



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

Das Brustkrebsmagazin

Mamma Mia!

Ausgabe 4/2026

Blutzucker aus dem Takt:

Hyperglykämie als
Nebenwirkung der
Brustkrebstherapie

Ich brauche eine Pause:

Wenn die Kraft für den
Alltag fehlt

Herbstzauber für zuhause:

Kreative Deko
aus der Natur

Was hilft wirklich?

Medizinische Ernährung bei Krebs

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

www.mammamia-online.de



4 197334 805503

04



Liebe Leserin, lieber Leser,

selten war so viel Bewegung in der Brustkrebsmedizin. Neue Therapien, innovative Forschung und digitale Möglichkeiten eröffnen heute Chancen, die noch vor wenigen Jahren kaum vorstellbar waren. Gleichzeitig steht unser Gesundheitssystem und damit auch die Versorgung von Patienten vor großen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, Entwicklungen einzuordnen und Wissen verständlich weiterzugeben. Dafür war Eva noch im Juni in Chicago beim Jahreskongress der American Society of Clinical Oncology (ASCO) – das letzte Mal, dass sie hautnah für Mamma Mia! berichten konnte. Die wichtigsten Studienzusammenfassungen finden Sie ab

→ Seite 16.

Wir schauen auf neue Erkenntnisse aus der Brustkrebsforschung und Therapien, die eine immer individuellere Behandlung ermöglichen. Doch eine Krebserkrankung ist mehr als moderne Medikamente und Behandlungsstrategien. Deshalb geht es in dieser Ausgabe auch um das Leben mit und nach Brustkrebs. Unser Titelthema widmet sich der Ernährung: Welche Empfehlungen gibt es? Was kann eine ausgewogene Ernährung leisten? Und was ist dran an der viel beschworenen „Krebsdiät“ – wissenschaftlich fundiert oder doch eher Mythos und Hype? Lesen Sie mehr ab → Seite 26.

Im Herbst werden die Tage wieder kürzer und das Wetter ungemütlicher. Ein Grund, im Fernsehsessel sitzen zu bleiben? Eva hätte gesagt: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Jeder noch so kurze Spaziergang an der frischen Luft ist besser als keine Bewegung. Oder darf es doch lieber das Fitnessstudio sein? Wie Sie das richtige Studio finden und worauf es neben dem Trainingsangebot noch ankommt, erfahren Sie ab → Seite 50. Und wenn es draußen gar zu ungemütlich wird, kann auch ein Wellnesswochenende mit dem Partner oder der besten Freundin ein schönes Rezept gegen trübe Tage und Gedanken sein (ab → Seite 62).

Bei aller Lust am Leben darf auch die Trauer ihren Platz haben. Schwere Zeiten gehören zum Leben – und eine solche

Zeit durchleben wir gerade auch bei Mamma Mia!. Zum ersten Mal erscheint Mamma Mia! ohne unsere Gründerin und langjährige Chefredakteurin Eva. Wir mussten von einem Menschen Abschied nehmen, der dieses Magazin geprägt hat wie niemand sonst. Eva hat Mamma Mia! ins Leben gerufen, um Frauen mit Brustkrebs eine Stimme zu geben, Wissen zu vermitteln, Mut zu machen und Orientierung zu bieten. Vor allem aber wollte sie zeigen: Hinter einer Diagnose steht immer ein ganzes Leben.

Ihr Fehlen ist für uns alle schmerzhaft und spürbar. Und doch ist da neben der Trauer auch eine große Verpflichtung: Mamma Mia! weiterzuführen. In Evas Sinne wollen wir weiterhin kritisch nachfragen, neue Entwicklungen verständlich erklären, unterschiedliche Lebenswege sichtbar machen und Frauen mit Brustkrebs begleiten.

Wir blicken nach vorn, um in Evas Sinne zu handeln und weiterzugehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine informative und hoffentlich inspirierende Lektüre sowie eine gute Zeit. Bleiben Sie zuversichtlich.

Herzlichst Ihr

Emanuel Rosenauer, Verlagsleiter



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 2026

SEITE
26

NACHRUF

06 In Gedenken an

Eva Schumacher-Wulf.

MEDIZIN

12 Nebenwirkungsmanagement

Neues von der AGO Arbeitsgruppe
Mammakarzinom 2026.

16 ASCO 2026

Neuigkeiten vom Kongress der American
Society of Clinical Oncology.

22 Wenn der Blutzucker verrücktspielt

Hyperglykämie als Nebenwirkungen
der Brustkrebstherapie.

34 Digitale Begleitung

Neues digitales Versorgungskonzept für
Frauen mit metastasiertem Brustkrebs.

TITELTHEMA

26 Medizinische Ernährung bei Krebs

Viele Menschen mit Krebs erhoffen sich
durch eine Ernährungsumstellung eine
positive Wirkung auf ihre Gesundheit.
Doch was hilft und was schadet mehr?



Foto: Brigitte Fischer/
feelagain.at

Das Mamma Mia! Titelbild

Tanja (27) lebt seit ihrer Diagnose eines aggressiven B-Zell-Lymphoms mit den Herausforderungen einer Krebserkrankung. Trotz laufender Therapien begegnet sie dem Leben mit Zuversicht und findet durch ihr Studium, ihre Arbeit und ihre Herzensmenschen wieder ein Stück Normalität. Kraft geben ihr ihre Familie, ihr Partner und ihre Hündin Luna. Ihr ist es wichtig zu zeigen, dass Krebs Menschen jeden Alters treffen kann und Hoffnung sowie Lebensfreude ihren Platz behalten sollten.

SPEZIAL

40 Gut gewappnet

Wie Resilienz durch schwierige Zeiten trägt.

PORTRAIT

44 Meine Geschichte. Mein Weg. Mein Leben.

Als Angela Dittrich die Diagnose Brustkrebs erhält, beschließt sie, den Krebs nicht ihr Leben bestimmen zu lassen. Heute begleitet sie andere Frauen auf ihrem eigenen Weg.

PROJEKT

48 Pro Mater Sano e. V.

Der gemeinnützige Verein ist bundesweit die einzige Anlaufstelle, die sich ausschließlich auf die Unterstützung krebserkrankter Schwangerer sowie von Müttern mit Babys und Kleinkindern spezialisiert hat.

BEWEGUNG

50 Ab ins Fitnessstudio

Aber bitte mit qualifizierten Trainern.

PSYCHE

52 Krebskranke Eltern und ihre Kinder

Wege zu mehr Miteinander und Verständnis.

PSYCHE

54 Ich brauche eine Pause

Wenn die Kraft für den Alltag fehlt.

ERNÄHRUNG

56 Knackiger Herbst

Nüsse, Kerne und Maronen.

WOHLFÜHLEN

60 Herbstzauber für zuhause

Kreative Deko aus der Natur.

AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

Prof. Dr. Maria Margarete Karsten 08

Brustzentrum Charité Berlin

Prof. Dr. Nina Ditsch 12

Universitätsklinikums Augsburg

Prof. Dr. Tanja Fehm 12

Universitätsklinikum Düsseldorf

Prof. Dr. Volkmar Müller 12

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

PD Dr. Mattea Reinisch 12

Uniklinik Mannheim

Prof. Dr. Rachel Würstlein 12

LMU Klinikum München

Univ.-Prof. Dr. Marcus Schmidt 22

Universitätsmedizin Mainz

REISE

62 Wellness-Trip trotz Brustkrebs

Mit der besten Freundin in's Spa?

RECHT

66 Krebsdiagnose

Muss ich meinen Arbeitgeber informieren?

RUBRIKEN

03 Editorial

08 Leserbrief

08 Betroffene fragen Betroffene

10 Expertendialog

36 Medizin kurz

68 News

70 Medientipps

72 Termine

74 Rätsel

75 Denk an Dich! Die Kolumne für
Dein persönliches Wachsen

78 Impressum

SEITE
60