



Mamma

# MIA!

## Das Brustkrebsmagazin

[www.mammamia-online.de](http://www.mammamia-online.de)

4/2021

Oktober bis **Dezember**

D/A: 5,50 €

CH: 7,80 SFr.

LU: 6,50 €



### **MEDIZIN**

15 Jahre Brustkrebstherapie:  
Rückblick mit Ausblick

### **SPEZIAL**

Unser großes  
Jubiläumsgewinnspiel

### **IN TEAM**

Wir feiern 15 Jahre  
Mamma Mia!



4 197334 805503

04



## Liebe Leserin, lieber Leser,

15 Jahre Mamma Mia! Wow! Wer hätte das gedacht? Ich erinnere mich an die Anfänge unserer Mamma Mia!, als wäre es gestern gewesen. Wie immer, wenn jemand mit einer neuen Idee um die Ecke kommt, gibt es viele Kritiker und Skeptiker. „Wer soll das denn lesen?“ oder „Das ist ja so bunt, ist das überhaupt seriös?“: Diese und viele andere Fragen prasselten auf uns ein. Wir, das waren vier Frauen, die von der Idee, ein Magazin für Brustkrebspatientinnen und -patienten zu machen, überzeugt waren. Und so nahm die Geschichte ihren Lauf. Erste Texte wurden geschrieben, in ein buntes Layout gepackt, Sponsoren gesucht und schon bald wurde das erste Magazin gedruckt. Das Gefühl, dieses schöne Magazin in den Händen zu halten, war unbeschreiblich. Es folgten weitere Hefte und erste Veranstaltungen, bei denen wir unser Magazin präsentierten. Mit einer rosa Samttischdecke und einigen Kisten voller Hefte fuhren wir durch das Land. Das Feedback – sowohl bei Betroffenen als auch bei Ärzten – war, das kann ich in aller Bescheidenheit sagen, durchweg positiv. Spätestens als wir 2008 mit dem Brustkrebskommunikationspreis der Deutschen Krebsgesellschaft ausgezeichnet wurden, wussten wir, dass uns niemand mehr aufhalten kann. Es folgten weitere Veranstaltungen und Kongresse – bis hin zum eigenen Mamma Mia! Kongress – etliche Sonderhefte, Social-Media-Präsenz und unsere Mamma Mia! Wochenenden für Menschen mit metastasiertem Brustkrebs. Wir haben in alten Bildarchiven gewühlt und unsere Reise für Sie zusammengestellt, siehe ▶ [Seite 38](#). Ganz ehrlich? Ein bisschen stolz bin ich schon ...

Dass wir im Laufe der Zeit auch politisch immer mehr Gehör fanden, liegt wohl daran, dass wir uns immer treu geblieben sind und uns immer für die Interessen von Patienten eingesetzt haben. Dabei stand nie die Frage im Vordergrund, ob es förderlich für unser Projekt war oder nicht – wir handelten stets aus Überzeugung. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Was mich persönlich angeht, so habe ich das Gefühl, allein in den letzten drei Jahren, seit meine Metastasierung festgestellt wurde, um 15 Jahre gealtert zu sein. So langsam habe ich mich aber mit meinem neuen „Look“ angefreundet und es endlich geschafft, neue Bilder von mir machen zu lassen. Sie sehen oben auf dem Bild also tatsächlich mich, mein „neues Ich“ nach Chemo- und vielen anderen Therapien. Das Verfassen des Beitrags „15 Jahre Brustkrebstherapie“ ▶ [Seite 22](#) hat mir für die kommende Zeit viel Mut gemacht. So kann ich dankbar sein, dass meine Metastasierung relativ spät auftrat und ich so schon von einigen neuen Therapiekonzepten profitieren kann. Und ich weiß, dass sich die Therapieoptionen weiterentwickeln – und hoffentlich verbessern werden. Denn ich möchte, dass mein „neues Ich“ noch ganz oft auf dieser Seite zu sehen ist.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen nur das Beste! Glückwünsche werden übrigens nicht nur gerne angenommen, wir möchten die kreativsten Ideen auszeichnen. Auf ▶ [Seite 36](#) finden Sie weitere Informationen zu unserer Aktion „Gratulieren Sie Mamma Mia!“.

Herzliche Grüße,

*E. Schumacher-Wulf*  
Ihre Eva Schumacher-Wulf



### Gendergerechte Sprache

Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir im Magazin bei den Berufsbezeichnungen in der Regel den generischen Plural. Da es sich bei der Mehrheit der Betroffenen um Frauen handelt, verwenden wir hier zumeist die weibliche Form. Selbstverständlich sind aber immer alle Menschen gemeint. Wir hoffen auf Ihr Verständnis!



## NACHGEFRAGT

- 10** Noch immer nicht geklärt: Die Fruchtbarkeits-erhaltung als Kassenleistung  
Für Frauen mit einem hormonabhängigen Tumor sind die Medikamente nicht zugelassen. Und jetzt?

## MEDIZIN

- 12** Die antihormonellen Kombinationstherapie  
Mit welchen Medikamenten die Antihormontherapie eine noch höhere Wirksamkeit erzielt.
- 14** ASCO 2021: Neuigkeiten aus der Krebs-forschung im Überblick  
Auf dem weltweit größten Krebskongress wurden neue Erkenntnisse vorgestellt.
- 16** Teilbrustbestrahlung: Richtige Indikations-stellung ist entscheidend  
Unter welchen Voraussetzungen die Teilbestrahlung der Brust Vorteile für die Patientinnen bringt.
- 18** Cannabis in der Tumorschmerztherapie  
Cannabis-Präparate als Medikament: Die hohen Erwartungen werden nicht erfüllt werden.
- 20** Mythen und Fakten  
Folge 60: Ein persönlicher Rückblick
- 22** 15 Jahre Brustkrebstherapie: Ein Rückblick  
Der Blick auf die Entwicklung der Brustkrebstherapie macht Mut. Denn: Menschen mit Brustkrebs leben heute nicht nur besser, sondern auch länger.

## SPEZIAL

- 36** Gratulieren Sie MammaMia! zum Geburtstag  
Unser exklusives Gewinnspiel zum Jubiläum!

## IN TEAM

- 38** 15 Jahre MammaMia!  
Seit 2006 die erste Mamma Mia!-Ausgabe vorgestellt wurde, ist eine Menge passiert. Ein Rückblick auf uns!

# 46



## PSYCHE

### 44 Herausforderungen sind dazu da, sie anzunehmen

Resilienz: Was es mit der psychischen Widerstandskraft auf sich hat und wie man sie fördern kann.

## PORTRÄT

### 46 Jetzt oder nie kannst Du wieder Du selbst sein

Mit 28 Jahren erkrankt Maria Egorova an Brustkrebs. Sie beginnt eine Reise zu sich selbst.

## PROJEKT

### 48 Jede Frau soll sich schön und wertvoll fühlen

Ein Fotoprojekt möchte Betroffenen helfen, ihren Körper neu zu entdecken und selbstbewusst zu zeigen.

## REISE

### 50 Jetzt bin ich Kapitän!

Natur und Abenteuer gehen beim Urlaub auf dem Hausboot mit an Bord.

## ERNÄHRUNG

### 52 Es gibt was zu feiern!

Tipps und Rezepte für unsere – und Ihre – Party!

## BEWEGUNG

### 56 Die Räder des Lebens drehen sich weiter!

Ob Tour um den Block oder einmal quer durch Deutschland: Radfahren ist Balsam für Körper und Seele.

## WOHLFÜHLEN

### 58 Gute Nacht!

Schlafstörungen sind bei Krebspatienten keine Seltenheit. Man kann aber etwas dagegen tun.

## RECHT

### 60 Das bisschen Haushalt...

...macht sich eben nicht von allein. Eine Haushaltshilfe kann unterstützen.

## RUBRIKEN

- 03 Editorial
- 06 An die Redaktion
- 07 Betroffene fragen Betroffene
- 08 Expertendialog Prof. Dr. Andreas Hartkopf
- 30 Medizin kurz
- 62 Medientipps
- 64 News
- 68 Veranstaltungstipps
- 70 Rätsel
- 71 Marktplatz
- 74 Impressum



## AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

### Prof. Dr. Andreas Hartkopf 08

Department für Frauengesundheit, Universitäts-Frauenklinik Tübingen

### Prof. Dr. Peter A. Fasching 12

Frauenklinik, Universitätsklinikum Erlangen

### Prof. Dr. Christian Jackisch 14

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Sana Klinikum Offenbach

### Prof. Dr. Nadia Harbeck 14

Brustzentrum der LMU München

### PD Dr. Jens Keßler 18

Klinik für Anästhesiologie, Universität Heidelberg

### Prof. Dr. Ingo J. Diel 20

Praxisklinik am Rosengarten, Mannheim

### Dr. Petra Voiß 58

Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin | KEM