



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

Das Brustkrebsmagazin

Mamma Mia!

Ausgabe 4/2023

Riecht gut – tut gut!
Ätherische Öle für
mehr Wohlbefinden

ASCO 2023: Neue
Erkenntnisse zur Brust-
krebsbehandlung

Hoch hinaus: Unser
Aktiv-Wochenende für
metastasierte Patientinnen

**Immuntherapie bei
Brustkrebs: Entwicklung,
Status Quo und Ausblick**

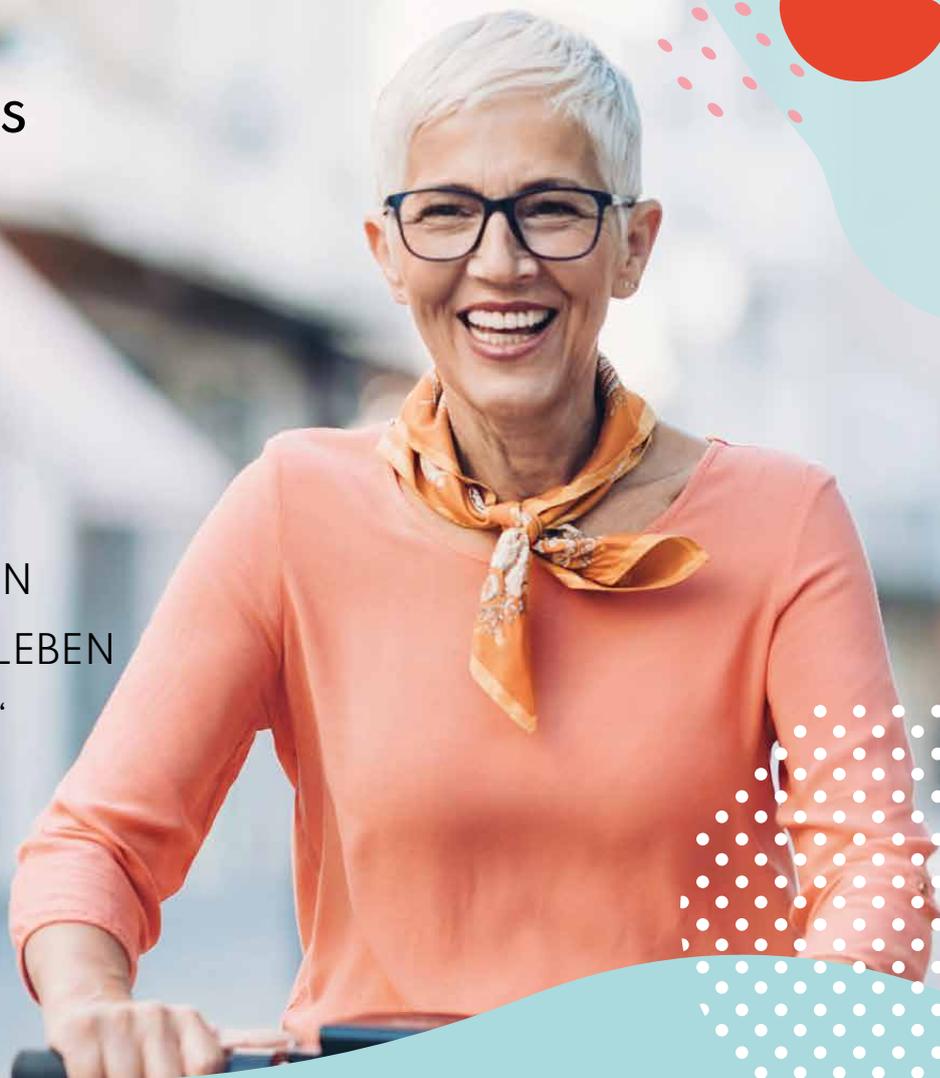
www.mammamia-online.de

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



Leben mit Brustkrebs

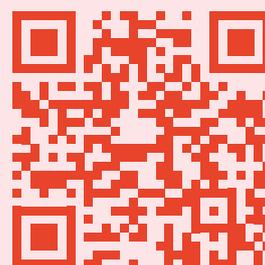
BRUSTKREBS VERSTEHEN
MIT BRUSTKREBS LEBEN
INITIATIVE „MY TIME“



WWW.LEBEN-MIT-BRUSTKREBS.DE

Informationen und Tipps zu Früherkennung, Erstdiagnose
und Fortschreiten der Erkrankung.

Außerdem: Magazine, Broschüren, Hörbuch,
App als Download.





Liebe Leserin, Lieber Leser,

es fällt mir schwer, so wenige Tage nach unserem sehr intensiven Mamma Mia! Wochenende für Frauen mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung meine Gedanken wieder zu sortieren. Mein Kopf ist voller Emotionen, Geschichten, Bilder und Ideen. Es hatte sich vor unserer Abreise abgezeichnet, dass das Wetter nicht mitspielen würde. Ein Aktivwochenende in den Bergen im Regen? Gibt es wirklich kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung? Wir trafen uns also in Ober- und Tauern und das Wetter hielt, was es verspricht: Dauerregen, mit wenigen Ausnahmen. Das hielt uns aber nicht davon ab, aktiv zu sein. Im Gegenteil. Wir trotzten dem Regen und machten uns auf den Weg in die Berge, diese gewaltige Landschaft, die atemberaubenden Panoramen, Wasserfälle und Seen – und natürlich auch einige unerwartete Herausforderungen wie kleine Bäche, die sich auf unseren Wanderwegen bildeten und einen sicheren Tritt etwas schwieriger machten. Plötzlich konnte ich fühlen, dass gerade das Wetter unser Wochenende noch wertvoller macht. Werden wir nicht auch im wahren Leben immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert? Gibt es im Leben mit metastasiertem Brust- oder fortgeschrittenem Eierstockkrebs überhaupt noch Planungssicherheit? Einige von uns haben die Erfahrung gemacht, wie wichtig es in unvorhergesehenen Schiefwegen des Lebens ist, Unterstützung zu erfahren. Und das spiegelte sich in den Bergen wider: Wir haben uns gegenseitig unterstützt, haben uns geholfen und sichergestellt, dass alle am Ziel ankommen – auf der Hütte beim Kaiserschmarrn. Auf [Seite 44](#) finden Sie einen ausführlichen Bericht von unserem Wochenende, auf unserem YouTube-Kanal [→ www.youtube.com/user/MammaMiaMagazin](https://www.youtube.com/user/MammaMiaMagazin) einen Film.

In den vielen Gesprächen ging es auch wieder um ein Thema, das wir alle kennen, egal, in welcher Form wir mit Krebs konfrontiert wurden: die Angst. Es war interessant, wie unterschiedlich die Strategien sind, mit der Angst zu leben – wenn dies überhaupt gelingt. Wir haben die Gespräche zum Anlass genommen, das Thema „Angst“ auch hier noch einmal auszugreifen ([Seite 50](#)). Was auch häufig angesprochen wurde: Wie kann ich lernen zu unterscheiden, was von

all dem, was mir als Therapie oder Maßnahme angeboten wird, seriös und sinnvoll ist und was nicht? Ich kenne ihn gut, den Strohhalm, den man immer zu greifen geneigt ist. Die eine Antwort, wie es gelingt, seriös von nicht seriös zu unterscheiden, gibt es aber meines Erachtens nicht, denn Ratschläge kritisch zu hinterfragen bedarf viel Wissen und Erfahrung. Wenn es beispielsweise heißt: „Studien haben gezeigt, dass...“, können wir lernen, diese Aussagen kritisch zu hinterfragen. Dabei soll unsere Reihe „Klinische Studien verstehen“ ([Seite 32](#)) helfen. Ein ganz aktuelles Beispiel ist die Frage, ob eine prophylaktische Einnahme von niedrig dosiertem Aspirin die Prognose von Brustkrebspatientinnen verbessert. Große Metaanalysen haben gezeigt, dass das so ist, woraufhin dies in einigen Brustkrebsgruppen empfohlen wird. Eine kontrollierte, randomisierte und verblindete Phase-III-Studie hat nun das Gegenteil gezeigt. Wie kann das sein? Lesen Sie selbst ([Seite 18](#)). Eine kritische Betrachtung und im Zweifel ein offenes Gespräch mit den behandelnden Ärzten ist immer sinnvoll. Sätze wie: „Das solltest Du Deinem Arzt nicht sagen“, lassen bei mir persönlich schon alle Alarmglocken läuten. Eine solche Aussage zeugt nicht gerade von gegenseitigem Vertrauen, obwohl dieses in so vielen Situationen (lebens)wichtig ist – egal, ob bei der Therapie oder in den Bergen.

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!

Inhalt

Oktober bis Dezember 2023



24



44



14 ASCO 2023: Neuigkeiten vom Kongress der American Society of Clinical Oncology

Auf dem weltweit größten Krebskongress gab es wieder interessante Erkenntnisse zur Brustkrebsbehandlung.

18 Eine Schmerztablette gegen Krebs?

Wissenschaftler untersuchen Nutzen und Risiken einer adjuvanten Einnahme von Aspirin.

20 Shared Decision Making in der Therapie des Mammakarzinoms

Die Kommunikation in der Arzt-Patienten-Beziehung gewinnt zunehmend an Bedeutung.

22 Vitamin D: Verringerte Krebssterblichkeit durch das Sonnenvitamin?

Eine Vitamin-D-Einnahme könnte die Krebssterblichkeit in der Bevölkerung um zwölf Prozent reduzieren.

24 Immuntherapie bei Brustkrebs

Kann das körpereigene Immunsystem Krebszellen unschädlich machen? Entwicklung, Status Quo und ein Ausblick auf künftige Strategien.

32 Klinische Studien: Kritische Betrachtung der Ergebnisse

Der 4. Teil der Reihe „Studien verstehen“ bietet eine Checkliste, um Studien besser einschätzen zu können.

MEDIZIN

10 Zur Reha an den Wunschort

Eine gesetzliche Neuregelung stärkt das Wunsch- und Wahlrecht der Versicherten.

12 AGO – State of the Art 2023

Empfehlungen zur Komplementärmedizin

Komplementärmedizin kann eine sinnvolle Ergänzung zur konventionellen Therapie sein.

SPEZIAL

40 Riecht gut – tut gut!

Mit ätherischen Ölen und natürlichen Düften lassen sich Nebenwirkungen der Krebstherapien lindern.

44 Gefühlt wie eine Königin

Das Mamma Mia!-Wochenende für metastasierte Patientinnen war einmal mehr ein ganz Besonderes.

PSYCHE

50 Die Angst: Dein ständiger Begleiter?
Die Krebserkrankung zieht wie ein ungebetener Gast ins Haus. Dicht an ihrer Seite: die Angst.

PORTRÄT

52 Das Leben danach. Geschafft?!
Mit 27 sollte Matea in der Blüte ihres Lebens stehen. Stattdessen kollidieren zwei Welten, die nicht zueinander passen.

PROJEKT

54 „Ich bin mehr als eine Krankheit“
Das Fotoprojekt SEIDEINFREUND macht Schluss mit Vorurteilen gegenüber Brustkrebspatientinnen.

BEWEGUNG

56 Fit im Wasser
Bewegung im Wasser bietet viele Vorteile. Ein spezielles Konzept macht ein Training unabhängig von Ort und Zeit möglich.

ERNÄHRUNG

58 In Balance durch die goldene Jahreszeit
Aus ayurvedischer Sicht ist der Herbst die ideale Zeit für eine Reinigung.

RECHT

62 Wenn Pflege nötig wird
Um Leistungen aus der Pflegekasse zu erhalten, muss ein Pflegegrad vorliegen. Was es zu beachten gilt.

WOHLFÜHLEN

64 Sich den Krebs von der Seele schreiben
Therapeutisches Schreiben kann helfen, sich mit der Diagnose auseinanderzusetzen

RUBRIKEN

- 03 Editorial
- 06 Leserbrief
- 07 Betroffene fragen Betroffene
- 08 Expertendialog Prof. Dr. Thomas Decker
- 34 Medizin kurz
- 66 News
- 70 Medientipps
- 72 Veranstaltungstipps
- 74 Rätsel
- 75 Marktplatz
- 78 Impressum



AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

Prof. Dr. Thomas Decker 08
Gemeinschaftspraxis für Hämatologie und Onkologie, Ravensburg und Wangen

PD Dr. Ulf Seifart 10
Klinik Sonnenblick, Marburg

Prof. Dr. Jörg Heil 12
Brustzentrum Heidelberg an der Klinik St. Elisabeth

Prof. Dr. Andreas Schneeweiss 14
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen, Universitäts-Klinikum und Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg

Prof. Dr. Achim Wöckel 18
Frauenklinik, Universitätsklinikum Würzburg

Prof. Dr. Nicolai Maass 20
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

Prof. Dr. Diana Lüftner 24
Immanuel Klinik Märkische Schweiz, Fachklinik für Onkologische Rehabilitation, Buckow

Dr. phil. Elisabeth Jentschke 50
Neurologische Klinik und Poliklinik, Universitätsklinikum Würzburg

Dr. Brigit Schmid 56
Schmid concept, Neusäß



Das Mamma Mia! Titelbild

Judith G., Diagnose Brustkrebs im Herbst 2022; Dank ihrer Familie kann sie sagen: „Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.“

Foto: Birgit Mächtinger/feelagain.at