



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

[www.mammamia-online.de](http://www.mammamia-online.de)

# Das Eierstockkrebsmagazin **Mammamia** Ausgabe 1/2024 **Mia!**

## **Digitale Helfer:**

Wie Apps bei Krebs unterstützen können

**Neue Daten:** Studien vom europäischen Krebskongress ESMO

**Besser essen:** Der Erschöpfung etwas Starkes entgegensetzen

**Verbesserungen für  
Frauen mit Eierstockkrebs –  
egal wo sie leben**

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



## Liebe Leserin, lieber Leser,

wie wichtig ist doch gelegentlich der Blick über den Teller-  
rand. Ich habe während meiner Arbeit im Vorstand der World  
Ovarian Cancer Coalition (WOCC) viel gelernt – über andere  
Länder, Kulturen und vor allem auch den jeweiligen Umgang  
mit Krebspatientinnen und -patienten. Stigma ist in vielen  
Ländern nach wie vor ein großes Thema.

Kurz nach der Gründung der Koalition im Jahr 2016 nahm  
ich meine Arbeit im Vorstand auf und bin ziemlich stolz,  
was wir alles auf den Weg gebracht haben. Zunächst ist es uns  
gelungen, den World Ovarian Cancer Day, der 2013 ebenfalls  
von den Gründerinnen der WOCC ins Leben gerufen wurde,  
weltweit zu etablieren. 2018 veröffentlichten wir die Ergebnis-  
se unserer „Every Women Study“. Wir befragten über 1.500  
Patientinnen und Ärzte aus 44 Ländern zum Status-Quo der  
Behandlung von Eierstockkrebs in ihren Ländern. Basierend  
auf den Ergebnissen haben wir 2020 die Global Ovarian Cancer  
Charter ins Leben gerufen. In dieser Charta werden sechs  
globale Ziele formuliert, die zur Verbesserung des Überlebens  
und der Lebensqualität von Frauen mit Eierstockkrebs erreicht  
werden müssen. Im Jahr 2022 brachten wir in Zusammen-  
arbeit mit der International Gynecologic Cancer Society die  
„Every Woman Study™: Low- and Middle-Income Edition“ auf  
den Weg, die sich mit den Erfahrungen Frauen mit Eierstock-  
krebs in über 20 Entwicklungs- und Schwellenländern befasst.  
Die Ergebnisse dieser Studie sollen 2024 vorliegen.

Neben vielen anderen Projekten und einer intensiven Zusam-  
menarbeit mit Partnerorganisationen auf der ganzen Welt  
konnten wir im November diesen Jahren schließlich bei der  
Jahrestagung der International Gynecologic Cancer Society in  
Seoul, Südkorea, eine 5-Jahres-Strategie vorstellen, mit dem  
Ziel, dass jede Frau mit Eierstockkrebs die besten Überlebens-  
chancen und die beste Lebensqualität haben sollte – wo auch  
immer sie lebt. Mehr dazu finden Sie ab Seite → **Seite 12.**

Warum hole ich an dieser Stelle so weit aus? Die Satzung  
der Koalition sieht vor, dass jedes Vorstandsmitglied nur  
einmal wiedergewählt werden kann. Somit endet zwar Ende  
2023 meine Zeit als Vorstandmitglied der WOCC, nicht aber  
als enge Beraterin, vor allem in medizinischen Fragen. Wir  
haben große Pläne, mehr dazu später, wenn es spruchreif ist.

Vorher lade ich Sie und Ihre Angehörigen und Freunde zu  
unserem Mamma Mia! Patientenkongress Digital 2024 am  
**03. und 04. Februar 2024** ein. An diesem Wochenende ist  
wieder Zeit für Aufklärung und Austausch auf Augenhöhe  
zu vielen medizinischen Themen, aber auch zum Leben und  
Alltag mit Eierstockkrebs. Mehr Informationen zu unserem  
Kongress finden Sie unter → [www.mammamia-online.de/  
kongress](http://www.mammamia-online.de/kongress)

Nun möchte ich mich für dieses Jahr verabschieden, ich  
wünsche Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten  
Start in 2024!

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!



# 26

## PYSCH

### 20 „Sich auf den Weg machen, das eigene Leben zu leben“

Mara Tyralla möchte Frauen helfen, nach der Therapie wieder zurück ins Leben zu finden.

## ERNÄHRUNG

### 22 Der Erschöpfung etwas Starkes entgegensetzen

Ein Kochbuch gegen Müdigkeit – macht das überhaupt Sinn? Wir stellen eins vor!

## BEWEGUNG

### 26 Fit vor dem Bildschirm

Von Telegym bis Exergaming: Es gibt viele Möglichkeiten für ein Training in den eigenen vier Wänden.

## RECHT

### 28 Im Ernstfall gut vertreten

Wann eine Vorsorgevollmacht hilfreich sein kann und was es zu beachten gilt.

## RUBRIKEN

### 03 Editorial

### 05 Leserbrief

### 06 Expertendialog Dr. Oliver Zivanovic

### 08 Gynäkologische Krebserkrankungen Deutschland e. V./Schwerpunkt Eierstockkrebs

### 16 Medizin Kurz

### 30 News

### 34 Veranstaltungstipps

### 35 Impressum

# Inhalt

Januar bis März 2024

## MEDIZIN

### 10 ESMO 2023: Studienergebnisse zu Eierstockkrebs im Überblick

Neue Daten von europäischen Krebskongress und ihre Bedeutung für die Praxis.

### 12 Über den Tellerrand geschaut

Ansätze zur Verbesserung der Versorgung und Lebensqualität von Frauen mit Eierstockkrebs – wo auch immer sie leben.

## SPEZIAL

### 18 Mit digitaler Unterstützung

Apps, mit denen man sich um seine Gesundheit kümmern kann, haben Hochkonjunktur.



## Das Mamma Mia! Titelbild

Erika S. (61), Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs. Mein Motto war: „Die Kunst ist es, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.“ Ich bin aufgestanden und mein Motto ist jetzt: „Ich gehe leben, gehst du mit?“

Foto: Birgit Machtinger/feelagain.at

## AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

**Dr. Oliver Zivanovic 06**  
Universitätsklinikum Heidelberg

**Prof. Dr. Barbara Schmalfeldt 10**  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)