



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

www.mammamia-online.de

Das Eierstockkrebsmagazin **Mamma Mia!**

Ausgabe 2/2024

Schuhe an und los:
Jetzt motiviert in die
Laufsaion starten

**Austausch auf Augen-
höhe:** Der Mamma
Mia! Kongress 2024

**Nebenwirkungen der
Krebstherapie lindern –
Tipps aus der Praxis**

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

fast fehlen mir die Worte, um zu beschreiben, wie dankbar ich für das tolle Wochenende unseres Patientenkongresses bin. Es war wieder eine ganz besondere Veranstaltung, die ich noch lange im Herzen tragen werde. Die unglaubliche Unterstützung von über 70 Expertinnen und Experten, die ihre Zeit am Wochenende „geopfert haben“, um über verschiedene Themen rund um Brustkrebs und gynäkologische Krebserkrankungen zu informieren, die vielen Interessierten, die zugehört und Fragen gestellt haben, die Partnerorganisationen und Sponsoren – alle zusammen haben zu diesem Erfolg beigetragen. Wer unseren Kongress verpasst hat, kann Gesprächsrunden und Informationsausstellung auch jetzt noch online anschauen. Wie das geht und was überhaupt an dem Wochenende so los war, können Sie in unserem Rückblick ab [→ Seite 18](#) lesen.

Was bei unserem Kongress natürlich auch Thema war, sind Nebenwirkungen der Krebstherapien. Wir alle wissen: Es gibt kaum eine Wirkung ohne Nebenwirkung. Einige wenige können gravierend sein, daher ist es wichtig, gut informiert zu sein und gegebenenfalls schnell seine Ärztin oder seinen Arzt zu konsultieren. Die meisten unerwünschten Wirkungen sind lästig, aber nicht bedrohlich. Teilweise müssen wir sie aushalten. Es gibt aber auch Möglichkeiten, diese zu reduzieren. Zumindest ist es immer einen Versuch wert. Und dann gibt es noch ganz neue Wirkmechanismen mit neuen Nebenwirkungen, die wir kennen sollten.

Gute Aufklärung ist also wichtig, um möglichst gut durch die Krebstherapie zu kommen. Essentiell ist aber auch eine offene Kommunikation mit dem Behandlungsteam. Es bringt nichts, Nebenwirkungen zu verschweigen und womöglich selbst zu versuchen, diese beispielsweise durch eine Änderung der empfohlenen Dosis selbst in den Griff zu bekommen. Schließlich ist das letzte, was wir wollen, eine Therapie ohne Wirkung, oder? Im Gespräch mit Mamma Mia! fasst Privatdozent Dr.

Florian Heitz, Leitender Oberarzt an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte, Wissenswertes rund um die Therapie-
nebenwirkungen zusammen ([→ Seite 10](#)).

Natürlich haben wir neben den medizinischen Inhalten auch wieder einige Themen rund um das Leben mit der Erkrankung für Sie zusammengestellt. Diesmal unter dem Motto: Raus in die Natur! Schließlich ist der Frühling im Anmarsch. Wie wäre es also mit einer Portion frischer Kräuter auf dem Tisch ([→ Seite 20](#)), dem sanften Start in die Jogging- oder Walking-Saison ([→ Seite 24](#)) oder aber einem Energiekick gegen die Frühjahrsmüdigkeit ([→ Seite 26](#))? Egal, wofür Sie sich zuerst entscheiden – wir wünschen Ihnen dabei genauso viel Freude wie bei der Lektüre unseres Magazins!

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

April bis Juni 2024

MEDIZIN

- 10 Nebenwirkung der Krebstherapie: Wertvolle Tipps aus der Praxis**
Welche Nebenwirkungen unter der Behandlung auftreten können und wie sich diesen begegnen lässt.
- 16 Entzündung der Mundschleimhaut als häufig unterschätzte Nebenwirkung**
Bis zu 40 Prozent der Patienten, die eine Chemotherapie erhalten, entwickeln eine sogenannte Mukositis.

SPEZIAL

- 18 Ein Wochenende voller Information**
Die vierte Auflage des Mamma Mia! Patientenkongress Digital war erneut ein voller Erfolg.

ERNÄHRUNG

- 20 Es ist ein Kraut gewachsen**
Sie bringen Abwechslung und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus: Kräuter sind wirkliche Superfoods.

BEWEGUNG

- 24 Schuhe an, fertig – los!**
Ein Interview mit Nicole Staudinger, der unsportlichsten Joggerin der Welt.

WOHLFÜHLEN

- 26 Mit Energie in den Frühling!**
Mehr Licht, mehr Grün: So lassen wir die Frühjahrsmüdigkeit hinter uns und laden unsere Batterien auf.

RUBRIKEN

- 03** Editorial
05 Leserbrief
06 Expertendialog PD Dr. Julius Emons
08 Gynäkologische Krebserkrankungen Deutschland e. V. / Schwerpunkt Eierstockkrebs
28 News
30 Medientipps
32 Veranstaltungstipps
35 Impressum



Das Mamma Mia! Titelbild

Barbara L. (57), Diagnose Brustkrebs im Juli 2021. „Ich kämpfe mit den vielen Nebenwirkungen, aber ich LEBE! Mein nächstes großes Ziel: Ich werde im Juni zum 1. Mal Oma.“

Foto: Laura Jagoschütz/feelagain.at

AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

PD Dr. Julius Emons 06
Universitätsklinikum Erlangen

PD Dr. Florian Heitz 10
Evangelische Kliniken Essen-Mitte | KEM

Christine Orda-Dejtzer 20
Biologin, Schwerpunkte: Wildtierökologie, Geoinformationstechnologie, Biodiversität und Naturschutz

Nicole Staudinger 24
Autorin, Moderatorin, Trainerin