



Das Eierstockkrebsmagazin

www.mammamia-online.de

Psyche

Die Kraft der Gedanken

Ernährung

Die lecker-gesunde Kräuterküche

Komplex und wirksam

Therapiestrategien bei Eierstockkrebs



Mamma Mia! Abo

Unsere Zeitschriften

Jahresabo
(4 Ausgaben):
€ 18,-*

Das Eierstockkrebsmagazin

Mamma Mia! Das Eierstockkrebsmagazin erscheint vierteljährlich und informiert zu den medizinischen und psychologischen Aspekten der Eierstockkrebstherapie. Außerdem finden Sie Artikel rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden.

Das Brustkrebsmagazin

Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin erscheint vierteljährlich.

Jahresabo (4 Ausgaben): € 20,-*

* zzgl. €4,80 Versandkosten
(Ausland zzgl. € 12,- Versandkosten)



Abo Hotline: +49 (0)89 85853-572

Mamma Mia! – auch online für Sie da

Sie möchten immer auf dem Laufenden sein und wissen, was die Community bewegt? Dann folgen Sie uns auf Facebook, Instagram und Twitter:

- ▶ facebook.de/eierstockkrebsmagazin.mammamia
- ▶ instagram.com/mamma_mia_brustkrebsmagazin
- ▶ twitter.com/mammamiamagazin

Und natürlich können Sie uns auch auf www.mammamia-online.de besuchen. Hier finden Sie ausgewählte Beiträge aus den Magazinen, neueste Erkenntnisse von den wichtigsten Kongressen sowie unsere kostenlosen Ratgeber zum Download.



**FOLGEN
SIE UNS!**



Liebe Leserin, lieber Leser!

während ich hier sitze und diese Zeilen schreibe, wirken noch die letzten beiden Wochen nach. Ich habe mir einen großen Traum erfüllt und bin zum Nordkap gefahren. Einmal dort sein und die Nordlichter sehen – das stand ganz oben auf meiner Löffelliste. Und es war tatsächlich sehr beeindruckend und zeitweise auch ziemlich emotional.

Was das ist, eine Löffelliste? Das ist die deutsche Variante der „bucket list“, man könnte auch „(letzte) Wünschelliste“ sagen. Da stehen also die Dinge drauf, die ich unbedingt erleben möchte, bevor ich „den Löffel abgebe“. Haben Sie auch so eine Liste? Eigentlich sollte sie ja jeder haben. Niemand sollte seine Träume und Wünsche auf die lange Bank schieben. Aber so eine Krebserkrankung – und ganz besonders eine fortgeschrittene – setzt vielleicht noch mal ein großes Ausrufezeichen auf die Liste. Oder? Haben Sie sich auch schon mal „gerade jetzt“ einen Traum erfüllt? Oder planen Sie es? Ich würde mich über Ideen freuen, denn auf meiner Liste ist noch viel Platz. Schließlich habe ich nicht vor, den Löffel schon in naher Zukunft abzugeben.

Aber nun zurück zum Thema Eierstockkrebs: In den vergangenen Jahren wurden zahlreiche neue Therapieoptionen zur Behandlung von Eierstockkrebs entwickelt. Das ist ein Segen, schließlich besteht Anlass zur Hoffnung, dass sich die Überlebensrate von Frauen mit Eierstockkrebs und ihre Lebensqualität in Zukunft verbessern. Aber: Je mehr Therapieoptionen zur Verfügung stehen, desto schwieriger wird es auch, für die jeweilige Patientin den besten Weg zu finden. Es gibt eben nicht mehr nur den einen Weg. Prof. Dr. Sven Mahner, Direktor der Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum der Universität München, gibt in seinem Beitrag „Therapiestrategien beim Ovarialkarzinom“ (► Seite 16) einen Überblick über mögliche

Behandlungswege. Diese Übersicht liefert wertvolle Informationen für alle, die sich gerade im Entscheidungsprozess befinden.

Unser Ziel als Patienten sollte sein, einen gut informierten Arzt zu finden, der mit uns Schritt für Schritt durch den Therapie-Dschungel geht, mögliche Optionen aufzeigt, mit uns bespricht und gegebenenfalls einleitet. Um eine solche Arzt-Patienten-Beziehung aufzubauen, ist es hilfreich, als Patient informiert zu sein. Ich denke, das wissen Sie, denn Sie halten Mamma Mia! in den Händen, um sich zu informieren. Haben Sie auch einen Arzt, mit dem Sie Ihren Therapieweg besprechen können? Sie sollten das auf jeden Fall einfordern. Nutzen Sie auch unsere große Mamma Mia! Community, um sich auszutauschen und Rat zu holen. Sie finden uns im Internet und auf allen gängigen Social Media-Kanälen. Wir freuen uns auf den Austausch! Reinschauen lohnt sich!

Herzliche Grüße,

E. Schumacher-Wulf

Ihre Eva Schumacher-Wulf



Haben Sie Anmerkungen, Themenvorschläge oder Ideen?

Schreiben Sie uns an

► redaktion@mammamia-online.de

Redaktion Mamma Mia!,
Maria-Hilf-Straße 15, 50677 Köln oder
über unsere Social Media-Kanäle:

► [www.facebook.com/
eierstockkrebsmagazin.mammamia/](http://www.facebook.com/eierstockkrebsmagazin.mammamia/)
► [www.instagram.com/
mamma_mia_brustkrebsmagazin/](http://www.instagram.com/mamma_mia_brustkrebsmagazin/)



16

PSYCHE

- 10** Mit der Kraft der Gedanken
Meditation und Hypnose können dabei helfen, Ängste einzudämmen

MEDIZIN

- 14** Gut informiert, gut aufgehoben
Pelvic Care Nurses im Einsatz
- 16** Therapiestrategien bei Eierstockkrebs
Prof. Dr. Sven Mahner im Gespräch mit Ludger Wahlers
- 20** Wissenswertes zur Operation bei Eierstockkrebs
Teil 7: Die Gallenblase
- 22** Wechselwirkung: Vitamine und Chemotherapie
Bei einer Chemotherapie könnten Vitamine eine eher negative Wirkung haben

Inhalt

April bis Juni 2020



Das Mamma Mia! Titelbild

Aniko G., Diagnose Brustkrebs (September 2017),
Motto: „Ich kann jeden Tag neu beginnen.“

Foto: Feel again/Birgit Machtinger



28

ERNÄHRUNG

- 26** Volles Aroma:
Die lecker-gesunde Kräuterküche

SPORT

- 28** Über die Kraft des Tanzens bei Krebs
Ein kreativer Umgang mit der Krebserkrankung kann Sinn stiften

SPEZIAL

- 30** 3. MammaMia Patienten-Kongress
Information, Aufklärung und Miteinander

RUBRIKEN

- 03** Editorial
05 Leserbrief
06 Ärztedialog Prof. Dr. Dominik Denschlag
08 Porträt Kirsten Hahn
12 Eierstockkrebs Deutschland e.V.
24 News
32 Surf- und Literaturtipps
34 Veranstaltungstipps
35 Impressum

AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

Prof. Dr. Dominik Denschlag 06
Hochtaunus-Kliniken Bad Homburg

Kim Fleckenstein 10
Hypnosetherapeutin, Meditationstrainerin, München

Prof. Dr. Sven Mahner 16
Klinikum der Universität München

PD Dr. Fabian Trillsch, Dr. Alexander Burges, Prof. Dr. Sven Mahner 20
Klinikum der Universität München