



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

Das Brustkrebsmagazin

Mamma Mia!

Ausgabe 1/2024

Digitale Helfer: Wie Apps bei einer Krebserkrankung unterstützen können

Besser essen: Der Erschöpfung etwas Starkes entgegensetzen

**Neue Therapieansätze
in der Forschung: Das
Rückfallrisiko senken**

www.mammamia-online.de

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



4 197334 805503

01



Liebe Leserin, liebe Leser,

Ist es nicht die größte Angst bei einer Krebserkrankung, dass sie vom frühen in ein fortgeschrittenes Krankheitsstadium übergeht? Ist nicht immer die Hoffnung da, dass die Krankheit nach den ersten Therapien geheilt ist? Vermeidung einer Metastasierung – das sollte immer das Ziel einer frühen Brustkrebsbehandlung sein. Verschiedene Ansätze wurden in den letzten Jahren entwickelt, um genau das bei noch mehr Patientinnen und Patienten zu erreichen. Mit Erfolg. Je nach Risikokonstellation wird die adjuvante Therapie eskaliert – entweder durch eine längere Dauer oder durch zusätzliche Medikamente. Aber ist mehr auch immer besser? Rechtfertigt ein zusätzlicher Nutzen eine zusätzliche Maßnahme, die sich möglicherweise auf die Lebensqualität auswirkt?

Diese Frage wird wahrscheinlich immer im Zentrum der Therapieentscheidung stehen. Kompliziert ist diese Abwägung, weil trotz besserer Risikoabschätzung niemand genau vorhersagen kann, wer von einer zusätzlichen Therapie profitiert und wer nicht. Dazu kommt, dass auch das Sicherheitsbedürfnis von uns Patientinnen und Patienten unterschiedlich ist. Als Mutter zweier kleiner Kinder wollte ich schon bei meiner Ersterkrankung eher „ein bisschen mehr“ als zu wenig machen, damit ich meine Kinder aufwachsen sehe. Andere Patientinnen waren nicht bereit, zusätzliche Nebenwirkungen in Kauf zu nehmen, um das Rückfallrisiko möglicherweise zu senken. Wie kann nun entschieden werden? Ich denke, eine ehrliche Aufklärung ist der Schlüssel für diese Therapieentscheidung. Wie hoch ist – nach allem, was man weiß – das Rückfallrisiko? Was ist bekannt, was ist nicht bekannt? Welche Fragen sind offen? Ich denke, auf Basis dieser Informationen können die meisten Patientinnen und Patienten eine Entscheidung treffen, hinter der sie am Ende auch stehen. Einen Überblick über verschiedene Ansätze zur Reduktion des Rückfallrisikos finden Sie ab → **Seite 22**.

Und sicher wird uns dieses Thema auch bei unserem Mamma Mia! Patientenkongress Digital 2024 begegnen. Vielleicht

möchten Sie sich den Termin schon einmal in den Kalender eintragen: Am **03. und 04. Februar 2024** ist wieder Zeit für Aufklärung und Austausch auf Augenhöhe rund um Brustkrebs, Eierstockkrebs und Gebärmutterkrebs. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie den Kongress besuchen und vielleicht auch noch Ihre Angehörigen oder Freunde mitbringen würden → www.mammamia-online.de/kongress

Da bis dahin aber noch ein bisschen Zeit vergeht, haben wir in dieser Ausgabe des Magazins noch einige spannende Themen für Sie zusammengestellt – mit denen Sie hoffentlich gesund und fit durch die kalte Jahreszeit kommen. Wie wäre es zum Beispiel mit Ernährungstipps und Rezepten gegen Müdigkeit und Erschöpfung (→ **Seite 56**) oder einem Sportprogramm in den eigenen vier Wänden – mit Unterstützung und Motivation durch Fernseher, Internet und Co. (→ **Seite 54**). Um digitale Helfer geht es auch in unserem Beitrag → **Seite 42**, in dem wir nicht nur Apps vorstellen, mit denen man sich um seine Gesundheit kümmern kann, sondern auch erklären, worauf man bei diesen Anwendungen achten sollte.

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

Herzliche Grüße,

E. Schumacher-Wulf
Ihre Eva Schumacher-Wulf

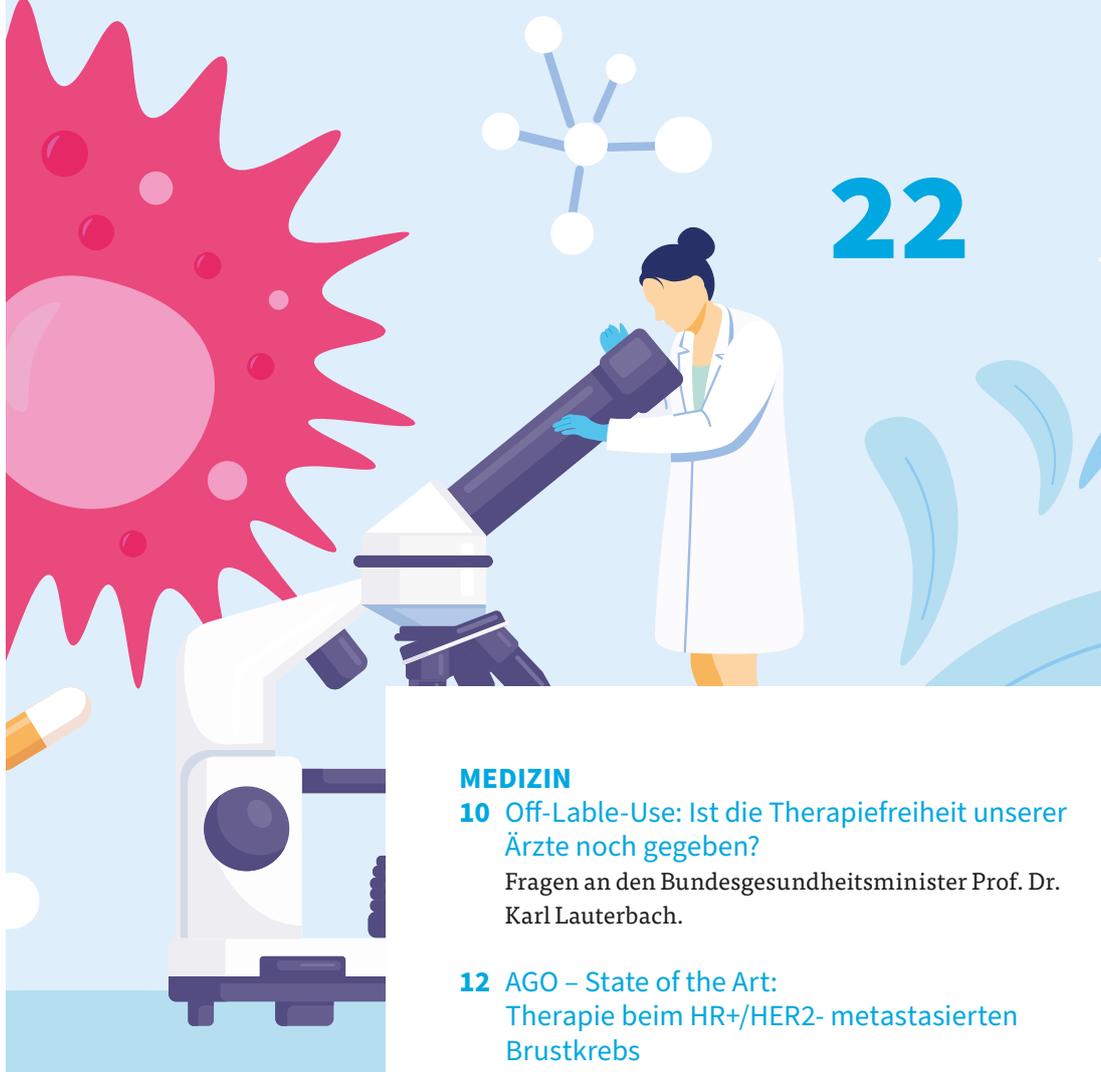


Gendergerechte Sprache

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

Januar bis März 2024



MEDIZIN

10 Off-Lable-Use: Ist die Therapiefreiheit unserer Ärzte noch gegeben?

Fragen an den Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach.

12 AGO – State of the Art: Therapie beim HR+/HER2- metastasierten Brustkrebs

Der erste Schritt bei der Diagnose von Fernmetastasen von Brustkrebs ist die Therapieplanung.

14 ABC7-News: Neuigkeiten vom Kongress für fortgeschrittenen Brustkrebs

Wir stellen die wichtigsten Studien aus der „best abstract session“ vor.

16 Verbesserte Lebensqualität durch eHealth-Anwendung

Studie zeigt, dass eine eHealth-Anwendung zu mehr Beteiligung am Therapie-Management führen kann.

18 ESMO 2023: Neuigkeiten aus der Krebsforschung im Überblick

Welche Studienergebnisse die klinische Praxis schon bald verändern könnten.

22 Neue Therapieansätze in der Krebsforschung

Spotlight: Erweiterte adjuvante Therapie bei hohem Rückfallrisiko.

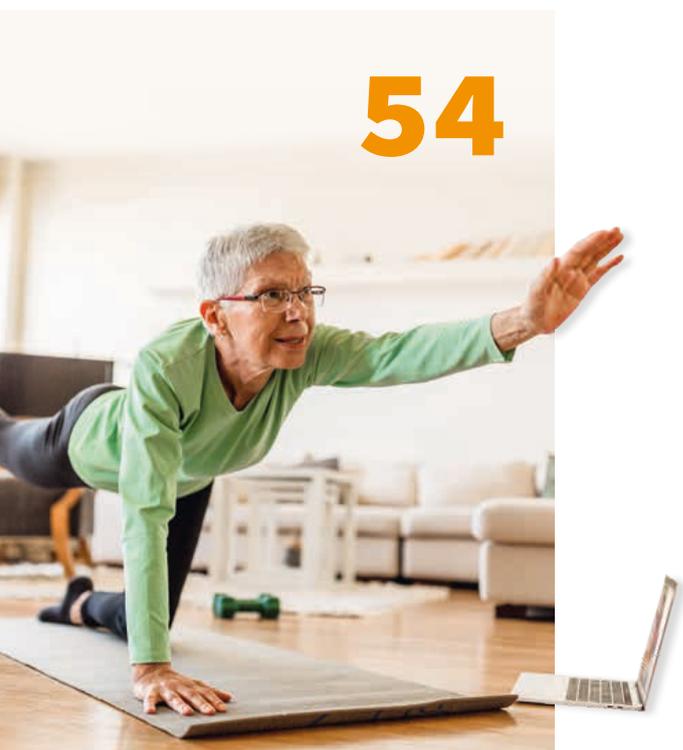
28 Antihormontherapie: Nebenwirkungen besser behandeln

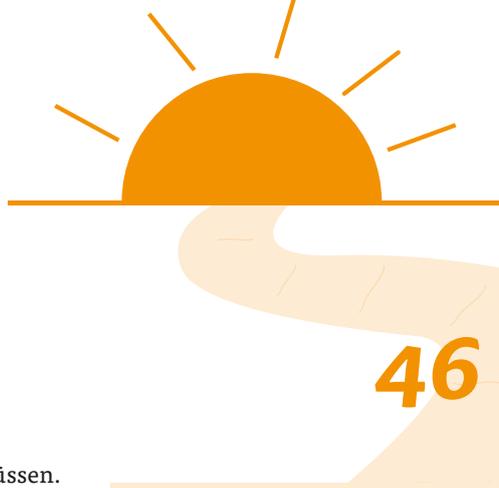
Es gibt Fortschritte bei der Behandlung der Wechseljahrsbeschwerden.

SPEZIAL

42 Mit digitaler Unterstützung

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





PSYCHE

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

Mara Tyralla möchte Frauen helfen, die nach der Akuttherapie wieder zurück ins Leben finden müssen.

PORTRÄT

50 Für mein schönes Leben

Bei Franzi hat der Krebs Metastasen in der Leber gebildet. Wie sie neuen Lebensmut gefunden hat.

PROJEKT

52 Für die Krebsnachsorge im Sattel

Eine ganz besondere Fahrradtour soll „Die Fürsorge danach“ in den Vordergrund rücken.

BEWEGUNG

54 Fit vor dem Bildschirm

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

ERNÄHRUNG

56 Der Erschöpfung etwas Starkes entgegensetzen

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

WOHLFÜHLEN

60 Ab jetzt mit Musik!

Abtanzen, mitsingen, entspannen: Musik wirkt in unterschiedlicher Form auf unsere Gemütslage.

RECHT

62 Im Ernstfall gut vertreten

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

REISE

64 Urlaub auf dem Fluss

Auf einer Flusskreuzfahrt lässt sich die Umgebung auf eine ganz besondere Art und Weise entdecken.

RUBRIKEN

- 03 Editorial
- 06 Leserbrief
- 07 Betroffene fragen Betroffene
- 08 Expertendialog Dr. Stefan Paepke
- 32 Medizin kurz
- 66 News
- 70 Medientipps
- 72 Termine
- 74 Rätsel
- 78 Impressum

46

AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

Dr. Stefan Paepke 08

Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde, Technische Universität München

PD Dr. Maggie Banys-Paluchowski 12

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Campus Lübeck, Lübeck

Prof. Dr. Michael Patrick Lux 12

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Frauenklinik St. Louise, Paderborn, Frauenklinik St. Josefs-Krankenhaus, Salzkotten, St. Vincenz Kliniken, Paderborn

Prof. Dr. Michael Untch 12

Klinik für Geburtshilfe und Gynäkologie, Helios Klinikum Berlin-Buch, Berlin

Prof. Dr. Nadia Harbeck 18

Brustzentrum, Frauenklinik, LMU Klinikum, München

Prof. Dr. Christian Jackisch 18

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Sana Klinikum Offenbach

Prof. Dr. Achim Wöckel 22

Frauenklinik, Universitätsklinikum Würzburg

Mara Tyralla 46

Ganzheitliche Physiotherapie und Coaching, Frankfurt am Main

Prof. Dr. Dr. Jalid Sehoui 56

Klinik für Gynäkologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin



Das Mamma Mia! Titelbild

Petra G. (38): „Ich habe gelernt, mir und meinem Körper zuzuhören. Er flüstert uns andauernd zu und spricht mit uns. Ich bin meine beste Freundin geworden und das ist unter anderem sehr, sehr wichtig für ein gesundes und achtsames Leben.“ Foto: Birgit Mächtinger/feelagain.at