



Das Eierstockkrebsmagazin Mammamia Mia!

Ausgabe 4/2023

Riecht gut – tut gut:

Ätherische Öle für mehr Wohlbefinden

Psychologie: Wie die Angst nicht zum ständigen Begleiter wird

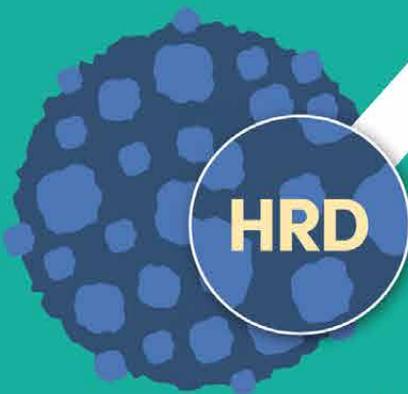
Klinische Studien: Eine Checkliste um Studien besser einschätzen zu können

Immuntherapie bei Eierstockkrebs: Neue Ergebnisse machen Hoffnung

Fortgeschrittener

Eierstockkrebs:

Finde



en

Fehler.

Mit einem HRD-Test kann die Schwachstelle Ihres Tumors gefunden werden – und so Ihre größte Stärke bei fortgeschrittenem Eierstockkrebs.

Informieren Sie sich auf
www.wegweiser-eierstockkrebs.de
und bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Jetzt mehr erfahren



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, mit zehn Frauen, allesamt angeschlagen durch ihre Krebserkrankung. Kann das gutgehen? Gibt es wirklich kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung? Wir trafen uns also in Obertauern und das Wetter hielt, was es versprach: 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 gemacht hat.

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 Schieflagen 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. Einen Film von diesem besonderen Wochenende können Sie sich auf unserem YouTube-Kanal → www.youtube.com/user/MammaMiaMagazin anschauen.

In den vielen Gesprächen ging es auch wieder um ein Thema, das wir alle kennen, egal, in welcher Form wir mit dem Thema Krebs konfrontiert wurden: die Angst. Sie hält mit der ersten Diagnose Einzug in unser Leben – ob es sich um die erste Diagnose oder

ein Rezidiv handelt. Bei unserem Wochenende berichteten die Teilnehmerinnen, welche Strategien sie haben, um mit der Angst leben zu können – was mal besser, mal weniger gut gelingt. Wir haben die Gespräche zum Anlass genommen, das Thema „Angst“ auch hier noch mal auszudehnen (→ Seite 24).

Was während des Wochenendes auch immer thematisiert 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 zu hinterfragen. Dabei soll unsere Reihe „Klinische Studien verstehen“ (→ Seite 10) helfen. 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,
Ihre

E. Schumacher-Wulf

Eva Schumacher-Wulf

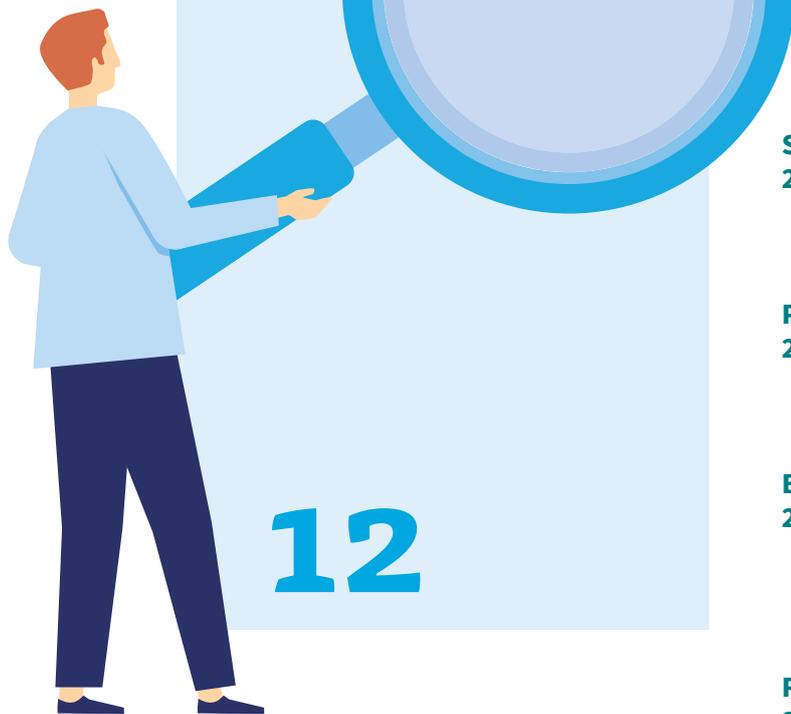


Gendergerechte Sprache

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

Oktober bis Dezember 2023



12

MEDIZIN

- 10 Klinische Studien: Kritische Betrachtung der Ergebnisse**
Der 4. Teil der Reihe „Studien verstehen“ bietet eine Checkliste, um Studien besser einschätzen zu können.
- 12 Immuntherapie bei Eierstockkrebs**
Kann das Immunsystem Krebszellen unschädlich machen? Eine neue Studie macht Hoffnung.
- 14 Nebenwirkungen der Checkpoint-Inhibitoren**
Welche Nebenwirkung bei der Immuntherapie auftreten können.
- 16 Vitamin D: Verringerte Krebssterblichkeit durch das Sonnenvitamin?**
Eine Vitamin-D-Einnahme könnte die Krebssterblichkeit in der Bevölkerung reduzieren.



Das Mamma Mia! Titelbild

Elfi W., Diagnose Eileiterkarzinom mit Leber- und Lymphknotenmetastasen; „Der Krebs ist zurückgekehrt, leider nicht mehr heilbar. Mit einer Erhaltungstherapie versucht man das Wachstum hinauszuzögern.“

Foto: Laura Jagoschütz/feelagain.at

SPEZIAL

- 22 Riecht gut – tut gut!**
Mit ätherischen Ölen lassen sich Nebenwirkungen der Krebstherapien lindern.

PSYCHE

- 24 Die Angst: Dein ständiger Begleiter?**
Die Krebserkrankung zieht wie ein ungebeter Gast ins Haus. An ihrer Seite: die Angst.

BEWEGUNG

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

RECHT

- 28 Zur Reha an den Wunschort**
Eine gesetzliche Neuregelung stärkt das Wunsch- und Wahlrecht der Versicherten.

RUBRIKEN

- 03 Editorial**
- 05 Leserbrief**
- 06 Expertendialog**
Prof. Dr. Christian Jackisch
- 08 Gynäkologische Krebserkrankungen Deutschland e. V./Schwerpunkt Eierstockkrebs**
- 20 Medizin Kurz**
- 30 News**
- 32 Veranstaltungstipps**
- 35 Impressum**

AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

Prof. Dr. Christian Jackisch 06
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe,
Sana Klinikum Offenbach

Prof. Dr. Philipp Harter 12
Klinik für Gynäkologie & Gynäkologische Onkologie,
KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte

Prof. Dr. Diana Lüftner 12
Immanuel Klinik Märkische Schweiz, Fachklinik für
Onkologische Rehabilitation, Buckow

Dr. phil. Elisabeth Jentschke 24
Neurologische Klinik und Poliklinik, Universitätsklinikum
Würzburg

Dr. Brigit Schmid 26
Schmid concept, Neusäß

PD Dr. Ulf Seifart 28
Klinik Sonnenblick, Marburg