

# DIE zweite STIMME

DAS  
EIERSTOCK-  
KREBS  
MAGAZIN

## MEDIZIN AKTUELL

Bedeutung von Corona  
für Krebspatient\*innen

## WELTEIERSTOCK- KREBSTAG 2021

Theater gegen Krebs

## LEBEN MIT KREBS

Der Atem und seine  
heilsame Kraft

## ANGEHÖRIGE IM FOKUS

Interview mit Jeaneth Jung

## BUCH- UND INTERNET-TIPPS

Neu: Bücher von Patientinnen

## THEMEN-SPECIAL

*Sport und  
Bewegung  
bei Krebs*



## JETZT NEU

DIE ZWEITE STIMME ALS  
INTERAKTIVES FLIPBOOK

# INHALT

<b>VORWORT</b> .....	3	<b>LEBEN MIT KREBS</b> .....	
<b>DAS TEAM</b> .....	2	<b>S. 24 Mehr als Schauspielerei</b>	Krankheitsbewältigung durch Theatertherapie
<b>MEDIZIN AKTUELL</b> .....		<b>S. 28 Der Atem und seine heilsame Kraft</b>	
<b>S. 4 Zielgerichtete Krebstherapien und innovative Krebsmedikamente</b>	Wie sieht es bei Eierstockkrebs aus?	<b>AKTION: SPENDE DEIN DINNER</b> .....	
<b>S. 6 Die ärztliche Zweitmeinung</b>	Warum das Mehraugenprinzip für Krebspatient*innen wichtig ist	<b>S. 31 Jörg Klausmann</b>	Rezept-Idee aus Mallorca
<b>S. 10 Bedeutung von Corona für Krebspatient*innen</b>		<b>ZUGEHÖRT</b> .....	
<b>S. 13 Mythen &amp; Fakten zum Thema Krebs</b>		<b>S. 32 Der 4. Geburtstag im neuen Leben</b>	Im Gespräch mit Swetlana Serdiuk aus Russland
<b>IHRE STIMME FÜR DIE FORSCHUNG</b> .....		<b>BUCH- UND INTERNET-TIPPS</b> .....	
<b>S. 14 Neue Studien zum Eierstockkrebs</b>		<b>S. 34 Bücher, Websites &amp; mehr</b>	Für Patientinnen und Interessierte
<b>TERMINE</b> .....		<b>DIE DEUTSCHE STIFTUNG EIERSTOCKKREBS</b> .....	
<b>S. 15 Dabei sein!</b>		<b>S. 36 Über die Stiftung</b>	
<b>WELTEIERSTOCKKREBSTAG 2021</b> .....		<b>NEWS – NEUES AUS DER STIFTUNG UND DER WELT</b> .....	
<b>S. 16 Online-Aktions- und Informationstag mit dem Motto „Theater gegen Krebs“</b>		<b>S. 37 Schon mehr als 450 Downloads – Erfolgreicher Start der neuen Therapiebegleiter-App „Thea“</b>	
<b>VIP</b> .....		<b>S. 39 Viele Teilnehmer*innen beim ersten digitalen Studientag</b>	
<b>S. 17 Prominente musikalische Unterstützer – Diese Künstler engagieren sich für den Welteierstockkrebstag</b>		<b>S. 39 Online-Yoga-Kurs geht weiter: Restorative YOGA</b>	
<b>THEMEN-SPECIAL</b> .....		<b>S. 39 Die Stiftung war für Sie dabei! – Patientinnen- und Fachveranstaltungen</b>	
<b>S. 18 Sport bei Eierstockkrebs</b>	Gut für Körper und Seele	<b>ANGEHÖRIGE IM FOKUS</b> .....	
		<b>S. 40 Interview mit Jeaneth Jung</b>	
		<b>IMPRESSUM</b> .....	44

## Liebe Leserinnen und Leser,

gerade erleben wir das zweite Corona-Jahr. Trotz vieler Maßnahmen rollt seit März die dritte Welle durch Deutschland und die Welt. Medien, Wissenschaftler\*innen, Politiker\*innen und andere sind mit den unterschiedlichsten Botschaften Teil unseres Alltags geworden. Da fällt es schwer, Ruhe, Besonnenheit und vor allem den Überblick zu bewahren. Und dennoch: Die Welt dreht sich trotz Corona weiter.

Das gilt auch für unsere Patientinnen mit Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs. Es erkranken nach wie vor jedes Jahr etwa 7.000 bis 8.000 Frauen in Deutschland daran. Die größte Sorge der Onkologinnen und Onkologen ist, dass manche Frauen wegen Corona den Weg zu Diagnose und Therapie zu spät gehen. Das ist gefährlich und nicht richtig. In der Medizin wird besonders sorgfältig darauf geachtet, dass unsere Patientinnen bestmöglich geschützt und fachlich hochwertig behandelt werden – trotz Corona! Also haben Sie bitte Vertrauen.

In diesem Heft finden Sie wieder eine Vielzahl von Themen. Informationen über neue Therapiemöglichkeiten, Berichte aus dem Alltag Betroffener und natürlich Neues zu Corona. Aber auch wichtige Tipps für Ihren Alltag sollen helfen, den Umgang mit der Krankheit und den belastenden Behandlungen besser zu meistern. Für alle Patientinnen wichtig ist das Thema der zweiten Meinung (second opinion). Prof. Sehoulis gibt hier wertvolle Informationen, warum und wie dieses für alle Patientinnen wichtige Instrument richtig genutzt werden kann.

Wir danken allen Unterstützer\*innen, Autor\*innen und Interviewpartner\*innen für ihre Mitarbeit. Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen. Bleiben Sie möglichst gesund. Und wenn Sie Fragen oder Anmerkungen haben, wenden Sie sich bitte jederzeit an die Redaktion.

Viel Freude beim Lesen und herzliche Grüße aus Berlin

*Prof. Dr. med. Jalid Sehoulis*

Deutsche Stiftung Eierstockkrebs

*Joachim Herchenhan*

Herausgeber

*Bettina Neugebauer*

Redaktion

### EXTRAS IM FLIPBOOK

 LINK ZU WEITEREN INFOS

 AUDIOBEITRAG

 VIDEOBEITRAG

### JETZT KENNENLERNEN! DIE ZWEITE STIMME ALS NEUES INTERAKTIVES FLIPBOOK – ZUM LESEN, HÖREN UND ERLEBEN

Zusätzlich zur gedruckten Ausgabe gibt es die zweite Stimme nun auch als interaktive Online-Ausgabe. Damit können Sie das Magazin nicht nur am Bildschirm durchblättern, sondern Sie erhalten zusätzliche Inhalte wie Audiobeiträge, Videos und direkte Verlinkungen zu ergänzenden Internetseiten und Angeboten. Schauen Sie doch gleich mal rein:

[WWW.STIFTUNG-EIERSTOCKKREBS.DE/PATIENTENMAGAZIN/](http://WWW.STIFTUNG-EIERSTOCKKREBS.DE/PATIENTENMAGAZIN/)

DAS TEAM

Herausgeber / Copyright ..... AH MedCom, Ausbau 11, 17440 Freest  
 Wissenschaftliche Leitung ..... Prof. Dr. med. Jalid Sehoulis (JS)  
 Projektleitung, Konzept & Text ..... Joachim Herchenhan (JH)  
 Texte, Recherche, Interviews ..... Bettina Neugebauer (BN)  
 Layout, Satz, Druckvorbereitung ..... Silke Stadtkus  
 Produktion ..... AH MedCom

# ZIELGERICHTETE KREBSTHERAPIEN UND INNOVATIVE KREBSMEDIKAMENTE – WIE SIEHT ES BEI EIERSTOCKKREBS AUS?

## Die aktuelle Situation

Am Anfang steht bei nahezu allen Ovarial-Tumoren die Operation. Sie ist unerlässlich, um den Krebs als Eierstock-, Eiliter- oder Bauchfellkrebs zu sichern und möglichst komplett zu entfernen. Und dann schließt sich praktisch immer eine sogenannte systemische Chemotherapie mit Paclitaxel und Carboplatin an. Damit sollen möglichst alle eventuell beziehungsweise sicher vorhandenen fernen Krebszellen (Metastasen) entfernt werden. Die nach wie vor wichtigsten Medikamente sind Platin und Taxane. Aber was kommt dann? Gibt es weitere, möglichst zielgerichtete Therapieansätze?

Aufgrund der erfolgreichen Studien hat sich in den letzten Jahren das 3-Säulen-Modell inklusive der Erhaltungstherapie bei den fortgeschrittenen Stadien etabliert. Hierzu spielen bei den sogenannten High-Grade-Tumoren die PARP-Therapien, die das Reparatursystem der Krebszelle angreifen, eine besondere Rolle.

Zielgerichtete Therapien und Immuntherapien haben bereits bei verschiedenen Tumorarten, wie beispielsweise Hautkrebs, Brustkrebs oder Lungenkrebs, das Therapiespektrum erheblich erweitert.

## Wie ist der Status beim Eierstockkrebs?

Immunologische Therapien sind bei vielen Tumorerkrankungen in den letzten Jahren immer bedeutender geworden. Auch sie gehören zu den sogenannten „zielgerichteten“ Therapien, die meist direkt den Tumor oder immunkompetente Zellen berühren und andere gesunde Zellen weitgehend verschonen.

## Was das für betroffene Frauen bedeutet

Seit einiger Zeit prüfen Expert\*innen und mehrere Studiengruppen die Wirksamkeit sogenannter Immun-Checkpoint-Inhibitoren und anderer Immuntherapien beim Ovarialkarzinom. Daraus haben sich einige sehr wichtige, positive Therapiestrategien entwickelt. Aber leider sind manche neuen Substanzen, die bei anderen Tumoren gut wirken, bei Eierstockkrebs bis heute nicht erfolgreich geprüft worden. Erste Studien haben keine Verbesserung der Ansprechraten und der Tumorkontrolle beim Eierstockkrebs zeigen können. Hierüber wird im Folgenden etwas ausführlicher berichtet.

## Das sagen die aktuellen wissenschaftlichen Studien aus

Es gibt zwei Substanzgruppen, die sich als sehr wirksam bei Frauen mit Eierstockkrebs erwiesen haben. Sie sind inzwischen Standard in der Therapie und werden nach der Chemotherapie eingesetzt.

### 1. Antikörper – zielgerichtet wirksam

- > Die Substanz Bevacizumab unterbindet die Blutgefäß-Neubildung. Über diesen Weg versuchen Tumoren, mehr Nährstoffe und Sauerstoff zu bekommen.
- > Verschiedene Studien der Studiengruppen NOGGO und AGO untersuchen aktuell den Stellenwert der Immuntherapie in Kombination mit PARP-Inhibitoren und anderen Substanzen.

### 2. Andere innovative Medikamente – Immun-Checkpoint-Inhibitoren

- > Die Wirksamkeit von Immun-Checkpoint-Inhibitoren wurde beim Ovarialkarzinom bisher im Rahmen erster früher Studien (Phase-I/II) überprüft. Die bisherigen Resultate sind bis heute negativ.
- > In ersten Phase-III-Studien zum kombinierten Einsatz mit Avelumab konnte weder in der Primär- noch in der Rezidiv-Situation eine Verbesserung der Ergebnisse gezeigt werden.
- > Weitere Immun-Checkpoint-Inhibitoren in Kombination mit Chemotherapie, Bevacizumab und/oder PARP-Inhibitoren werden derzeit in Phase-III-Studien untersucht. Ergebnisse liegen noch nicht vor.

## Und wie geht es weiter?

Grundsätzlich stellen die innovativen zielgerichteten Medikamente und die Immuntherapien seit einigen Jahren einen neuen Behandlungsansatz beim Eierstockkrebs dar. Laufend wird in klinischen Studien untersucht, welche Patientinnen zukünftig von einer Behandlung mit Immun-Checkpoint-Inhibitoren und/oder Antikörpern sowie sogenannten „Kleinen Molekülen“ (Small Molecules) profitieren können.

Dabei steht heute schon fest, dass die neuen Medikamente im Rahmen der Erhaltungstherapie eine bedeutende Rolle spielen. Sie ermöglichen sehr vielen Frauen ein wesentlich längeres und besseres Überleben, was noch vor wenigen Jahren nicht denkbar war. (JH/JS)

# DIE ÄRZTLICHE ZWEITMEINUNG – WARUM DAS MEHRAUGENPRINZIP FÜR KREBS- PATIENT\*INNEN WICHTIG IST



Die Therapie des Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebses ist in der Regel eine geplante medizinische Maßnahme und kein Notfall. Die Patientinnen haben darum meist ausreichend Zeit, um in Ruhe über die vorgeschlagene Behandlung nachzudenken und darüber zu entscheiden. Da sicher alle Menschen nach einer Krebsdiagnose stark betroffen und verunsichert sind, ist es hilfreich, eine Zweitmeinung von anderen Expert\*innen einzuholen.

Experten-Interview mit

*Prof. Dr. med.  
Jalid Sehoul*

Direktor der Klinik für Gynäkologie der Charité –  
Universitätsmedizin Berlin [Campus Virchow-Klinikum,  
Campus Benjamin-Franklin],  
Leiter des Europäischen Kompetenzzentrums  
für Eierstockkrebs

Prof. Sehoul, in welchen Situationen ist es sinnvoll, sich eine zweite ärztliche Meinung einzuholen?

Grundsätzlich empfehle ich bei allen ernsthaften und schweren Erkrankungen, die nicht unmittelbare Maßnahmen erfordern (z.B. Verkehrsunfall), eine Zweitmeinung einzuholen. Dazu gehören alle Erkrankungen aus der gynäkologischen Onkologie – zu Diagnostik, Operation, der medikamentösen Krebsbehandlung und weiteren Maßnahmen in der Akut- und Langzeittherapie. Insbesondere sollte man sich auch zu einer möglichen Teilnahme an einer innovativen Therapiestudie vorab eine zweite Meinung von Expert\*innen einholen. Bei seltenen Krebserkrankungen bedarf es immer einer besonderen Expertise, sowohl seitens der behandelnden Ärzt\*innen wie auch der Zweitmeinungsgeber. In unseren Fällen rate

ich also allen Frauen zu einer zweiten Meinung. Das gilt gerade auch bei seltenen Tumoren wie Keimzell- sowie Keimstrang-Tumoren sowie seltenen Gewebetypen. Auch bei untypischem Verlauf der Erkrankung ist eine Zweitmeinung sehr wichtig.

Wo finden Patientinnen eine zweitmeinungsgebende Ärztin oder einen Arzt?

Ja, das ist tatsächlich ein Dilemma, da es keine wirklichen Plattformen dafür gibt. Die Zweitmeinungsberater\*innen müssen prinzipiell hohe Qualitätsindikatoren aufweisen. Sie sollten grundsätzlich aus zertifizierten gynäko-onkologischen Zentren stammen. Und sie sollten regelmäßig an klinischen Studien und anderen Qualitätskonzepten mitwirken.

Welche Informationen werden für eine Zweitmeinung benötigt? Und wird man noch einmal komplett untersucht?

Das muss unbedingt vorher abgeklärt werden. Doppeluntersuchungen sind unnötig und müssen unterbleiben. Zweitmeinungsgeber sollten ihre Beurteilung eindeutig formulieren und mit den behandelnden Ärzt\*innen besprechen. Es gilt, dass Information und Transparenz die Chancen der Patientinnen verbessern. Grundsätzlich sollten alle wichtigen Basisinformationen die folgenden Aspekte, die wir im Therapieguide und der Thea-App formulieren, berücksichtigen: Diagnostische Maßnahmen wie CT, MRT und Gewebeanalysen, OP-Berichte sowie Empfehlungen der Tumorkonferenzen. Eine orientierende Zweitmeinung kann per E-Mail oder Internet-Konferenz gegeben werden. Eine direkte ärztliche Untersuchung der Patientin oder möglicherweise auch ein Ultraschall können darin einfließen. Das hängt immer von der individuellen Situation der Patientin ab. Grundsätzlich ist eine Zweitmeinung eine Empfehlung, die immer ausführlich mit der Patientin besprochen und gegebenenfalls umgesetzt werden muss.

Angenommen, die Zweitmeinung unterscheidet sich von der „Erstmeinung“: Was machen die Patientinnen mit dieser Information? Führt das nicht zu noch mehr Verunsicherung? Wie kann man in dieser Situation eine Entscheidung treffen?

Eine sehr relevante Frage. Das kann natürlich passieren. Darüber sollte man sich als Patientin bewusst sein.

Denn oft ist es ja so: Je mehr man fragt, desto mehr Antworten kann man erhalten. Da können durchaus auch Widersprüche entstehen. Es geht für alle Beteiligten nicht darum, in einen Wettbewerb zu gehen. Wir empfehlen unseren Patientinnen, den Zweitmeinungsgeber dazu zu bewegen, seine Meinung genau und verständlich zu begründen und gegebenenfalls mit wissenschaftlichen Daten zu belegen. Auch wichtig ist ein schriftliches Ergebnis, damit eine weitere Beurteilung erleichtert wird. Auch Ärzt\*innen wissen, dass es durchaus unterschiedliche Informationen und Empfehlungen geben kann. Mehr als nur eine Meinung zu geben, zeichnet aus meiner Sicht gute Mediziner\*innen aus.

Die Einzelheiten des Zweitmeinungsverfahrens hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) gesetzlich geregelt. Haben alle Patientinnen mit Eierstock-, Eileiter- oder Bauchfellkrebs einen Anspruch auf eine Zweitmeinung? Sprich, übernehmen die Krankenkassen die entstehenden Kosten?

Grundsätzlich übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Spezielle Untersuchungen sind nicht selbstverständlich eingebunden. Zusätzliche Kosten sollten aber im Prinzip nicht entstehen.

Prof. Sehoul, wir danken Ihnen für das Interview.

Das Interview führten Joachim Herchenhan und Bettina Neugebauer.

## HIER ERFAHREN SIE MEHR ZUM THEMA ZWEITMEINUNG:

- > **WWW.KREBSGESELLSCHAFT.DE**
  - > MENÜ: „BASIS-INFORMATIONEN KREBS“ > „DIAGNOSEMETHODEN“ > „ZWEITMEINUNG IN DER ONKOLOGIE“
- > **WWW.KREBSINFORMATIONSDIENST.DE**
  - > VIA SUCHFUNKTION: SCHLAGWORT „ZWEITMEINUNG“
- > **WWW.GESUNDHEITSINFORMATION.DE**
  - > MENÜ: „THEMENGEBIETE“ > BUCHSTABE: „Z“ > AUSWAHL: „ZWEITMEINUNG“
- > **WWW.KREBSZWEITMEINUNG.DE**

## Danke für die Unterstützung



AstraZeneca GmbH  
www.astrazeneca.de



Clovis Oncology Inc.  
www.clovisoncology.com



GSK  
www.de.gsk.com



MSD  
www.msd.de



Roche Pharma AG  
www.roche.de

Wir danken folgenden Unternehmen und Institutionen, die das Magazin »Die zweite Stimme« mit ihren Beiträgen unterstützen. Die Unternehmen und Institutionen nehmen keinen Einfluss auf die Inhalte der Zeitschrift oder die Arbeit der Redaktion.

ANZEIGE

### Eierstockkrebs

## Schleifen Sie nicht länger Ungewissheit mit sich herum



In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 7.000 Frauen neu an Eierstockkrebs.<sup>1</sup> Jede 4. dieser Frauen hat Mutationen in ihren BRCA-Genen, die das Risiko für Brust- oder Eierstockkrebs beeinflussen können.<sup>2-4</sup>

Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt oder Onkologen über eine BRCA-Testung, wenn Sie an Eierstockkrebs erkrankt sind oder wenn in Ihrer Familie mütterlicher- und/oder väterlicherseits gehäuft Fälle von Brust- und/oder Eierstockkrebs aufgetreten sind.

1. Hahnen E et al. J Clin Oncol 2016; 34(suppl); 5544. 2. Harter P et al. PLoS ONE 2017; 12(10): e0186043. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186043. 3. Robert Koch-Institut. Krebs in Deutschland für 2013/2014, 11. Ausgabe, Berlin 2017. 4. National Cancer Institute. BRCA1 and BRCA2: Cancer Risk and Genetic Testing. Erhältlich unter: https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics/BRCA-fact-sheet. [Letzter Aufruf: 14.02.2019].

# BEDEUTUNG VON CORONA FÜR KREBS- PATIENT\*INNEN

## CORONAVIRUS

Für alle Menschen ist das Erleben einer Krebserkrankung ein schweres, das Leben belastendes Ereignis. Und wenn dann noch solch ein einschneidendes Momentum wie die Corona-Pandemie dazukommt, wird es eine große Herausforderung. In diesen Zeiten häufen sich Fragen über Fragen an, zum Beispiel:

**Wie gefährlich ist Corona für mich?**

**Soll ich mich impfen lassen?**

**Womit soll ich mich impfen lassen?**

**Wo finde ich weitere Informationen?**

An dieser Stelle werden einige wesentliche Informationen für Krebspatient\*innen dargestellt. Die Details beziehen sich auf die täglichen Erfahrungen mit den Betroffenen, aus Kliniken und Praxen. Auf jeden Fall sollten Sie alles, was Sie beschäftigt, mit Ihren Onkologinnen und Onkologen offen besprechen.

Die Corona-Pandemie ist eine große Herausforderung für die Medizin. Das sehen, hören und lesen wir alle jeden Tag in den Medien. Und da dieses neue Virus bis vor Kurzem unbekannt war und noch lange nicht gründlich erforscht ist, ergeben sich auch für Forschung und Medizin ständig neue Fragen und Erkenntnisse. Nach Ansicht der meisten Wissenschaftler\*innen wird uns dies noch länger begleiten.

## Gefährlichkeit

Die drängendste Frage ist, ob das Virus für Krebspatient\*innen besonders gefährlich ist. Dies muss man leider bejahen. Alle Menschen mit Tumorerkrankungen haben ein geschwächtes Immunsystem. Dazu trägt der Krebs selbst wie auch die unterschiedlichen Behandlungen bei. Ein geschwächter Körper ist besonders empfindlich gegenüber Eindringlingen wie Pilzen, Viren oder Bakterien. Darum ist es sehr wichtig, jede Form von Infektionen zu vermeiden. Dies muss immer an oberster Stelle stehen.

Um Infektionen aller Art zu vermeiden, gelten die inzwischen sicher hinlänglich bekannten Corona-Regeln. Mundschutz, Abstand, Händedesinfektion, Vermeiden von kleinen bis großen Gruppen und so weiter. Dazu gehört zum Beispiel leider auch der Gang in die Kirche, den manche in dieser schweren Zeit sicher ab und zu gerne machen möchten. Menschen mit Krebserkrankungen wird dringend geraten, davon abzusehen.

## Impfungen

Grundsätzlich stimuliert jede Impfung unser Immunsystem. Und schützt uns vor gefährlichen Eindringlingen. Schon daraus wird klar, dass Krebspatient\*innen möglichst alle wichtigen, verfügbaren Impfungen haben oder bekommen sollten. Dies gilt insbesondere für

- > Grippe-Schutzimpfung – jedes Jahr im Herbst
- > Pneumokokken-Schutzimpfung – alle 5-6 Jahre
- > Corona-Schutzimpfung – gibt es seit dem Jahr 2021
- > Weitere Impfungen nach Rücksprache und Empfehlung der behandelnden Ärzt\*innen

Die heute verfügbaren Impfstoffe sind millionenfach erprobt und werden im Allgemeinen gut vertragen. Nebenwirkungen sind meist nur lokal und verschwinden

kurzfristig. Natürlich kann es bei jedem Medikament zu allergischen Reaktionen kommen. Wenn Sie dazu neigen, informieren Sie Ihre Ärztin beziehungsweise Ihren Arzt vor der Impfung. Sie können dann eventuell notwendige Maßnahmen vorbereiten. Es gilt also für alle Krebspatient\*innen: Impfen lassen!

## Corona-Impfstoffe

Noch nie sind neue Medikamente wie die aktuellen Corona-Impfstoffe so schnell entwickelt, zugelassen und produziert worden. Das heißt aber auch, dass die Verträglichkeit und mögliche Nebenwirkungen teilweise erst entdeckt werden, wenn diese Impfungen in die breite Anwendung gehen, also bei Millionen von Menschen verimpft worden sind.

Gegen das sehr gefährliche Corona-Virus SARS-CoV-2 sind inzwischen schon mehrere Impfstoffe auf dem Markt. Die Forscher haben dabei auf verschiedene Techniken gesetzt. Bekannt sind zum Beispiel die mRNA-Impfstoffe und die Vektor-Impfstoffe. Bei deren weltweiten Einsatz wurde bisher festgestellt, dass die meisten Menschen die Impfstoffe gut vertragen. Sie sind sehr gut wirksam und sicher.

Allerdings sind in letzter Zeit bei einer Substanz und bei sehr wenigen Personen gefährliche Probleme aufgetreten. Die Gründe sind inzwischen bekannt. An der Ursache wird geforscht. Und es gibt jetzt auch schon Gegenmittel, wenn es zu diesen Unverträglichkeitsreaktionen kommt. Die Behörden in der EU und Deutschland haben daher erste Warnhinweise erlassen, die Ihre Ärztinnen und Ärzte genau kennen. Lassen Sie sich vor der Impfung bitte informieren, welcher Impfstoff für Sie geeignet ist. Und auch, auf welche möglichen Nebenwirkungen Sie achten müssen.

Aber: keine Panik! Impfen rettet Leben und ist für Krebspatient\*innen lebenswichtig!

## Corona-Leitfaden

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs hat gerade die 2. Auflage ihres Corona-Leitfadens für Krebspatient\*innen herausgegeben. Darin wird ausführlich auf die gesamte Situation der Menschen mit Krebserkrankungen und das Thema Corona eingegangen. Die Broschüre kann bei der Stiftung angefordert werden. Auf [www.stiftung-eierstockkrebs.de](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de) finden Sie auch einen Link, mit dem Sie sich die Broschüre direkt im Internet ansehen können. Und lesen Sie alle wichtigen Informationen im Zusammenhang von Krebs und Corona. (JH)

# MYTHEN UND FAKTEN ZUM THEMA KREBS

**Mythos**  
Sport ist nicht gut bei Krebs

Ganz im Gegenteil: Die Zeiten, in denen Krebspatientinnen und -patienten Bettruhe verordnet wurde, sind längst vorbei. Erkenntnisse aus Forschung und Praxis belegen, dass Sport und Bewegung Nebenwirkungen der Krebstherapie lindern können. Das seelische Wohlbefinden und die Lebensqualität werden verbessert. Auch das Fatigue-Syndrom, das bei vielen Krebspatient\*innen auftritt, lässt sich durch körperliche Aktivität verringern. Ein an die individuelle Gesundheitssituation angepasstes Bewegungstraining kann helfen, die Behandlung besser zu vertragen, fitter und belastbarer zu werden. Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit hilft, wieder mehr am täglichen Leben teilzuhaben.

Lesen Sie mehr zum Thema Sport und Bewegung bei Krebs in diesem Heft auf Seite 18.

**Mythos**  
Schmerzmittel wie Morphin und andere Opiode machen abhängig

Opiode, zu denen auch das Morphin gehört, sind unverzichtbare Substanzen in der modernen Krebsmedizin. Sie gehören zu den effektivsten Schmerzmitteln. Sie werden eingesetzt, wenn andere Medikamente, wie zum Beispiel Ibuprofen, keine ausreichende Schmerzkontrolle erzielen. Da diese Medikamente nur über begrenzte Zeiten eingesetzt werden, ist die Angst, davon abhängig zu werden, normalerweise unbegründet. Selbst wenn Opiode mit anderen Schmerzmitteln (Nicht-Opioiden) kombiniert werden, treten im Rahmen von Krebsbehandlungen keine Abhängigkeiten auf. Wichtig ist: Effektive Schmerzkontrolle gehört bei Krebspatienten zu den Grundvoraussetzungen für eine bessere Lebensqualität. Ihre Onkologinnen und Onkologen werden die Therapie überwachen.



## EKZE-App Eierstockkrebs

Das Europäische Zentrum für Eierstockkrebs (EKZE) der Frauenklinik der Charité Berlin – unter der Leitung von Prof. Dr. Jadid Schouli – hat für Patientinnen und Ärzt\*innen eine App entwickelt, um Sie auf dem neuesten Stand zu halten. Getreu dem Motto „Wissen ist Chance“ wollen wir Ihre Gesundheitskompetenz steigern.

[www.eierstockkrebs.app](http://www.eierstockkrebs.app)

# AKTUELLE STUDIEN ZUM EIERSTOCKKREBS

## MITO33

**Vergleichende Phase-III-Studie zwischen Niraparib-TSR-042 (Dostarlimab) und der Standard-Chemotherapie nach Wahl der Ärztin oder des Arztes bei Patientinnen mit wiedergekehrtem Eierstock-, Eileiter- oder primärem Bauchfellkrebs, die nicht für eine Platin-Wiederbehandlung in Frage kommen**

Die Studie MITO33 hat das allgemeine Ziel, die Sicherheit und Wirksamkeit der Medikamentenkombination Niraparib mit Dostarlimab bei Patientinnen mit fortgeschrittenem Eierstock-, Eileiter- oder primärem Bauchfellkrebs zu untersuchen, die von anderen Krebsbehandlungen nicht profitiert haben. Darum werden in dieser Studie Daten zum globalen Überleben der Patienten erhoben. Darüber hinaus werden folgende Daten ausgewertet:

- > die krankheitsprogressionsfreie Überlebenszeit (PFS), also die Zeit bis zum Wiederauftreten (Progress) der Erkrankung
- > die klinische Ansprechrate (Anzahl der Patienten, bei denen sich der Krebs durch die Behandlung verbessert)
- > die Sicherheit und Verträglichkeit der Kombination Niraparib und Dostarlimab
- > die Lebensqualität

Darüber hinaus gehört zu den Studienzielen die Untersuchung des Ansprechens auf die Behandlung und die Wirksamkeit der Kombination von Niraparib und Dostarlimab. Zu diesem Zweck sollen genetische und molekulare Tests an Tumorgewebe- und Blutproben durchgeführt werden.

## PERCEPTION

**Phase-II-Studie zu Pembrolizumab in Kombination mit einer Chemotherapie bei platinempfindlichem rezidivierendem niedriggradigem seriósem Eierstockkrebs**

Im Rahmen der Studie PERCEPTION soll die Wirksamkeit und Sicherheit von Pembrolizumab in Kombination

mit einer Chemotherapie (nach Wahl des Arztes bzw. der Ärztin) bei Patientinnen mit geringgradigem Eierstockkrebs untersucht werden. Pembrolizumab ist ein immuntherapeutischer Wirkstoff, ein sogenannter Antikörper. Er wird bereits für die Behandlung von verschiedenen Krebsarten, wie zum Beispiel Melanomen (schwarzer Hautkrebs) eingesetzt.

INFORMIEREN SIE SICH ZU WEITEREN STUDIEN UND UMFRAGEN UNTER:

> [WWW.STUDIENPORTAL-EIERSTOCKKREBS.DE](http://WWW.STUDIENPORTAL-EIERSTOCKKREBS.DE) UND [WWW.NOOGO.DE](http://WWW.NOOGO.DE)

Fragen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt, ob eine Studienteilnahme für Sie infrage kommt.

# DABEI SEIN!

JUNI, SEPTEMBER, DEZEMBER

JULI, AUGUST, OKTOBER UND DEZEMBER

**BRCAPlus THEMENREISE**  
Termine und Programm unter:  
[www.brca-infotour.de](http://www.brca-infotour.de)

**WISSENS- UND KREATIVTOUR**  
Lassen Sie sich von neuen Themen wie „Kochen“ und „Stricken“ überraschen! Mehr erfahren unter:  
[www.kreativ-tour.info](http://www.kreativ-tour.info)

## DER KREBS PODCAST



DER KREBS PODCAST – NEUE FOLGEN IN ARBEIT

- > MAMMAKARZINOM (BRUSTKREBS)
- > ENDOMETRIUMKARZINOM (GEBÄRMUTTERKÖRPERKREBS)
- > ERHALTUNGSTHERAPIE UND NACHSORGE BEIM OVARIALKARZINOM (EIERSTOCKKREBS)

Neugierig! Gleich reinhören:  
[www.krebs-podcast.de](http://www.krebs-podcast.de)

ANZEIGE

**FÜR FRAUEN. GEGEN KREBS.**

Vorbeugen. Bekämpfen. Therapien erleichtern.

Mehr Informationen unter:  
[www.msd-gesundheit.de/fuerfrauen](http://www.msd-gesundheit.de/fuerfrauen)

© 2020 MSD SHARP & DOHME GMBH, Lindenplatz 1, 85540 Haar. [www.msd.de](http://www.msd.de)

# THEATER GEGEN KREBS

# WELT EIER STOCK KREBS TAG 2021



Hier gelangen Sie zum Programm, Patienteninformationen zum Download, kostenlosen „Theaterschätzen“ und zur Videoaufzeichnung der Veranstaltung: [www.stiftung-eierstockkrebs.de/welteierstockkrebstag-2021/](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de/welteierstockkrebstag-2021/)

EXTRA  
IM FLIPBOOK



„DAS WAR DER DER  
WELTEIERSTOCK-  
KREBSTAG 2020“

(<https://www.youtube.com/watch?v=1TlvPYAPYmc>)

ONLINE-AKTIONS-  
UND INFORMATIONSTAG  
FÜR BETROFFENE  
UND ANGEHÖRIGE  
SOWIE INTERESSIERTE  
UND UNTERSTÜTZER

Es ist wieder soweit: Am 9. Mai wird der große Informationstag im Rahmen des Welteierstockkrebstages 2021 im Livestream gefeiert. Das Programm umfasst hochaktuelle Vorträge mit Frage-Antwort-Runde, kreative Beiträge und eine abschließende Parade – alles ganz nach dem diesjährigen Schwerpunkt: „Theater gegen Eierstockkrebs“. Theater ist als kulturelle Institution von großer Bedeutung und kann bei der Krankheitsbewältigung und Gesundheitsstärkung helfen. Akteurinnen und Akteure aus den verschiedenen Theatersparten und der Theatertherapie stellen sich vor und bieten spannende Einblicke. Und natürlich kommt auch das wissenschaftliche Programm nicht zu kurz. **Melden Sie sich gleich an auf [www.stiftung-eierstockkrebs.de](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de).** Sie können nicht dabei sein? Dann schauen Sie sich einfach später die Aufzeichnung der Online-Veranstaltung an.

# PROMINENTE MUSIKALISCHE UNTERSTÜTZUNG – DIESE KÜNSTLER ENGAGIEREN SICH FÜR DEN WELTEIERSTOCKKREBSTAG



## THE VELVET ROCKS – OPERNGESANG MEETS ROCK UND POP

The Velvet Rocks sind seit 2016 auf den Bühnen der Welt zu sehen und zu hören. Zuhause sind Gustavo, Sandro und Dmitry – die ihre Wurzeln in Russland, Deutschland, Italien und Mexiko haben – in Deutschland und Österreich. Sie wissen: Musik kennt keine Grenzen. Und diese Überzeugung verbindet die drei Sänger seit ihrer Studienzeit.

► Sie erfahren mehr über das großartige Trio auf [www.velvet.rocks](http://www.velvet.rocks)

## KOOL SAVAS – SPRECHGESANG MIT HYMNENCHARAKTER

Seit Mitte der 1990er-Jahre kennt man Savas Yurderi, alias Kool Savas, in der Hip-Hop-Szene. Nachdem sich der Rapper zunächst in Berlin einen Namen machte, avancierte er schnell zum nationalen Star. Heute gehört der gebürtige Aachener (jetzt Berliner) zu den einflussreichsten Rappern in Deutschland – was sich nicht nur in seinen zahlreichen Gold- und Platinauszeichnungen widerspiegelt.

► Neugierig auf Rap? Dann schauen Sie gleich auf [www.koolsavas.de](http://www.koolsavas.de)



## EXTRA IM FLIPBOOK



### VORTRAG

zum Thema Sport & Bewegung bei Eierstockkrebs von Verena Krell

([https://www.youtube.com/watch?v=hcRaPLn\\_sPg](https://www.youtube.com/watch?v=hcRaPLn_sPg))

## SPORT BEI EIERSTOCKKREBS –

# Gut für Körper und Seele

Es ist nie zu spät, damit anzufangen: Regelmäßige Bewegung und gezielte Übungen halten den Körper fit und sorgen für seelisches Wohlbefinden. Sie helfen dabei, die Krebstherapie besser durchzustehen und auch langfristig aktiv zu bleiben. Doch warum ist das so? Die Sportwissenschaftlerin Verena Krell forscht zu dieser Frage an der Berliner Charité.



Verena Krell

Sportwissenschaftlerin  
Charité – Universitätsmedizin Berlin,  
Abteilung Sportmedizin

Frau Krell, es ist ja allgemein bekannt, dass sich Sport und Bewegung positiv auf den Körper und die Psyche auswirken. Aber warum ist das eigentlich so?

Jeder Trainingsreiz bringt den Organismus aus dem Gleichgewicht und bedeutet folglich erst einmal Stress für Körper und Psyche. Um zukünftig für diesen Stress besser gewappnet zu sein, passt sich der Körper an und kann so auf den nächsten Trainingsreiz besser reagieren. Diese Anpassungserscheinungen erfolgen auf verschiedenen Ebenen.

Dazu gehört zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System. Beim Sport erhöht sich zunächst die Herzfrequenz. Durch regelmäßiges Training in höheren Herzfrequenzen wird der Herzmuskel gestärkt, wodurch das Herz mehr Blut durch den Körper pumpen kann. Ebenso werden durch die körperliche Aktivität mehr rote Blutkörperchen gebildet, die für den Sauerstofftransport benötigt werden. Mit dem Blut gelangt mehr Sauerstoff zu den Muskeln, die diesen für die Energieerzeugung benötigen. Durch die Beanspruchung der Muskulatur wird diese gestärkt und besser durchblutet, weil sich neue Blutgefäße um die Muskeln herum bilden. Auch die Atemmuskulatur wird beim Sport trainiert. Es kann mehr Luft und somit mehr Sauerstoff eingeatmet werden.

Darüber hinaus profitiert das Immunsystem. Die Studienlage zeigt deutlich, dass ein regelmäßiges, moderates Ausdauertraining die Infektanfälligkeit reduziert – was ja gerade bei einer Krebserkrankung von Bedeutung ist. Diese positiven Auswirkungen auf das Immunsystem sind gut belegt - die genauen Mechanismen dahinter sind jedoch noch nicht vollständig erforscht.

Doch Sport und Bewegung wirken sich nicht nur positiv auf das körperliche, sondern auch auf das seelische

Wohlbefinden aus. Zwar kennt auch hier die Forschung noch nicht alle Zusammenhänge, doch es gibt verschiedene Hypothesen. Zum einen werden beim Sport verschiedene Hormone gebildet, die für ein körperliches Wohlbefinden sorgen. Die Hormone Adrenalin und Dopamin zum Beispiel sorgen dafür, dass wir beim Sport Spaß haben. Nach dem Training steigt der Serotoninspiegel. Serotonin ist eines der sogenannten Glückshormone, was körperliches Wohlbefinden hervorrufen kann. Dies wiederum macht sich auch auf seelischer Ebene bemerkbar. Des Weiteren wird beim Ausdauersport das Stress-Hormon Cortisol abgebaut. Sicherlich spielt es auch eine Rolle, dass man während des Sports den Kopf ausschaltet und seinen Fokus auf andere Dinge richtet. Auch dies führt zur Steigerung des seelischen Wohlbefindens. Und schließlich sind Sport- und Bewegung mit dem Gefühl verbunden, selbst etwas für sich und seine Gesundheit tun zu können.

Wie macht sich die Krebstherapie die positiven Effekte von Sport und Bewegung zunutze?

Die Diagnose Krebs ist ein einschneidendes Erlebnis. Es folgen gefühlt unendliche viele Arzttermine und Gespräche. Alles sackt ein und viele Betroffene werden komplett inaktiv, was ja auch verständlich und nachvollziehbar ist in dieser Situation. Jedoch entsteht dadurch häufig ein Teufelskreis. Patientinnen, die nicht mehr regelmäßig aktiv sind, werden immer weniger belastbar. Dadurch werden sie noch inaktiver. Der Körper verliert ganz schnell die eingangs erläuterten Anpassungserscheinungen. Das zeigt sich unter anderem in einer raschen Abnahme von Muskelmasse.

Mit einer gezielten Sport- und Bewegungstherapie versuchen wir, früh einzugreifen, damit ein solcher Teufelskreis gar nicht erst entsteht. Das beginnt schon bei der Prähabilitation – also den vorbereitenden Maßnahmen vor Beginn der eigentlichen Therapie. Sie können sich die Krebsbehandlung im Prinzip wie einen Wettkampf vorstellen, für den Sie trainieren und auf den Sie sich vorbereiten. Operation und Chemotherapie können langwierige Prozesse mit vielen Nebenwirkungen sein. Die Prähabilitation hat das Ziel, die Patientinnen darauf vorzubereiten, den Körper fit zu machen, körperliche Reserven zu schaffen und auf diese Weise von einem höheren Ausgangsniveau zu starten. Die Zeit zwischen Diagnose und Beginn der Therapie soll optimal genutzt werden. Zu diesem Thema laufen momentan viele Studien.

Sehr gute Ergebnisse erzielen Sport und Bewegung im Rahmen der Supportivtherapie. Zum Beispiel was die Linderung von Nebenwirkungen wie Fatigue oder Polyneuropathie betrifft. Kein Medikament hilft aktuell so gut gegen Fatigue wie Sport und körperliche Aktivität.

Darum versuchen wir, die Patientinnen schon während der Therapie zu motivieren, aktiv zu werden – auch wenn das insbesondere während einer Chemo oft nicht leicht ist. Wenn die Therapien besser vertragen werden, kann dies auch Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben: beispielsweise, weil die Chemotherapie durchgezogen werden kann, ohne die Dosierung zu reduzieren.

Bei der Rehabilitation geht es dann darum, nach Abschluss der Therapie die körperliche und seelische Verfassung sowie das Wohlbefinden wieder herzustellen. Und zwar wenn möglich so, dass das Ausgangsniveau erreicht wird. So soll den Patientinnen die Rückkehr in den Alltag erleichtert und eine gute Lebensqualität auch Jahre nach der Therapie ermöglicht werden. Wichtiger Bestandteil der stationären Reha ist darum ein umfangreiches, individuelles Sport- und Bewegungsprogramm.

Jedoch ist die Reha irgendwann zu Ende. Dann stellt sich für viele Betroffene die Herausforderung, die erlernten Dinge in den Alltag zu bringen – auch in punkto Sport. In Bezug auf die entsprechenden Versorgungsstrukturen besteht hierzulande noch Verbesserungsbedarf. Das Netzwerk OnkoAktiv hat sich dies deutschlandweit zur Aufgabe gemacht.

**Kann jede Eierstockkrebspatientin eine Sport- und Bewegungstherapie in Anspruch nehmen? Entstehen dafür Kosten?**

Ja, alle Patientinnen haben Anspruch darauf. Dies ist in der Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen enthalten. Eine wichtige Empfehlung ist, den Beginn eines Sportprogramms ärztlich abzuklären und sich die Sporttauglichkeit bescheinigen zu lassen. Dazu gehört neben einer ausführlichen Anamnese, körperlichen Untersuchung und Blutentnahme insbesondere ein Belastungs-EKG. Chemotherapien sind häufig kardiotoxisch – sprich, sie können die Herzfunktion beeinflussen. Eine entsprechende Sporttauglichkeitsuntersuchung kann hier Auskunft darüber geben und wird in der Regel von den Krankenkassen gezahlt.

Sinnvoll kann es auch sein, sich im Rahmen einer sportmedizinischen CheckUp-Untersuchung umfangreicher untersuchen zu lassen. Durch eine sogenannte Laktatdiagnostik können die individuellen Trainingsbereiche bestimmt werden und somit ein individueller Trainingsplan erstellt werden, der an die persönlichen körperlichen Voraussetzungen angepasst ist. Die Kostenübernahme dafür ist von der jeweiligen Krankenkasse abhängig. Aber vor allem bei einer onkologischen Erkrankung lohnt sich gegebenenfalls eine entsprechende Anfrage.

Wer gerne Sport unter Anleitung betreiben möchte, kann sich eine Verordnung für die Teilnahme in einer Rehasport- oder Krebsportgruppe ausstellen lassen. Die

Krankenkassen übernehmen die Kosten für 50 Sporteinheiten à 45 Minuten innerhalb von 18 Monaten. Das ist zumindest etwas. Viele Gesundheitszentren haben zusätzliche Trainingsangebote. In diesem Fall können extra Kosten auf die Patientinnen zukommen. Gruppensport ist aufgrund der Covid-19-Pandemie momentan nur eingeschränkt möglich, dennoch lohnt es sich nachzufragen!

**Hat Sport einen Einfluss auf die Entstehung von Rezidiven?**

Es gibt erste Hinweise auf positive Auswirkungen von Sport und körperlicher Aktivität auf die Rezidiv-Entstehung. Diese resultieren jedoch in erster Linie aus Beobachtungsstudien. Zur finalen Beantwortung dieser Frage besteht weiterer Forschungsbedarf und es sind noch weitere Langzeitstudien erforderlich.

**Welche Sport- und Bewegungsarten sind besonders geeignet für Eierstockkrebspatientinnen?**

Am effektivsten ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Die aktuellen, internationalen Empfehlungen lauten drei Mal pro Woche 30 Minuten Ausdauertraining – wie zum Beispiel Fahrradfahren, Walken oder Spaziergehen – kombiniert mit zwei Mal pro Woche Krafttraining. Ich möchte jedoch nochmal darauf hinweisen, dass alle Trainingsempfehlungen individuell auf die Patientin abgestimmt sein sollten. Jede Patientin bringt unterschiedliche Voraussetzungen sowie eventuelle Einschränkungen durch OP-Narben, vorliegende Knochenmetastasen oder ähnliches mit sich.

Für das Krafttraining können sich die Patientinnen ein Physiotherapie-Rezept ausstellen lassen. Gemeinsam mit einem/einer Physiotherapeut\*in oder Sporttherapeut\*in können Kraftübungen erlernt werden, die individuell an die Patientin angepasst sind und die man dann zuhause allein machen kann – oder auch im Park an der Parkbank.

Mittlerweile gibt es viele Online-Angebote von Gesundheitszentren. Auch ein Blick in verschiedene Apps kann sich lohnen. Das Netzwerk OnkoAktiv arbeitet daran, die Versorgungsstrukturen in punkto Sport bundesweit zu verbessern. Auf der Website [www.netzwerk-onkoaktiv.de](http://www.netzwerk-onkoaktiv.de) findet man onkologische Sport- und Bewegungsangebote in Wohnortnähe.

**In welchen Situationen sollte man besser keinen Sport treiben?**

Nach einer Chemotherapie sollte man 24 Stunden auf Sport verzichten und sich Ruhe gönnen. Ansonsten gelten ähnliche Empfehlungen wie bei Gesunden: kein Sport bei Fieber, akutem Infekt oder Schmerzen sowie bei Schwindel und Übelkeit. Wer unter Thrombozytopenie leidet, also an einer zu geringen Anzahl an Blutplättchen, sollte die Sporttauglichkeit zunächst ärztlich abklären lassen.



Jede Minute,  
die man aktiv  
ist, zählt.  
Jeder  
Spaziergang  
und jede  
Treppenstufe.

Falls während des Sports Beschwerden entstehen oder bestehende Beschwerden zunehmen, ist die Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt notwendig. Wichtig bei all dem ist jedoch, dass jeder auf den eigenen Körper hören und selbst einschätzen sollte, wie viel oder wenig Sport gut tut.

**Wie lässt sich Bewegung gut in den Alltag einbauen?**

Dazu gehören die ganz klassischen Tipps, wie Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren. Oder Wegstrecken im Alltag öfter zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erledigen. Also ruhig mal das Auto stehen lassen oder eine U-Bahn-Station früher aussteigen. Was sich außerdem bewährt hat, sind eBikes. Diese sind für viele Menschen sehr sinnvoll, weil sie die aktive Bewegung an der frischen Luft unterstützen und bei Bedarf erleichtern. Das kann ziemlich motivierend sein. Die Bewegung im Alltag kann sehr positive Effekte auf die körperliche Fitness haben. Anfangs mag es zwar Überwindung kosten, aber wenn man dran bleibt, wird es irgendwann zur Normalität.

**Welche Tipps haben Sie für Anfänger\*innen, damit sie die Lust an Sport und Bewegung nicht verlieren?**

Wichtig ist, eine Sport- und Bewegungsform zu wählen, die wirklich Spaß macht. Nur weil alle anderen walken, muss man es nicht selbst tun. Man sollte sich ruhig die Zeit nehmen, um viele Dinge auszuprobieren. Außerdem kann es hilfreich sein, das soziale Umfeld einzubinden oder einer Sportgruppe beizutreten. Oft macht Sport gemeinsam viel mehr Spaß und man kann sich gegenseitig motivieren. Auch ein fester Termin in der Woche kann einem helfen, konsequent dabei zu bleiben.

Grundsätzlich gilt, sich nicht zu hohe Ziele zu stecken sondern realistisch zu bleiben. Andernfalls neigt man schnell dazu, das sportliche Vorhaben abubrechen. Und sollte man anstatt der geplanten fünf Einheiten nur drei absolviert haben – nicht darüber ärgern, sondern sich freuen, überhaupt etwas geschafft zu haben. Jede Minute, die man aktiv ist, zählt. Jeder Spaziergang und jede Treppenstufe. Also lieber nur ein bisschen machen, anstatt gar nichts.

Frau Krell, haben Sie vielen Dank für diesen Einblick in das Thema Sport und Bewegung bei Krebs. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute für Ihre Arbeit mit den Patientinnen und Patienten und viel Erfolg für Ihre Forschungen.

Das Interview führte Bettina Neugebauer.

# Übungen für zu Hause + draußen

Übungsanleitungen der AG Onkologische Sport- und Bewegungstherapie des Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT), Schritt für Schritt gezeigt vom Physiotherapeuten

## WICHTIG VORAB

Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bevor Sie die Übungen machen. Fragen Sie nach, ob diese für Sie geeignet sind. Machen Sie die Bewegungen immer nur so groß/klein und häufig, wie sie sich für Sie gut anfühlen. Wenn Schmerzen oder andere Beschwerden auftreten, brechen Sie die Übung ab.

## BECKENBRÜCKE

zur Kräftigung der Rücken- und Hüftmuskulatur



- > **AUSGANGSPOSITION**
- > Rückenlage, Füße aufstellen
  - > Arme liegen neben dem Körper
  - > Lendenwirbelsäule in den Boden drücken, Bauch anspannen

- > **BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG**
- > Po und Bauch anspannen
  - > Becken anheben

- > **ENDPOSITION**
- > Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie
  - > Auflagepunkte sind Kopf, Schultern, Arme und Füße

- > **ZU BEACHTEN**
- > Po und Bauch immer angespannt
  - > Becken nicht nach oben überstrecken
  - > Während der Übung das Becken nicht auf dem Boden absetzen, sondern knapp über dem Boden enden

## VIERFÜßLERSTAND

zur Kräftigung der Rückenmuskulatur



- > **AUSGANGSPOSITION**
- > Vierfüßlerstand
  - > Hände schulterbreit aufsetzen, Fingerspitzen zeigen nach vorne
  - > Blick in Richtung Boden
  - > Becken fixieren, Bauch anspannen

- > **BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG**
- > 1 Bein nach hinten ausstrecken, Zehenspitzen anziehen
  - > Bein und Rücken bilden eine Linie
  - > Becken bleibt parallel zum Boden

- > **ENDPOSITION**
- > Knie unter den Bauch führen
  - > Becken stabilisieren, nicht zur Seite kippen lassen

- > **ZU BEACHTEN**
- > Becken bleibt parallel zum Boden, nicht zur Seite abkippen lassen
  - > Hohlkreuz vermeiden
  - > Bein und Rücken bilden eine Linie
  - > Anstelle der flachen Hand kann die Faust auf den Boden gesetzt werden

# MEHR ALS SCHAUSPIELEREI – KRANKHEITS- BEWÄLTIGUNG DURCH THEATERTHERAPIE

## EXTRA IM FLIPBOOK



### TRAILER „DIE KRONE AN MEINER WAND“

Theaterstück des Tanzprojektes  
„Lebenstänze“ der Frauen-  
selbsthilfe nach Krebs.

([https://www.youtube.com/  
watch?v=GDEBj\\_IUUtK](https://www.youtube.com/watch?v=GDEBj_IUUtK))



*Aurelia Puschert*

Theatertherapeutin DGfT reg.  
und Psychologische Psychotherapeutin  
in Berlin

#### IM INTERVIEW

Was ist Theatertherapie? Was genau geschieht dabei? Und warum kann sie Krebspatientinnen und -patienten dabei helfen, mit ihrer Krankheit besser umzugehen? Die Redaktion der zweiten Stimme hat eine Expertin gefragt.

Frau Puschert, Theatertherapie ist gewissermaßen „heilsames Theater“? Was genau passiert bei einer Theatertherapie? Und inwiefern unterscheidet sie sich vom normalen Theaterspiel?

Beim gewöhnlichen Theaterspiel entwickelt eine Gruppe von professionellen oder Laienschauspielern ein Stück, in der Regel auf der Basis eines literarischen Textes, der ja nach Intention mit klassischen oder modernen Ausdrucksmitteln Bühnenwirksam umgesetzt wird. Auch die Theatertherapie nutzt die typischen theatralen Ausdrucksmittel wie spielerische Interaktion, Improvisation, Ausdruck und Verkörperung. Der Fokus liegt hier aber auf den persönlichen Geschichten der Klienten und auf dem Prozess der Entwicklung eines gemeinsamen Stückes. Das bedeutet, dass entsprechende Arbeitsstrukturen geschaffen werden, in denen es zunächst vor allem um Sicherheit, Vertrauen, eine gute Gruppenkohäsion und eine spielerische Gruppenatmosphäre geht, damit sich alle gut aufgehoben fühlen und sich auf den gemeinsamen Prozess einlassen können.

An wen richtet sich die Theatertherapie? Und in welcher Weise profitieren auch Krebspatientinnen und -patienten davon?

Theatertherapie ist eine künstlerische Therapieform, die im Prinzip für jeden zugänglich ist, ganz unabhängig von den eigenen Themen und Krankheitsbildern. Ihr Ansatz ist spielerisch sowie körper- und ausdrucksorientiert. Sie fördert einen aktiven und kreativen Prozess in der Gruppe, bei dem neue Zugänge zu den eigenen Ressourcen geschaffen werden können. Krebspatientinnen können aus meiner Erfahrung gut von dem Ansatz profitieren, da er eine ebenso spielerische wie achtsame und liebevolle Zuwendung zu sich und den eigenen Themen ermöglicht. Da, wo es darum geht, sich aus alten, teilweise toxischen Rollen, Erlebnis- und Wahrnehmungsmustern zu lösen und einen Zugang zu verborgenen Wünschen herzustellen, bietet die Theatertherapie einen Erkundungsraum jenseits der eingetretenen Pfade, der neue, kreative Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten hervorbringen vermag.

Um welche Themen geht es für gewöhnlich? Und werden diese durch die Therapeutinnen und Therapeuten vorgegeben, oder erfolgt dies durch die Spielenden selbst?

Die Themen beziehen sich auf sämtliche Aspekte des Lebens, die eine Belastung oder auch eine Ressource darstellen. Diese können, und das liegt nahe, auf die Erkrankung und deren Bewältigung im alltäglichen Leben bezogen sein. Sie müssen es aber nicht. Meine Erfahrung ist, dass onkologische Patient\*innen diese Therapieform wählen, weil sie auch wieder an andere bedeutsame Themen des Lebens erinnert werden wollen. Diese können die Familie, die Partnerschaft, Freundschaften und eben auch Kreativität, Lebendigkeit und freien Ausdruck betreffen. Die Übersetzung in eine theatrale Ausdrucksform ist dabei eine dynamische – zwischen den Themen der Klient\*innen und den kreativen Impulssetzungen der Therapeut\*innen.

Was genau macht der Therapeut beziehungsweise die Therapeutin?

Der oder die Therapeut\*in ermöglicht einen geschützten Rahmen, in dem ein Zugang zu ebenso emotionalen wie spielerischen Erlebnisinhalten möglich wird. Wir sprechen hier von „ästhetischer Distanz“. Das heißt, dass die künstlerische und gestalterische Form so gestaltet wird, dass sie einen hohen Grad an Schutz bietet. Es werden zunächst eine Vielzahl spielerischer Übungen zur körperlichen Aktivierung, Selbst- und Fremdwahrnehmung und Förderung von Interaktion, Improvisation, Ausdruck und Verkörperung angeboten. Ist ein gutes Gemeinschafts- oder Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe etabliert, werden die Klienten im Verlauf darin begleitet, das eigene Erfahrungsmaterial mittels theatraler Szenen in der Gruppe zu erforschen und eigene Rollen im Alltag zu erfahren, sowie die eigenen

Perspektiven und Handlungsräume spielerisch zu erweitern. Dabei dienen zum Beispiel Märchen, Mythen oder klassische Dramen als Inspirationsquellen.

Ist es erforderlich, für eine Theatertherapie Schauspiel- erfahrung beziehungsweise künstlerische Begabung mitzubringen oder besonders extrovertiert zu sein?

Das ist nicht notwendig. Manchmal ist es sogar hinderlich. Entgegen geläufiger Vorstellungen geht es in der Theatertherapie nämlich nicht darum, sein eigenes Rollenspiel im Alltag zu perfektionieren, sondern seine spontanen Ausdrucks- und Handlungsspielräume in einer Weise zu erweitern, die es einem ermöglichen, mit der Zeit direkter, klarer und authentischer zu werden.

Gerade bei einer Krebserkrankung können die individuellen Voraussetzungen in punkto körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit sehr unterschiedlich sein. Wie funktioniert vor diesem Hintergrund das Zusammenspiel in einer theatertherapeutischen Gruppe? Kann man mitmachen, auch wenn man nicht so „fit“ ist, wie gesunde Menschen?

Theatertherapie ist in erster Linie eine Therapieform, auch wenn sie von der spielerischen Interaktion getragen ist. Insofern integriert sie die ursprüngliche Heilfunktion des Theaters mit modernen Psycho- und Sozialtherapieansätzen. Es geht also nicht darum, wie gut jemand spielerisch in Form ist, sondern umgekehrt darum, wie gut die theatralen Ausdrucksmittel die Patient\*innen darin unterstützen kann, wieder eine bessere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erlangen. Dazu zählt auch die Freude am Austausch und an der Interaktion mit anderen, das Teilen von individuellen und Gruppenerfahrungen, das gegenseitige Motivieren und Bestärken und das Entdecken neuer Ressourcen und Perspektiven.

Gibt es am Ende immer einen Auftritt vor Publikum? Welche Rolle spielt das Publikum im therapeutischen Prozess?

Das Publikum spielt in der Theatertherapie eine wichtige Rolle, und zwar sowohl während des Prozesses als auch beim Abschluss. Durch seine Anwesenheit leistet das Publikum eine gewisse „Zeugenschaft“ über das Gezeigte. Dabei können mit „Publikum“ zunächst die Mitspieler in der Gruppe gemeint sein, die ihre Erfahrung teilen, nicht im Sinne einer Beurteilung, sondern im Sinne der eigenen emotionalen Resonanz auf das Gesehene. Und wenn es zu einer Aufführung kommt, was in diesem Verständnis als Abschluss eines Prozesses sinnvoll ist, ist die Resonanz des Publikums, der Verwandten und Freunde natürlich ebenso wertvoll.

Wie verhält es sich mit den Kosten? Wird die Theatertherapie von den Krankenkassen oder von anderen Institutionen gezahlt?

Sind Sie neugierig geworden? Hier finden Sie eine Theatertherapeutin oder einen Theatertherapeuten in Ihrer Nähe:  
**www.dgft.de**  
> Menü: „Theatertherapie“  
> Untermenü: „Wo finde ich...“

Im institutionellen Rahmen wie einer Klinik oder Reha-Einrichtung übernehmen die Krankenkassen die Kosten für Theatertherapie, wie auch für andere künstlerischen Therapien, sofern sie im Behandlungsplan integriert sind. In der ambulanten Situation zahlen die gesetzlichen Kassen den Antrag auf ambulante Theatertherapie eher selten. Private Krankenkassen übernehmen zum Teil die Kosten für Theatertherapie, wenn die/der behandelnde Theatertherapeut\*in den Heilpraktiker Psychotherapie hat.

Liebe Frau Puschert, vielen Dank für Ihren Einblick in dieses spannende Thema. Vielleicht haben Sie damit das Interesse bei unseren Leserinnen und Lesern geweckt.

Das Interview führte Bettina Neugebauer.

ANZEIGE



Etwa eine von 71 Frauen erhält im Laufe ihres Lebens die Diagnose Eierstockkrebs.<sup>1</sup>

## WAS GENAU IST EIERSTOCKKREBS?

Die Diagnose kann sehr belastend sein – sowohl für Patientinnen als auch für deren Umfeld. **Aufklärung und Informationen** helfen, die Situation besser einschätzen zu können.

Hilfreiche **Hintergrundinformationen** über Eierstockkrebs, unterschiedliche **Behandlungsmöglichkeiten** sowie weiterführende **Ressourcen** und **Links** finden Sie hier:

→ [www.eierstockkrebs-info.de](http://www.eierstockkrebs-info.de)



1. Buttman-Schweiger N & Kraywinkel K. Epidemiologie von Eierstockkrebs in Deutschland. Onkol. 2019;25:92-98. doi: 10.1007/s00761-018-0507-8. Epub 2019 Jan 2

## EXTRAS IM FLIPBOOK



**BEITRAG ANHÖREN**  
Lassen Sie sich den Artikel vorlesen.



**YOGAKURS**  
Hier am kostenlosen Online-Yogakurs teilnehmen.

(<https://stiftung-eierstockkrebs.de/online-yogakurs/>)

### GUT ZU WISSEN

Bereits vor 3.000 Jahren wurde der Atem als Ausdruck von „Lebensenergie“ gesehen. Im chinesischen Daoismus ist er als „Qi“ und im Hinduismus als „Prana“ bekannt. Die alten Griechen verwendeten den Begriff „Pneuma“ sowohl für den Atem selbst als auch für den „göttlichen Geist“.

Haben Sie heute schon einmal tief durchgeatmet? Vielleicht kennen Sie ja bereits die wohltuende Wirkung einer bewussten, langsamen und entspannten Atmung, die viel mehr ist als nur Sauerstoffversorgung. Die „richtige“ Atmung bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht, löst Verspannungen und hilft unserem Körper dabei, sich zu regenerieren und neue Lebensenergie zu erhalten. Sogar psychische Beschwerden, wie zum Beispiel Depressionen, lassen sich mit verschiedenen Atemtechniken lindern. Das Gute ist: es ist gar nicht schwer, das Einatmen und Ausatmen bewusst zu steuern. Und die positiven Effekte stellen sich meist schon nach kürzester Zeit ein.

# Der Atem und seine heilsame Kraft



### Die Verbindung von Atem und Psyche

Im Alltag atmen wir 10-20 Mal pro Minute ein und aus. Je nach Situation sogar noch mehr. Wir denken nicht darüber nach, sondern tun es unbewusst – ganz einfach, weil Atmen ein Reflex ist. Genauso wie die Verdauung, der Stoffwechsel oder der Herzschlag wird die Atmung durch das sogenannte vegetative Nervensystem gesteuert. Das Besondere am Atem ist, dass dies die einzige Funktion des vegetativen Systems ist, die wir bewusst steuern beziehungsweise beeinflussen können. Und genau diesen Umstand können wir uns zunutze machen.

Die Mehrheit der Meditationspraktiken nutzt die Konzentration auf den Atem, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Warum? Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten, hören unsere Gedanken in diesen Momenten auf, eigene Wege zu gehen. Durch die bewusste Atmung sinkt im Gehirn die Aktivität in der Amygdala. Das ist das sogenannte Gefühlszentrum. Gleichzeitig wird das rationale Kontrollzentrum, der Präfrontalkortex, aktiviert.

Der Zusammenhang zwischen Atmung und Psyche wird deutlich, wenn wir in unterschiedliche Lebens- oder Alltagssituationen hineinschauen. Sind wir unruhig oder nervös, oder wenn wir Angst oder Schmerzen spüren,

wird unser Atem flacher und schneller. Wenn wir hingegen entspannt, ruhig und glücklich sind, wird unser Atem tief und langsam. Oft ist es sogar so, dass wir nur dann wirklich entspannt atmen, wenn wir schlafen.

Der Atem zeigt also an, wie wir uns fühlen. Ausgelöst wird dies durch verschiedene Teile des vegetativen Nervensystems – den Sympathikus und Parasympathikus. Diese steuern den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung unseres Körpers, indem sie in entgegengesetzter Weise auf den Körper einwirken. Das Nervensystem nimmt Bewegungen und Gefühle wahr und passt daraufhin die Atmung an.

### Den Atem nutzen

Die Verbindung zwischen Atmung und körperlicher, seelischer oder emotionaler Verfassung funktioniert allerdings nicht nur in eine, sondern in beide Richtungen. Das bedeutet, dass wir durch eine bewusst gesteuerte Atmung unser körperliches Wohlbefinden und unseren Gemütszustand beeinflussen können.

Wie das funktioniert? Wenn wir für einige Zeit tief ein und ausatmen, glaubt unser Körper, dass wir schlafen. Und was dann passiert, ist erstaunlich: der Vagusnerv, der zum parasympathischen System gehört und

zahlreiche Organfunktionen steuert, wird angeregt und er lässt Herzfrequenz und Blutdruck sinken, die Muskeln entspannen und ein angenehmes Körpergefühl entstehen.

Beim „bewussten Atmen“ geht es vor allem um eines: die Beruhigung und Verlangsamung der Atmung. Forscher haben herausgefunden, dass bei einer Atemfrequenz von sechs Atemzügen pro Minute Atmung und Gehirnaktivität im Gleichklang sind. Und dies wiederum beruhigt den Schlag des Herzens. Eine regelmäßige entschlendigte und bewusste Atmung kann dazu führen, dass Schmerzen, Schlafstörungen, Ängste oder Depressionen, Bluthochdruck und sogar Wechseljahresbeschwerden gelindert werden.

### Sich Zeit nehmen für den Atem

Wie man diese erreichen kann? In dem man zum Beispiel vier Sekunden lang einatmet und sechs Sekunden lang ausatmet. Und dies am besten über eine Zeitspanne von mindestens elf Minuten. Denn erst nach dieser Zeit starten in unserem Körper unterschiedlichste Reparaturmechanismen. Zellschäden werden repariert und neue Energiereserven zur Verfügung gestellt.

Studien zeigen, dass dabei vor allem die Atmung durch die Nase besonders wirksam ist. Denn die Aktivität bestimmter Teile des Gehirns synchronisiert sich mit dem Rhythmus der Nasenatmung. Zum Beispiel die der Großhirnrinde, die Verstand und Denken, zielorientiertes Handeln sowie die Entstehung von Gefühlen steuert.

Es gibt zahlreiche Atemtechniken. Nicht alle fühlen sich für jedermann oder jedefrau gleich gut an oder wirken gleich gut. Probieren Sie aus, was Ihnen wohltut und gut bekommt. Und wenn Ihnen die Konzentration allein auf den Atem schwerfällt, sind vielleicht Yoga oder Qigong eine gute Alternative. Denn bei diesen – und vielen anderen Methoden – gibt es zahlreiche bewegte Übungen, die mit der Atmung verbunden werden, wodurch diese ganz automatisch entschlendigt wird.

Wichtig ist: Atemtechniken ersetzen nicht die medizinische Behandlung von Beschwerden. Aber sie können eine sinnvolle Ergänzung sein – auch deshalb, weil man das gute Gefühl bekommt, selbst etwas für das eigene Wohlbefinden tun zu können. (BN)

### EXKURS: WAS PASSIERT BEI EINER „ATEMTHERAPIE“?

**Die Atemtherapie ist auch bekannt als Atemgymnastik und sie ist ein Teilgebiet der Physiotherapie. Sie hat einen ganz konkreten medizinischen und therapeutischen Ansatz. Bei der Atemtherapie geht es darum, Menschen, die aufgrund einer Erkrankung Atemschwierigkeiten haben, mithilfe verschiedener Techniken das Atmen zu erleichtern. Zum Beispiel indem die Atemmuskulatur gestärkt oder bestimmte Körperhaltungen erlernt werden. Hilfreich ist eine Atemtherapie beispielsweise für Patient\*innen mit chronisch obstruktiver Bronchitis und COPD, Asthma, Lungenentzündung, Mukoviszidose, nach Operationen im Brustkorbbereich oder bei Lähmungserkrankungen. Aktuell benötigen auch zahlreiche Patient\*innen, die nach einer überstandenen Covid-Erkrankung anhaltende Atemprobleme haben, atemtherapeutische Unterstützung, um das Atmen wieder ganz neu zu erlernen.**



### Kleine Übung für zwischendurch: Wechselatmung durch die Nase

**Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein und schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen.**  
**Führen Sie eine Hand zur Nase. Halten Sie das rechte Nasenloch zu und atmen Sie langsam durch das linke Nasenloch ein. Wechseln Sie und halten Sie das linke Nasenloch zu und atmen Sie langsam durch das rechte Nasenloch aus.**  
**Atmen Sie dann wieder langsam durch das rechte Nasenloch ein und anschließend durch das linke aus. Atmend Sie weiter im Wechsel, langsam und entspannt, mindestens für elf Minuten.**  
**Beachten Sie: Wenn Sie sich unwohl fühlen sollten, brechen Sie die Übung ab.**

# Spende Dein Dinner!

Zu Gunsten der Deutschen  
Stiftung Eierstockkrebs

Eine Idee und Initiative von

**AVISO** med  
medizin + media

AVISOmed medizin+media  
Friedelstraße 56  
12047 Berlin  
[www.avisomed.de](http://www.avisomed.de)

### CHARITY SMS

Unterstütze die Arbeit der  
Deutschen Stiftung Eierstockkrebs  
mit einer Charity SMS  
(5,00 € zzgl. SMS-Kosten),  
Stichwort „ESK“,  
an die Nummer

**81190**

## SICHER ONLINE! GEMEINSAM! LECKER!



einladen



kochen



genießen



spenden

Lade deine Freunde zu einem gemütlichen Online-Kochabend ein – per Skype, Zoom & Co. Bereite das leckere Rezept von Jörg Klausmann zu: in der eigenen Küche und dennoch gemeinsam.

Im Anschluss das Dinner mit einem guten Wein und frischem Wasser genießen, den Freunden von der „Spende Dein Dinner“ Idee, dem guten Zweck und der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs erzählen und spenden. Dazu brauchen alle nur ihr Handy nehmen, unter SMS die Zahlen 81190 und im Textfeld die Buchstaben ESK eintippen, abschicken, fertig!

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs sagt Dankeschön!



**Deutsche Stiftung Eierstockkrebs**  
c/o Prof. Dr.med. Jalid Schouli  
Charité, Campus Virchow Klinikum  
Augustenburger Platz 1  
13353 Berlin  
[www.stiftung-eierstockkrebs.de](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de)

**Mirador de Cabrera**  
Jörg Klausmann  
Calle de Murillo 8  
07639 Es Pas de Vallgornera (Cala Pi)  
Mallorca, Spanien  
[www.mirador-de-cabrera.com](http://www.mirador-de-cabrera.com)



### Jakobsmuscheln mit Soller Orangen auf warmem Bulgur-Salat und Olivencreme

#### ZUTATEN

- > 8 Jakobsmuscheln
- > 4 Zesten und Filet von Soller Orangen
- > 150 g Bulgur (fertig gegart)
- > 2 Vanillestangen
- > 1 Knoblauchzehe, dünn gehackt
- > 1 gelbe und 1 rote Paprika fein gehackt
- > 60 g geröstete Mandeln
- > 50 mg Zitronensaft
- > 80 g gewürfelte Tomaten
- > 200 ml Olivenöl
- > 2 Eigelbe
- > Salz, Pfeffer, frische Minze

#### ZUBEREITUNG

- > Gemüse, Knoblauch in etwas Olivenöl kurz sautieren, Hitze wegnehmen und abkühlen lassen. Mit Bulgur, Mandel, Minze, Tomaten, 1/2 Zitronensaft und der Hälfte vom Olivenöl in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Für die Olivenölcreme das restliche Olivenöl, Eigelb und den Zitronensaft bei Zimmertemperatur in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer zu einer sämigen Konsistenz schlagen, salzen und pfeffern.
- > Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen, in einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten und die aufgeschnittenen und ausgekratzten Vanilleschoten dazugeben. Vom Feuer nehmen, Orangenzesten und Orangenfilets in die leicht abgekühlte Pfanne hinzufügen.
- > Bulgur-Salat auf einen Teller geben, Jakobsmuscheln draufgeben und mit dem Saft aus der Pfanne überziehen. Mit Olivencreme auf dem Teller anrichten und mit Minze Blättchen dekorieren.

Jörg Klausmann

Inhaber des Restaurants  
„Mirador de Cabrera“



# DER 4. GEBURTSTAG IM NEUEN LEBEN – IM GESPRÄCH MIT SWETLANA SERDIUK AUS RUSSLAND

## Swetlana Serdiuk

ist 54 Jahre jung, verheiratet und lebt in Samara, Russland. Sie arbeitet als Brand-Ambassador für das deutsche Textilunternehmen Van Laack sowie in einer Investmentfirma. Darüber hinaus unterrichtet Swetlana Organisationsmanagement an einer Business School in Moskau. Joachim Herchenhan hat sie nach ihren Erfahrungen und Erlebnissen gefragt.

Frau Serdiuk, Sie sind gerade wieder in der Charité. Wie geht es Ihnen heute?

Ich fühle mich sehr gut aufgehoben in der Charité, da die mir vorgeschlagene Therapie zu 100% funktioniert. Ich bin voller Kraft und glücklich, dass ich erst vor kurzem meinen 4. Geburtstag im neuen Leben feiern durfte.

Wie und wann ist bei Ihnen der Eierstockkrebs entdeckt worden?

Die ersten Ergebnisse zu meiner Krankheit hatte ich in Russland bekommen, leider waren sie nicht ganz korrekt.

Haben Sie sofort alle wichtigen Informationen zu Ihrer Krankheit erhalten?

Alle wichtige Informationen, die genaue Diagnose und den Behandlungsplan habe ich dann in der Charité, nach der Untersuchung bei Professor Schouli, erhalten. Die ganze Therapie dauerte 2,5 Jahre und ich habe sie frei von Zweifeln angenommen und befolgt.

Wann und warum sind Sie zur Behandlung nach Deutschland gekommen?

Da die Krankheit schon in einem sehr fortgeschrittenem Stadium war, bin ich im Dezember 2016 nach Deutschland gekommen – in der Hoffnung, dass mir hier in der Universitätsklinik, wo immer neue und sichere innovative Methoden erforscht werden, geholfen werden kann.

Wie haben Sie die Teilnahme an der Paola-Studie erlebt?

Die Teilnahme an der Paola-Studie war, denke ich, noch eine Chance zur Therapieverlängerung und zum Überleben. Ich wollte sehr, dass ich in die Studie aufgenommen werde und habe alles dafür getan. Diese Therapie war zu dem Zeitpunkt das wichtigste in meinem Leben. Es war nicht leicht, aber ich durfte nicht aufgeben. Es war wie ein Marathon den ich unbedingt gewinnen wollte.



Swetlana Serdiuk  
**Verhängnis  
oder  
Schicksal?**

Das Buch „Verhängnis oder Schicksal?“ von Swetlana Serdiuk ist zwar noch nicht offiziell erschienen, Sie können jedoch unter [Clubmanagement@mail.ru](mailto:Clubmanagement@mail.ru) vorab eines von 100 Geschenk-Exemplaren bei Swetlana bestellen.

Warum haben Sie sich an einer Studie beteiligt?  
Professor Schouli hat mir dazu geraten.

Sie haben ein Buch geschrieben. Was war der Anlass dazu?

Ich wollte meine Philosophie, Glauben und Erfahrungen in der Krankheitsbewältigung mit anderen teilen, da es eine wichtige Ergänzung zur Haupttherapie war.

Hat das Schreiben Ihnen bei der Bewältigung der Krankheit und den Behandlungen geholfen?

Ja, hat es. Die Erkrankung und die Arbeit an dem Buch verliefen parallel zueinander und zu meinem Leben. Eigentlich war das auch eine Art von Therapie – eine Worttherapie.

Was möchten Sie anderen Patientinnen damit vermitteln?

Es gibt die Krankheit und es gibt das Leben und diese sollten immer parallel zueinander laufen. Das Leben ist immer stärker als der Tod und als die Angst vor dem Tod. Auch wenn es nur eine einprozentige Chance gibt, lohnt es sich zu kämpfen. Die Krebstherapie ist ein langer und schwerer Weg. Man muss viel Geduld mitbringen, um jeden Tag ein bisschen zu gewinnen. Und noch eines – nicht zu viel über die Krankheit lesen, sondern dem behandelndem Arzt und seiner Therapie vertrauen.

Vielen Dank, liebe Frau Serdiuk, für das Interview. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute und viel Erfolg für Ihr Buch.



**Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs und andere bösartige Tumoren des Eierstocks: 100 Fragen – 100 Antworten. Ein Buch für Patientinnen und Angehörige**  
 Autor: Prof. Dr. med. J. Sehouli  
 ISBN: 978-3867480000  
 akademos Wissenschaftsverlag



**Patientinnenleitlinie Eierstockkrebs**  
 Aktualisierte Auflage 2020  
 Bestellbar unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)



**Eierstockkrebs. Ratgeber für Patientinnen und Angehörige**  
 Autoren: Prof. Dr. med. J. Sehouli und Prof. Dr. med. Werner Lichtenegger  
 ISBN 978-3867480031  
 akademos Wissenschaftsverlag

## Aktualisiert und neu aufgelegt Leitfaden für den Umgang mit der Covid-19-Pandemie – Mit aktuellen Infos zum Thema Impfen

Die Corona-Pandemie hat die ganze Welt, aber auch unseren Alltag massiv verändert. Das betrifft sowohl die Gesellschaft als auch das Gesundheitswesen. Krebspatient\*innen stehen dabei ganz besonders im Fokus. Zum einen gehören sie zu den Risikopatienten. Zum anderen erfordert die Krebsbehandlung in der Regel sehr komplexe und qualitativ hochwertige Rahmenbedingungen.

Neben allgemeinen Aspekten der Covid-19-Infektion nehmen die Autoren Bezug auf die verschiedenen Situationen bei der Abklärung der Krebserkrankungen, aber auch der operativen und medikamentösen Krebsbehandlung, Erhaltungstherapie und Nachsorge. Zudem wird auf andere Viruserkrankungen, wie zum Beispiel das Grippevirus und Erkältungskrankheiten, eingegangen.

Download- und Bestellmöglichkeit unter: [www.stiftung-eierstockkrebs.de/broschueren/](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de/broschueren/)



# BÜCHER, WEBSITES & MEHR

*für Patientinnen und Interessierte*



**Von der Kunst, schlechte Nachrichten gut zu überbringen**  
 Autor: Prof. Dr. med. J. Sehouli  
 ISBN: 978-3466347025, Kösel-Verlag



**Mit Schreiben zur Lebenskraft – Ein Übungsbuch für Frauen mit Krebserkrankungen**  
 Von: Susanne Diehm, Jutta Michaud und Prof. Dr. med. J. Sehouli, mit Illustrationen von Dr. Adak Pirmorady  
 Bestellbar bei der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs



**Eierstockkrebs Deutschland e. V. – Website der deutschlandweiten Selbsthilfegruppen bei Eierstockkrebs**  
[www.eskd.de](http://www.eskd.de)

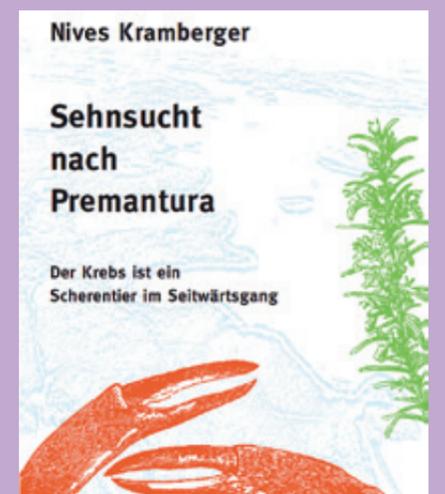


**„Thea“ – Therapiebegleiter-App für Frauen mit Eierstock-, Eileiter- oder Bauchfellkrebs**  
 Info- und Download-Möglichkeit unter [www.thea-app.com](http://www.thea-app.com)

## Bücher von Patientinnen



**Erlebnisse mit MosellaKnusperkeks**  
 Autorin: Beatrix Kornak  
 ISBN: 3735735029, 19,90 €  
 (Books on Demand),  
 Bestellbar im Buchhandel



**Sehnsucht nach Premantura – Der Krebs ist ein Schalentier im Seitwärtsgang**  
 Autorin: Nives Kramberger  
 ISBN: 3754109816, 13,99€,  
[www.eubli.de](http://www.eubli.de)



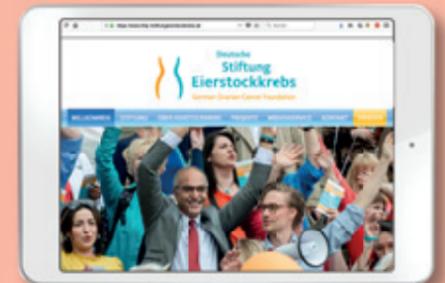
**Verhängnis oder Schicksal?**  
 Autorin: Svetlana Serdiuk  
 Eines von 100 Geschenkek Exemplaren  
 bestellbar unter: [Clubmanagement@mail.ru](mailto:Clubmanagement@mail.ru)



**Mein Wissen ist meine Chance – Mein persönlicher Therapiebegleiter – 2. erweiterte und aktualisierte Auflage**  
 Autor: Prof. Dr. med. J. Sehouli  
 Bestellbar beim Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V.



**Erhaltungstherapie bei Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs**  
 Autor: Prof. Dr. med. J. Sehouli  
 ISBN: 978-3-86748-008-6, bestellbar bei der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs



**Website der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs**  
[www.stiftungeierstockkrebs.de](http://www.stiftungeierstockkrebs.de)

Weitere Veröffentlichungen, Internet-Tipps und Inspirierendes finden Sie auf [www.stiftung-eierstockkrebs.de](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de)



**DIE AUFGABEN DER STIFTUNG SIND VIELFÄLTIG:**

- > Hilfe, Beratung und Informationen für Patientinnen und Angehörige
- > Hilfe bei der Wahl der bestmöglichen Behandlung
- > Enttabuisierung der Erkrankung in der Öffentlichkeit
- > Förderung wissenschaftlicher Forschungsprojekte zur Verbesserung der Heilungschancen

**INFORMIEREN**

Die Stiftung gibt regelmäßig Informationsmaterial für Patientinnen in mehreren Sprachen sowie Informationsfilme heraus.

**AUFKLÄREN**

Das Bewusstsein für diese Erkrankung muss in der Gesellschaft verstärkt werden. Die Stiftung arbeitet dafür intensiv mit verschiedenen Medien zusammen.

**FORSCHUNG UNTERSTÜTZEN**

Als eine der eher seltenen Krebserkrankungen steht Eierstockkrebs nicht im Fokus der Wissenschaft. Das soll und muss geändert werden. Daran arbeitet die Stiftung durch Engagement in der medizinischen Öffentlichkeit und durch Unterstützung neuer Forschungsprojekte.

Sie können die Arbeit der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs mit einer Spende unterstützen. Gerne stellen wir auch Spendenbescheinigungen aus.

- > Deutsche Stiftung Eierstockkrebs
- > Bank für Sozialwirtschaft
- > IBAN: DE78 1002 0500 0001 2065 00
- > BIC: BFSWDE33BER

HELFEN SIE  
UNS  
ZU HELFEN!

DANKE

[WWW.STIFTUNG-EIERSTOCKKREBS.DE](http://WWW.STIFTUNG-EIERSTOCKKREBS.DE)

ANZEIGE

**Eierstockkrebs wirft Fragen auf.**

Wir helfen dir auf der Suche nach Antworten.

🔍 Das K Wort durchsuchen

[www.daskwort.de](http://www.daskwort.de)  
Diagnose Krebs. Sag Ja zum Leben!

@dasKWort

# NEWS

## NEUES AUS DER STIFTUNG UND DER WELT



EXTRAS  
IM FLIPBOOK

**APP**  
„Mehr über Thea erfahren und die App herunterladen“

([www.thea-app.com](http://www.thea-app.com))

## SCHON MEHR ALS 500 DOWNLOADS – ERFOLGREICHER START DER NEUEN THERAPIEBEGLEITER-APP „THEA“

Thea ist die neue App rund um das Thema Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs. Thea steht für „Therapiebegleiter-Eierstockkrebs-App“ und richtet sich an betroffene Frauen und deren Angehörige. Die digitale Plattform wurde entwickelt, um Patientinnen sachkundig und aktuell mit soliden und geprüften Informationen durch die Behandlung zu führen. Die App soll den

Betroffenen Angebote und Hilfestellungen für den Alltag mit und nach der Erkrankung aufzeigen und ihnen bei schwierigen Entscheidungen oder dem Arztgespräch zur Unterstützung dienen.

„Die App Thea geht mit über 400 Inhaltsseiten und medizinisch-geprüften Informationen in die Tiefe. Sie begleitet

Frauen mit der komplizierten Erkrankung Eierstockkrebs auf ihrem Weg durch die Krebstherapie mit fundiertem Wissen. Gleichzeitig ist sie bunt und inspirierend. Die Userin kann sich informieren und darüber hinaus durchatmen, die Infothek durchstöbern, Videos anschauen und Artikel lesen. Das macht Thea zu einer umfassenden Unterstützung für Frauen und Angehörige mit der Diagnose Eierstockkrebs“, berichtet Lisa Sintermann. Sie leitet gemeinsam mit Susanne Fechner von AVISOMed im Auftrag der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs die Thea-Redaktion.

ANZEIGE



Im Mittelpunkt stehen **SIE**:  
die **PASSENDE THERAPIE**  
zur **RICHTIGEN ZEIT**

Clovis Oncology macht sich stark für die Erforschung und Weiterentwicklung innovativer Behandlungsmöglichkeiten beim Ovarialkarzinom.



#### DIE APP BIETET IHNEN VIELE FUNKTIONEN UND MÖGLICHKEITEN:

- > Thea liefert Ihnen passende Informationen je nach Krankheitssituation und leitet Sie darüber hinaus zu vielen Artikeln und Videos weiter.
- > Checklisten können die Kommunikation mit Ärzt\*innen und Angehörigen vereinfachen.
- > Der Terminkalender unterstützt Sie beim Terminmanagement. Dieser kann Sie auf Wunsch an Termine und an die Medikamenteneinnahme erinnern.
- > Sie können Ihre Dokumente einfach mit Ihrer Smartphone-Kamera einscannen und in die App hochladen.

Thea wird regelmäßig aktualisiert, weiterentwickelt und ergänzt. So stehen in Kürze auch Podcasts, Audio dateien und Vorlesefunktionen sowie eine Erweiterung mit Rezepten, Artikeln und Veranstaltungen zur Verfügung.



Mehr Infos unter:  
[www.thea-app.com](http://www.thea-app.com)

## VIELE TEILNEHMER\* INNEN BEIM ERSTEN DIGITALEN STUDIENTAG

Am 3. Februar fand der digitale Studientag statt. Zahlreiche Patientinnen und Ärzt\*innen verfolgten mit großem Interesse die Online-Veranstaltung der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs und der NOGGO. Die Referentinnen und Referenten präsentierten kompakte Informationen zu Studien und Umfragen, Updates aus der Forschung sowie neueste Zulassungen beim Ovarial-, Zervix-, Endometrium- und Mammakarzinom sowie seltenen gynäkologischen Tumoren. Auch Patientinnen und Selbsthilfegruppen kamen zu Wort.

Möchten Sie erfahren, welche Neuigkeiten es rund um das Thema Studien gibt? Dann können Sie hier das Video des digitalen Studientages ansehen: [www.studienportal-gyn.de](http://www.studienportal-gyn.de) > Menü: „STUDIEN TAG 2021 – Digitaler Studientag“

## ONLINE-YOGA-KURS GEHT WEITER: RESTORATIVE YOGA

Die Yogalehrerin Patricia Ankele hat gemeinsam mit Nives Kramberger einen Online-Yogakurs für Frauen mit Eierstockkrebs entwickelt und gespendet. Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs stellt diesen Kurs für Betroffene und Angehörige kostenfrei zur Verfügung.



Hier finden Sie die Termine und Anmelde-möglichkeiten: [www.stiftung-eierstockkrebs.de/online-yogakurs](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de/online-yogakurs)

## DIE STIFTUNG WAR FÜR SIE DABEI! PATIENTINNEN- UND FACHVERANSTALTUNGEN

- > **Beim virtuellen Patiententag „Wissen gegen Krebs“ des Tumorzentrums München am 17. 4.**  
Mehr erfahren unter [www.tzm-patiententag.de](http://www.tzm-patiententag.de)
- > **Beim digitalen Mamma Mia! Patientinnen-Kongress am 6. und 7. 2.**  
Mehr erfahren unter [www.mammamia-kongress.de](http://www.mammamia-kongress.de)
- > **Bei der 11. Internationalen Charité-Mayo Conference vom 5.–8. 5.**  
Mehr erfahren unter [www.charite-mayo.de/2021](http://www.charite-mayo.de/2021)

Blieben Sie auf dem Laufenden und stets aktuell informiert: mit dem Newsletter „I<sup>2</sup> – Information & Inspiration“ der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs. Hier den Newsletter abonnieren:

<https://stiftung-eierstockkrebs.de/news/>



*Jeaneth Jung mit  
ihrer Mutter Brita*

Jeaneth ist 31 Jahre alt,  
onkologische Fachkrankenschwester,  
lebt und arbeitet in Berlin

In der Angehörigen-Rubrik der zweiten Stimme geht es darum, Partner\*innen, Kinder, Geschwister oder Freunde von Eierstockkrebspatientinnen zu Wort kommen zu lassen. Bettina Neugebauer vom Redaktionsteam der zweiten Stimme hat Jeaneth Jung getroffen. Als Tochter einer Eierstockkrebspatientin weiß diese, wie es sich anfühlt, wenn die eigene Mutter an Krebs erkrankt.

## Interview mit Jeaneth Jung

# „DIE DIAGNOSE KREBS BEDEUTET NICHT AUTOMATISCH, DASS DAS LEBEN VORBEI IST“

Jeaneth, deine Mutter Brita Jung, die zu den Gründungs- und Vorstandsmitgliedern des Vereins Eierstockkrebs Deutschland e.V. gehört, erkrankte 2013 an Eierstockkrebs. Wie hast du diese Zeit damals erlebt? Und wie veränderte sich das Leben innerhalb deiner Familie?

Ich war damals mitten in meiner Ausbildung zur Krankenschwester. Als meine Mutter die Diagnose erhielt, habe ich irgendwie alles erst einmal von mir gestoßen. Ich fand mich in einer Art Schockstarre wieder. Mein Motto war dann: erst mal abwarten und schauen, was passiert. Aber im Prinzip habe ich das Thema verdrängt. Natürlich habe ich gemerkt, dass meiner Mutter das zu schaffen gemacht hat, weil sie einen Anker brauchte. Jedoch konnte ich damals nicht dieser Anker sein. Ich konnte meine Mutter zwar ein Stück weit begleiten, aber nicht so, wie sie es sich wahrscheinlich gewünscht hätte.

Leider konnte ich ihr auch im Haushalt oder bei Erledigungen nur begrenzt unter die Arme greifen, weil wir 40 km voneinander entfernt wohnten und meine Schichtzeiten das nicht wirklich erlaubten. Trotz der räumlichen Distanz hatte ich das Gefühl, dass alles auf mir lastet. Auch weil wir beide alleine waren, ohne weitere Angehörige. Dieser Druck war für mich zu hoch. Zum Glück war meine Mutter damals sozial gut eingebunden.

Jedoch kamen in bestimmten Situationen immer mal wieder die unterdrückten Gedanken und Gefühle zum Vorschein. Zum Beispiel, wenn im Rahmen meiner Ausbildung zur Krankenpflegerin über gynäkologische Krebserkrankungen gesprochen wurde. Glücklicherweise reagierte meine Lehrerin sehr verständnisvoll, als ich mich aufgrund meiner persönlichen Situation bei diesem Thema zurückhalten wollte. Erst später habe ich gelernt,

damit umzugehen. Die Therapeutin meiner Mutter hat uns bestätigt, dass der Abstand, den ich seinerzeit brauchte, absolut okay war.

Irgendwann gründete meine Mutter dann zusammen mit anderen Betroffenen den Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V. Ich selbst gehöre ebenfalls zu den Gründungsmitgliedern. Mein Engagement gab sowohl meiner Mutter ein gutes Gefühl, als auch mir selbst. Das war die Art der Unterstützung, die ich ihr geben konnte. Dies hat noch einmal etwas ganz Neues zwischen uns eröffnet.

Wie geht es deiner Mutter und dir heute? Eine solche Erfahrung prägt ja alle Betroffenen auf ganz unterschiedliche Weise. Und gibt es möglicherweise auch etwas Gutes, das eure Erlebnisse mit sich gebracht haben?

Meine Mutter ist nach wie vor rezidivfrei. Sie schleppt die typischen Langzeitnebenwirkungen mit sich herum und ist noch in therapeutischer Begleitung, aber sonst geht es ihr glücklicherweise gut.

Im sozialen Umfeld meiner Mutter hat sich seit der Diagnose einiges verändert. Es hat sich gezeigt, wo sie Unterstützung bekommt und wo nicht, welche Freunde ihr zur Seite stehen und wer ihr möglicherweise nicht guttut. Ich habe sie immer darin bestärkt, dass das, was sie selbst für sich möchte, wichtig ist. Dass sie sich vor niemanden erklären oder rechtfertigen muss.

Unser Verhältnis zueinander ist jetzt komplett anders als noch vor einigen Jahren. Wir reden viel mehr über damals. Und wir haben auch darüber gesprochen, was mir damals schwergefallen ist.

Heute hat unser Miteinander eine andere Dynamik. Wir haben ein gutes Zusammengehörigkeitsgefühl.



Zwar hat jede ihr eigenes Leben, jedoch schaffen wir es nun, auf einer anderen Ebene miteinander zu kommunizieren und Zeit miteinander zu verbringen. Ich helfe ihr im Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V. und gehe mit in die Stiftung. Sie wiederum unterstützt mich in anderen Belangen. Wir haben Qualitäten dazu gewonnen, die wir vorher nicht hatten.

Zudem hat sich der Blick auf viele Dinge komplett verändert, das finde ich total schön. Wir haben gelernt, nicht mehr im großen Stil oder bezogen auf Materielles zu entscheiden, sondern mit dem Herzen und dem Instinkt. Zu merken, was man wirklich braucht und was nicht, das ist besonders wertvoll.

**Du arbeitest als onkologische Fachkrankenschwester und setzt dich Tag für Tag für Krebspatientinnen und -patienten ein. Trug die Erkrankung deiner Mutter zu deinem Berufswunsch bei?**

Nein, ehrlich gesagt gar nicht. Nachdem ich einige Zeit in der Unfallchirurgie tätig war, habe ich gemerkt, dass das nichts für mich ist, und ich habe gekündigt. Dann brauchte ich aber dringend einen Job, und zufälligerweise bekam ich ein Angebot in der gynäkologischen Onkologie. Im Nachhinein würde ich sagen, dass es vielleicht doch eine unbewusste, intuitive und auf jeden Fall gute

Entscheidung war. Ich habe gemerkt, dass ich meine Mutter dann besser verstehen und auch besser mit den Patient\*innen umgehen konnte. Das hat den Kreis dann irgendwie geschlossen. Und von meinen Kolleginnen, die meinen privaten Hintergrund kannten, habe ich von Anfang an viel Unterstützung bekommen. In der Kommunikation mit den Patient\*innen konnte ich gut meine eigenen persönlichen Erfahrungen einbringen, was wiederum eine Verbindung zwischen den Frauen und mir hergestellt hat. Außerdem habe ich selbst viel darüber gelernt, wie ich mit der Krebserkrankung meiner Mutter umgehen kann.

**Wie erlebst du in deinem beruflichen Alltag die Situation der Angehörigen?**

Das ist oft sehr spannend. Es gibt jede Facette, die man sich vorstellen kann: zum Beispiel Angehörige, die hilflos und sehr unsicher sind, oder diejenigen, die sofort eine ganz klare Struktur haben. Der erste Gedanke bei allen ist aber: „Wir müssen den Krebs besiegen.“ Das bringt dann oft einen unheimlichen Druck mit sich. Der Umgang mit diesen Angehörigen ist häufig nicht leicht, denn wenn diese so einen ausgeprägten Tunnelblick haben, sehen sie nicht, was links und rechts liegt. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, mit dieser Situation umzugehen. Zielführende Gespräche sind dann manchmal schwierig, weil Botschaften durch die vielen Emotionen kaum hindurchkommen.

Zuallererst sollte die erkrankte Person mit ihren Wünschen und Bedürfnissen im Vordergrund stehen. Oft ist es so, dass die Angehörigen entscheiden möchten, was das Beste ist. Wichtig ist, diese Brücke zu schlagen, das Wesentliche im Auge zu behalten und bei Bedarf Unterstützungsangebote zuzulassen und anzunehmen – zum Beispiel durch die Fachpflegekräfte.

Natürlich fühlen sich Angehörige auch oft ohnmächtig in solch einer Situation. Das ist verständlich und völlig okay. Aber sie haben einen Vorteil: sie selbst haben keinen Krebs. Sie können sich bewusst Anlaufstellen beziehungsweise Hilfe suchen und schauen, wie man die erkrankte Partnerin, Mutter, Schwester oder Freundin bestmöglich in deren Sinne unterstützen kann. Und nicht inflationär Dinge zu tun, die am Ende nichts nützen. Selbstverständlich darf man Panik haben, aber wenn die Panik vorbei ist, kann man helfen.

Darum ist in der Onkologie die professionelle Begleitung von Patient\*innen und Angehörigen mindestens genauso wichtig wie die Therapie selbst.

**Und welchen Rat hast du für Angehörige von Krebspatient\*innen – sowohl aus deiner privaten als auch beruflichen Erfahrung?**

**„ZU MERKEN, WAS MAN WIRKLICH BRAUCHT UND WAS NICHT, DAS IST BESONDERS WERTVOLL.“**

Das Wichtigste ist in meinen Augen, den Druck und die Kraft aus der Erkrankung herauszunehmen – sowohl durch die Patientinnen als auch durch die Angehörigen. Sonst besteht die Gefahr, dass der Blick auf das Wesentliche verschwimmt.

Betroffene sollten versuchen, so gut es geht auf ihren Instinkt und ihr Gefühl zu hören, sich Zeit zu nehmen und erst einmal durchzuatmen. Man braucht Ruhe, um wichtige Entscheidungen treffen zu können. Hier sind auch die Angehörigen gefragt, die Patientinnen dahingehend zu unterstützen, diese zu bestärken und ihnen einen Schutzraum zu bieten.

Die Diagnose Krebs bedeutet nicht automatisch, dass das Leben vorbei ist. Strukturelle Gespräche helfen dabei, besonnen zu reagieren, den Blick auf das Wesentliche nicht zu verlieren und in bestimmten Situationen Geduld zu haben. Für manche Probleme gibt es nicht sofort eine Lösung, aber vielleicht in ein paar Wochen oder Monaten.

**Liebe Jeaneth, vielen Dank, dass du deine Erfahrungen und Erlebnisse mit uns und unseren Leserinnen geteilt hast. Wir wünschen dir und deiner Mutter alles Gute.**



# FOLGEN SIE DER DEUTSCHEN STIFTUNG EIERSTOCKKREBS AUCH AUF DIESEN KANÄLEN:



## INSTAGRAM

[https://www.instagram.com/stiftung\\_eierstockkrebs/](https://www.instagram.com/stiftung_eierstockkrebs/)



## YOUTUBE

<https://www.youtube.com/channel/UC1zqKlh7tYLOJQ8RZHyeAJA>



## FACEBOOK

<https://de-de.facebook.com/DIWA.community/>

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER:

AH MedCom  
Virtual Health Network®  
Ausbau 11, 17440 Freest  
[www.ahmedcom.de](http://www.ahmedcom.de)

### VISDP:

Joachim Herchenhan  
(Geschäftsführer AH MedCom)

Prof. Dr. med. Jalid Sehouli  
(Direktor der Klinik für Gynäkologie  
der Charité – Universitätsmedizin  
Berlin [Campus Virchow-Klinikum,  
Campus Benjamin-Franklin],  
Leiter des Europäischen Kompetenzzentrums  
für Eierstockkrebs)

### REDAKTION:

Prof. Dr. med. Jalid Sehouli  
Joachim Herchenhan  
Bettina Neugebauer

### GESTALTUNG:

Silke Stadtkus

### PRODUKTION:

AH MedCom  
Virtual Health Network®  
Ausbau 11, 17440 Freest  
Nachdruck, auch in Auszügen,  
nur mit Genehmigung der  
AH MedCom.  
©AH MedCom, 5/ 2021, Freest

### HAFTUNGAUSSCHLUSS:

Die Inhalte des Magazins wurden  
nach gründlicher Recherche und  
mit größtmöglicher Sorgfalt  
erstellt. Eine Gewähr für inhaltliche  
Richtigkeit, Vollständigkeit  
und Aktualität wird jedoch nicht  
übernommen.

### QUELLENANGABEN:

Spektrum der Wissenschaft kompakt, 45.20: „Atmen – Von Luft und  
Lebensenergie; <https://www.geo.de/magazine/geo-magazin/15641-rtkl-atmuebung-richtig-atmen-so-gelingt-es>; <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/73630/Yoga-und-kontrollierte-Atmung-lindern-Depression-in-Studie>; <https://www.netdoktor.de/therapien/atemtherapie/>; <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/bewegung-und-krebs/bewegung-gegen-krebs/bewegung-und-sport-bei-krebs/>;  
Sehouli, Jalid (2019): Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs und andere  
bösartige Tumoren des Eierstocks – 100 Fragen, 100 Antworten, akademos  
Wissenschaftsverlag

### BILDNACHWEISE:

Titel: © Swentlana Serdiuk; S. 4f: AdobeStock; S. 6f: © Jalid Sehouli;  
S. 10ff 123RF; S13: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs; S. 16: © Deutsche  
Stiftung Eierstockkrebs; S. 17: © The Velvet Rocks, © Kool Savas;  
S. 18: © Verena Krell, 123RF; S. 21: 123RF; S. 22f: © Nationales Centrum für  
Tumorerkrankungen Heidelberg; S. 24ff: © Aurelia Puschert, AdobeStock;  
S. 28: 123RF; S. 30: © Silke Stadtkus; S. 31: © Jörg Klausmann;  
S. 32f: © Swetlana Serdiuk; S. 34f: © liegt bei den jeweiligen Autoren /  
Herausgebern / Verlagen; S. 37 u. 39: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs;  
S. 40-43: Jeaneth Jung, Brita Jung