



MIT VERÄNDERUNGEN UMGEHEN

Schmink- und Farbberatung
für Frauen mit Krebs

GSK



INHALT

Vorwort	5	Erklärungen Schritt für Schritt	32
		Camouflage	34
		Grundierung/Make-up	36
		Concealer	40
		Puder	44
		Augenbrauengestaltung	46
		Lippen	58
		Rouge	64
		Lidschatten	68
		Eyelinier	70
		Mascara	74
		Unechte Wimpern	76
Farbberatung	6		
Die Rolle der Farben	8		
Herausfinden des Farbtyps	9		
Welcher Farbtyp sind Sie?	10		
Vier Farbkarten als Einkaufshilfe	12		
Welche Farben stehen Ihnen?	20		
Make-up	23		
Während der Behandlung – Grundlagen der Hautpflege	25		
Häufig gestellte Fragen	26		
Vorbereitungen	28		
Praktische Tipps	29		
Keine Einfaltspinsel – Handwerkszeug	30		



**ÄNDERT SICH DER ZUSTAND DER SEELE, SO
ÄNDERT DIES ZUGLEICH AUCH DAS
AUSSEHEN DES KÖRPERS UND UMGEKEHRT:
ÄNDERT SICH DAS AUSSEHEN DES KÖRPERS,
SO ÄNDERT DIES ZUGLEICH AUCH DEN
ZUSTAND DER SEELE.**

Aristoteles



LIEBE PATIENTIN,

schon Aristoteles erkannte den Zusammenhang zwischen dem „Äußeren“ und dem „Inneren“. Der Blick in den Spiegel entscheidet oft schon in gesunden Zeiten über Stimmung und Selbstzufriedenheit.

In Zeiten, in denen der Körper geschwächt und das „Äußere“ verändert ist, möchten wir Sie mit diesem Buch anleiten, „Schritt für Schritt“ mit den unmittelbaren Folgen der Chemo- oder Strahlentherapie, wie Haarausfall, Augenbrauen- und Wimpernverlust oder Hautveränderungen, umzugehen.

Die Veränderungen des Aussehens sind individuell verschieden und ebenso verschieden ist auch der Wille bzw. der Mut, dem entgegenzuwirken. Betrachten Sie die Tipps und Anleitungen als Hilfestellung und setzen Sie das um, was Ihnen hilft, sich besser zu fühlen. Denn darum geht es. Sie sollen in den Spiegel schauen können, und Ihr Spiegelbild soll Ihnen gefallen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich durch die Tipps zur Verbesserung Ihres Äußeren ein wenig gestärkter und positiver fühlen und somit besser mit den Folgen der Behandlung umgehen können.



FARBBERATUNG

hey!

DIE ROLLE DER FARBEN

In der Farbberatung geht es darum festzustellen, welcher „Jahreszeitentyp“ Sie sind. Anhand von Augen, Haaren und Haut können Sie Ihren Farbtyp feststellen.

Unterschieden wird in vier Typen, wobei die Einordnung nach den Jahreszeiten erfolgt. Das Farbspiel der Natur war Vorlage für diese Einteilung. Im Sommer und Winter herrschen eher kühlere Farben vor, während Herbst und Frühling mehr von den warmen Farben bestimmt werden.

Die sorgfältige Auswahl der richtigen Farben und ihr gezielter Einsatz bei Kleidung und Make-up unterstreichen Ihre persönliche Ausstrahlung. Sie tragen zu einem besseren Aussehen und damit auch zu einer besseren Stimmung bei. Ihr Teint wirkt strahlender und Sie sehen frischer aus.



Gerade für Sie, in einer Phase der körperlichen und seelischen Schwäche, kann es von besonderer Bedeutung sein, von den für Sie individuell richtigen Farben umgeben zu sein. Versuchen Sie bei der Wahl Ihrer Kopfbedeckung (Tücher, Mützen, Hüte), Ihrer Kleidung und auch dem Make-up darauf zu achten. Sie können so aktiv daran arbeiten, Ihre äußere Erscheinung positiver und gesünder wirken zu lassen.

Herausfinden des Farbtyps

Am einfachsten können Sie die Bestimmung des Farbtyps durchführen, wenn Sie die Möglichkeit haben, dies noch vor Beginn der Therapie bzw. den daraus resultierenden Folgen wie Hautveränderungen und Haarverlust zu tun. Ansonsten erinnern Sie sich an Ihre „gesunden“ Zeiten oder nehmen Sie ein Foto zur Hand. Die Bestimmung des Farbtyps ist sehr leicht durchzuführen und dauert nur wenige Minuten.

Wir können hier lediglich einen kleinen Überblick geben, der die persönliche Farbberatung nicht ersetzen kann. Wenn Sie sich eine solche nicht leisten können oder möchten, finden Sie im Buchhandel oder in Bibliotheken entsprechende Bücher, auch im preisgünstigen Taschenbuchformat.



WELCHER FARBTYP SIND SIE?

Bitte lesen Sie sich die Eigenschaften bezüglich der Haut-, Haar- und Augenfarbe durch und finden Sie den Typ heraus, der Ihnen am ähnlichsten ist.





FRÜHLINGS TYP

Haut & Haar:

Frühlingstypen haben meist blonde Haare, von aschblond über honigblond bis zu rotblond und dunkelblond. Manche haben auch braunes Haar. Sie können blass wirken und sonnenempfindlich sein oder durch Sonneneinstrahlung eine goldbraune Haut bekommen.

Augenfarbe:

Auch ihre Augenfarbe kann überaus unterschiedlich sein: Katzensgrün, Aquagrün, Aquablau, Goldbraun, Bernstein, Braungrün, Rehbraun.





SOMMER TYP

Haut & Haar:

Die Sommertypen haben meist einen Aschton im Haar, sehr oft zeigen sie auch Braunvarianten, die aber oft etwas stumpf wirken. Meist meiden sie die Sonne, weil sie sie nicht sonderlich gut vertragen. Sommertypen werden schnell rot. Werden sie braun, so ist es ein schönes Bronzebraun.

Augenfarbe:

Die Augenfarben der Sommertypen sind meist Graublau, Blau, Aquagrün, Braun und Petrol.



HERBST TYP

Haut & Haar:

Herbsttypen haben zum überwiegenden Teil einen deutlichen Rotton im Haar, sehr oft sind sie auch dunkelbraun. Meist sind sie blass und haben Sommersprossen. Entsprechend sonnenempfindlich sind die Herbsttypen – selbst unter UV-Einfluss bleibt der Teint oft hell.

Augenfarbe:

Die Augenfarben sind meist Goldbraun, Bernstein, Braungrün, Katzengrün, Rehbraun und Petrol.





WINTER TYP

Haut & Haar:

Der Wintertyp hat fast immer schwarzes oder dunkelbraunes Haar, starkes Augenweiß und er bräunt sehr schnell. Manche Wintertypen gehören zum sogenannten „Schneewittchen“-Typ, der immer blass bleibt.

Augenfarbe:

Die Winter-Augenfarben sind meist Blau, Braun oder Schwarzbraun.

WELCHE FARBEN STEHEN IHNEN?

Nehmen Sie die Farbkarte Ihres Typs zur Hilfe und wählen Sie Kleider, Make-up und Kopfbedeckungen danach aus. Durchforsten Sie Ihren Kleiderschrank nach Geeignetem oder führen Sie die Farbkarte bei einem Einkauf mit sich.



Die Idealfarben des Frühlingstypen sind:

Orange, Lindgrün, Blattgrün, Goldgelb, Apricot, Koralle, Flamingo, Gelbtürkis, Goldbeige und Kamel.



Den Sommertypen stehen die zarten, pudrigen Töne am besten. Sie sollten grelle, leuchtende Farben meiden.

Die Idealfarben des Sommertypen sind:

Pudriges Rosé, Hellblau, Mint, Bordeaux, gedecktes Gelb, helle Grautöne.

Den Herbsttypen stehen die Erdfarben und die Farben, die unsere Jahreszeit „Herbst“ in der Natur zeigt, am besten. Kalte Farben sollten sie meiden, wengleich sie wegen ihres (meist) roten Haares eine natürliche Affinität dazu haben.

Die Idealfarben des Herbsttypen:

Alle Brauntöne, alle dunklen Grüntöne, Olive, Bordeaux, Rost, gedecktes Orange, Maisgelb, Senf, Petrol und gedecktes Beige.



Den Wintertypen stehen Kontraste, ob in Farbe oder Hell-Dunkel, sehr gut. Er ist der Typ, dem alle Farben des Spektralbandes, außer Orange, stehen.

Die Idealfarben des Wintertypen sind:

Rot, Blaugrün, Blautürkis, Royalblau, Indigo, Violett, Pink, Magenta, Rosa, Hellblau, Flieder, Zitronengelb, kaltes Grau, Schwarz, Weiß.



hello!



MAKE-UP



Das Verzieren des eigenen Körpers ist vermutlich schon so alt wie die Menschheit. Zunächst wurde es zu schamanischen und rituellen Zwecken eingesetzt. Heute dient das Make-up bzw. die kosmetische Schminke dem dekorativen Körperschmuck.

Vor allem wir Frauen schminken uns, um unsere ganz individuelle Attraktivität zu betonen. Durch das Schminken können wir aber auch eventuell bestehende Makel wie Falten, Hautirritationen oder Ähnliches kaschieren.

Nutzen Sie diese Möglichkeit während Ihrer Erkrankung und versuchen Sie, immer, wenn Sie die nötige Kraft und Muße haben, hervorzuheben, was Ihnen Ausdruck verleiht.

WÄHREND DER BEHANDLUNG – GRUNDLAGEN DER HAUTPFLEGE

Trockene Haut

Um trockener Haut vorzubeugen, empfiehlt es sich zu duschen oder sich zu waschen. Verzichten sollten Sie hingegen möglichst auf langes, heißes Baden, da dies die Haut stärker austrocknet. Tragen Sie regelmäßig Körpermilch, Öle oder andere Feuchtigkeit spendende Lotionen auf. Diese ziehen am besten ein, wenn Ihre Haut beim Auftragen noch leicht feucht ist. Wenn Sie zu erhöhter Blutungsneigung tendieren, tragen Sie die Hautpflegemittel sanft und vorsichtig auf.



Sonnenschutz

Während einer Strahlentherapie ist die Hautpflege von der Bestrahlungsart abhängig. Ihr Behandlungsteam kann Sie diesbezüglich beraten. Setzen Sie die bestrahlte Haut möglichst keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Auch manche Chemotherapeutika haben zur Folge, dass Ihre Haut sonnenempfindlicher wird. Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit hohem UV-Faktor und schützen Sie Ihre Haut zusätzlich durch das Tragen von Kopfbedeckungen, langärmeligen Oberteilen und langen Hosen.



Jucken und Brennen

Während oder nach einer Bestrahlungstherapie können Rötungen der Haut auftreten. Ebenso kann es bei manchen Patientinnen, die nach der Bestrahlung eine Chemotherapie erhalten, zu einer plötzlichen Rötung des Bestrahlungsgebietes kommen. Diese Rötung kann unterschiedlich stark sein und manchmal jucken oder brennen. Unter Umständen kann dieser Zustand sogar ein paar Tage andauern. Melden Sie derartige Hautreaktionen und eventuell entstehende Entzündungen unbedingt Ihrem Arzt!

Versuchen Sie, bei Juckreiz möglichst nicht zu kratzen. Manchmal reagiert die Haut empfindlich auf Rückstände von Waschmitteln. Verwenden Sie in einem solchen Fall milde, neutrale Waschmittel und verzichten Sie auf Weichspüler.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN



Wie reinige ich am besten meine Gesichtshaut?

- Verwenden Sie milde Reinigungslotionen für empfindliche Haut.
- Tragen Sie die Lotion sanft auf und wieder ab.
- Benutzen Sie lauwarmes Wasser.
- Trocknen Sie die Haut, indem Sie sie sanft abtupfen.

Welche Feuchtigkeitspflege eignet sich?

Empfehlenswert sind Produkte, die stark feuchtigkeitsspendend sind. Verzichteten Sie auf Zusätze wie z. B. Parabene und Duftstoffe, da diese zu Hautirritationen führen können.

Wann lassen Trockenheit und Rötungen nach?

Etwa fünf bis sechs Wochen nach der Behandlung fängt die Haut an, sich zu regenerieren.

Kann ich eine Gesichtsbildung bei einer Kosmetikerin durchführen lassen?

- Das ist grundsätzlich möglich. Beachten Sie dabei, dass durch die Veränderung Ihrer Haut auch eine veränderte Behandlung notwendig sein kann. Fragen Sie die Kosmetikerin, ob Sie Erfahrung auf diesem Gebiet hat.
- Entscheiden Sie sich für eine beruhigende, sanfte Reinigung.
- Vermeiden Sie extreme Temperaturen.
- Nehmen Sie von Dampfbehandlungen Abstand.

Ist zur Haarentfernung eine elektrische Rasur oder eine Nassrasur besser geeignet?

Eine elektrische Rasur ist immer besser geeignet, weil das Risiko, die Haut zu verletzen, deutlich niedriger ist.

Sollten Sie trotzdem nass rasieren wollen, so schützen Sie Ihre Haut durch Rasierschaum oder Rasiergel und gehen Sie sehr vorsichtig vor. Bei sehr empfindlicher Haut ist ein Rasieröl empfehlenswert.

Darf ich mir die Körper-/Gesichtshaare mit Wachs entfernen?

Fragen Sie Ihren Arzt. Bitte testen Sie dies immer auf einer kleinen Fläche und seien Sie so behutsam wie möglich.



VORBEREITUNGEN

Um die Vorteile des Schminkens am effektivsten nutzen zu können, ist es wichtig, dass Sie die richtigen „Werkzeuge“ benutzen und die richtige Technik anwenden.

Als erstes sollten Sie eine Bestandsanalyse Ihrer Schminkvorräte, Bürsten, Pinsel, Schwämmchen usw. machen. Rangieren Sie die Produkte aus, die defekt oder alt geworden sind oder deren Geruch Sie nicht mehr mögen. Pinsel, die unbenutzbar erscheinen, sind oft nach sanftem Waschen und Trocknen wieder verwendbar.

Suchen Sie die restlichen Utensilien zusammen und begeben Sie sich an einen Ort, an dem Sie gemütlich sitzen und ausreichend Platz haben, alles vor sich auszubreiten. Sortieren Sie nach Make-up, Camouflage, Lidschatten etc. Stellen Sie einen Spiegel auf und sorgen Sie für gute Beleuchtung (z. B. Schreibtischlampe), falls das Tageslicht nicht ausreicht. Wählen Sie einen

Zeitpunkt, an dem Sie ungestört sind und keinen Zeitdruck verspüren. Je spielerischer und experimentierfreudiger Sie ohne Ablenkung von außen sein können, desto mehr Freude werden Sie an den unterschiedlichsten Farben und Möglichkeiten gewinnen.



PRAKTISCHE TIPPS

1 Hygiene

Vor allem in Zeiten, in denen Sie sehr anfällig für Entzündungen sind, ist es wichtig, sich vor dem Schminken die Hände zu waschen und saubere, möglichst desinfizierte Pinsel, Bürsten etc. zu verwenden.

2 Licht

Natürliches Tageslicht eignet sich am besten zum Schminken.

3 Spiegel

Suchen Sie sich einen Spiegel, mit dem Sie gut arbeiten können. Manche bevorzugen einen Handspiegel, andere einen Vergrößerungsspiegel.



KEINE EINFALTSPINSEL

Handwerkszeug



Wimpernbürstchen



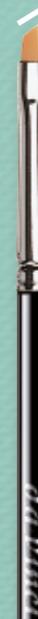
Wimpernkamm



Lidschattenpinzel



Eyelinserpinzel



Augenbrauenpinzel





Yay!



ERKLÄRUNGEN SCHRITT FÜR SCHRITT

CAMOUFLAGE

Camouflage ist kein Muss. Sie wird nur aufgetragen, um Unvollkommenheiten wie Narben, Rötungen und Veränderungen der Haut abzudecken.

Camouflage wird daher stellenweise, nicht etwa über das ganze Gesicht verteilt, eingesetzt. Die Camouflage ist der erste Schritt zu einem gut geschminkten Gesicht. Auch wenn die Camouflage scheinbar sehr fest ist, lässt sie sich leicht auftragen.

Camouflage ist nur in wenigen Farbtönen erhältlich. Sollten Sie im nächsten Schritt Make-up verwenden wollen, so wählen Sie die Farbe der Camouflage ähnlich

dem Farbton des Make-ups. Möchten Sie lieber auf Make-up verzichten, so sollte die Camouflage möglichst genau Ihrem Hautton entsprechen.

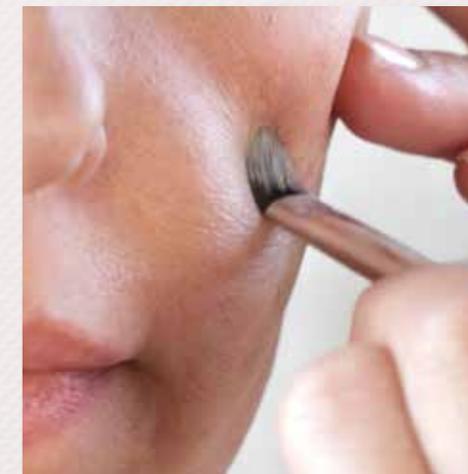
Um festzustellen, ob der Farbton richtig ist, tupfen Sie die Camouflage mehrmals auf die zu überdeckende Stelle – so lange, bis sie gut und flächig verteilt ist. Hebt sich die Farbe von der Haut ab, so versuchen Sie, einen passenderen Farbton zu finden.

Sie werden begeistert sein, wenn der richtige Farbton den Makel überdeckt und „eins“ mit Ihrer Haut wird.



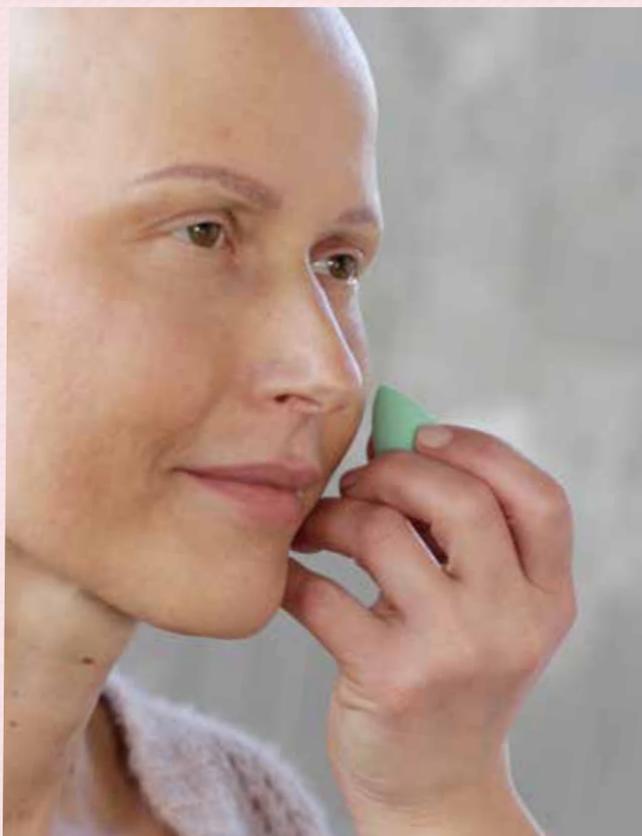
Tipps

zum Auftragen der Camouflage



- Verwenden Sie einen Finger, ein Schwämmchen oder einen Camouflagepinsel zum Auftragen.

- Tragen Sie ein wenig Camouflage auf die zu verdeckende Stelle auf und arbeiten Sie diese dann langsam durch mehrmaliges Tupfen ein.
- Das langsame Einarbeiten durch Tupfen wird die Camouflage eben verteilen, so dass sie unauffällig abdeckt.



GRUNDIERUNG | MAKE-UP

Möglicherweise hat sich während der Chemotherapie der Farbton Ihrer Haut etwas verändert. In diesem Fall könnte das Make-up, das Sie früher benutzt haben, nicht mehr passend sein. Ein weiterer Grund, warum Sie möglicherweise ein anderes Make-up einsetzen sollten ist, dass sich der Feuchtigkeitsgehalt Ihrer Haut verändert haben könnte. Beachten Sie diese beiden Punkte bei der Auswahl! Je besser das Make-up auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist, desto besser ist das Ergebnis.

EIGENSCHAFTEN

Je nach Zustand Ihrer Haut wählen Sie bei trockener Haut ein Feuchtigkeit spendendes Make-up und bei eher fettiger Haut ein Make-up auf Wasserbasis.

Farbe

Um ein natürliches Ergebnis zu erzielen, ist es wichtig, dass die Farbe des Make-ups Ihrer Hautfarbe möglichst genau entspricht. Wählen Sie nicht etwa einen dunkleren Farbton, weil Sie sich zurzeit als zu blass empfinden.

- Tragen Sie mit einem Schwämmchen ein wenig Make-up auf Ihre Stirn. Hebt sich die Farbe von Ihrem Hautton ab, dann suchen Sie weiter, bis Sie einen Farbton finden, bei dem Sie nicht erkennen können, wo das Make-up aufgetragen wurde.
- Testen Sie den Farbton immer auf der Stirn aus, nicht auf der Hand oder anderen Stellen!
- Gutes Licht ist bei der Farbauswahl wichtig. Gehen Sie an ein Tageslichtfenster oder gar nach draußen, um das Ergebnis zu beurteilen.
- Grundsätzlich sind leicht gelbstichige Make-ups eher zu empfehlen als solche mit einem roten oder orangen Unterton.



Tipps

zum Auftragen
des Make-ups



- Tragen Sie das Make-up mit einem Finger, einem Blending-Egg (siehe Foto) oder einem Schwämmchen auf. Schwämmchen saugen einen Teil des Make-ups auf, so dass es im Endergebnis dünner auf der Haut aufgetragen wird.
- Tupfen Sie das Make-up auf Ihre Stirn, Nase, Wangen und über die Oberlippe. Verteilen Sie es durch zartes Verstreichen.

- Auf der Stirn ist es wichtig, das Make-up in langen, horizontalen Streichbewegungen aufzutragen.
- Auf der restlichen Gesichtsfäche verteilen Sie das Make-up durch vertikale Streichbewegungen direkt bis unter die Gesichtskontur. Lassen Sie es von dort aus sanft in den Halsbereich nach unten hin auslaufen.
- An Stellen, an denen Sie bereits Camouflage aufgetragen haben, wird das Make-up durch vorsichtiges Tupfen verteilt.



CONCEALER

Dunkle Augenringe können Sie mit Concealer aufhellen. Auch wenn Sie keine Augenringe haben, ist diese Methode geeignet, um die Augenpartie hervorzuheben.

Der Concealer wird über dem Make-up aufgetragen. Sollten Sie kein Make-up verwendet haben, dann tragen Sie den Concealer einfach direkt auf die Haut auf. Der Concealer lässt sich besser einarbeiten, wenn Sie eine feuchtigkeitsspendende Augenpflege darunter aufgetragen haben.

Tipps

zur Auswahl
des Concealers



Farbe

Der Farbton sollte eine Nuance heller sein als das Make-up bzw. als Ihre Hautfarbe, falls Sie kein Make-up verwendet haben.

Beschaffenheit

Concealer wird in unterschiedlichen Darreichungsformen verkauft. Wählen Sie einen Concealer, der sich gut verteilen lässt. Dickflüssige, zähe Concealer hinterlassen auffällige Außenlinien.



- Benutzen Sie zum Auftragen einen Stift oder Pinsel.
- Ziehen Sie eine Linie entlang der Nasenseite, beginnend auf der Innenseite des Auges, nach unten verlaufend.



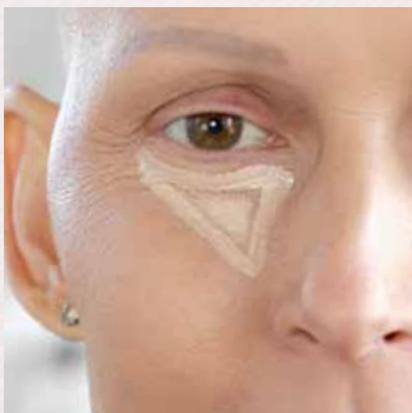
- Ziehen Sie einen Bogen unterhalb des Auges, von der Innenseite des Auges beginnend, kurz nach dem Auge endend.

Tipps

zum Auftragen
des Concealers



- Verbinden Sie die beiden Linien durch eine weitere Linie, verlaufend vom Nasenflügel bis zum äußeren Auge.



- Tragen Sie zusätzlich ein wenig Concealer in die Mitte des Dreiecks auf.



- Tupfen Sie mit dem Finger jetzt so lange, bis der Concealer gleichmäßig innerhalb des Dreiecks verteilt ist und keine Außenlinien mehr erkennbar sind.



PUDER

Puder kann mehr als nur der Haut den Fettglanz nehmen. Unentbehrlich ist er als „Weichmacher“ aller Farbübergänge; außerdem fixiert er die darunter liegenden Grundierungsschichten. Vor allem, wenn Sie zu fettiger Haut neigen, empfiehlt es sich immer, Puder mit sich zu tragen. Sie können ihn dann auch unterwegs zum Mattieren auftragen.

Lose oder gepresst: Was nimmt man wann?

Wann immer es möglich ist – auf jeden Fall zu Hause –, sollte man den feinen Talkumstaub aus der großen Dose verwenden. Gepresster Puder im Spiegeldöschen (Kompakt puder) ist für die Handtasche, also für Retuschen unterwegs gedacht. Loser Puder wird von der Haut leichter aufgenommen und lässt sich besser verteilen. Bei Kompakt puder ist großzügiges, flächiges Verteilen fast unmöglich.

Tipps

zur Auswahl
des Puders



Farbe

Wählen Sie einen Farbton, der einen gelblichen Unterton hat. Diese Farbtöne sehen am natürlichsten aus. Dies gilt sowohl für losen als auch für Kompakt puder. Sollten Sie zu „maskenhaft weiß“ aussehen, dann ist das Puder zu hell.

Beschaffenheit

Wählen Sie ein Puder, das sich seidig und zart anfühlt und auf der Haut fast unsichtbar erscheint. Während Ihrer Behandlung ist Ihre Haut meist sehr sensibel, wählen Sie deshalb ein Puder ohne starken Duft.

Tipps

zum Auftragen
des Puders



- Tragen Sie das Puder möglichst mit einem Puderpinsel oder einer großen, dicken, flauschigen Quaste auf.
- Klopfen Sie vor dem Auftragen ein wenig Puder von Pinsel/Quaste am Handrücken ab.
- Für einen natürlichen Look tragen Sie das Puder quer über die Stirn auf und streichen dann von oben nach unten über das Gesicht.

AUGENBRAUENGESTALTUNG

Die Augenbrauen haben großen Einfluss auf die Wirkung des Gesichts. Der eventuelle Verlust der Augenbrauen oder das Ausdünnen durch die Chemotherapie hat deshalb eine sehr verändernde Wirkung auf den Ausdruck. Sie werden sehen, wie Sie sich wieder „ähnlicher“ werden, wenn Sie gelernt haben, sich natürlich aussehende Augenbrauen zu zeichnen.

Benötigtes Handwerkszeug /Applikatoren

Unabhängig davon, ob Ihre Augenbrauen zurzeit ausgedünnt oder ganz ausgefallen sind, benötigen Sie:



Stift

Um Augenbrauen zu zeichnen, empfiehlt sich ein harter Stift, um einen dünnen, feinen Strich zu erzielen. Sollte Ihr Stift zu weich sein oder während des Auftrags weich werden, so können Sie ihn im Kühlschrank wieder festigen.



Puder oder Lidschatten

Die Konsistenz der Materialien ist ähnlich, so dass Sie Augenbrauenpuder leicht durch Lidschatten ersetzen können. Der Lidschatten muss hierfür matt und ohne Glitter sein.



Pinsel

Sie benötigen zum Zeichnen einen flachen, harten und schrägen Pinsel – einen speziellen Augenbrauenpinsel.



Formende Bürste/Kamm

Jede Bürste und jeder Kamm, mit dem Sie eventuell vorhandene Augenbrauen kämmen können, ist hierfür geeignet. Sie können beispielsweise eine alte Mascarabürste auswaschen oder eine ausgewaschene, desinfizierte Zahnbürste verwenden.



Tipps

zur Auswahl
der Farbe

- Gerade bei den Augenbrauen ist die Auswahl der Farbe für den natürlichen Look von besonders großer Bedeutung.
- Wählen Sie einen Farbton, der einen Ton heller ist als Ihre natürliche Haarfarbe, es sei denn, Sie sind blond, dann wählen Sie den gleichen Farbton.

Unsere Empfehlung basierend auf Ihrer Haarfarbe

Haarfarbe	Farbe für Augenbrauen
Blond, Rotblond, Hellbraun	Taupe (graubraun) oder helles Braun
Kastanienbraun, Rotbraun	Taupe oder helles Braun
Mittelbraun	Taupe oder helles Braun
Dunkelbraun	Dunkelbraun
Schwarz	Dunkelbraun
Tiefschwarz	Weiches Schwarz (kann mit Braun gemischt werden)

Tipps

zum Formen und
Einzeichnen der
Augenbrauen



Schritt

Diese Tipps treffen für alle zu, die entweder zeitweise gar keine Augenbrauen mehr haben oder nur einen Teil ihrer Augenbrauen verloren und dadurch bedingt zeitweise sehr dünne Augenbrauen haben.

Lage & Form der Augenbraue

Der erste Schritt hilft Ihnen herauszufinden, welches die „natürliche“ Lage und Linie Ihrer Augenbraue ist. Wenn Sie mit dem Zeigefinger entlang des Knochens, der direkt über Ihrem Auge liegt, fahren, so fahren Sie haargenau die Linie ab, auf der Ihre Augenbraue sitzt. Schauen Sie dabei auch in den Spiegel und fahren einige Male entlang des Knochens (auf beiden Seiten), sodass Sie ein Gefühl für die „Lage“ und „Form“ Ihrer Augenbraue bekommen.

Schritt

2

Anfangs-, Endpunkt und Bogen der Augenbraue

Auch ohne dass Sie noch ein einziges Haar Ihrer Augenbraue haben, wird es Ihnen gelingen, eine schöne Augenbraue einzuzichnen. Sie werden in diesem Schritt angeleitet, die drei wichtigsten Punkte Ihrer Augenbraue zu finden und zu markieren.



Anfangspunkt

- Nehmen Sie einen Pinsel und Ihren Augenbrauenstift zur Hand.
- Setzen Sie den Pinsel an der äußeren Seite Ihres Nasenflügels an und lassen Sie diesen entlang der Nase an der Innenseite des Auges vorbeilaufen.



- An der Stelle, an der der Stift den in Schritt 1 ertasteten Knochen berührt, ist der Startpunkt Ihrer Braue. Markieren Sie diesen mit Ihrem Augenbrauenstift.



Endpunkt

- Wieder setzen Sie den Stift am äußeren Nasenflügel an, lassen ihn aber an der Außenseite des Auges entlang laufen, bis Sie den äußeren Winkel Ihres Auges erreichen.
- Markieren Sie diesen Punkt, auf der Höhe Ihres Augenbrauenknochens (Schritt 1).



Bogen der Augenbraue

- Sehen Sie gerade in den Spiegel und setzen Sie den Stift am Nasenflügel an. Lassen Sie ihn vor der Pupille entlang laufen.



- Setzen Sie dort einen Punkt, wo der Stift Ihren Augenbrauenknochen berührt. Jetzt haben Sie den 3. Punkt, an dem Ihre Braue entlang läuft.

Schritt 3

Gestalten Sie natürlich aussehende Augenbrauen

Das Geheimnis natürlich aussehender Augenbrauen liegt vor allem in der Form und dem Strich, der die Haare darstellen soll. Wichtig ist, dass er leicht, zart und „fedrig“ wirkt. Sowohl der Strich mit dem Augenbrauenstift als auch der Pinselstrich mit dem Puder. Wenn Sie in diesem Schritt die „Haare“ nachbilden wollen, so halten Sie sich an die in Schritt 2 markierten Punkte und bedenken Sie, dass Ihre Augenbrauen eine unterschiedliche „Dichte“ und dadurch auch unterschiedliche „Stärke“ haben. Der Beginn der Braue ist meist stark und beginnt im Bogen dünner zu werden und gegen Ende der Braue auszulaufen.



- Beginnen Sie am Anfangspunkt und winkeln den Augenbrauenstift beim Zeichnen ein wenig an. Wenn es Ihnen hilft, dann können Sie die Hand auf dem Wangenknochen abstützen
- Zeichnen Sie entlang des Augenbrauenknochens kleine, zarte, fedrige einzelne Härchen. Der Strich wird dabei von unten nach oben geführt.
- Wenn Sie sich dem zweiten Punkt auf der Höhe der Braue nähern, so lassen Sie Ihre Striche ein wenig kürzer und ihre „Wuchsrichtung“ ein wenig vertikaler werden.
- Je weiter Sie an das Ende der Braue gelangen, desto stärker lassen Sie die Striche auslaufen.

Beurteilen Sie jetzt das Ergebnis. Wie zufrieden sind Sie? Waren Ihre Striche dünn genug? Haben Sie eine gute Form gefunden?

Und wenn Sie nicht zufrieden sind, dann verzweifeln Sie nicht. Das Schöne am Schminken ist, dass Sie alles wieder abwischen und neu beginnen können.



Schritt

Augenbrauen-Puder (oder Lidschatten) für Dreidimensionalität und Dichte

Um Ihren Augenbrauen Tiefe und Dichte zu verleihen, verwenden Sie in diesem Schritt Augenbrauen-Puder oder alternativ Lidschatten. Die Augenbraue wird durch die Pinselstriche mit dem Puder außerdem besser fixiert, damit Sie sich sicher sein können, dass Ihre Augenbrauen den Tag „überleben“.



- Verwenden Sie hierfür Ihre Augenbrauenbürste.
- Tragen Sie ein wenig des Lidschattens/Puders auf den Augenbrauenpinsel und klopfen am Handrücken vor dem Auftragen das überflüssige Puder ab.
- Mit den abgeschrägten Borstenspitzen tragen Sie nun, Strich für Strich, das Puder auf. Versuchen Sie durch unterschiedliche Haltung/Winkelstellung des Pinsels das für Sie beste Ergebnis zu erzielen.

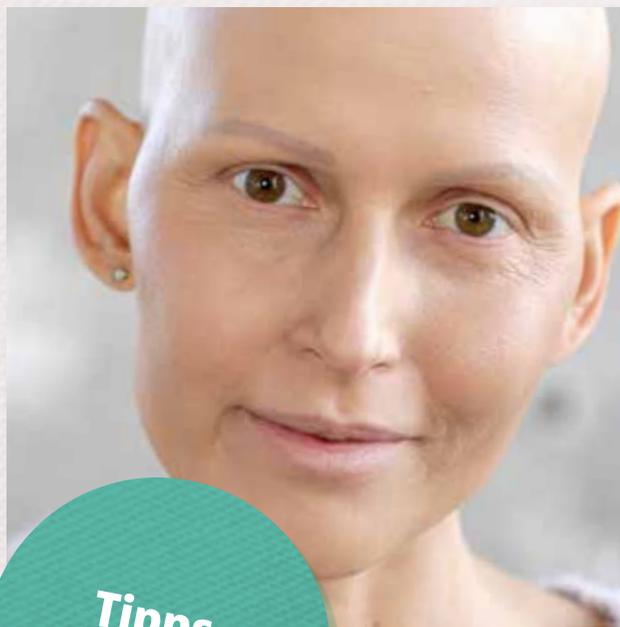


- Wenn Sie mit dem Auftragen fertig sind, so nehmen Sie sich Ihre formende Bürste/Ihren Kamm und fahren immer in der Wuchsrichtung Ihrer natürlichen Brauen über die Stift- und Pinselstriche.



- Fahren Sie so lange über die Braue, bis die Striche zu einer natürlich aussehenden Augenbraue vereint sind.

Sie werden mit jedem Mal geübter und sicherlich auch zunehmend schneller. Lassen Sie sich Zeit und verlieren Sie nicht die Lust am Schminken, wenn Sie Ihr Ergebnis anfänglich noch verbesserungswürdig finden.



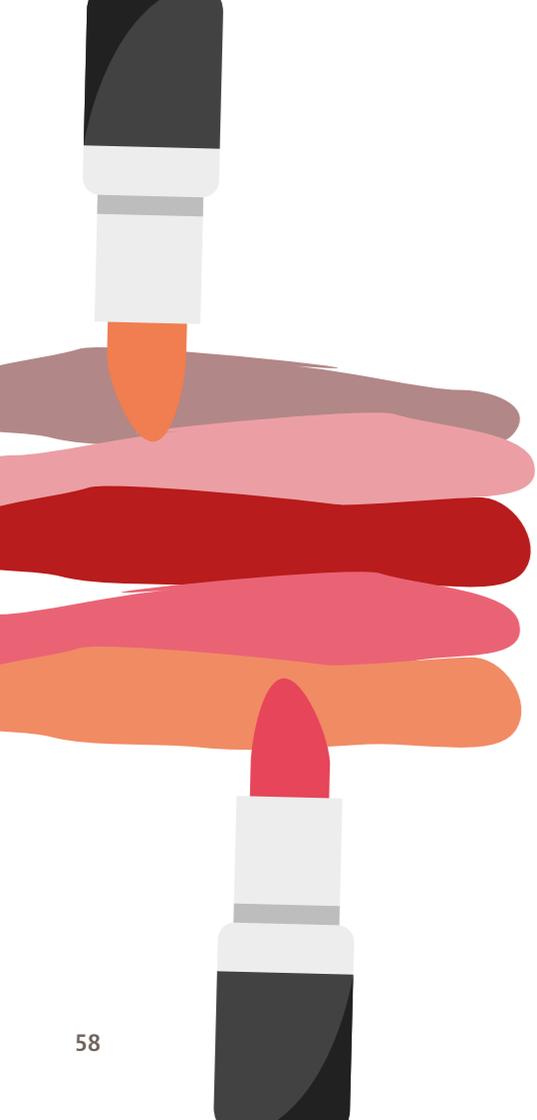
Tipps

bei nur teilweise
ausgefallenen
Augenbrauen

Sollten Ihre Augenbrauen nur teilweise ausgefallen sein oder beim Nachwachsen vorerst nicht gleichmäßig bzw. an allen Stellen nachwachsen, so können Ihnen die nachfolgenden Tipps, die auf die ersten fünf Schritte aufbauen, behilflich sein.

- Wählen Sie einen Farbton, der möglichst exakt dem Farbton Ihrer Augenbrauenhaare entspricht.
- Auch an Stellen, an denen Sie Augenbrauenhaare haben, pudern Sie mit Lidschatten bzw. Augenbrauenpuder, damit alles homogen aussieht.
- Bei nachwachsenden Augenbrauen können die neuen Haare „störrisch“ sein. Um diese in Form zu halten, ist das Benutzen von Augenbrauengel bzw. transparentem Mascara besonders wichtig.





LIPPEN

Mit der Farbe, die Sie für Ihre Lippen wählen, geben Sie Ihrem Gesicht nach den schon durchgeführten Schritten den ersten „Farbkleck“. Denken Sie bei der Auswahl der Farbe Ihres Lippenstifts an die Kleidung bzw. das Kopftuch, welches Sie tragen werden. Bedenken Sie außerdem, wenn Sie einen unauffälligeren, sanfteren Farbton für die Lippen wählen, die Augen ein wenig mehr zu betonen bzw. umgekehrt.

- Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie bei der Auswahl Ihres Lippenstifts darauf achten sollen, bestimmte Inhaltsstoffe zu meiden.
- Desinfizieren Sie Ihren Lippenpinsel nach jeder Benutzung.
- Teilen Sie Ihre Lippenpflegeprodukte nicht mit anderen, da sie mit Bakterien behaftet sein könnten.

LIPPENPFLEGE

Vorbereitung bei trockenen Lippen

1

Tragen Sie zuerst einen pflegenden Lippenbalsam auf die Lippen auf und lassen ihn kurz einwirken.

2

Reiben Sie mit einer weichen Zahnbürste sanft Ihre Lippen, der Balsam zieht dadurch ein und die abgestorbene, trockene Haut wird abgetragen.

3

Sollten noch Reste des Balsams auf Ihren Lippen sein, dann tupfen Sie diese mit einem Papiertuch sanft ab.



Farbe

Die Farbe Ihres Lippenstifts sollten Sie von Farben, die Ihrem Typ entsprechen, Ihrer Stimmung und der Kleidung, die Sie auswählen, abhängig machen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen steht. Mischen Sie Ihre Lippenstifte und erzielen dadurch neue Farben, seien Sie

experimentierfreudig. Sie werden erstaunt sein, welche außergewöhnlichen Veränderungen Sie durch unterschiedliche Farben erzielen können.

Die Farbe des Lipliners sollte möglichst exakt der Farbe Ihres Lippenstifts entsprechen.

Eigenschaften/Beschaffenheit

Es gibt sehr viele unterschiedliche Lippenstifte, Gels und Lipgloss auf dem Markt. Sicher haben Sie auch einige davon in Ihrem Vorrat zu Hause. Zurzeit ist es sicher von Vorteil, Lippenstifte mit Sonnenschutzfaktor zu wählen. Langhaltende, „kussechte“ Lippenstifte sind meist ein wenig trockener. Gerade jetzt, wo Ihre Haut verändert ist, werden Sie vermutlich weiche, Feuchtigkeit spendende Lippenstifte bevorzugen. Lipgloss ist glänzend, oft ist sogar ein wenig „Glitter“ in den Gels enthalten, um für maximale Brillanz zu sorgen.

Tipps

zur Auswahl des Lippenstifts

Tipps

zum Auftragen des Lipliners



Schritt

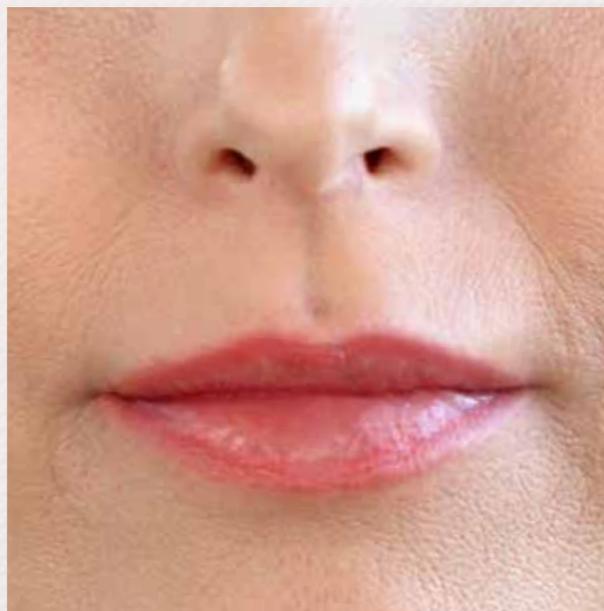
1

Der Lipliner

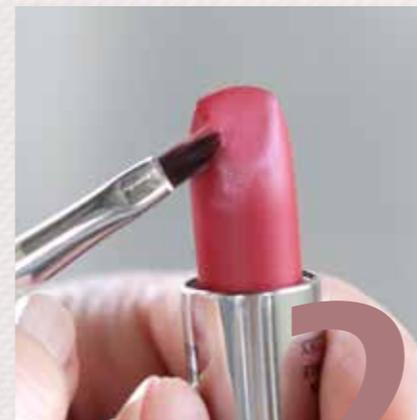
- Sehen Sie frontal in den Spiegel und lehnen den Kopf leicht nach hinten, sodass Ihr Kinn Richtung Spiegel gerichtet ist.
- Halten Sie den Mund geschlossen und entspannt.
- Beginnen Sie in der Mitte der oberen Lippe, am Lippenbogen und tragen Sie den Lipliner entlang der äußeren Lippenlinie Richtung Mundwinkel auf. Drücken Sie beim Auftragen nur leicht auf. Wiederholen Sie dies auf der anderen Lippenseite.



- Setzen Sie den Lipliner in der Mitte der unteren Lippe an und fahren an der Lippenlinie bis zum Mundwinkel (auf beiden Seiten).



- Tragen Sie im Anschluss den Lipliner auf die gesamten Lippen auf, damit der Lippenstift besser haften kann.



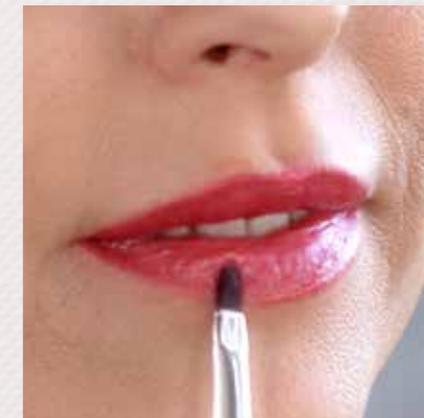
Schritt

2



Der Lippenstift

- Genaueres und fülligeres Auftragen gelingt Ihnen mit einem Pinsel sicher besser. Hierzu nehmen Sie den Pinsel und tragen die Farbe vom Lippenstift ab.



- Für mehr Glanz und längere Haltbarkeit können Sie im Anschluss Lipgloss auftragen.

ROUGE

Rouge findet seinen Einsatz, um Ihrem Gesicht und Ihren Wangen ein natürliches, gesundes Aussehen zu verleihen. Gerade während der Erkrankung, wenn Ihre Haut möglicherweise ein wenig blass und fahl wirkt, kann korrekt aufgetragenes Rouge in der richtigen Farbe kleine Wunder bewirken!

Beschaffenheit

- Puder: Lässt sich wohl am einfachsten auftragen – wählen Sie hierfür einen großen Puderpinsel.
- Cremes und Gels: Schwieriger aufzutragen als Puder, vor allem für trockene Haut geeignet.
- Sie können natürlich auch Lippenstift als Rouge verwenden.



Tipps
zur Auswahl
des Rouges

Denken Sie immer daran – nach der Erkrankung werden Sie wieder Ihren natürlichen Hautton haben. Versuchen Sie nicht, durch das Auftragen von viel Farbe Ihren „Farbverlust“ wett zu machen, da dies eher unnatürlich aussieht.

Farbe

- Wählen Sie einen natürlichen Ton, der zu Ihrem Hautton passt.
- Ihr Rouge sollte auch mit Ihrem Lippenstift harmonieren.
- Haben Sie tendenziell blassere Haut, dann wählen Sie eher hellere, weichere Töne.
- Bei dunkler Haut empfehlen wir Ihnen eher einen strahlenden, freundlichen Farbton. Helle Farbtöne wirken zu „kreidig“.
- Ist das Rouge, das Sie zur Hand haben, zu stark in der Farbe, dann können Sie es mit Ihrem Puder ein wenig vermischen und einen geeigneten Farbton erzielen.

Tipps

zum Auftragen
des Rouges



- Sehen Sie frontal in den Spiegel.
- Spreizen Sie Ihre Finger in „Scherenform“ oder zum „Victory-Zeichen“.
- Drehen Sie die Hand so, dass die Handinnenseite vom Gesicht wegzeigt und halten den Mittelfinger (also den oberen Finger) über den Wangenknochen und den Zeigefinger unter den Wangenknochen.



- Idealerweise tragen Sie Ihr Rouge zwischen diesen beiden Fingern auf. Rouge wird immer am höchsten Punkt des Wangenknochens angesetzt.

- Tragen Sie das Rouge nicht zu weit in Richtung Nase auf, es sollte ca. einen Fingerbreit vor der Nase enden.
- Auch sollte das Rouge nicht zu dicht an den Haaran-satz aufgetragen werden, weil dies sehr unnatürlich aussieht.
- Verwenden Sie zum Auftragen einen dicken Puderpinsel.
- Sollten Sie sich für ein cremiges oder gelartiges Rouge entscheiden, dann setzen Sie drei Punkte zwischen die Finger und tupfen diese mit Ihrem Daumen flächig und zum Rand hin auslaufend auf.



LIDSCHATTEN

Der Lidschatten betont Ihre Augen positiv, lässt Sie strahlender und frischer wirken. Er lässt Ihre Augenfarbe besser wirken und hebt die Form Ihrer Augen hervor.

Farbe

- Wählen Sie für „jeden Tag“ erdige, neutrale Farbtöne (dunkelbraun bis cremefarben)
- Sie benötigen immer zwei verschiedene Farben, eine Grundfarbe und einen dunkleren Ton.
- Für das abendliche Make-up wählen Sie ruhig ein wenig dramatischere, ausgefallene Farben und betonen mit ihnen die äußeren Augenwinkel.



- Tragen Sie mit einer mittelgroßen Lidschattenbürste Ihre Grundfarbe auf die gesamte Lidfläche auf (vom Wimpernansatz bis zur Augenbraue).
- Tragen Sie den Lidschatten mit langen Pinselstrichen, beginnend auf der Innenseite des Auges nach außen hin verlaufend auf.



- Ihre zweite, also die dunklere, Farbe tragen Sie vom Wimpernansatz bis kurz über die Lidfalte auf.

Tipps
zum Auftragen
des Lidschattens



- Durch sanftes Tupfen und mehrmaliges, sanftes Streichen über die Stelle, an der sich die beiden Farben „treffen“, erzielen Sie die Verbindung der beiden Farben. Im Endergebnis erzielen Sie damit einen gleichmäßigen Übergang der Farben ineinander.

EYELINER

Der Eyeliner akzentuiert Ihr Auge und lässt Ihre Augen größer und ausdrucksstärker wirken. Vor allem, wenn Sie Ihre Wimpern verloren haben oder sie zurzeit ausgedünnt sind, kann der Eyeliner einen Wimpernansatz vortäuschen.

Beschaffenheit

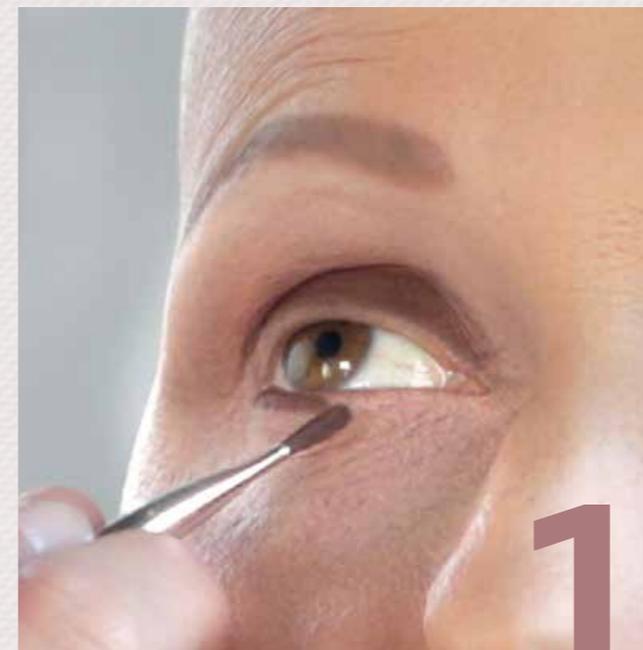
- Am einfachsten aufzutragen sind Eyelinerstifte oder dunkle Lidschatten.
- Flüssige Eyeliner sind schwierig aufzutragen; das Resultat ist meist sehr unnatürlich, da die gezogene Linie oft zu dick ist und damit künstlich wirkt.

Farbe

- Braun oder Schwarz eignen sich am besten, da diese Farben am natürlichsten wirken, vor allem, wenn der Eyeliner auch als „Wimpernersatz“ dient.



Tipps
zur Auswahl
des Eyeliners



Schritt



Tipps
zum Auftragen
des Eyeliners

- Wählen Sie zum Auftragen des Eyeliners einen mittelfesten, leicht abgeschägten Pinsel.
- Feuchten Sie die Enden der Borsten leicht an.
- Tragen Sie die Farbe mit den Borsten vom Stift/Lidschatten ab.

Untere Wimpern

- Setzen Sie den Pinsel möglichst nah an der Linie, an der Ihre natürlichen Wimpern wachsen, an und ziehen Sie einen ganz feinen Strich vom äußeren Rand des Auges zur Nase hin.



Schritt

2

Obere Wimpern

- Kippen Sie beim Blick in den Spiegel Ihren Kopf leicht nach hinten.
- Setzen Sie den abgeschrägten Pinsel mit den langen Borsten auf der Nasenseite an, wieder möglichst dicht an der natürlichen Wuchslinie Ihrer Wimpern.
- Beginnen Sie den Strich nicht direkt im inneren Augenwinkel, sondern zwischen Nase und Augenmitte.

- Tupfen Sie am Anfangs- und Endpunkt, sodass die Linie weich anfängt und ausläuft.



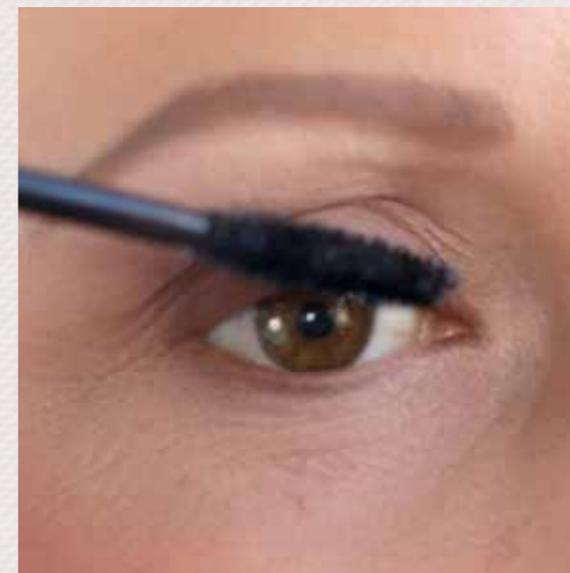
MASCARA

Auch wenn Mascara bisher zu Ihrer täglichen „Schminkroutine“ gehörte, ist er in Zeiten, in denen Ihre Wimpern teilweise fehlen oder ausgedünnt sind, nicht besonders geeignet, da er diesen Teil des Auges besonders betonen würde. Warten Sie, bis Ihre Wimpern weit genug nachgewachsen sind, ehe Sie Mascara zur Betonung und Verlängern der Wimpern nutzen können.

- Wasserfesten Mascara sollten Sie nur gelegentlich einsetzen, weil dieser die Wimpern austrocknet und schlecht zu entfernen ist.
- Bei Mascara fällt die Farbauswahl leicht. Am besten und zu allem passt immer schwarz.
- Wählen Sie ein Produkt, das die Wimpern verlängert und für Volumen sorgt.



Wichtig ist, dass Sie Ihren Mascara alle zwei Monate erneuern, da sich sonst zu viele Bakterien in der Bürste ansammeln können.



- Sehen Sie in den Spiegel und lehnen den Kopf leicht zurück, sodass Ihr Kinn Richtung Spiegel zeigt.
- Richten Sie Ihren Blick leicht nach unten, damit Ihr Lid halb offen ist.
- Beginnen Sie mit dem Auftragen immer an der Wurzel der Augenwimpern und tragen den Mascara Richtung Wimpernspitze auf. Versuchen Sie beim Auftragen das Bürstchen ein wenig zu drehen.
- Tragen Sie den Mascara auf die oberen und unteren Wimpern auf.
- Zwei Schichten sind vollkommen ausreichend, weitere Schichten verklumpen.

UNECHTE WIMPERN

Vielleicht gehören Sie zu den vielen Frauen, die noch keine Erfahrung mit unechten Wimpern haben. Scheuen Sie sich nicht davor. Sie sind einfach anzubringen, nicht teuer und sehen meist wie natürliche Wimpern aus.

- Wimpernbänder decken das ganze Lid ab und sind zu empfehlen, wenn nur sehr wenige eigene Wimpern vorhanden sind.
- Einzelwimpern sind dann geeignet, wenn Sie nur „kleine Löcher“ auffüllen möchten.
- Wenn Sie empfindliche Haut haben, kaufen Sie zunächst nur den Wimpernkleber und testen Sie, ob Sie diesen vertragen.
- Wählen Sie immer Wimpern auf einem durchsichtigen Band.



Tipps

zum Kauf von unechten Wimpern

- Schwarze Wimpern sind optimal.
- Meiden Sie zu dichte Wimpern, da diese schnell unnatürlich wirken.
- Erscheinen Ihnen die Wimpern zu lang, können Sie diese mit einer Nagelschere kürzen.



Tipps

zum Aufkleben unechter Wimpern am Band

- Nehmen Sie die Wimpern zwischen Daumen und Zeigefinger und setzen dabei den Ellenbogen auf dem Tisch vor Ihrem Spiegel ab.
- Halten Sie das Band an Ihr Lid, um festzustellen, ob es gekürzt werden muss. Wenn das der Fall ist, schneiden Sie das Band mit einer Nagelschere passend ab.



- Verteilen Sie eine möglichst dünne Schicht des Klebers gleichmäßig auf das Band. Wenn Sie vermeiden wollen, dass zu viel Kleber auf das Band gelangt, nehmen Sie einen Zahnstocher, geben den Kleber darauf und verteilen ihn auf das Band.



- Platzieren Sie das Band auf dem oberen Lid direkt über der natürlichen Wuchslinie Ihrer Wimpern.
- Drücken Sie das Band vorsichtig für ca. fünf Sekunden an.
- Der Kleber trocknet unsichtbar aus.

Tipps

zum Aufkleben
von Einzel-
wimpern



Tipps

zum Entfernen
unechter
Wimpern



Das Aufkleben funktioniert wie bei den Wimpernbändern – messen, kürzen, aufkleben.

Sollten Ihre Wimpern nicht richtig kleben, dann versuchen Sie es mit einer dünneren Schicht Wimpernkleber. Manchmal hilft es, eine etwas andere Stelle zum Aufkleben der Wimpern auszuprobieren.

Am Abend sollten Sie Ihre unechten Wimpern immer entfernen. Hierzu tupfen Sie mit einem in Augen-Make-up-Entferner getränkten Wattepad vorsichtig auf das Wimpernband bzw. die Einzelwimpern.

Ein Wimpernband ziehen Sie vorsichtig von außen nach innen ab. Einzelwimpern entfernen Sie ebenso vorsichtig.

Nach zwei- bis dreimaligem Tragen sollten Sie die unechten Wimpern aus Hygienegründen entsorgen.



IMPRESSUM

Herausgeber

klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG

Bergstraße 106A

64319 Pfungstadt

Fon: 06157 9374181

Fax: 06157 9374187

info@klarigo.eu

www.klarigo.eu

Konzeption und Text

klarigo – Patricia Martin, Kim Zulauf

Wir danken Monique für Ihre Offenheit und Mitarbeit an diesem Buch.

Fotografie: Sara Djavadi

Visagistik: Makeup&Hair by MissHaji, Denise Djavadi-Happ

📷 Instagram: www.instagram.com/misshaji_

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle.

Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen.

Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2022

Mit inhaltlich nicht einschränkender Unterstützung der GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG

Quelle Bilder:

S. 15: © SanneBerg-istockphoto.com; S. 17, S. 21: © Image Source-istockphoto.com; S. 19: © Damir Khabirov-istockphoto.com





Sich schön zu fühlen ist wichtig für alle Frauen – besonders aber, wenn eine Erkrankung wie z. B. Krebs sichtbare Auswirkungen auf das Äußere hat.



Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen, trotz Krebs gerne in den Spiegel zu schauen. Wir geben Tipps zur Bestimmung Ihres Farbtyps. Vier Farbkarten helfen Ihnen bei der Auswahl der passenden Kleidung. Hautpflegetipps und Hinweise zur Auswahl der benötigten Schminkwerkzeuge bilden die Basis für die nachfolgenden Schminktipp. Schritt für Schritt erklären wir Ihnen den richtigen Umgang mit Camouflage, Make-up, Concealer, Puder, Rouge etc. und beschreiben, wie Sie z. B. fehlende Augenbrauen oder Wimpern nachzeichnen oder ersetzen können.