# Hautpflegetipps

Das folgende Merkblatt ist ein nicht abschließender Mustertext, der Ihnen als Vorlage dienen kann und entsprechend der individuellen Situation angepasst werden sollte.

Die Tumortherapie kann Ihre Haut besonders belasten. Deshalb ist es wichtig, gleich zu Beginn der Behandlung entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, um den natürlichen Säureschutzmantel der Haut aufrechtzuerhalten:

* Verwenden Sie seifenfreie/pH-neutrale Hautreinigungsprodukte beim Duschen und bei der Haarwäsche (entsprechende Produkte gibt es im Drogeriemarkt zu kaufen).
* Verwenden Sie lauwarmes Wasser zum Waschen und Duschen, denn zu heißes Wasser fördert die Austrocknung der Haut.
* Bei sehr trockener Haut sind Ölbäder und Duschöle empfehlenswert.
* Lassen Sie die Haut nach dem Duschen oder Baden an der Luft trocknen. Heftiges Rubbeln reizt die Haut unnötig.
* Cremen Sie Ihre Haut 2- bis 3-mal täglich mit einer ureahaltigen Körperlotion/-creme ein.
* Verwenden Sie Hautpflegeprodukte ohne Duftstoffe oder hautreizende Zusatzstoffe. Ggf. können Sie Make-up auf Wasserbasis benutzen.
* Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut.
* Verwenden Sie immer einen Sonnenschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor.
* Tragen Sie in der Sonne nach Möglichkeit eine Kopfbedeckung.
* Vermeiden Sie heißes Föhnen der Haare.