



## Das Eierstockkrebsmagazin

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

### **Psyche**

Lebensschwellen  
erkennen und meistern

### **Ernährung**

Es ist Erntezeit!

### **Palliativmedizin**

„Wir können noch viel tun – auch wenn  
scheinbar nichts mehr zu machen ist“

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 / 85853572**

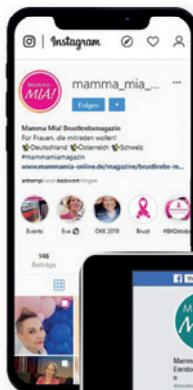


# Mamma Mia! – auch online für Sie da

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](https://facebook.de/eierstockkrebsmagazin.mammamia)
- ▶ [instagram.com/mamma\\_mia\\_brustkrebsmagazin](https://instagram.com/mamma_mia_brustkrebsmagazin)
- ▶ [twitter.com/mammamiamagazin](https://twitter.com/mammamiamagazin)

Und natürlich können Sie uns auch auf [www.mammamia-online.de](http://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!

also, wenn Sie mich fragen – der letzte Sommer kann weg. Während sich unser aller Leben ohnehin durch die Covid-19-Pandemie nachhaltig verändert hat, hat mich zusätzlich ein Fortschreiten meiner metastasierten Brustkrebskrankung den gesamten Sommer über beschäftigt. Zahlreiche Chemotherapien mit ihren Nebenwirkungen und dazu tropische Temperaturen haben mir einige Tage gründlich vermiest. Die gute Nachricht: Die Therapie zeigt Wirkung. Es ist einmal mehr gelungen, meinen Tumor in seine Schranken zu weisen. Also möchte ich auch nicht länger zurückschauen, sondern zuversichtlich in die Zukunft blicken.

Ob Zuversicht das richtige Wort ist, wenn es um Palliativmedizin geht – darüber lässt sich streiten. Schließlich geht es um die Behandlung von Menschen, bei denen die Erkrankung weit fortgeschritten ist und die sich in der letzten Phase ihres Lebens befinden. Aber gerade in diesen letzten Wochen – oder vielleicht auch Monaten – ist es wichtig, die Beschwerden zu lindern und die verbleibende Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten. Das kann die Palliativmedizin (ab ▶ Seite 16) Und zwar nicht erst, wenn es wirklich zu Ende geht, sondern durchaus auch schon vorher. Umso wichtiger wäre es, sich frühzeitig mit den Möglichkeiten zu beschäftigen und diese Hilfe In Anspruch zu nehmen. Dann kann man dem Lebensende vielleicht doch mit ein wenig mehr Zuversicht begegnen.

Was dabei auch helfen kann, ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod. Dies ist natürlich ein großer Schritt, vor allem weil der Tod immer noch ein Tabuthema ist. Oft ist es aber ungeheuer hilfreich, offen über die mit dem Sterben verbundenen Sorgen, Ängste und Fantasien zu sprechen. Was dies bewirken kann und welche Rolle Erkrankung und Tod bei den sogenannten Lebensschwellen spielen, damit haben wir uns in einem Interview ab Seite ▶ Seite 12 beschäftigt.

Aber nun noch einmal zurück zum Sommer: Nach dem heißen Finale wird es Zeit, sich auf ein schönen, bunten und hoffentlich gemütlichen Herbst einzustimmen. Dabei hilft bestimmt das vielfältige Angebot an Obst und Gemüse, das jetzt erntefrisch auf die Märkte und in die Läden kommt (▶ Seite 26) – und natürlich die Lektüre von Mamma Mia!

Hoffen wir nur, dass uns zusätzlich zu Covid-19 nicht auch noch die saisonale Grippe den Herbst verdirbt.

Herzliche Grüße,

*E. Schumacher-Wulf*

Ihre Eva Schumacher-Wulf



### Haben Sie Anmerkungen, Themenvorschläge oder Ideen?

Schreiben Sie uns an

▶ [redaktion@mammamia-online.de](mailto:redaktion@mammamia-online.de)

Redaktion Mamma Mia!,

Maria-Hilf-Straße 15, 50677 Köln oder  
über unsere Social Media-Kanäle:

▶ [www.facebook.com/](https://www.facebook.com/eierstockkrebsmagazin.mammamia/)

[eierstockkrebsmagazin.mammamia/](https://www.facebook.com/eierstockkrebsmagazin.mammamia/)

▶ [www.instagram.com/](https://www.instagram.com/mamma_mia_brustkrebsmagazin/)

[mamma\\_mia\\_brustkrebsmagazin/](https://www.instagram.com/mamma_mia_brustkrebsmagazin/)

# Inhalt

Oktober bis Dezember 2020

# 16



## PORTRÄT

### 10 Ein verdammt intensives Jahr

Durch ihre Krebserkrankung ist Bettina Jung ihrem Liebblingsmenschen und sich selbst näher gekommen.

## PSYCHE

### 12 „Krebs ist eine fundamentale Wandlung im Leben“

Wie sich Wendepunkte, sogenannte Lebensschwelen, erkennen und meistern lassen.

## MEDIZIN

### 16 „Wir können noch viel tun – auch wenn scheinbar nichts mehr zu machen ist“

Mit den Möglichkeiten der Palliativmedizin kann das Lebensende erleichtert werden.



## Das Mamma Mia! Titelbild

Elfi W., Diagnose Tubenkarzinom im im März 2019. Ihr Motto: Gelassenheit ist häufig der Schlüssel zum Glück aufmachen.

Birgit Machtinger/feelagain.at



## ERNÄHRUNG

### 26 Es ist Erntezeit!

Kulinarisch steht der Herbst ganz weit oben auf der Rangliste.

## BEWEGUNG

### 28 Die Muskeln spielen lassen!

Auch Krebspatienten profitieren von Krafttraining.

## RECHT

### 30 Die Entlassung steht an– und dann?

Das sogenannte Entlassmanagement bietet Hilfe für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt.

## RUBRIKEN

03 Editorial

05 Leserbrief

06 Ärztedialog Prof. Dr. Joachim Rom

08 Eierstockkrebs Deutschland e.V.

20 News

32 Medien

34 Veranstaltungstipps

35 Impressum

## AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

### Prof. Dr. Joachim Rom 06

Klinikum Frankfurt Höchst

### Wolfgang Krahe/Heinz-Jürgen Weigt 12

Bridge into Life, Königswinter

### Prof. Dr. Claudia Bausewein 16

Klinik für Palliativmedizin,  
Universitätsklinik München

### PD Dr. Joachim Wiskemann 28

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT)  
Universitätsklinikum Heidelberg