

Zeitschrift: Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: 4 (1999)

Heft: 2

Artikel: Wer gut aussieht, fühlt sich besser

Autor: Siegenthaler, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091586>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eine Krebstherapie ist ein einschneidendes Ereignis, das nicht nur eine grosse psychische Belastung mit sich bringt, sondern auch körperliche Spuren hinterlässt. Haarausfall auf dem Kopf oder Haarwachstum im Gesicht sind nur einige der möglichen Nebenwirkungen von Chemo- und Radiotherapien. Die neue Broschüre «Tipps und Tricks im Umgang mit verändertem Aussehen» der Krebsliga und der Schweizerischen Vereinigung für Onkologiepflege will betroffenen Frauen Mut machen zu einem kreativen Umgang mit dem neuen «Körperbild».

Ursula Siegenthaler, Schweizerische Krebsliga

Wer gut aussieht, fühlt sich besser

Tipps und Tricks für den Umgang mit verändertem Aussehen

«Ich wusste, dass ich durch die Chemotherapie mein Haar verlieren würde – mein schönes langes kastanienbraunes Haar. Das hat mir Angst gemacht. Aber, dachte ich, ich habe soviel ‚Gesundes‘ in mir – Herz, Lunge, Knochen..., dass ich diese Nebenwirkung schon packen werde. Als der Haarausfall begann, bekam mich eine Art Panik. Ich habe einen Zopf gemacht und gedacht: Jetzt können die Haare nicht mehr weg – völlig irrational, ich weiss», schildert die 32jährige Bina, die an Brustkrebs erkrankte, ihre Erfahrungen.

Haare sind für Frauen ein wichtiges Symbol für die Weiblichkeit, ein Stück Identität wie auch Individualität – eine der Formen sich als Frau darzustellen. Je nach Frisur kann Frau ihre Persönlichkeit unterstreichen. Ohne Haare fühlt sich Frau nackt. «Bin ich das wirklich?», fragt die Glatzköpfige das Spiegelbild. Bina gewann ihrer nackten Kopfhaut mit der Zeit dennoch einen Vorteil ab: «Beim Duschen ist es ein gutes Gefühl, wenn das Wasser über die Kopfhaut rieselt. Dieses Waschen von Kopf bis Fuss, dieses Wegschwemmenlassen, vermittelt ein positives Gefühl von Reinigung.»

Schutz vor neugierigen Blicken

Dennoch, um sich vor den Blicken der Leute auf der Strasse zu schützen, wählen die meisten Patientinnen eine Kopfbedeckung: Kappen, Bérets, Mützen, Hüte oder Tücher. Die neue Broschüre, die die Krebsliga in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Vereinigung für Onkologiepflege herausgibt, zeigt auf, wie jede Frau für sich die ideale Kopfbedeckung findet, um ihr

Haupt zu schützen bis die Haare wieder nachwachsen.

Über mehrere Seiten finden die betroffenen Frauen Tipps für beispielsweise den Kauf und die Pflege einer Perücke sowie auch über deren Kosten. Wer sich nicht für eine Perücke entschliessen mag, kann auch zu Tüchern greifen. Damit der Turban einer Windböe standhält, wird die Bindetechnik in verschiedenen Skizzen und auf Fotos Schritt für Schritt gezeigt.

Unerwünschtes Haarwachstum bekämpfen

Tatsache ist, dass wer gut aussieht, sich auch besser fühlt. Deshalb wird die Körperpflege grossgeschrieben. Dazu zählt beispielsweise die Haarpflege während der Therapie. Auch der Pflege der Kopfhaut wird ein Kapitel gewidmet wie dem Kaschieren von vermehrtem Haarwachstum im Gesicht, das durch die Einnahme von Steroiden entstehen kann. Die Wahl der richtigen Kleiderfarben und des richtigen Stils kann das Wohlbefinden spürbar verbessern. Deshalb hat auch eine kleine Farb- und Stilberatung Platz.

Von grosser Bedeutung ist die Zahnpflege – nicht nur aus kosmetischer Sicht. Durch die Einnahme von Medikamenten während der Therapie kann sich der Speichel verändern und damit Karies Vorschub leisten. Deshalb sollten die Zähne nach jeder Mahlzeit sorgfältig mit einer weichen Zahnbürste – harte Borsten können das Zahnfleisch verletzen – gereinigt werden. Zudem empfiehlt es sich, den Mund regelmässig mit einem milden Mundwasser zu spülen.

In der Broschüre werden aber auch Probleme in der Partnerschaft aufgegriffen, die durch das veränderte Aussehen der Frau entstehen. Manche Patientinnen empfinden sich als unvollständig und deshalb nicht lebenswert; sie fürchten zurückgestossen zu werden und vermeiden deshalb den körperlichen Kontakt mit ihrem Partner. Und dieser möchte seine erkrankte Partnerin schonen und zieht sich oft zurück. Die Broschüre macht Mut, durch Offenheit gemeinsam einen Weg zu finden.

Heute sagt Bina: «Ich habe mich mit meinem Kahlkopf ganz gut arrangiert – aber ich freue mich auf den Moment, wenn meine Haare wieder nachwachsen.»

Die Broschüre «Tipps und Tricks im Umgang mit verändertem Aussehen» kann unter der Telefonnummer 157 30 05 (Fr. 1.49/Min.) für Fr. 4.50 bei der Krebsliga bezogen werden. Sie ist auch in Französisch und Italienisch erhältlich.