

## Auch die Seele und die Haut brauchen gesundes „Futter“



Als ich nach meinen beiden Lungenoperationen die Chemo machen musste, hatte ich Glück: Meine Haare sind nicht ausgefallen. Allerdings hatte ich ganz schön abgenommen und sah ganz schön verhärt aus... Dagegen habe ich angeessen – [Sahnesaucen](#), viel Olivenöl, frisches Gemüse und Obst, [Fisch](#), [Fleisch](#), [frische Kräuter](#) und [Süßes](#) naschen. (Für alle, denen es ebenso geht: Sie finden auf diesem Blog viele Rezepte, die bei Mangelernährung helfen.)



Die Chemo über einen Zeitraum von drei Monaten hatte noch einen Nebeneffekt, den andere vielleicht lächerlich finden, aber mir hat er arg zu schaffen gemacht: Meine Haut sah grau und müde und viel faltiger als sonst aus... Meine Haare waren dünn und spröde. Ich fand es schrecklich, mich schlecht zu fühlen und auch noch so auszusehen. Ich wollte nicht, dass mir jeder ansah, wie schrecklich schwach und müde ich mich fühlte, dass mir dauernd übel war und ich das erste Mal in meinem Leben Depressionen hatte.

Für alle, die diese und ähnliche Probleme kennen, verrate ich heute mein „Futter“ aus Tiegelchen und Töpfchen für die Seele. Denn sich gut zu fühlen ist ein entscheidender Beitrag, um mit der Krankheit Krebs besser umgehen zu können. Die Seele macht 50 % bei der Therapie aus, sagt mein Arzt. Und dazu gehöre auch, sich um sein Äußeres zu kümmern. Wenn man mag. Eine Pflicht gibt es nicht.

So sah ich vor den Operationen und der Chemo aus:



Und so danach:



Meine Beauty-Tipps gegen trockene Haut und eine graue Seele:



Regeneration Lotion aus der Biomarine Cellsupport-Linie von Oceanwell für den ganzen Körper. Sie enthält Jojoba-Öl, Aloe Vera und einen speziellen Pflegekomplex für irritierte, trockene Haut. Was mir an dem Produkt gefällt: Es ist parfümfrei und für sensible Haut perfekt geeignet und außerdem leicht aufzutragen