morgens und abends mit warmem Wasser und/oder einer milden, seifenfreien Reinigungslotion von Schmutz und Talg befreien. Anschließend die Hautpflegecreme sanft einmassieren. Pflege-Extras wie Seren, Ampullen oder Masken lieber weglassen. Nach Ablauf dieser Zeit können bis auf die genannten Ausnahmen in der Regel alle gewohnten Cremes und Pflegerituale wieder zum Einsatz kommen. □

BEAUTY-TIPPS NACH DER CHEMO

Spezielle Adressen, Infos und Produkte

• **DIE RICHTIGE KOSMETIKERIN:** Unter schrammek.de/unternehmen/institutsfinder/ finden Sie Expertinnen mit einer entsprechenden Zusatzqualifikation. Allgemeine Infos zur Hautpflege nach einer Chemo gibt es zum Beispiel unter: krebsinformationsdienst.de/leben/hacarehaut-zaehne/hautprobleme.php.

• **THERMALKUR:** Im Kurbad in La Roche-Posay im Herzen Frankreichs hat man sich unter anderem auf die Behandlung von Hautkrankheiten nach einer Chemotherapie spezialisiert. Die hohe Konzentration des Spurenelements Selen im Thermalwasser beruhigt und kühlt die Haut, mindert Rötungen und Juckreiz. Sie wird wieder geschmeidiger, Entzündungen gehen zurück. Infos unter: www.laroche-posay.de/thermal-spring/Thermalwasser/b313.aspx.

Kurklinikverzeichnis für Deutschland unter: kurklinikverzeichnis.de/indikationen/onkologie.

• **MAKE-UP-WORKSHOPS:** In den Spiegel schauen und wieder strahlen: Make-up hilft zwar nicht gegen die Nebenwirkungen der Krebstherapie, steigert jedoch das allgemeine Wohlbefinden. Die Haut sieht frischer und gesünder aus, Blässe und Hautunreinheiten werden überdeckt, fehlende Wimpern und Augenbrauen durch die richtigen Pinselstriche ersetzt. Vielen Frauen geht es besser, wenn sie etwas für ihr Aussehen tun können. Seit 1995 organisiert die DKMS LIFE bundesweit kostenlose „look good feel better“ Schmink- und Haar-Seminare. Infos unter: dkms.life.de. Extra-Tipp: Auf der Homepage gibt es auch Schmink-Tutorials.



LA ROCHE-POSAY
„Lipikar Baume AP+“, 17,30 Euro

DR. SCHRAMMEK
„Sensiderm SOS Balm“, 45 Euro

AVÈNE „Tolérance extrême Reinigungsmilch“, 20 Euro

BIODERMA „Sensibio Tolerance+“, 18 Euro