



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

www.mammamia-online.de

Das Brustkrebsmagazin

Mammamia!

Ausgabe 3/2023

Kosmetik: Schön und selbstbewusst durch die Krebstherapie

Lymphödem: Innovative Operationstechnik für ein beschwerdefreieres Leben

Klinische Studien:
Wie Ergebnisse dargestellt werden – Teil 3 der Serie

**Strahlentherapie:
So wenig wie möglich,
so viel wie nötig**

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



4 197334 805503

03



Liebe Leserin, lieber Leser,

bewegende Wochen mit vielen interessanten Veranstaltungen und Begegnungen liegen hinter mir. Wie schön, dass wir uns wieder mehr persönlich treffen und austauschen können, im privaten wie im beruflichen Umfeld auf Kongressen, Aktionstagen und im kleineren Kreis. Zwar erlebe ich noch nicht die „gewohnte“ Normalität, aber das werde ich als metastasierte Brustkrebspatientin wahrscheinlich auch nicht mehr. Die Dauertherapie hinterlässt ihre Spuren, und die Infektionsgefahr für Erreger jedweder Art bleibt bestehen. Deshalb: Maske bleibt auf!

Hätte mir allerdings vor fünf Jahren, als ich erfahren habe, dass ich Metastasen habe, jemand gesagt, was für wunderbare Zeiten ich heute erleben darf, hätte ich es wahrscheinlich nicht geglaubt. Insofern bin ich dankbar für die guten Zeiten, die mir nicht zuletzt durch den medizinischen Fortschritt ermöglicht werden.

In der aktuellen Ausgabe unseres Magazins beschäftigen wir uns unter anderem etwas intensiver mit dem Thema der „Strahlentherapie“. Ich erinnere mich an meine Brustbestrahlung vor 19 Jahren – das Waschverbot im Sommer, die verbrannte Haut, die offene Stelle in der Achsel, den Strahlenschaden an der Lunge, der bis heute sichtbar ist. Wie schön, dass sich hier so viel getan hat! Heute wird mit wesentlich mehr Augenmaß – und sicher auch moderneren Geräten – bestrahlt als damals. Ein Fortschritt, den wir nicht zuletzt zahlreichen Deeskalationsstudien zu verdanken haben. Es bedarf immer wieder mutiger Wissenschaftler und Ärzte, die unsere Lebensqualität im Blick haben und verstehen, dass „weniger“ manchmal „mehr“ ist. Nicht nur das, es muss auch eine Finanzierungsquelle für solche Studien gefunden werden, was sich häufig schwierig und extrem langwierig gestaltet. Insofern gilt mein Dank allen Strahlentherapeuten, die sich für uns einsetzen, wie beispielsweise PD Dr. David Krug aus Kiel, der uns ab → Seite 22 einen Überblick über aktuelle Standards in der Strahlentherapie gibt.

Neben jeder Menge medizinischer Infos – zum Beispiel zu einem neuen Verfahren bei der Behandlung eines Lymphödems (→ Seite 20) sowie unserem dritten Teil zum besseren Verständnis von klinischen Studien (→ Seite 30) – und interessanter Beiträge rund um das Leben mit einer Krebserkrankung hat unsere Redaktion im Hinblick auf den bevorstehenden Sommer interessante Ideen für Aktivitäten im Freien gesammelt. Schließlich tut Ablenkung an der frischen Luft sowohl dem Körper als auch der Seele gut. Wie wäre es also mit einer Runde Outdoor-Spiele (→ Seite 52), gefolgt von einem leckeren Picknick (→ Seite 54) und anschließendem Sternegucken, auch Stargazing genannt (→ Seite 60)? Das sind übrigens alles Aktivitäten, die wir auch gut mit Freunden unternehmen können – auch dann, wenn wir vielleicht Veranstaltungen in geschlossenen Räumen aufgrund einer erhöhten Infektionsgefahr lieber meiden.

Wie auch immer Sie Ihre Sommertage verbringen möchten, ich wünsche Ihnen, dass Sie viele Momente erleben können, in denen Ihre Krankheit in den Hintergrund rückt.

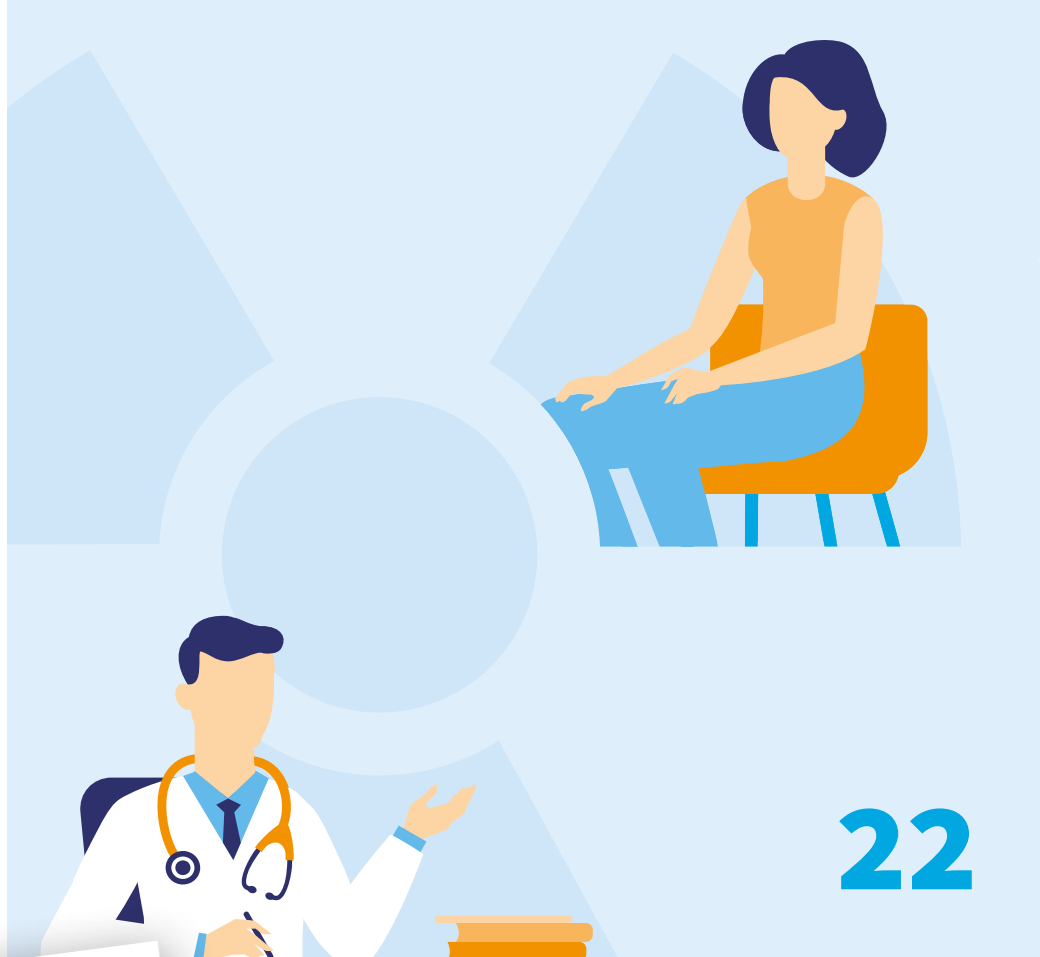
Herzliche Grüße,
Ihre

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!



MEDIZIN

10 Können Daten Leben retten?

Die Initiative „Data Saves Lives“ – Daten retten Leben – setzt sich für die verantwortungsvolle Nutzung von Gesundheitsdaten ein.

12 AGO – State of the Art: Neue Empfehlungen zum Mammakarzinom

Die Arbeitsgruppe Mammakarzinom hat die AGO-Empfehlungen in eine für Nicht-Mediziner verständliche Sprache gebracht.

14 Chemotherapie: Ja oder Nein?

Umfrage zeigt: Das Potenzial von Genexpressionstests wird in der Praxis nicht ausreichend genutzt.

16 St. Gallen Brustkrebskonferenz 2023

Ein Überblick über die wichtigsten Ergebnisse des Expertentreffens.

18 Lipofilling: Angleichung mit Eigenfett

Weil ihre Krankenkasse die Kosten für die Behandlung nicht übernehmen wollte, ging Angelika K. vor Gericht.

20 Lymphödem: Mikrochirurgische Operationstechnik für ein beschwerdefreieres Leben

Die Transplantation von körpereigenen Lymphgefäßen bietet die Chance auf eine dauerhafte Verbesserung.

22 Strahlentherapie: Wann ist weniger mehr

Die „Deeskalation“ der Krebstherapie ist auf dem Vormarsch. Auch bei der Strahlentherapie gilt: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

30 Klinische Studien: Darstellungsformen der Studienergebnisse

Grafiken helfen, komplexe Daten darzustellen und wichtige Informationen zu vermitteln. Teil 3 der Serie

SPEZIAL

36 Schön und Selbstbewusst durch die Therapie

Gezielte Pflege und das passende Make-up können helfen, die Spuren der Therapie zu kaschieren und sich wieder wohler zu fühlen.

SPEZIAL

42 Herzensmenschen!

Es ist Zeit „DANKE“ zu sagen: All den Menschen, die einen durch schwierige Zeiten tragen.

PSYCHE

44 Die Resilienz bei Krebspatienten fördern

Verschiedene Denkanstöße, um die psychische Widerstandskraft zu fördern.

PORTRÄT

48 Zu 100 Prozent die richtige Entscheidung

Obwohl Ines Schult für ihre Entscheidung, sich die Brüste abnehmen zu lassen, von den Ärzten nur wenig Verständnis erntet, geht sie ihren Weg.

PROJEKT

50 Ist weniger manchmal mehr?

Schonendere Wege in der Brustkrebs-Chirurgie, mehr Lebensqualität für die Patientinnen: Das sind die Ziele von EUBREAST.

BEWEGUNG

52 Komm, wir gehen draußen spielen!

Mit unseren Tipps für Outdoor-Spiele kommt bestimmt keine Langeweile auf.

ERNÄHRUNG

54 Ab auf die Decke: Genießen an der frischen Luft

Ein idyllisches Plätzchen und ein Korb voll mit Leckereien: Das sind die Zutaten für ein gelungenes Picknick.

RECHT

58 Eine zweite Meinung

Wer sich in Bezug auf die Diagnose oder Therapie unsicher ist, kann einen zweiten Arzt um Rat fragen.

REISE

60 Wo am Himmel die Sterne funkeln

Stargazing gehört zu den Trends in der Reisebranche. Orte, an denen sich die leuchtenden Himmelskörper besonders gut beobachten lassen.

RUBRIKEN

- 03 Editorial
- 06 Leserbrief
- 07 Betroffene fragen Betroffene
- 08 Expertendialog Prof. Dr. Bahriye Aktas
- 34 Medizin kurz
- 63 News
- 66 Medientipps
- 68 Veranstaltungstipps
- 70 Rätsel
- 71 Marktplatz
- 74 Impressum



AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

Prof. Dr. Bahriye Aktas 08

Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde | Universitätsklinikum Leipzig

Birgit Bauer 10

European Digital Health Academy edha GmbH

Ilhno Fokken 10

European Digital Health Academy edha GmbH

Prof. Dr. Wolfgang Janni 12

Universitätsfrauenklinik Ulm

Prof. Dr. Volkmar Müller 12

Klinik für Gynäkologie | Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Prof. Dr. Jörg Heil 18

Brustzentrum Heidelberg | Klinik St. Elisabeth

Dr. Hans-Jürgen Wilmer 20

Helios Klinikum Niederberg

PD Dr. David Krug 22

Klinik für Strahlentherapie | Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

Dr. sc. nat. Florence Kunz-Gollut 44

Schweizerischer Verband für Komplementärmedizinische Heilmittel

Dr. Susanne Weg-Remers 58

Krebsinformationsdienst KID Deutsches Krebsforschungszentrum



Das Mamma Mia! Titelbild

Elke S., Diagnose Brustkrebs im Herbst 2022; Das Annehmen und die Mitteilung an meine Liebsten war mein erster Schritt zur Genesung. Ich finde meinen Ausgleich im Kreise meiner Familie und Freunden, im Fitnessstudio und bei Waldspaziergängen/-laufen.

Foto: Birgit Machtinger/feelagain.at