



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

www.mammamia-online.de

Das Eierstockkrebsmagazin **Mammamia!**

Ausgabe 4/2026

Aszites:

Ein belastendes
Symptom im Griff

Gut gewappnet:

Mit Resilienz durch
schwere Zeiten

Was hilft wirklich?

Medizinische Ernährung bei Krebs

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Behandlungsmöglichkeiten bei Eierstockkrebs haben sich in den vergangenen Jahren weiterentwickelt. Gleichzeitig stehen unser Gesundheitssystem und damit auch die Versorgung von Patientinnen vor großen Herausforderungen. Gerade deshalb ist es wichtig, medizinische Informationen verständlich aufzubereiten, Orientierung zu geben und den Blick auf das zu richten, was Frauen im Umgang mit ihrer Erkrankung wirklich weiterhilft.

Dazu gehört auch, Beschwerden ernst zu nehmen und wirksam zu behandeln. Aszites, umgangssprachlich Bauchwasser, kann bei fortgeschrittenem Eierstockkrebs zu einer erheblichen Belastung werden. Welche Ursachen dahinterstecken und was sich gegen die Beschwerden tun lässt, erfahren Sie in unserem Beitrag ab → **Seite 18**.

Unser Titelthema widmet sich der Ernährung bei Krebs: Welche Empfehlungen gibt es? Was kann eine ausgewogene Ernährung leisten? Und was ist dran an den viel beschworenen „Krebsdiäten“? Wir möchten Orientierung geben und dabei auch mit einigen Ernährungsmythen aufräumen. Lesen Sie mehr ab → **Seite 12**.

Der Herbst lädt dazu ein, die Natur zu genießen und noch möglichst viel Zeit im Freien zu verbringen. Bewegung tut gut – und wenn das Wetter einmal nicht mitspielt, kann das Fitnessstudio eine Alternative sein. Worauf es bei der Auswahl und bei qualifizierten Trainern ankommt, erfahren Sie ab → **Seite 26**. Und wer beim Spaziergang schöne Fundstücke entdeckt, kann daraus vielleicht gleich eine kleine Herbstdekoration für zuhause gestalten. Kreative Ideen finden Sie auf → **Seite 29**.

Bei aller Lust am Leben darf auch die Trauer ihren Platz haben. Schwere Zeiten gehören zum Leben – und eine solche Zeit durchleben wir gerade auch bei Mamma Mia! Zum ersten Mal erscheint Mamma Mia! ohne unsere Gründerin

und langjährige Chefredakteurin Eva. Wir mussten von einem Menschen Abschied nehmen, der dieses Magazin geprägt hat wie niemand sonst. Eva hat Mamma Mia! ins Leben gerufen, um Frauen mit Brust- und Eierstockkrebs eine Stimme zu geben, Wissen zu vermitteln, Mut zu machen und Orientierung zu bieten. Vor allem aber wollte sie zeigen: Hinter einer Diagnose steht immer ein ganzes Leben.

Ihr Fehlen ist für uns alle schmerzhaft und spürbar. Und doch ist da neben der Trauer auch eine große Verpflichtung: Mamma Mia! weiterzuführen.

In Evas Sinne wollen wir weiterhin kritisch nachfragen, medizinische Themen verständlich erklären, unterschiedliche Lebenswege sichtbar machen und Frauen mit Eierstockkrebs begleiten. Wir blicken nach vorn – und gehen weiter.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine informative und inspirierende Lektüre und eine gute Zeit.

Bleiben Sie zuversichtlich.

Herzlichst Ihr

Emanuel Rosenauer, Verlagsleiter



Gendergerechte Sprache

Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir im Magazin bei den Berufsbezeichnungen in der Regel den generischen Plural. Selbstverständlich sind aber immer alle Menschen gemeint. Wir hoffen auf Ihr Verständnis!



TITELTHEMA

12 Medizinische Ernährung bei Krebs

Viele Menschen mit Krebs erhoffen sich durch eine Ernährungsumstellung eine positive Wirkung auf ihre Gesundheit. Doch was hilft und was schadet mehr?



Foto:
Brigitte Fischer/
Fotostudio B&G

Das Mamma Mia! Titelbild

Verena ist 56 Jahre alt und erhielt 2022 die Diagnose metastasierter HER2-positiver Brustkrebs. Seit der Erkrankung hat sich Verenas Sichtweise auf das Leben sehr geändert: „Ich gehe viel gelassener und ruhiger mit Situationen um und es gibt für mich keine Katastrophen mehr. Wenn nicht alles perfekt bei mir ist, ist das überhaupt kein Problem mehr für mich, und ich genieße jeden Tag und jeden Moment! Das Wichtigste war und ist die Veränderung meiner eigenen Sichtweise hin zur Positivität!“

NACHRUF

06 In Gedenken an

Eva Schumacher-Wulf.

MEDIZIN

18 Aszites:

ein belastendes Symptom im Griff.

SPEZIAL

22 Gut gewappnet:

Wie Resilienz durch schwere Zeiten trägt.

BEWEGUNG

26 Ab ins Fitnessstudio

Aber bitte mit qualifizierten Trainern.

WOHLFÜHLEN

28 Herbstzauber für zuhause

Kreative Deko aus der Natur.

RUBRIKEN

- 03 Editorial
- 05 Leserbrief
- 08 Expertendialog Prof. Dr. Uwe Wagner
- 10 Gynäkologische Krebserkrankungen
Deutschland e. V. / Schwerpunkt Eierstockkrebs
- 30 Medientipps
- 32 Veranstaltungstipps
- 33 Denk an Dich!
Die Kolumne für Dein persönliches Wachsen
- 35 Impressum