



# Brustkrebs und Lebensqualität Hautpflege

---

**Sabine Gärtner**  
**Fachpflegekraft Onkologie,**  
**BA Management im Gesundheitswesen**  
**Pflegedienstleitung**



# Gesunde Haut

Resultiert u. a. aus der Balance zwischen Feuchtigkeits- und Fettkomponenten

Innerliche Hautpflege:

- Hochwertige native Öle in der täglichen Ernährung
- Ausreichend Flüssigkeit



# Trockene fettarme Haut

bei genetischer Disposition evtl. angeboren, ca. ab dem 7. Lebensjahrzehnt üblich

Menschen mit Interferon-, Cortison- und Chemo-, Strahlen-, Hormontherapie



# Reinigung der trockenen fettarmen Haut

Weniger ist mehr!

**Keine Schaumbäder, Duschgels oder Seife**

Lieber Duschen, selten Baden, nicht zu heiß und für die Rückfettung Öl zugeben

**(Achtung Rutschgefahr in der Badewanne!)**

Linden- und Malvenblütentee für Waschungen sind feuchtigkeitsspendend

Kamille wirkt entzündungshemmend, Pfefferminze wirkt kühlend

Milchsäure und Obstessig unterstützt die physiologische Hautflora



# Pflege der trockene fettarme Haut

- Verwenden Sie ausschließlich naturreine Produkte: kaltgepresste fette Öle, genuine ätherische Öle, natürliche Emulgatoren... und mischen Sie diese nicht in konventionelle Produkte.
- Beachten Sie Hygienerichtlinien und Haltbarkeit, ranzige Öle sind toxisch für die Haut.
- Körperöle auf der Hand mit Wasser mischen oder auf der feuchten Haut einmassieren.
- Vermeiden Sie starkes Reiben oder Zerren an der Haut.
- Tragen Sie nur so viel auf wie die Haut benötigt, nach 20 Min. sollte kein Fettfilm mehr vorhanden sein.
- Abwechslung tut der gesunden Haut gut!



# Narbenpflege

## **Johanniskrautöl**

Schmerzlindernd, Wundheilung fördernd,  
entzündungshemmend, für spröde, trockene,  
gereizte Haut

Vorsicht! Fotosensibilisierend:

Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

Nicht anwenden vor und während der Bestrahlung.



# Rötung und Überwärmung

## Quarkauflagen

Quark wirkt abschwellend und schmerzlindernd, was durch seine feuchte Kühle unterstützt wird. Dank seiner guten Hautverträglichkeit eignet er sich auch bei empfindlicher Haut.

Durch den Kontakt mit der Haut, leitet er einen Milchsäureprozess ein und wirkt anziehend auf Entzündungsstoffe. Diese werden durch die saure Substanz abgeleitet.



# Vorbeugung und Behandlung von Bestrahlungsschäden

## **Sanddornfruchtfleischöl**

Das rot-orange, fette Fruchtfleischöl ist hautpflegend und wirkt antiseptisch, entzündungshemmend, reizmildernd, juckreiz-stillend. Abwehr- und Schutzmechanismen der Haut werden unterstützt, Heilungsprozesse werden verbessert und beschleunigt.





# Heilanwendungen mit Sanddornfruchtfleischöl

Ölmischung herstellen, d.h. ein Basisöl (z.B. Mandelöl) mit 1-2% Sanddornfruchtfleischöl mischen

Sanddornöl vorsichtig verwenden, denn es färbt stark (durch Kochwäsche entfernbar)

Zwischen Benutzung des Öls und der Bestrahlung müssen mindestens 2 Stunden Pause liegen



# Hautekzemen

## Schwarzteekompressen

Wirken astringierend, keim- und entzündungshemmend, schmerz- und juckreizstillend.

5 Beutel mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen  
10 Minuten ziehen lassen – abkühlen lassen – Tee kann auch gekühlt angewendet werden

Kompressen tränken und auflegen –  
Einwirkzeit 15 Minuten, danach Hautfalten gut trocknen