



Mamma

# MIA!

3/2021

Juli bis **September**

D/A: 4,50 €

CH: 6,60 SFr.

LU: 5,40 €

## Das Eierstockkrebsmagazin

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



### MIT AUFTRAG

Wie die Rehabilitation helfen kann,  
wieder zurück ins Leben zu finden

#### **PORTRÄT**

Sarahs Schwester erkrankt  
an Eierstockkrebs – mit 21

#### **WOHLFÜHLEN**

Künstlerische Therapien  
für mehr Lebensqualität

#### **BEWEGUNG**

Ab aufs Brett: Trendsport  
Stand-Up-Paddeling

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**



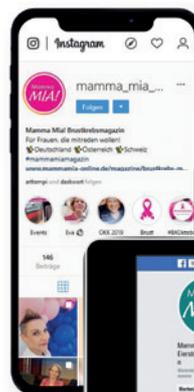
# Mamma Mia! – auch online für Sie da

## 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,

ist es nicht herrlich, dass wir so langsam wieder einige Freiheiten zurückgewinnen? Dass der Sommer kommt und wir wieder mehr Zeit im Freien verbringen können? Ich merke deutlich, dass meine Stimmung von Tag zu Tag steigt.

Meine Stimmung steigt auch, wenn ich an meine Reha denke, die nun schon viele Jahre zurückliegt. Damals, nach meiner ersten Erkrankung, war es die beste Entscheidung, mich um eine Anschlussheilbehandlung zu bemühen. Dort hatte ich Zeit, die Diagnose und alles, was damit zusammenhängt, zu verarbeiten und zu sortieren. Gespräche mit anderen Patientinnen halfen mir außerdem, mir Gedanken darüber zu machen, wie es weiter geht und Prioritäten bezüglich meines Lebens zu überdenken. Auch über die Krankheit hinaus erhielt ich wertvolle Impulse für mein Leben, beispielsweise besuche ich seither eine Malgruppe, wohl wissend, dass meine Werke künstlerisch keine Highlights sind, aber es tut mir gut, meine Gedanken ab und zu in Farbtöpfe und auf Leinwände zu stecken. Es ist zwar in der Reha niemandem gelungen, mir das Joggen schmackhaft zu machen, aber ich gehe seither regelmäßig Walken. Alles in allem war die Reha eine wichtige Zeit für mich, die ich keine Sekunde missen möchte. Diese Erfahrung wünsche ich allen Krebspatientinnen und -patienten. Wir haben ab ▶ Seite 16 einige Informationen rund um das Thema Reha für Sie zusammengefasst. Für den Fall, dass Sie noch keine Reha gemacht haben, erhalten Sie hier vielleicht einige Tipps zur Antragstellung.

Es gibt noch ein ganz anderes Thema, das mich zur Zeit beschäftigt: das sprachliche „Gendern“. Ich gehöre ja noch einer Generation an, die mit dem generischen Plural aufgewachsen ist und die gelernt hat, dass es eine verbindliche Rechtschreiberegulation gibt. Schon die Rechtschreibereform 1996 mit diversen weiteren „Reförmchen“ fand ich gewöhnungsbedürftig, konnte man doch plötzlich Wörter so oder auch anders schreiben. Was jetzt passiert, ich für mich schwierig zu akzeptieren: Es wird wie wild gegendert, Sternchen, Unter-

strich, Großbuchstaben im Wort – ich empfinde das als Verunstaltung unserer Sprache. Elegant wäre es, stets beide Geschlechter zu nennen, beispielsweise Onkologinnen und Onkologen. Oder andersrum. Warum sollten wir immer die Frauen zuerst nennen? Ich finde das aber umständlich und würde der guten Lesbarkeit halber gerne beim generischen Plural bleiben. Was die Diskriminierung von Frauen durch den generischen Plural angeht: Ich habe mich nie ausgeschlossen gefühlt. Gleichberechtigung lässt in vielen Bereichen unserer Gesellschaft zu wünschen übrig. Aber ich denke, es bedarf anderer Hebel als eine Sprachumwandlung und Frauenquoten, um das zu ändern. So, und jetzt dürfen Sie über mich herfallen, wenn Sie anderer Meinung sind. Dieses Thema wird ja sehr emotional diskutiert, aber ich stelle mich dem Dialog gerne.

Aber zurück zum Inhalt dieses Magazins: Neben medizinischen Infos haben wir wieder jede Menge Freizeit- und Wohlfühl Tipps für Sie zusammengestellt und hoffen, dass das eine oder andere Thema eine Inspiration für Sie ist.

Nun wünsche ich Ihnen einen schönen, beschwerdefreien Sommer mit vielen zurückgewonnenen Freiheiten!

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/  
eierstockkrebs.mammamia](http://www.facebook.com/eierstockkrebs.mammamia)  
 [www.instagram.com/  
mamma\\_mia\\_brustkrebsmagazin](http://www.instagram.com/mamma_mia_brustkrebsmagazin)

# Inhalt

Juli bis September 2021



## PORTRÄT

- 10** „Der Beifahrersitz meines Autos ist nicht immer leer“  
Sarahs Schwester Rebekka erkrankt mit 21 Jahren an Eierstockkrebs.

## PSYCHE

- 12** Verlust und Krise: Welche Chancen verbergen sich dahinter?  
Julia Stoverock hilft Menschen, die eine Krise erlebt haben, als Gewinner aus dieser hervorzugehen.

## MEDIZIN

- 16** Reha braucht immer einen Auftrag  
Eine Rehabilitation kann helfen, die Folgen einer Krebserkrankung zu bewältigen und wieder zurück ins Leben zu finden.

- 20** Leben retten durch Eierstockkrebs-Screening?  
Neue Daten machen wenig Hoffnung.

- 22** Nervenschäden: Bei den ersten Anzeichen reagieren  
Wie sich eine sogenannte Polyneuropathie zeigt und was man dagegen tun kann.

## SPEZIAL

- 24** Schulterschluss zwischen Medizin und Theater  
Ein Rückblick auf den deutschen Aktionstag zum Welteierstockkrebstag.

## WOHLFÜHLEN

- 28** Kreativität für mehr Lebensqualität  
Künstlerische Therapien helfen bei der Bewältigung der Erkrankung.

## ERNÄHRUNG

- 30** Was Frisches auf dem Rost  
Es muss nicht Bauchspeck mit Kartoffel-salat sein: Ideen für gesunden Grillgenuss.

## BEWEGUNG

- 32** Ab aufs Brett!  
Stand-Up-Paddeling – kurz SUP – ist Trendsport und Naturerlebnis in einem.

## RUBRIKEN

- 03** Editorial  
**05** Leserbrief  
**06** Expertendialog Dr. André Hohn  
**08** Eierstockkrebs Deutschland e. V.  
**26** News  
**34** Veranstaltungstipps  
**35** Impressum



## Das Mamma Mia! Titelbild

Sabine, Diagnose Brustkrebs im März 2020; nach der Therapie fühlt sie sich gut, genießt die Zeit mit der Familie und freut mich über jeden einzelnen Tag. Motto: „Lass Dich nicht unterkriegen! Sei frech, wild und wunderbar!“

Birgit Macthinger/feelagain.at

## AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

**Dr. André Hohn 06**  
Fauenklinik, Städtisches Krankenhaus Kiel

**PD Dr. Ulf Seifart 16**  
Klinik Sonnenblick, Marburg

**Prof. Dr. Dr. Andreas du Bois 20**  
KEM | Evangelische Kliniken Essen-Mitte