



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

www.mammamia-online.de

Das Eierstockkrebsmagazin **Mamma Mia!**

Ausgabe 3/2026

Mentale Last:
Verantwortung auch
mal abgeben

Auf Augenhöhe:
Gemeinsam mit dem
Arzt entscheiden

Tumoren sind individuell:
Der Weg zur richtigen Behandlung

Deutschland, Österreich EUR 4,50; Schweiz SFR 6,60; Luxemburg EUR 5,40



Liebe Leserin, lieber Leser,

wissen Sie, wie viele verschiedene Formen des Eierstockkrebses es gibt? Die Antwort überrascht viele: Es sind deutlich mehr, als wahrscheinlich angenommen. Und dieser Unterschied ist alles andere als banal – er kann darüber entscheiden, welche Therapie für Sie die richtige ist. Denn je nach Tumortyp unterscheiden sich Diagnose und Behandlung erheblich. Genau deshalb ist es so wichtig, dass die Abklärung und Behandlung in einem zertifizierten Krebszentrum stattfinden: Dort arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten verschiedener Fachrichtungen Hand in Hand, und modernste Diagnostik ist selbstverständlich. Was das konkret bedeutet – und welche Formen des Eierstockkrebses es gibt – lesen Sie ab **→ Seite 10**.

Ein Thema, das mich besonders nachdenklich stimmt: Tumorschmerzen. Obwohl wir heute mehr Krebserkrankungen überleben als je zuvor, bedeutet das Ende der Behandlung für viele nicht das Ende der Beschwerden. Eine bundesweite Befragung von über 12.000 Betroffenen zeigt eine deutliche Versorgungslücke: Fast jeder Zweite leidet seit mehr als fünf Jahren unter tumorbedingten Schmerzen – und nur ein Drittel erhält bei akuten Attacken eine wirksame Notfalltherapie (siehe Beitrag **→ Seite 14**). Schmerz ist kein Begleiter, den man hinnehmen muss. Er ist eine eigenständige Erkrankung – und muss als solche behandelt werden. Sprechen Sie es an. Sie haben das Recht auf gute Schmerztherapie!

Ebenfalls in dieser Ausgabe: die aktualisierte S3-Leitlinie zur Ernährung bei Krebs – nach zehn Jahren überarbeitet und hochrelevant. Die wichtigste Botschaft der Leitlinie ist klar: Krebsdiäten und Fastenprogramme sind nicht empfehlenswert. Sie bringen keinen nachgewiesenen Nutzen – erhöhen aber das Risiko einer Mangelernährung, die den Körper ernsthaft schwächen kann. Das oberste Ziel der Ernährungstherapie bei Krebs ist es, ausreichend Energie und Nährstoffe zuzuführen und Gewichtsverlust

zu vermeiden. Was das konkret für Ihren Alltag bedeutet – und was die Leitlinie zu veganer Ernährung, dem richtigen Zeitpunkt für Ernährungstherapie vor Operationen und der Selbstbestimmung in der Palliativsituation sagt – lesen Sie ab **→ Seite 16**.

Und weil das Leben auch während einer Krebserkrankung aus vielen kleinen Momenten besteht, haben wir uns in dieser Ausgabe auch einem eher ungewöhnlichen Thema gewidmet: unseren Füßen. Klingt vielleicht überraschend – aber manche Therapien hinterlassen dort deutliche Spuren. Gepflegte, gesunde Füße sind nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern auch des Wohlbefindens. Praktische Tipps dazu finden Sie auf **→ Seite 26**.

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

Herzliche Grüße
Ihre

E. Schumacher-Wulf
Eva Schumacher-Wulf

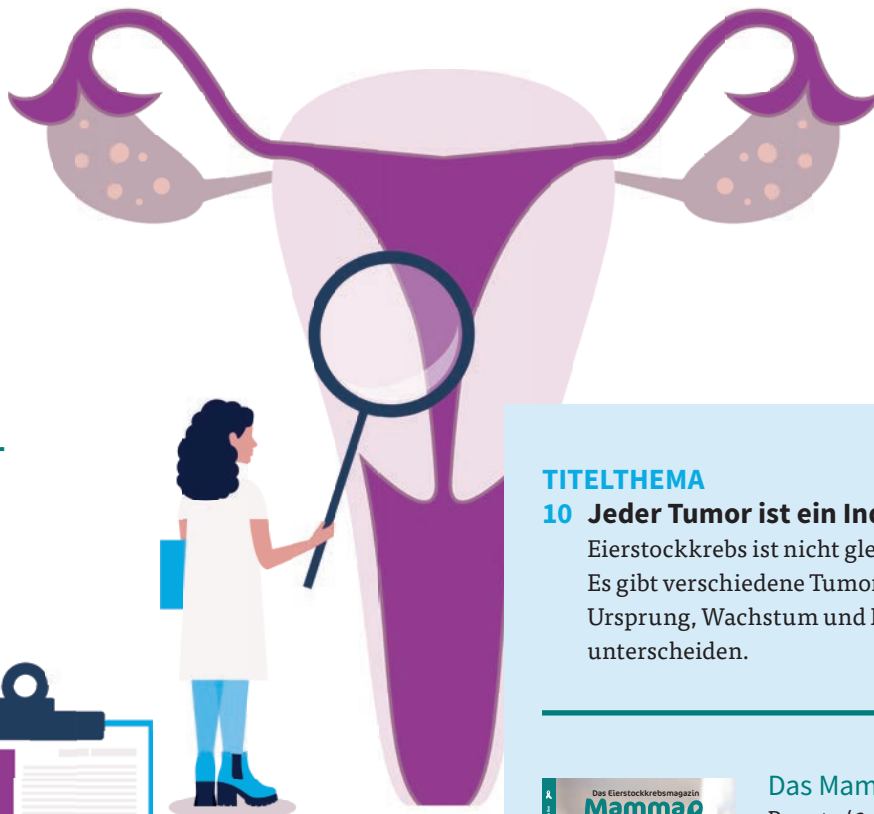


Gendergerechte Sprache

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!

Inhalt

Juli bis September 2026



TITELTHEMA

10 Jeder Tumor ist ein Individuum

Eierstockkrebs ist nicht gleich Eierstockkrebs: Es gibt verschiedene Tumorarten, die sich in Ursprung, Wachstum und Behandlung unterscheiden.



Foto:
Birgit Ehrenreich/
feelagain.at

Das Mamma Mia! Titelbild

Renate (63) erhielt ihre erste Krebsdiagnose 2015 (Brustkrebs), die zweite 2021 (Adenokarzinom). Lange Zeit zeigte sie sich nach außen stark und litt innerlich. Doch schließlich hat sie es geschafft, ihr Lieblingsmotto „Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten“ für sich umzusetzen und startete neu durch.

MEDIZIN

14 Wenn der Schmerz bleibt

Defizite in der Behandlung von Tumorschmerzen.

16 Was ist neu?

Die aktualisierte S3-Leitlinie „Ernährung bei Krebs“.

SPEZIAL

20 Arztgespräch auf Augenhöhe

Gemeinsam die passende Entscheidung treffen.

PSYCHE

24 Abzugeben: Mental load

Wenn jemand anderes die mentale Last übernehmen muss.

WOHLFÜHLEN

26 Gesunde Füße in herausfordernden Zeiten

Informationen rund um die Fußpflege während oder nach der Krebstherapie.

PORTRAIT

28 Ein Leben mit Eierstockkrebs – und mit Haltung

Ike Gerland entdeckt nach ihrem Eierstockkrebsrezidiv das Indoorklettern für sich und findet darin neuen Halt und Kraft zum Weiterleben.

RUBRIKEN

- 03 Editorial
- 05 Leserbrief
- 06 Expertendialog PD Dr. Paul Gaß
- 08 Gynäkologische Krebserkrankungen Deutschland e. V. / Schwerpunkt Eierstockkrebs
- 18 Kurznachrichten
- 30 Medientipps
- 32 Veranstaltungstipps
- 33 Denk an Dich! Die Kolumne für Dein persönliches Wachsen
- 35 Impressum

AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

PD Dr. Paul Gaß 06

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Chemnitz

Univ.-Prof. Dr. Annette Hasenburg 10

Klinik und Poliklinik für Geburtshilfe und Frauengesundheit, Mainz