



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

Das Brustkrebsmagazin

# Mamma Mia!

Ausgabe 3/2026

**Knochengesundheit  
im Fokus:** Bisphosphonate  
bei frühem Brustkrebs

**Abzugeben – Mental load:**  
Wenn jemand anderes  
die mentale Last  
übernehmen muss

**Gesunde Füße:**  
In herausfordernden  
Zeiten

**Wann ist weniger genug?  
Deeskalation in der  
Brustkrebstherapie**

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

Deutschland, Österreich EUR 5,50; Schweiz SFR 7,80; Luxemburg EUR 6,50



4 197334 805503

03



## Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das? Ein Wort, das in bestimmten Situationen völlig selbstverständlich verwendet wird – und das Sie plötzlich innehalten lässt? Mir geht es so mit dem Begriff „Therapie-Deeskalation“. Gemeint ist damit, dass so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig therapiert wird, um einen Rückfall zu verhindern oder – bei einer metastasierten Erkrankung – das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten. Ein sinnvolles Prinzip. Aber trifft der Begriff es wirklich? Ich beobachte in meiner täglichen Arbeit, dass Worte wie „eskalieren“ oder „deeskalieren“ bei Betroffenen Unbehagen auslösen können. „Eskalation“ klingt nach mehr Belastung, mehr Aushalten – „Deeskalation“ hingegen kann verunsichern: Reicht das jetzt wirklich noch? Wäre „Therapie-Optimierung“ nicht das treffendere Wort? Es signalisiert, dass die Behandlung individuell angepasst wird – auf die Situation, die Bedürfnisse, den Menschen. Das macht einen Unterschied. Wie auch immer man es nennt: Entscheidend ist, dass die medizinische Fachwelt dieses Thema zunehmend in den Fokus rückt und bereits vielversprechende Strategien entwickelt hat. Was das konkret bedeutet, lesen Sie ab **→ Seite 24**.

Ein weiteres Thema, das bei unserem Patientenkongress im Februar viele Fragen aufgeworfen hat, beleuchten wir in dieser Ausgabe ebenfalls: Bisphosphonate in der adjuvanten Therapie. Für welche Patientinnen werden diese Medikamente zum Knochenschutz zusätzlich empfohlen – und was ist dabei zu beachten? Die Antworten finden Sie ab **→ Seite 16**. In diesem Zusammenhang sollten Sie auch den Begriff Kieferosteonekrose kennen – einem möglichen Risiko, dem wir einen eigenen Beitrag widmen **→ Seite 20**. Wer unseren Patientenkongress verpasst hat und sich noch tiefer in das Thema einlesen möchte, findet alle Beiträge auch online unter **→ [mammamia-online.de/kongress](https://mammamia-online.de/kongress)**.

Natürlich darf in einer Sommerausgabe auch die Reisezeit nicht fehlen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie sehr die Krankheit die Urlaubsplanung beeinflussen kann. Zu viele „Wenns“ und „Abers“ – und schon trübt sich die Vorfreude. Aber: Ein paar wertvolle Tage Auszeit sind immer möglich.

Wie das gelingen kann, lesen Sie auf **→ Seite 62**. Und egal, ob die Reise in die Ferne führt oder wir es uns zuhause gemütlich machen – der Sommer stellt uns alle vor eine kleine, aber feine Herausforderung: gepflegte Füße. Wer läuft nicht gerne barfuß oder in offenen Schuhen? Leider können manche Therapien die Haut und Nägel stark belasten – das kennen vielleicht einige von Ihnen. Deshalb haben wir praktische Pflegetipps für Sie zusammengestellt, die Sie ab **→ Seite 54** finden.

Und was verbinden wir noch mit dem Sommer? Richtig. Leckere, heimische Früchte. Wer wartet nicht auf die ersten Beeren, die wir im besten Fall selbst pflücken können? Essen ist Genuss, Gemeinschaft und ein Stück Lebensqualität, das wir uns gönnen dürfen. Ideen für die „fruchtigen Zeiten“ lesen Sie auf **→ Seite 58**.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre – und einen Sommer, der Ihnen gute Momente schenkt, wo immer Sie ihn verbringen.

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 Studienstandort Deutschland: Vom Labor zum Patienten

Interview mit Prof. Dr. Dr. Michael Baumann.

## MEDIZIN

### 12 Neue Empfehlungen

der AGO Arbeitsgruppe Mammakarzinom 2026.

### 14 Individueller, schonender, gezielter

Neuigkeiten von der European Breast Cancer Conference (EBCC) 2026.

### 16 Knochengesundheit im Fokus

Bisphosphonate bei frühem Brustkrebs.

### 20 Kieferosteonekrose

Zahnärztliche/kieferchirurgische Betreuung unter und nach antiresorptiver Knochentherapie.

### 22 Was ist neu?

Die aktualisierte S3-Leitlinie „Ernährung bei Krebs“.

### 32 Wenn der Schmerz bleibt

Defizite in der Behandlung von Tumorschmerzen.

### 34 Wenn der Brustkrebs erneut auftritt

Ist Heilung nach einem Rezidiv noch möglich?

### 36 Metastasierter Brustkrebs

Neuer Wirkstoff macht Hoffnung.

## TITELTHEMA

### 24 Wann ist weniger genug?

#### Deeskalation in der Brustkrebstherapie

Die Brustkrebstherapie hat in den letzten Jahren eine bemerkenswerte Entwicklung durchlaufen: weg von der maximalen hin zur optimalen Behandlung. Deeskalation – also der gezielte Verzicht auf Therapieelemente ohne Verschlechterung des Behandlungsergebnisses – ist heute ein zentrales Prinzip der modernen Onkologie.



Foto: Brigitte Fischer/  
feelagain.at

## Das Mamma Mia! Titelbild

Sandra ist 45 Jahre alt und an Brustkrebs erkrankt. Sie ist verheiratet und hat zwei Töchter. Ihre Familie ist ihr Anker. Nach der Diagnose war sie zunächst geschockt, doch sie möchte ihren Töchtern ein Vorbild sein und ihnen zeigen, dass man alles schaffen kann. Darum versucht sie – mitten in der Chemo – positiv zu bleiben.

## SPEZIAL

### 42 Arztgespräch auf Augenhöhe

Gemeinsam die passende Entscheidung finden.

## PSYCHE

### 46 Abzugeben: Mental load

Wenn jemand anderes die mentale Last übernehmen muss.

**PORTRÄT**

**48 Krebs im Takt der Farben**

Als Silke Bokelmann 2021 die Diagnose Brustkrebs bekam, blieb ihre Welt für einen Moment stehen. Doch aufgeben ist für sie keine Option.

**PROJEKT**

**50 Schön. Stark. Sichtbar.**

Mit der Wanderausstellung „Schön. Stark. Sichtbar.“ macht der österreichische Verein Feel Again genau das sichtbar, was im Alltag von Krebs oft verborgen bleibt: die Menschen hinter der Diagnose.

**BEWEGUNG**

**52 Begeisterung auf ganzer Linie**

Line Dance liegt seit ein paar Jahren voll im Trend. Was steckt dahinter und worum geht es beim Folkloretanz?

**WOHLFÜHLEN**

**54 Gesunde Füße**

in herausfordernden Zeiten.

**ERNÄHRUNG**

**58 Fruchtige Zeiten**

Jetzt geht's ans Eingemachte.

**REISE**

**62 Reisen trotz Krebserkrankung**

Darf das sein?

**WOHLFÜHLEN**

**64 BH ist nicht gleich BH**

Warum obenrum alles passen sollte – vor allem nach einer Brust-OP.

SEITE  
**46**



**AUF EINEN BLICK**

Die Experten in dieser Ausgabe

**PD Dr. Anja Welt 08**

Innere Klinik (Tumorforschung) der Universitätsmedizin Essen

**Prof. Dr. Dr. Michael Baumann 10**

Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg

**Prof. Dr. Volkmar Müller 12**

Konservative gynäkologische Onkologie in der Klinik für Gynäkologie im Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf

**Prof. Dr. Tanja Fehm 12**

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Universitätsklinikum Düsseldorf (UKD)

**Prof. Dr. Nina Ditsch 12**

Brustzentrum des Universitätsklinikums Augsburg, Klinik Gynäkologie und Geburtshilfe

**Prof. Dr. Rachel Würstlein 16**

Brustzentrum LMU Klinikum Campus Großhadern

**Prof. Dr. Dr. Knut A. Grötz 20**

Klinik für Mund-Kiefer- Gesichtschirurgie HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken (HSK), Wiesbaden

**Prof. Dr. Hans-Christian Kolberg 24**

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH Marienhospital Bottrop

**Prof. Dr. Frederik Marmé 36**

Medizinische Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg, Universitätsklinikum Mannheim, Frauenklinik

**RUBRIKEN**

- 03 Editorial
- 06 Leserbriefe
- 07 Betroffene fragen Betroffene
- 08 Expertendialog
- 40 Medizin kurz
- 66 News
- 70 Medientipps
- 72 Termine
- 74 Rätsel
- 75 Denk an Dich! Die Kolumne für Dein persönliches Wachsen
- 78 Impressum