Pflege- und Wohlfühltipps bei Diagnose Krebs

HILDEGARD BRAUKMANN

Inhalt

Hautkrebs – Risiko und Prävention Seite 4–11

Hautpflege- und Wohlfühl-Tipps

1. Vorbeugende Hautpflege Seite 13–15
2. Während der Bestrahlung Seite 16–18
3. Während der Chemotherapie Seite 19–23
4. Pflegeempfehlungen Seite 23–25

In der Nachsorge

1. Ernährung Seite 27–36
2. Sexualität Seite 37
3. Bewegung und Entspannung Seite 37
4. Schminktipps Seite 38–41

Behandlung „Liebevoll mit mir“ Seite 42–43

Onkokosmetik

Hildegard Braukmann hat ihr Lebenswerk, die Kräuter-Kosmetik, immer im Dienste von beidem gesehen: die Gesunderhaltung der Haut und die Regeneration der geschädigten Haut.

Krebs gehört mit zu den häufigsten Erkrankungen dieser Zeit. Die Erkenntnisse über Krebs sind in jüngster Zeit weit fortgeschritten. Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einige Impulse zur Prävention geben sowie zur therapiebegleitenden Pflege bei Diagnose Krebs, um Ihre Kraftquellen zu stärken, die Widerstandsfähigkeit und das Erscheinungsbild Ihrer Haut zu verbessern.

Die in dieser Broschüre sorgsam empfohlenen Pflegeprodukte basieren auf praktischen Erfahrungen und auf dem Dialog mit klinischen Dermatologen. Im Einzelfall konsultieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt. Keinesfalls sind die Pflegeempfehlungen als Therapieanweisungen zu verstehen.

Ihre HILDEGARD BRAUKMANN Kräuter-Kosmetik

Hautkrebs:

Vorsorge mithilfe der ABCDE-Regel und einem qualifizierten Sonnenschutz-Management

Die hohe Strahlenbelastung durch natürliches und künstliches Sonnenlicht hat in den letzten Jahrzehnten zu einem dramatischen Anwachsen chronischer Lichtschädigungen geführt.

Nicht nur vorzeitige Hautalterung mit der Bildung von Falten und Sonnenflecken gehören zu den Folgen, sondern auch ein Risiko, an Hautkrebs und lichtbedingten Hautveränderungen zu erkranken. Es ist eine deutliche Zunahme von schwarzem Hautkrebs und insbesondere von hellem Hautkrebs zu verzeichnen. Pro Jahr treten mehr als 200.000 neue Hautkrebsfälle auf.

Auf welche „Alarmzeichen“ müssen wir achten?

Achten Sie nach der ABCDE-Regel auf die Veränderung bestehender und neuer Pigmentflecken.

A	B	C	D	E
Asymmetrie	Begrenzung	Colorit	Durchmesser	Erhabenheit
Der Fleck ist unregelmäßig geformt.	Der Fleck hat einen unscharfen oder ausgefranst wirkenden Rand.	Der Fleck ist ungleichmäßig gefärbt.	Der Durchmesser liegt über 5 Millimeter.	Der Fleck ragt aus dem Hautniveau empor.

Plus zusätzliche Faktoren, wie z. B. roter Hof

Je mehr Kriterien zutreffen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um Hautkrebs handelt. Eine sichere Diagnose kann aber nur der Arzt stellen.

Wie hoch ist Ihr Hautkrebsrisiko?

Jeder kann Hautkrebs bekommen.

Das Risiko ist umso höher, je mehr der folgenden Umstände zutreffen:

- Heller Lichttyp: helle Haut, Augen und Haare
- Erbfaktoren: zahlreiche Muttermale/ Pigmentflecken/frühere Fälle von Hautkrebs in der Familie
- Häufiger Sonnenbrand im Kindes- und Jugendalter
- Künstliche UV-Bräune (Sonnenstudios)

→ Gehen sie regelmäßig zum Hautkrebsscreening.
Ab 35 Jahren kann in zertifizierten Praxen eine Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs in Anspruch genommen werden.

Sonnenschutz-Management

mit HILDEGARD BRAUKMANN sun & care

SPF 10 / 20 / 25 / 30 / 50

sun & care
for your outdoor life

Qualifizierter Lichtschutz
Natürlicher DNA-Schutz

Sehr hoher Aloe Vera-Anteil

Optimaler UV-Schutz und moderne Pflege für Ihre Haut.

Die Formulierungen der **sun & care**-Lichtschutzpflege enthalten die neueste Generation der UV-Absorber: Mikrofeine mineralische Pigmente werden mit organischen UV-Filtern kombiniert und sorgen so für einen photostabilen UV-A- und UV-B-Breitband-Schutz mit sehr guter Verträglichkeit.

Der UV-Schutzmechanismus ergibt sich durch die 3fach-Wirkung aus Reflektion, Streuung und Absorption der UV-Strahlung. Außerdem schützt das pflanzliche Flavonoid K3OS aus dem tropischen Kerzenbaum die zelluläre DNA auf natürlichem Weg vor UV-induzierten Schäden, stärkt gleichzeitig den Selbstschutz der Haut und unterstützt das Regenerationssystem der Zelle. Vitamin E schützt vor freien Radikalen.

Ein hoher Aloe-Vera-Anteil garantiert eine großzügige Feuchtigkeitsversorgung und stellt gemeinsam mit Panthenol sicher, dass sich Ihre Haut wohlfühlt – auch bei Sonne, Wind und Wetter.

sun & care
for your outdoor life

Sun Spray SPF 25

Hochinnovative Sonnenpflege mit Infrarot-A-Schutz

Sonnenspray-Emulsion für Gesicht und Körper

erfrischend leicht

angenehmes Hautgefühl

einfach aufzutragen

weißelt nicht

photostabiler UV-A-/UV-B-Breitbandschutz

Schutz vor Infrarot-A-Strahlung durch marinen Tiefsee-Wirkstoff

wasserfest

Auch für Allergiker und Neurodermitiker geeignet.

ohne: Duftstoffe, Parabene, PEG´s, Silikon, Mineralöl, Alkohol, NANO vegan

HYALURON SUN

Schützt, beugt vor und perfektioniert den Teint – Vegan.

NEU

Lift Tages Creme SPF 30

Bei Neigung zu Fältchen, Pigmentflecken und großporiger Haut.

UV-A- und UV-B-Filter,
Gänseblümchenextrakt, Zitrusflavonoide
beugen unregelmäßiger Melaninbildung vor

„Feuchtigkeits-Depot-Technologie“
mit Bio-Hyaluronsäure
Faltenfiller: nachhaltig hydratisierend, aufpolsternd

Pigmentperlen
tönen und perfektionieren den Teint

Vitamin E, Phytosterol, Jojoba-Öl, Phytosqualan
zellschützend, pflegen trockene Haut geschmeidig

Relax Tages Creme SPF 30

Bei Neigung zu Rötungen, Couperose und Empfindlichkeit.

UV-A- und UV-B-Filter
beugen UV-bedingten DNA-Schäden vor

Magnolol und Honokiol
aus der Apotheker-Magnolie
entzündungshemmend, antioxidativ, mildern Rötungen

Interferenz-Pigment Grün
mildert Rötungen auf optische Weise

Bio-Hyaluronsäure
hydratisierend, glättend

Pigmentperlen
tönen und perfektionieren den Teint

Vitamin E, Phytosterol, Jojoba-Öl, Phytosqualan
zellschützend, pflegen trockene Haut geschmeidig

NEU

PRO MULTI PROTECTION SPF 50

+ Hoher Lichtschutz
+ IR-Schutz
+ BLUE LIGHT-Schutz
+ Feinstaub-Schutz

Hohes Schutzniveau gegen Photo-Aging-Falten, Pigmentierungen. Vegan.

AKTINIA CREME SPF 50

Hoher Lichtschutz
UVA + UVB

NEU

Unterstützende Prävention und therapiebegleitende Hautpflege bei lichtbedingten Hautveränderungen (z. B. Aktinische Keratose, Sonnenerythem, Pigmentflecken, Polymorphe Lichtdermatose).

Beugt Hautschäden (Sonneneinstrahlung) vor

Unterstützt die Regeneration von entzündlichen Lichtschäden

24h SOLUTION

ZIRBEN BESTES

Reichhaltige Salbe mit naturreinem, hochalpinem Zirbenöl

NEU

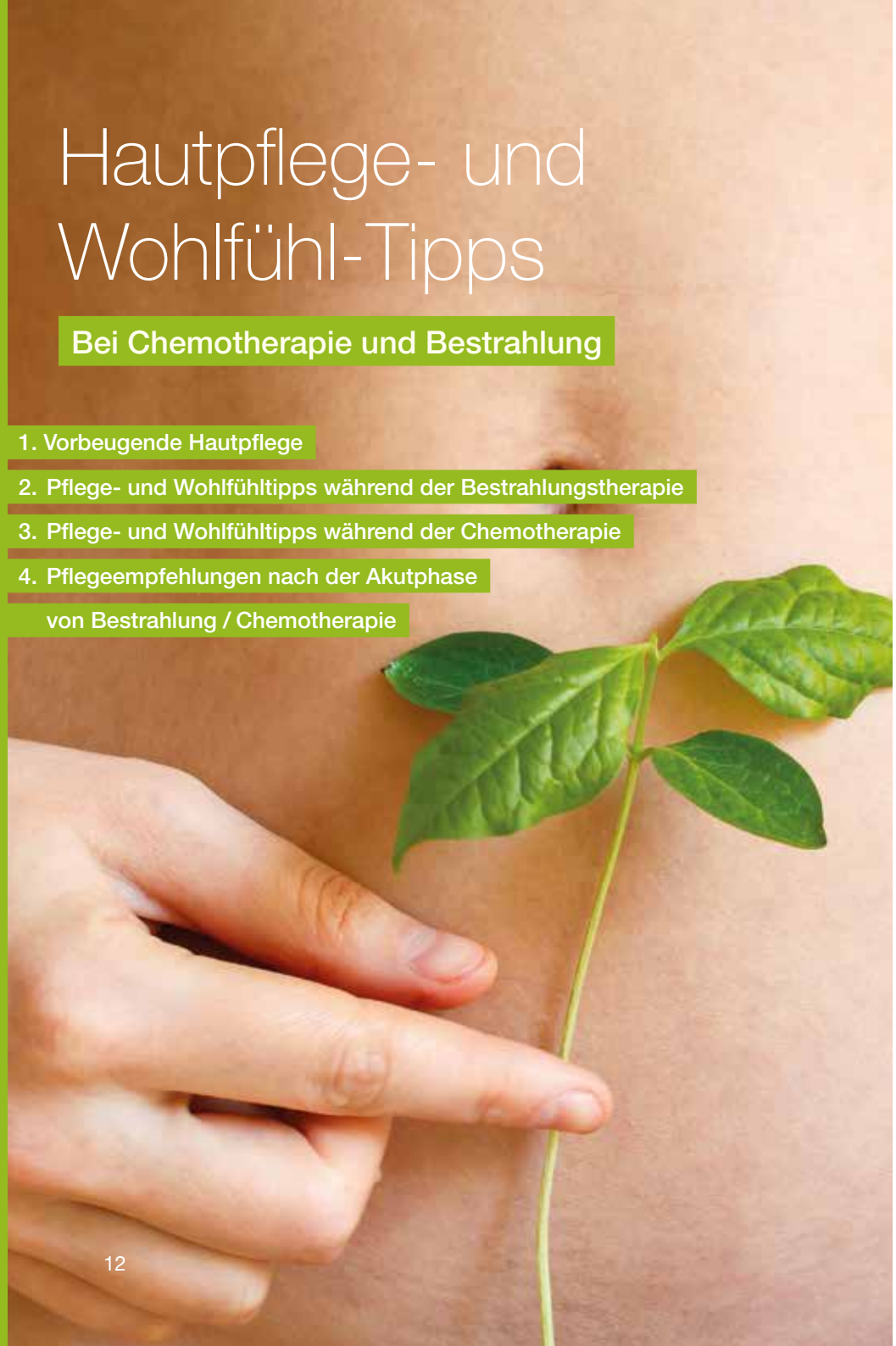
24h Intensivpflege

Für eine kraftvolle, widerstandsfähige und gesunde Haut

Therapiebegleitend als Narbenpflege und bei Neigung zu Hämatomen, Ekzemen und Dekubitus

Hautpflege- und Wohlfühl-Tipps

Bei Chemotherapie und Bestrahlung



1. Vorbeugende Hautpflege
2. Pflege- und Wohlfühltipps während der Bestrahlungstherapie
3. Pflege- und Wohlfühltipps während der Chemotherapie
4. Pflegeempfehlungen nach der Akutphase von Bestrahlung / Chemotherapie

Um Hautschäden durch Chemotherapien und Bestrahlung vorzubeugen bzw. Hautbarrieredefekte zu reparieren ist ein effizientes, wohltuendes Pflegemanagement wichtiger denn je:

Bei stärkeren Reaktionen, wie Entzündungen, Schwellungen konsultieren Sie bitte den Arzt.

1. Vorbeugende Hautpflege

- Sanfte Reinigung mit hautähnlichen Membranlipiden
- Biomimetische Spezialpflege
- Moderner, individueller UV-Schutz
- Bitte beobachten Sie Ihre Haut bzw. Schleimhaut sorgfältig
- Bitte belasten Sie Ihren Körper nicht mit Nikotin und Alkohol

Pflegeempfehlungen

24h SOLUTION [s. auch Seite 11, 14–15 und 20–21]

- REINIGUNGS MOUSSE
- TONIC SPRAY ANTI-IRRITATIV
- ALOE VERA COOL GEL
- OPTIMUM 24h CREME
- MEDILAN CREME / MEDILAN KÖRPER LOTION
- DEO PURE
- DUSCH SCHAUM
- PRÄWELL KUR
- AKTINIA CREME SPF 50
- ZIRBEN BESTES

Sonnenschutz-Management

mit HILDEGARD BRAUKMANN sun & care [s. auch Seite 6–10]

24h SOLUTION

Höchstes Pflegeniveau bei maximaler Verträglichkeit. Geeignet für trockene, leicht irritierbare Problemhaut. Reparierend, aufbauend, lindernd, beruhigend, wohltuend.

24h SOLUTION – die Pflegelösung und wirkliche Erlösung speziell für besonders sensible Haut. Und für alle, die es pur wollen. Ideal bei trockener zu Allergien neigender Haut, geschädigter und irritierter Haut.

Die kompakte Spezialserie bietet ein komplettes Pflegesystem: Extra milde Reinigung, stabilisierendes Tonic, Rund-um-die-Uhr-Gesichtspflege, reichhaltige Körperpflege, Intensivpflege für geschädigte Hautbereiche und als wohltuende Ergänzung beruhigendes Cool Gel.

24h SOLUTION – höchstes Pflegeniveau bei maximaler Verträglichkeit. Moderne Kräuter-Kosmetik von HILDEGARD BRAUKMANN.

Dusch Schaum

Sahniger Reinigungsschaum für die trockene und leicht irritierbare Haut.

- Extra milde waschaktive Substanzen
- pH-hautneutrale Formulierung
- Schmeichelnd sahniger Schaum
- Extrakte aus der Süßmandel
- Rückfettend, beruhigend und feuchtigkeitsspendend
- Ideal für die tägliche Dusche
- Auch zur Intimreinigung geeignet

Präwell Kur

Präventionspflege für die beanspruchte, gestresste und überreizte Haut.

Co-Enzym Q10, Derma Membran Konzentrat, Kamelienblüten, Hafer, Phytosterol, Mandelöl, Kakaobutter, Jojoba-Öl, Sheabutter, Allantoin

- Konzentrierte Kurpflege und beruhigende Maske
- Gleicht hautschädigenden oxidativen Stress aus
- Hautähnliche lamellare Cremebasis
- Stärkt die Hautbarriere
- Wirksam gegen Juckreiz
- Lebensfreude und Balance mit Zitrusölen und Lavendelöl

2. Pflege- und Wohlfühltipps während der Bestrahlungstherapie

Mögliche Nebenwirkungen und Hautreaktionen

- Müdigkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit
- Symptome wie Sonnenbrand
- Rötungen
- Juckreiz
- Bläschen
- Nässende Schuppungen
- Xerosen (Trockenheit)
- Trockene Abschuppungen
- Dyschromie (Hautverfärbungen)
- Hautatrophie

Mögliche Spätfolgen für die Haut nach einer Bestrahlung

- Verhärtungen des Unterhautfettgewebes (Fibrosen)
- Bleibende erhöhte Hautempfindlichkeit
- Schlechte Wundheilung
- Narben

▸ Pflegeempfehlungen um Reizungen vorzubeugen

Bitte mit dem behandelnden Arzt und Strahlentherapeut sprechen, in welcher Phase wie gepflegt werden darf.

Wichtig: 2 Stunden vor einer Bestrahlung keine Kosmetika auftragen! Markierungen für die Bestrahlung erhalten.

Besonders wohltuend empfinden Betroffene in dieser Phase:

24h SOLUTION: [s. auch 14–15 und 20–21]

- TONIC SPRAY ANTI-IRRITATIV
- ALOE VERA COOL GEL
- OPTIMUM 24h CREME
- DEO PURE

BODY CARE

- RINGELBLUMEN FUSS CREME

COLOURED EMOTIONS

- NAIL CARE OIL

TIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Was Sie selbst tun können um Reizungen auf der Haut zu vermeiden.

Im Allgemeinen gilt:

Kleidung

- Leichte, luftdurchlässige Kleidung (Seide, Baumwolle)
- Keine: Reißverschlüsse, Haken, Ösen oder Knöpfe, Schmuck, Pflaster auf dem bestrahlten Hautareal

Empfehlung: Legen Sie ein doppelt gefaltetes Seidentuch dort ein, wo Kleidung Reibung verursacht. Das schützt Ihre Haut vor Reizungen. Um Reibung zu vermeiden, tragen Sie ein T-Shirt oder Unterhemd evtl. mit den Nähten nach außen.

Körperhygiene

- Kurz (ca. 2 Min.) lauwarm duschen, sanft abtrocknen, nicht massieren
- Keine Nassrasuren, Peelings, Bürstenmassagen

Wärme / Kälte

- Keine extreme Wärme bzw. Kälte (Fön, Heizkissen, Eispackungen, Fango-, warme/kalte Umschläge, Infrarotbestrahlung, Sonne, Wind)
- Hohe Raumtemperaturen vermeiden

Sonstiges

- Nicht im Chlor- bzw. Salzwasser baden
- Direkte Sonneneinstrahlung meiden, sun & care SPF 50
- Keine Pflaster
- Kein Parfüm, ätherisches Öl auf das Bestrahlungsfeld

3. Pflege- und Wohlfühltipps während der Chemotherapie

Folgende Nebenwirkungen der Haut können entstehen

– Haarausfall

– Akneartige Hauteffloreszenzen

– Hyperpigmentierung

– Mangelnde Elastizität

– Rötungen, Rauigkeit, Rissigkeit

– Schleimhautentzündungen

– Nagelerkrankungen

– Xerosen (Trockenheit)

– Hand-/Fußsyndrom

– Neigung zu Infektionen, wie z. B. Pilz und Herpes

▸ Pflegeempfehlungen

Bitte mit dem behandelnden Arzt und Pflegefachleuten besprechen.

In der Akutphase während der Chemotherapie empfehlen wir:

24h SOLUTION

- REINIGUNGS MOUSSE
- TONIC SPRAY ANTI-IRRITATIV
- ALOE VERA COOL GEL
- OPTIMUM 24h CREME
- MEDILAN CREME / MEDILAN KÖRPER LOTION
- DEO PURE
- DUSCH SCHAUM

BODY CARE

- RINGELBLUMEN FUSS CREME

Produktempfehlungen 24h SOLUTION

REINIGUNGS MOUSSE

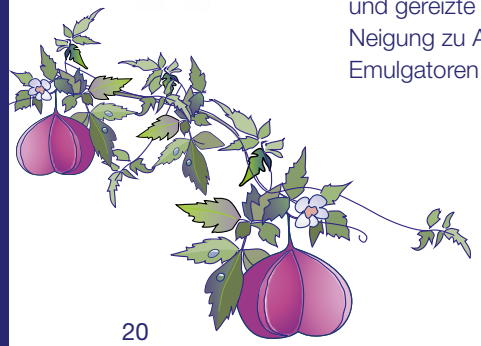
Sahniger Reinigungsschaum für die trockene und leicht irritierbare Haut.

Sahniger Reinigungsschaum für Gesicht und Dekolleté. Geeignet für trockene, leicht irritierbare Problemhaut, bei Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis. Trockene und empfindliche Haut wird durch besonders milde waschaktive Substanzen sanft gereinigt. Hautähnliche Membran Lipide stärken in Kombination mit Traubenkernöl die Barrierefunktion der Haut und wirken dem Feuchtigkeitsverlust entgegen. Natürlicher Blaubeer-Extrakt ist reich an Tanninen, die adstringierend und damit beruhigend auf die irritierte und juckende Haut wirken. Vegan.

OPTIMUM 24h CREME

Gesichts- und Körper-Universalpflege für Sie und Ihn.

Optimum 24h Creme auf der Basis von hautidentischen Membranlipiden enthält die multiaktiven Extrakte aus Chlorella-Algen, Plankton und Seefenchel. Wohltuende Intensiv-Pflege für empfindliche, trockene und gereizte Haut jeden Alters, bei Neurodermitis und Neigung zu Allergien. Frei von Duftstoffen und Emulgatoren. Vegan.



TONIC SPRAY anti-irritativ

Harmonisierendes, stärkendes Tonic für die irritierte Haut.

Zur täglichen erfrischenden und sanften Ergänzung der Reinigung (Tonisierung) bei Problemhaut wie z. B. Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis und leicht irritierbarer Haut. Das Tonic Spray wirkt feuchtigkeitsspendend und harmonisierend.
Ideal bei zu Trockenheit, Reizungen, Rötungen und Spannungszuständen neigender Haut. Natürlicher Blaubeer-Extrakt ist reich an Tanninen, die adstringierend und damit beruhigend auf die irritierte und juckende Haut wirken. Hautidentische Membranlipide und wertvolles Traubenkernöl helfen, die angegriffene Schutzbarriere und damit die Widerstandskraft der Haut zu normalisieren. Der pH-Wert der Haut wird stabilisiert. Vegan.

ALOE VERA COOL GEL

Mit 60 % Aloe Vera. Beruhigt und glättet die gereizte, empfindliche Haut.

Kühlendes Gel zur Anwendung bei empfindlicher, gereizter und geröteter Haut. Die Kombination von Aloe Vera und einem Extrakt aus der Eichenwurzel, glättet und beruhigt die Haut, wirkt reizmindernd und ist auch nach dem Sonnenbad oder nach der Enthaarung besonders wohltuend. Bei trockener Haut wird das Gel als intensiver Feuchtgkeitsspender unter der Pflege Creme angewendet. Frei von Duftstoffen. Vegan.

TIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Generell

- Entspannen Sie in der Natur an der frischen Luft
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung
- Belasten Sie Ihren Körper nicht mit Nikotin und Alkohol
- Lassen Sie sich von Ihrer Lieblingsmusik so oft wie möglich begleiten und tanzen Sie dazu

Haare

- Verwenden Sie weiche Haargummis ohne Metall
- Evtl. nachts die Haare locker zusammenbinden
- Kurzhaarschnitt wirkt voller
- Fragen Sie Ihr Onkologen Team nach Kühlhauben, um die Haarfollikel zu schonen
- Für eine entspannte Kopfhaut 24h SOLUTION MEDILAN CREME oder PRÄWELL KUR verwenden

Mundhygiene

- Zahnbürste mit weichen Borsten (Kinderzahnbürsten)
- Nach jeder Mahlzeit Mund ausspülen
- Regelmäßig die Zahnbürste austauschen
- Kaugummi (ohne Aspartam) kauen entspannt
- Spülen und gurgeln Sie regelmäßig z. B. mit Salbei Tee
- Täglich Zahnseide verwenden (mit Arzt besprechen)
- Meiden Sie alles, was die Mundschleimhaut reizt: Scharfe Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln, Essig und salzige Speisen, knusprige Lebensmittel

Hygiene und Hautschutz im Allgemeinen

- Fingernägel am besten kurz halten
- Bei Arbeiten mit den Händen Schutzhandschuhe tragen
- Nach gründlichem Händewaschen OPTIMIUM 24h CREME oder MEDILAN CREME einmassieren
- Nagelhaut nicht zurückschieben, lieber COLOURED EMOTIONS Nail Care Oil (mit Pfefferminze) gut einmassieren.
- Weite, weiche Schuhe tragen
- Handtücher häufiger wechseln
- Achten Sie auf eine hochwertige Qualität Ihrer Lebensmittel

4. Pflegeempfehlungen nach der Akutphase von Bestrahlung / Chemotherapie

Regeneration und Prävention

24h SOLUTION

- PRÄWELL KUR (auch als beruhigende Gesichtsmaske)

exquisit

- Reinigung: Reinigungs Milch, Gesichts Tonic
- Tag: Hyaluron Energie Creme
- Nacht: Repair Creme
- 24h Intensiv: Melissen Hautkur
- Augen: Augen Balsam, Augen Creme
- Konzentrat: Bio Relax Serum

LIPPEN PFLEGE BALSAM SPF 15

Perfekter Schutz und sanfte Pflege für jede Jahreszeit. Mit zartem Vanilleduft.

- Soforthilfe bei rauen und aufgesprungenen Lippen.

Tipp: Ideal auch unter dem Lippenstift.

Produktempfehlungen exquisit

Reinigungs Milch

Für normale und empfindliche Haut.

exquisit Reinigungs Milch, mit natürlichem Rosenöl, reinigt sanft und schonend auch die zu Rötungen und Reizungen neigende Haut. Hydroviton® verhütet Feuchtigkeitsverlust und bewahrt den natürlichen Schutzfilm der Haut.

Gesichts Lotion

Sanft klärendes Tonic – beruhigt und stärkt die Haut mit Allantoin und Hamamelis.

exquisit Gesichts Lotion, mit natürlichem Rosenöl, nimmt auch der empfindlichen Haut das unangenehme Gefühl der Spannung. Enthält Allantoin, Hamamelis-Destillat, den Feuchthaltekomplex Hydroviton® und Malachit Extrakt.
exquisit Gesichts Lotion verleiht der Haut ein angenehmes Frischegefühl und macht sie aufnahmebereit für die weiteren Pflege-Präparate.

Melissen Hautkur

Wohltuende 24h – Intensivpflege.
Hautberuhigend und reizmildernd.

exquisit Melissen Hautkur ist die ideale Hautpflege für gereizte, trockene und sehr trockene Haut jeden Alters.
Rund-um-die-Uhr-Pflege: Angenehm als Tagespflege, wohltuend als Nachtpflege, geeignet zur Daueranwendung.
Wirkt beruhigend und reizmildernd durch die Kombination von Melissen-Extrakt mit Panthenol und Bisabolol sowie wertvollen langanhaltenden Feuchthaltefaktoren.
exquisit Melissen Hautkur gibt der strapazierten und gereizten Haut die Geschmeidigkeit, Spannkraft und Elastizität zurück.

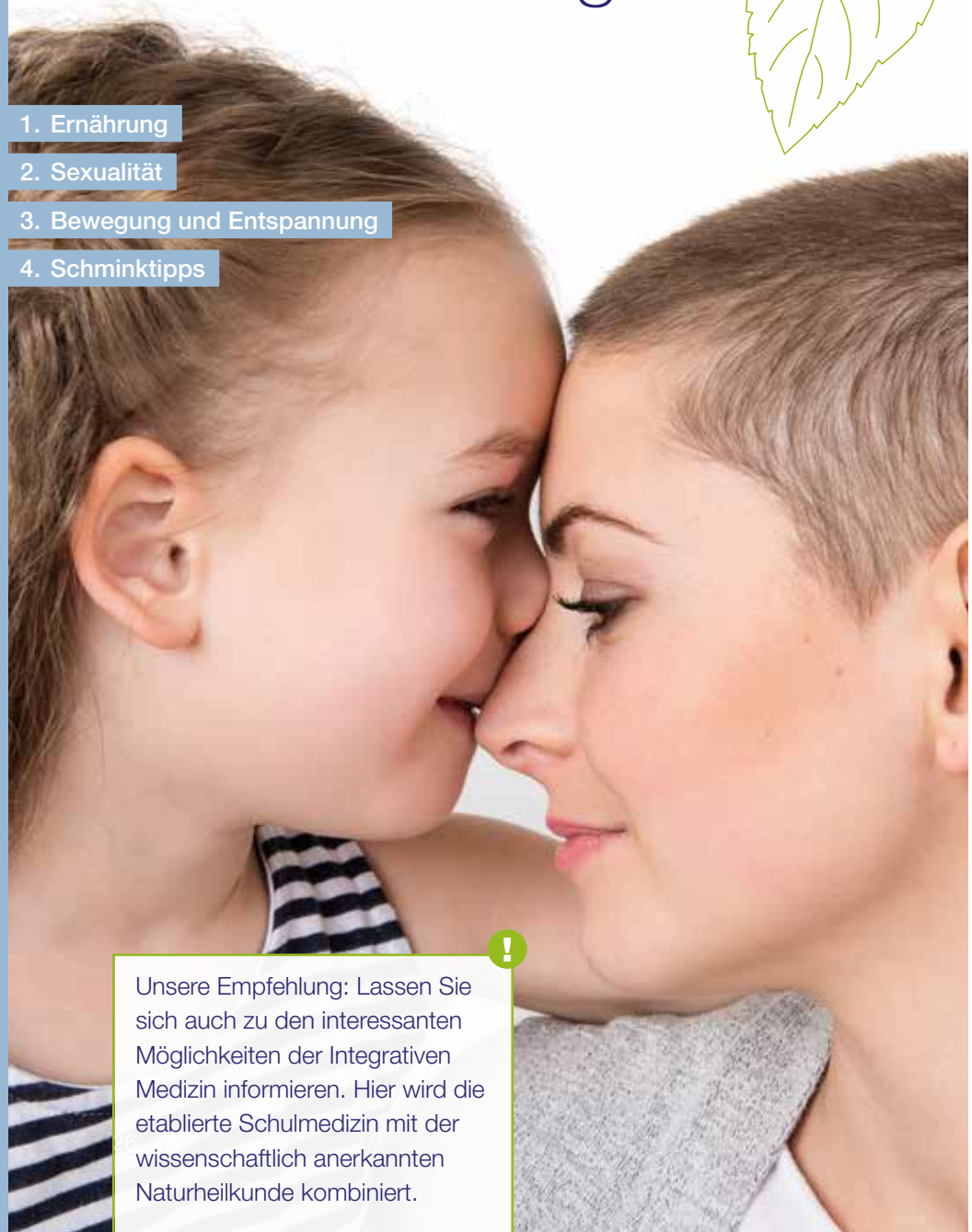
Augen Creme

Augenpflege mit Bio-Hyaluronsäure und wertvollen Ölen. Glättet und spendet intensiv Feuchtigkeit.

Exquisit Augen Creme enthält wertvolle Öle – Macadamia-Nussöl, Sesamöl und Phytosqualan aus Olivenöl – sowie als Feuchtigkeitsspender die hochwirksame Bio-Hyaluronsäure. Mildert sanft Fältchen und glättet die besonders zarte Haut der Augenpartie.

In der Nachsorge

1. Ernährung
2. Sexualität
3. Bewegung und Entspannung
4. Schminktipps



Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich auch zu den interessanten Möglichkeiten der Integrativen Medizin informieren. Hier wird die etablierte Schulmedizin mit der wissenschaftlich anerkannten Naturheilkunde kombiniert.

1. Ernährung

Ernährungsmediziner beraten personalisiert im Einzelfall, abgestimmt auf Diagnose und Akuttherapie. So können bestimmte Nahrungsmittel den Organismus stärken, andere wiederum jedoch die Therapie schwächen.

Allgemein wohltuende Ernährung in der Phase nach der Akuttherapie.

Das wichtigste zu Allererst:

- Selber kochen (frisch, saisonal und regional)
- Gut verdaulich und kräftigend ist generell eine ausgewogene Mischkost im Stil der Mittelmeerküche:
- Gute Pflanzenöle (z. B. natives Bio-Olivenöl, Walnussöl), Fisch und viel Gemüse, dazu vitalstoffreiche Nüsse und weniger aber hochwertige Kohlenhydrate.
- Essen sie regelmäßig, kleine Mahlzeiten.
- Abends lieber keine Rohkost essen, um die Verdauung nicht zu belasten und um gut schlafen zu können.
- Weniger Zucker und Kohlenhydrate. Moderne Weizenpräparate lieber meiden.
- Statt Brot zum Frühstück lieber warmen Porridge mit Leinöl*, Nüssen und Obst wie Tiefkühl-Himbeeren, Birne oder Apfel.

***Tipp: Hochwertiges Leinöl muss kaltgepresst sein damit die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren erhalten bleiben.**

- Hirse, Quinoa oder Buchweizen im Müsli, als Brot oder als Beilage liefern wichtige Mineralstoffe und Eiweiße.
- Fleisch eher als Beilage, ca. 2 x die Woche vorzugsweise helles, wie Geflügel in Bioqualität, nicht gepökelt oder konserviert essen.

- Möglichst keine Wurst essen.
- Regelmäßig Fisch essen, wie z. B. Matjes, Hering.
- Gemüsesuppen, etwa aus Brokkoli oder Tomate stärken das Immunsystem.
- Antioxidative Lebensmittel unterstützen den Stoffwechsel dabei freie Radikale zu bilden: Spinat, Rosenkohl und Grünkohl, Beeren (Tiefkühl-Himbeeren), dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil.
- Trinken: Am besten 1,5–2 Ltr. stilles, frisches Wasser aus der Glasflasche oder hochwertige Biotees.
- Heiße Speisen und Getränke immer erst abkühlen lassen.

IDEEN FÜR MAHLZEITEN:

Frühstück:
- Warmen Porridge mit Nüssen/Mandeln und etwas Obst wie z. B. Granatapfelkerne oder eine Eierspeise.

Vormittags:
- Naturjoghurt mit Obst wie z. B. TK-Beeren, wie Himbeeren oder Heidelbeeren, Nüsse/Mandeln und Leinöl.
- Oder eine Scheibe Brot mit Butter und Käse.

Mittags:
- Gemüse (Hülsenfrüchte, Kohl), Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln.
- Oder Kartoffeln, Quark, Leinöl und Salat.

Nachmittags:
- Einen grünen Smoothie, Gemüsesäfte oder Brühe trinken.

Abends:
- Suppen, gedünstetes Gemüse, Avocado oder eine Eierspeise.

Himbeer-Kokos-Porridge

Zutaten (für 2 Personen):

– 150 g Himbeeren
– 150 g rote Johannisbeeren
– 1 EL Reissirup
– 350 ml Pflanzenmilch
– 6 EL Haferflocken
– 50 g Kokosraspel
– Salz

Die Himbeeren und Johannisbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel vorsichtig mit dem Zucker mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Inzwischen die Milch mit Haferflocken, Kokosraspeln und 1 Prise Salz in einen Topf geben und unter Rühren einmal aufkochen. Den Porridge vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und abwechselnd mit der Beerenmischung in Gläser schichten. Nach Belieben mit ein paar Minzeblättern garnieren.

Nährwerte (pro Portion): 430 kcal, 14 g Eiweiß, 22 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

Mediterraner Seefischtopf

Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g Zwiebeln
- 1–2 Zehen Knoblauch
- zum Braten: 2 EL raffiniertes Olivenöl
- 500 g frische Tomaten
- alternativ: 1 große Dose Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Rosmarin
- 600-800 g gemischtes Seefischfilet (Magerfisch und Fettfisch) z. B. Lachs, Seelachs oder Kabeljau
- 1 Zitrone
- 100 g Schafskäse
- 120 g entsteinte Oliven
- frisches Basilikum

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch fein hacken oder pressen (bei Gastritis Zwiebeln und Knoblauch weglassen). Die Tomaten waschen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl glasig dünsten, die Tomaten hinzufügen und köcheln lassen, bis der Saft dick wird. Zwischendurch gelegentlich umrühren. Mit den getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Olivenöl einreiben. In etwa 2 cm große Stücke schneiden und in die köchelnde Tomatenmasse geben. Den Schafskäse würfeln und darüber streuen. Das Ganze noch etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Die Oliven in Ringe schneiden. Das Basilikum waschen, einige schöne Blätter beiseite legen, den Rest hacken. Oliven und Basilikum zur Fischsoße geben und das Gericht zum Servieren mit einigen Basilikumblättern dekorieren.

Als Beilage eignen sich eine kleine Portion Kartoffeln oder Reis.

Dieses Gericht ist reich an leicht verdaulichem, hochwertigem Eiweiß, Jod und den ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Hinzu kommt die wertvolle Ölsäure aus dem Olivenöl sowie vitamin- und mineralstoffreiches Gemüse. Die Kohlenhydratmenge ist relativ gering.

Nährwerte (pro Portion):
388 kcal, 44,4 g Eiweiß, 20,3 g Fett, 5,2 g Kohlenhydrate, 2,6 g Ballaststoffe

Ofen-Zucchini mit Gemüse-Quinoa

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kleines Stück (ca. 1,5 cm) Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Kokosöl
- 40 g Quinoa
- alternativ: 40 g Amarant
- 2 Tomaten
- 1 große Zucchini
- 1 Karotte
- 1 kleine oder ½ frische Knolle Gelbe Bete
- ½ kleine Knolle Fenchel
- 1 EL Nüsse
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- Kräuter
- 1 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- 1 EL gestiftete Mandeln
- Chiliflocken
- 2 EL Zitronensaft

Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einen kleinen Topf 1 TL Kokosöl hineingeben und erhitzen. Kurkuma, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und anbraten. Quinoa in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und dazugeben. Kurz mit anbraten, mit circa 100 ml Wasser auffüllen und etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend beiseite stellen.

Inzwischen die Tomaten waschen und in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen. Die Zucchini waschen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Gelbe Bete und Karotte gut säubern und in einen Multizerkleinerer geben oder sehr klein schneiden. Den Fenchel ebenfalls waschen, den bitteren Strunk entfernen und zerkleinern. Das frische Grün zum späteren Garnieren beiseite legen.

Für die Tomatensoße die Tomaten enthäuten, die Stielansätze entfernen und mit den Nüssen (z. B. Walnüsse) pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kräutern (z. B. Salbei, Oregano, Rosmarin, Thymian) würzen.

Karotte, Bete, Fenchel und das Fruchtfleisch der Zucchini zum fertigen Quinoa geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

1 TL Kokosöl in eine Auflaufform geben, in den Backofen schieben und auf 160 Grad Umluft vorheizen. Sobald das Kokosöl in der Auflaufform geschmolzen ist, diese wieder herausnehmen und die Tomatensoße einfüllen. Die Zucchinihälften hineinsetzen und mit dem Gemüse-Quinoa füllen. Mit Kernen, Mandelsplittern und Chiliflocken bestreuen und für 20 Minuten in den Backofen schieben.

Zum Schluss mit Fenchelgrün und Kräutern garnieren und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Tipp: Falls von der Füllung etwas übrig bleibt, schmeckt diese auch am nächsten Tag sehr gut als Salat. Dazu einfach mit etwas Zitronensaft, Kräutern, Kernen und Nüssen toppen.

Nährwerte (pro Portion):
420 kcal, 24 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 12 g Ballaststoffe

Apfel Haferflocken Kuchen

Zutaten für das Apfelkompott:

– 500 g säuerliche Äpfel
– 100 ml Apfelsaft
– 1 EL Apfeldicksaft

Die Äpfel schälen, vierteln, von Stiel und Gehäuse befreien und in Spalten schneiden. Den Apfelsaft mit dem Dicksaft erhitzen und die Spalten darin weich kochen. Abkühlen lassen.

Zutaten für den Teig:

– 3 EL Apfeldicksaft
– 3 Eier
– 1 Prise Salz
– 75 g kernige Haferflocken
– 2 EL (40 %) Quark
– 1 TL Zimtpulver

Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Einen Springformboden (26 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier belegen.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Das Eigelb mit dem Dicksaft über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.

Die Haferflocken mit Quark und Zimtpulver vermischen. Mit dem Eischnee locker unter die Eiercreme heben. Den Teig in die Form füllen und 20 Minuten im heißen Ofen auf mittlerer Schiene backen, herausnehmen.

Zutaten für den Belag:

– ½ Vanille-Schote
– 150 g (Doppelrahmstufe) Frischkäse
– 2 Eiweiß
– 50 g Puderzucker
– 2 EL Mandelblättchen

Die Vanille-Schote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit dem Frischkäse cremig rühren. Die Masse auf dem leicht abgekühlten Kuchenboden verteilen, das Apfelkompott darüber verteilen.

Für die Baiserhaube das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, weiterschlagen und dabei den Puderzucker nach und nach untersieben.

Den Eischnee über dem Kompott verstreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Den Kuchen noch einmal etwa 15–20 Minuten backen. Abkühlen lassen und aus der Form lösen, in 12 Stücke teilen.

Nährwerte (pro Portion bei insgesamt 12 Portionen):
168 kcal, 5,1 g Eiweiß, 7,1 g Fett, 20,4 g Kohlenhydrate, 1,5 g Ballaststoffe

Kräuter-Omelett mit frischer Gartenkresse

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Salatgurke
- Salz
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 3 Eier
- Pfeffer
- 2 EL Mineralwasser
- 2 EL Kefir
- 2 EL frisch gehackter Dill
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Rapskernöl

Die Gurke waschen oder schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern flach auslegen und mit Salz bestreuen. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.

Die Eier mit Salz, Pfeffer, Mineralwasser und Kefir verquirlen. Dill und Schnittlauch unterheben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingeben und darin bei schwacher Hitze (auch im Ofen) zu einem Omelett stocken lassen. Mit frischer Kresse bestreuen und mit frischen Gurkenscheiben sofort servieren.

Nährwerte (pro Portion):
320 kcal, 18 g Eiweiß, 24 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Brokkoli-Cremesuppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Brokkoli
- 1 EL Rapskernöl
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Den Brokkoli putzen und grob zerschneiden (alternativ: tiefgekühlten Brokkoli auftauen). Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken.

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen, Brokkoli, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin fünf Minuten dünsten. Brühe und Sahne dazugießen und aufkochen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Suppe fein pürieren und mit Pfeffer, gehackter Petersilie und wenig Salz würzen.

Nährwerte (pro Portion):
110 kcal, 6 g Eiweiß, 4 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Avocado mit Tomatenfüllung

Zutaten (für 2 Personen):

– 1 reife Avocado
– 2 EL frischer Basilikum
– 1 Tomate
– 1 EL fein gehackte Zwiebeln
– etwas fein gehackter Knoblauch
– 2 EL Balsamico-Essig
– Salz
– Pfeffer
– Pinienkerne
– etwas geriebener Parmesan

Die Avocado der Länge nach durchschneiden und den Kern herauslösen. Beide Avocadohälften salzen und pfeffern.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten.

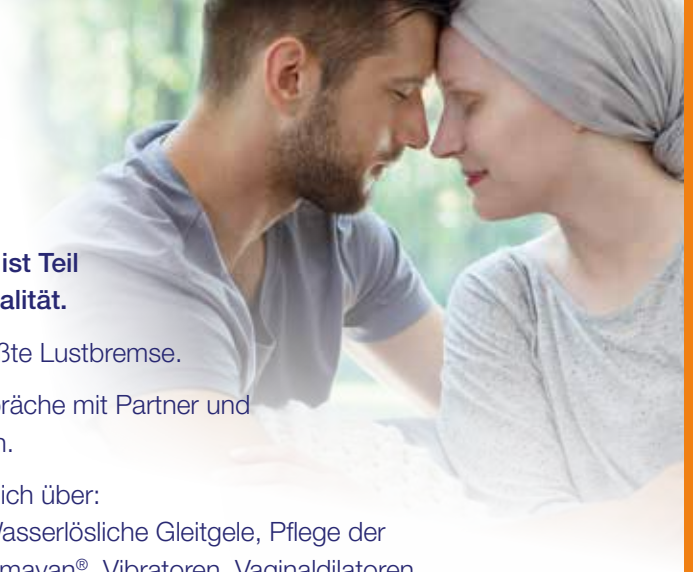
Währenddessen die Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Tomatenwürfel mit der fein gehackten Zwiebel und dem Basilikum in die Mulde der Avocadohälften geben und den Balsamico-Essig darüberträufeln.

Mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen und servieren.

Nährwerte (pro Portion):
260 kcal, 6 g Eiweiß, 20 g Fett,
10 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Viel Freude beim Genießen!

Weitere Informationen können Sie auch nachlesen auf der Seite des Krebsinformationsdienstes unter der Adresse:
www.krebsinformationsdienst.de



2. Sexualität

Unsere Sexualität ist Teil unserer Lebensqualität.

- Angst ist die größte Lustbremse.
- Führen Sie Gespräche mit Partner und Sexualonkologen.
- Informieren Sie sich über:
  Maca (Knolle), Wasserlösliche Gleitgele, Pflege der Scheide mit Deumavan®, Vibratoren, Vaginaldilatoren.

3. Bewegung und Entspannung

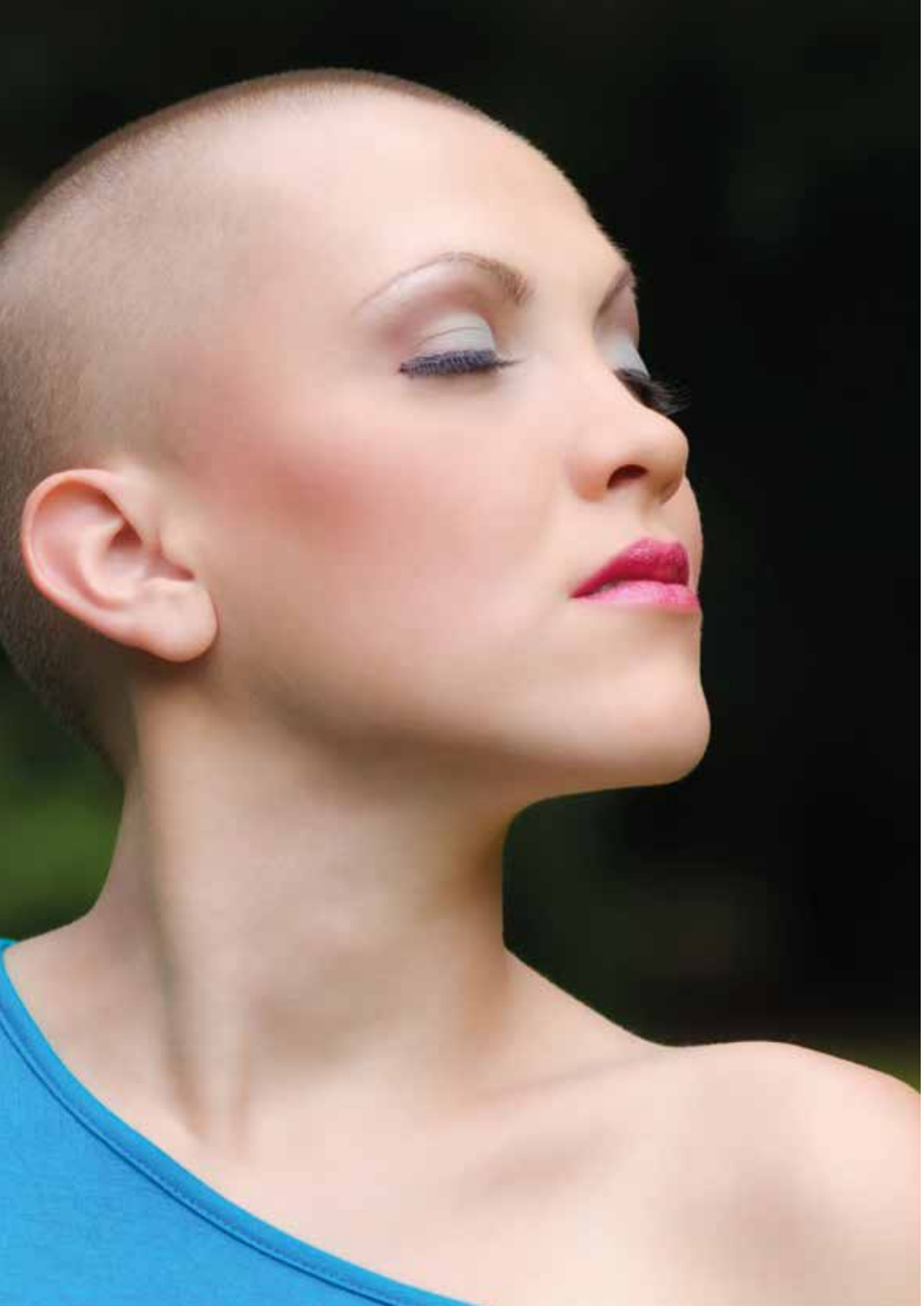
„Aktuelle Studien belegen, dass durch regelmäßige körperliche Aktivitäten das Risiko für Brustkrebs um bis zu 40 Prozent gesenkt werden kann“, erklärt Dr. Freerk Baumann von der Sportschule Köln, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Initiative „Brustkrebs bewegt“.

Bewegung hilft, physisch und psychisch zu Kräften zu kommen und den Körper wieder positiv zu erfahren.
Hier können ganzheitliche Sportarten wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Pilates, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen sowie Meditation und Entspannungsübungen helfen, die Konstitution von Körper und Seele zu stärken.

Je nach Beschwerden gibt es personalisierte Trainingsprogramme von speziell ausgebildeten Trainern. Allgemeine Empfehlung: jeden zweiten Tag eine halbe Stunde Sport (Bitte befragen Sie vor Trainingsbeginn Ihren betreuenden Arzt).

In der Ruhe liegt die Kraft

Zur Entspannung genügt es oft, einfach nur auf einer Parkbank zu sitzen und einen Baum oder Vögel zu beobachten, zusätzliche Entspannung bringt leichte Gartenarbeit.



4. Wohlfühl-Schminktipps

Die folgenden Schminkempfehlungen für die Gesichtsbereiche Haut, Augenbrauen und Wimpern basieren auf Produkten der HILDEGARD BRAUKMANN COLOURED EMOTIONS-Linie und genügen den Anforderungen der DKMS LIFE, die wir in ihrer Arbeit unterstützen.

Grundsätzlich können optische Highlights, wie Augen oder Lippen kräftig betont werden, das lenkt von fehlendem oder dünnem Haar ab.

Bereich Haut:

CONCEALER bisquit / mandel / anti-redness green

Oft ist die Haut durch die Krebsbehandlung gerötet, irritiert, fängt an zu brennen oder juckt. Rötungen lassen sich durch einen Concealer verbergen. Tragen Sie die Abdeckcreme noch vor dem Make-up auf, dann bleiben Hautirritationen und Augenringe unsichtbar. Hier empfehlen wir Ihnen den Concealer in bisquit oder mandel, je nach Ihrer Hautfarbe. Sofern Sie ein Make-up benutzen, tragen Sie bitte unseren Concealer anti-redness darunter. Die Farbe kaschiert Rötungen und die Haut sieht dadurch gleichmäßiger aus.

TRANSPARENT POWDER

Das Make-up können Sie mit transparentem Puder fixieren.
Das ist besonders nützlich, wenn Sie durch die Therapie unter Hitzewallungen leiden.

Bereich Augenbrauen:

Augenbrauen und Wimpern fallen – wenn überhaupt – meist etwas später aus als das Haupthaar. Häufig gehen nicht alle Härchen verloren, sondern die Brauen dünnen lediglich aus. Einige Wochen, nach der Therapie, wachsen die Härchen wieder, teilweise dichter als vorher.

EYEBROW PENCIL soft greige 02 / nougat / dark toffee 01

Dünner werdende Augenbrauen lässt ein Augenbrauenstift optisch dichter erscheinen. Die darunter liegende Haut sollte wenig Farbe abbekommen, da sonst schnell ein künstlicher Eindruck entsteht. Die Lücken zwischen noch bestehenden Härchen gestrichelt auffüllen, so wirken die Augenbrauen natürlich. Farblich sollte der Eyebrow Pencil auf die natürliche Haarfarbe oder die Perücke abgestimmt sein. Von Permanent Make-up ist abzuraten, da es die Haut verletzt, dadurch erhöht sich die Gefahr einer Infektion. In vielen Fällen wachsen die Härchen auch an einer anderen Stelle nach, als das Permanent Make-up gezeichnet wurde.

Bereich Wimpern:

Der Verlust der Wimpern fällt bei jeder Frau anders aus.
Das ist abhängig von der Haarfarbe, Haarstärke und Haardichte.

EYE SHADOW

Farbiger Lidschatten verleiht der Augenpartie mehr Ausstrahlung. Bitte denken Sie immer daran, ob Sie die Augen betonen möchten oder die Lippenpartie. Wenn Sie sich unsicher sind, empfehlen wir Ihnen immer die Augen in Szene zu setzen. Verwenden Sie bitte natürliche Töne, wie soft beige oder soft rosé, als hellen Lidschatten und rosenholz oder taupe als dunklen Lidschatten.

DIP EYE LINER deep black 01, dark brown 02

Fehlende oder dünne Wimpern lassen sich durch einen Lidstrich optisch ausgleichen. Wenn Sie sich trauen, zeichnen Sie bitte den Lidstrich im inneren Lidbereich, dadurch erreichen Sie einen größeren Effekt.

EYE PENCIL div. Farben

Der Kajal Eyepencil oder Eyeliner betont die Kontur des Lides. Die Ränder bitte mit etwas Lidschatten abdecken, so fallen sie weicher aus.

MASCARA DRAMATIC VOLUME black

Sind noch Wimpern vorhanden, können diese sehr gut mit dem Mascara Dramatic Volume verdichtet werden. Wenn Sie wenige oder dünne Wimpern besitzen, hat der Kosmetikhandel künstliche Wimpernhärchen im Programm, hiermit verstärken Sie Ihre eigenen Wimpern.

HILDEGARD BRAUKMANN Behandlung

„Liebevoll mit mir“

Jede Erkrankung und deren Therapien verändern die Hautbedürfnisse. Hinzu kommt ein verändertes Körpergefühl und die Psyche braucht neue Energie.

Lassen Sie sich regelmäßig verwöhnen, z. B. mit der HILDEGARD BRAUKMANN Behandlungsmethode „Liebevoll mit mir“. Genießen Sie die Zeit der wunderbaren Entspannung und Kraftquelle für Körper und Seele.

Eine onkokosmetische Spezialbehandlung, die einfühlsam und kompetent die aktuellen Hautbedürfnisse berücksichtigt und in einer wunderbaren Wohlfühlatmosphäre sanft berührt.

Nach Operation, Chemo- und Strahlentherapie gilt der Körper oftmals als geheilt, allerdings brauchen die Haut und das Körpergefühl noch einige Zeit, um sich von den Strapazen der letzten Monate zu erholen.

Wir möchten Sie von ganzem Herzen auf Ihrem heilsamen Weg unterstützen.

Unser gemeinsames Ziel: Die angegriffene Hautbarriere wieder reparieren und stärken, mit Kopf und Herz individuell verwöhnen und viel positive Energie geben. Für ein neues erholtes Hautgefühl und ein geborgenes Körpergefühl.

Hinweis

Alle kosmetischen Behandlungen dienen der Gesunderhaltung des Hautorgans, dem Wohlbefinden und der seelischen Entspannung. Die Anwendungen ersetzen nicht die Tätigkeit eines Arztes oder Heilpraktikers.

WORAUF SIE SICH FREUEN KÖNNEN:

- Hautreinigung inkl. individueller Intensivreinigung
- Hautdiagnose und Heimpflege-Pass
- Kräuterdampf
- Entfernen von Unreinheiten
- Ampulle / Wirkstoffkonzentrat
- Sensualmassage – sanfte, kraftspendende und liebevolle Massage für Gesicht, Kopf, Nacken
- Spezielle Intensiv-Pflegemaske mit 24h SOLUTION Präwell Kur
- Wohlfühl-Make Up

Behandlungszeit:
90 Minuten

Hildegard Braukmann Kosmetik GmbH & Co. KG
Postfach 12 62 · D-30928 Burgwedel · Fon +49 (0) 51 39-89 74-0 · Fax +49 (0) 51 39-2 70 35
info@hildegard-braukmann.de · www.hildegard-braukmann.de

W1503