

LOOK GOOD FEEL BETTER – Schönheit, die von innen kommt

Wie definiert man Schönheit, wenn das Spiegelbild plötzlich fremd wirkt? Wenn Therapien Spuren auf Haut, Haar und Seele hinterlassen? Dunja Kern, Geschäftsführerin der Stiftung Look Good Feel Better, kennt diese Fragen gut – und setzt sich mit ganzem Herzen dafür ein, dass Krebsbetroffene sich wieder schön und stark fühlen dürfen.

Seit 2018 leitet sie die Schweizer Organisation der internationalen Stiftung Look Good Feel Better, die kostenlose Kosmetik-Workshops für Menschen in einer Krebstherapie anbietet. «Unser Ziel ist es, das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden zu stärken – gerade in einer Lebensphase, in der so vieles aus dem Gleichgewicht geraten ist», erklärt Kern im Gespräch mit BaslerIN.

Schönheit inmitten der Therapie

Die zweistündigen Workshops finden in der ganzen Schweiz statt – auch regelmässig in der Region Basel, z. B. im Universitätsspital Basel, im St. Claraspital, im Kantonsspital Baselland in Liestal oder in der Krebsliga beider Basel. Unter der Anleitung von professionellen Kosmetikerinnen lernen die Teilnehmenden, wie sie Hautpflege und sanftes Make-up gezielt einsetzen können, um Nebenwirkungen sichtbar zu mildern. In einer geschützten, wertschätzenden Atmosphäre wird gelacht, ausprobiert und geteilt – ein Moment echter Selbstfürsorge.

«Viele Teilnehmerinnen berichten uns, dass sie sich im Spiegel kaum wiedererkannt haben. Durch den Workshop konnten

sie wieder Hoffnung schöpfen, sich neu entdecken – und sich wieder als Frau fühlen», erzählt Kern. Das ist der Sinn der Look Good Feel Better-Workshops: Es geht nicht um Eitelkeit, sondern um Würde, Identität, um die Rückkehr zu einem Gefühl von Kontrolle.

Selfcare als Kraftquelle

Gerade in einer herausfordernden Zeit wie einer Krebstherapie kann Selbstpflege eine enorme emotionale Wirkung haben. Hautpflege und kleine Rituale helfen, Stress zu reduzieren, das innere Gleichgewicht zu finden – und die Lebensfreude zu bewahren.

Die Workshops sind offen für Frauen, Jugendliche und Männer. Während die Nachfrage bei Männern aktuell gering ist, sind die Frauengruppen generationenübergreifend – von jungen Erwachsenen bis zu Seniorinnen.

Gemeinsam statt allein

Neben den praktischen Tipps ist es vor allem der Austausch mit anderen Betroffenen, der Mut macht. «Es ist berührend zu sehen, wie aus Unsicherheit wieder Lächeln wird», sagt Dunja Kern. Look Good Feel Better schenkt nicht nur Wissen, sondern auch ein Gefühl von Gemeinschaft – und erinnert daran, dass wahre Schönheit in jeder Lebensphase leuchten darf.

Mehr Infos & Anmeldung: www.lgfb.ch/workshops



CONNIE RADAVERO LOCAL HEROES

Connie Radavero ist Journalistin und Expat. Geboren in Buenos Aires, lebte sie in New York und zog 2011 mit ihrer Familie nach Basel. Für BaslerIN schreibt sie über Expats in Basel, auf ihrem Instagram-Account @baseloutandabout berichtet sie über Aktivitäten, Kultur, Design und Lifestyle in Basel sowie Ausflüge von dieser Stadt aus.



Bild oben: Dunja Kern, Geschäftsführerin der Stiftung Look Good Feel Better
Bild rechts: Kostenloser Kosmetik-Workshop für Menschen in einer Krebstherapie