

DIE zweite STIMME

DAS
MAGAZIN
ZUM THEMA
EIERSTOCK-
KREBS

MEDIZIN AKTUELL

Neues aus der
Leitlinie Eierstockkrebs

VIP

Interview mit der Berliner
Gesundheitssenatorin Dilek Kalayci

IHRE STIMME FÜR DIE FORSCHUNG

Erste Studie zu „TTFields“

ZUGEHÖRT

Im Gespräch mit der Autorin
Beatrix Kornak

NEUES AUS DER STIFTUNG

Online-Angebote für Patientinnen

LEBEN MIT KREBS

*Lebensfreude
trotz Corona –
geht das? Ja!...*



INHALT

| | |
|---|----|
| VORWORT | 3 |
| DAS TEAM | 3 |
| MEDIZIN AKTUELL | |
| S. 4 Leitlinien in der Medizin – Was ist das und was gibt's Neues beim Ovarial-Karzinom? | |
| S. 6 Mehr aus der Leitlinie Eierstockkrebs – Die individuelle Nachsorge beim Low-Grade Ovarial-Karzinom | |
| S. 10 Mythen und Fakten zum Thema Krebs | |
| NEWS | |
| S. 12 Erste Studie zu Tumorthrapiefeldern: ENGOT-OV50 / INNOVATE-3 | |
| IM ÜBERBLICK | |
| S. 16 Die aktuellen "Expression"-Umfragen | |
| TERMINE | |
| S. 18 Vormerken! Wichtige Termine im 1. Halbjahr 2021 | |
| VIP | |
| S. 20 Prominente Unterstützung aus der Politik – Interview mit Dilek Kalayci | |
| AKTION: SPENDE DEIN DINNER | |
| S. 23 Daniel Rüdiger: Saltimbocca Österreich Style | |
| LEBEN MIT KREBS | |
| S. 24 Lebensfreude trotz Corona – Geht das? Ja!... ... sagt Prof. Dr. Anja Mehnert-Theuerkauf | |
| BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS | |
| S. 24 Qigong: Bewegen und entspannen – Teil 2 | |
| NEUES VON DIWA | |
| S. 31 DIWA – Noch mehr digitale Angebote im Jahr 2021 | |
| ZUGEHÖRT | |
| S. 33 „Man muss der Wahrheit ins Gesicht schauen“ Interview mit Beatrix Kornak | |
| BUCHTIPPS | |
| S. 36 Bücher, Websites & mehr – Für Patientinnen und Interessierte | |
| S. 37 Neuerscheinung: „Leitfaden für den Umgang mit der Covid-19-Pandemie“ | |
| NEUES AUS DER STIFTUNG | |
| S. 38 Der Welteierstockkrebstag 2020 als digitales Event erfolgreich | |
| S. 39 Mein Therapiebegleiter“ – 2. Auflage mit noch mehr Wissen | |
| S. 39 Thea – Die neue App zum Thema Eierstockkrebs | |
| S. 40 Neue Online-Angebote für Patientinnen | |
| DIE ANDERE PERSPEKTIVE – ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT | |
| S. 42 Unterstützung für Familie und Freunde – Die erste Angehörigen-Selbsthilfegruppe des Vereins Eierstockkrebs Deutschland e.V | |
| IMPRESSUM | 44 |

Liebe Leserinnen und Leser,

heute halten Sie die aktuelle Winter-Ausgabe des Magazins „Die zweite Stimme“ in der Hand.

Wir haben wieder mit vielen Expertinnen und Experten aus verschiedensten Bereichen gesprochen und spannende Themen für Sie zusammengestellt, die Sie informieren, inspirieren und motivieren sollen.

Auch und insbesondere jetzt ist dieses Engagement für uns sowie unsere Partner und Unterstützer sehr wichtig. Wir möchten zeigen, dass es weitergeht und damit ein Zeichen setzen in dieser Zeit, in der es scheint, als drehe sich das Leben nur noch um Covid-19.

Und weil uns Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen am Herzen liegen, liebe Patientinnen, möchten wir uns darüber hinaus mit diesem wichtigen Aufruf an Sie wenden: Führen Sie trotz Covid-19-Pandemie Ihre Krebstherapie konsequent fort. Nehmen Sie wie gewohnt Ihre Untersuchungstermine wahr. Lassen Sie Beschwerden und Begleiterkrankungen

behandeln. Und bleiben Sie in Kontakt mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten – persönlich, telefonisch oder via Internet.

Lesen Sie hier, wie Ihnen die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs und ihre Partner mit vielen, nun auch digitalen Angeboten mit Rat und Tat zur Seite stehen. Erfahren Sie Neues aus Medizin und Forschung – und wie Lebensfreude trotz Corona möglich ist. Lernen Sie die Autorin Beatrix Kornak kennen, die seit 1993 insgesamt sieben Mal die Diagnose Krebs erhalten hat. Probieren Sie auch die neuen Qigong-Übungen aus und tun Sie aktiv etwas für mehr Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden.

Was die aktuelle zweite Stimme sonst noch zu bieten hat? Blättern Sie gleich um, und finden Sie es heraus.

Blicken Sie weiter positiv in die Zukunft. Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Und sorgen Sie auch in der winterlich dunklen Jahreszeit für Ihre ganz persönlichen Lichtblicke.

Viel Freude beim Lesen und herzliche Grüße aus Berlin

Prof. Dr. med. Jalid Sehouli
Deutsche Stiftung Eierstockkrebs

Joachim Herchenhan
Herausgeber

Bettina Neugebauer
Redaktion



Herausgeber / Copyright:

Wissenschaftliche Leitung:

Projektleitung, Konzept & Text:

Texte, Recherche, Interviews:

Layout, Satz, Druckvorbereitung:

Produktion:

AH MedCom

Amalienpark 5, 13187 Berlin

Prof. Dr. med. Jalid Sehouli (JS)

Joachim Herchenhan (JH)

Bettina Neugebauer (BN)

Silke Stadtkus

AH MedCom

LEITLINIEN IN DER MEDIZIN



Was ist das und was gibt's Neues beim Ovarial-Karzinom?

Leitlinien sind systematisch entwickelte Aussagen zur Unterstützung der Entscheidungsfindung für Ärztinnen und Ärzten, andere im Gesundheitssystem tätige Personen sowie Patientinnen und Patienten. Das Ziel ist eine angemessene gesundheitsbezogene Versorgung in spezifischen klinischen Situationen.

Durch Leitlinien soll die Transparenz medizinischer Entscheidungen gefördert werden. Sie werden entwickelt, indem zu speziellen Versorgungsproblemen Wissen aus unterschiedlichen Quellen zusammengetragen und gewertet wird. Zudem ist eine Berücksichtigung und Diskussion gegensätzlicher Standpunkte und besonderer situativer Erfordernisse wichtiger Bestandteil der Leitlinienentwicklung.

Leitlinien entbinden die Ärztin oder den Arzt nicht von der Überprüfung der individuellen Anwendbarkeit im konkreten Fall. Sie dienen lediglich als Entscheidungshilfen und sind rechtlich nicht verbindlich. Dies unterscheidet sie von Richtlinien.

In Deutschland existieren Leitlinien in unterschiedlichen Stufen. Lediglich die Leitlinien der Stufen S3 und S2e sind als evidenzbasiert zu bezeichnen. Sie beruhen auf einem breiten medizinisch-wissenschaftlichen Wissen, in der Regel auf Basis klinischer Studien.

Methodischer Hintergrund von Leitlinien: S-Klassifikation

| | | |
|------------|--|--|
| S3 | Evidenz- und Konsenzbasierte Leitlinie | Repräsentatives Gremium, Systematische Recherche, Auswahl, Bewertung der Literatur, Strukturierte Konsensfindung |
| S2e | Evidenzbasierte Leitlinie | Systematische Recherche, Auswahl, Bewertung der Literatur |
| S2k | Konsenzbasierte Leitlinie | Repräsentatives Gremium, Strukturierte Konsensfindung |
| S1 | Expertengruppe | Verfahren |

SYSTEMATIK

Quelle: Cochrane Deutschland und Institut für medizinisches Wissensmanagement der AWMF (AMWF-IMWi) sowie dem Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Informationen zur S3-Leitlinie „Diagnostik, Therapie und Nachsorge maligner Ovarialtumoren“: An der Erstellung der Leitlinie waren 29 Fachgesellschaften und Organisationen beteiligt. Seit 2016 wurde sie bereits dreimal aktualisiert und ist somit eine „Living Guideline“. Die Leitlinie ist unter folgendem Link im Web abrufbar: www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/ovarialkarzinom/ Das Leitlinienprogramm Onkologie hat unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGOG) die S3-Leitlinie „Diagnostik, Therapie und Nachsorge maligner Ovarialtumoren“ aktualisiert.

Im Vergleich zur klassischen evidenzbasierten Medizin, die sich mit einer spezifischen klinischen Frage bei individuellen Patientinnen beziehungsweise Patienten auseinandersetzt, bieten Leitlinien in der Regel jeweils Entscheidungshilfen für eine Vielzahl verwandter klinischer Situationen und Patientensubgruppen.

S3-Leitlinie Ovarialkarzinom: Neue Empfehlungen zu operativen Eingriffen, PARP-Inhibitoren und Strahlentherapie

Aufgrund neuer Studienergebnisse zur operativen Therapie, zum Einsatz von PARP-Inhibitoren, zur Strahlentherapie und zur genetischen Beratung hat die Leitlinien-Kommission die Empfehlungen zu den genannten Punkten angepasst.

Konkret bedeutet dies:

- Oftmals werden Ovarialkarzinome erst in einem fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Als mögliche medizinische Konsequenz kommt dabei beispielsweise die prophylaktische Entfernung der Lymphknoten infrage. Neue Studienergebnisse zeigen jedoch, dass dieser Eingriff zu keiner Verbesserung des progressionsfreien Überlebens oder des Gesamtüberlebens führt. „Bei Patientinnen, die makroskopisch tumorfrei sind und keine klinisch auffälligen Lymphknoten aufweisen, soll bei einem fortgeschrittenen Ovarialkarzinom deshalb auf eine pelvine und paraaortale Lymphonodektomie verzichtet werden“, so Leitlinienkoordinator Prof. Dr. Uwe Wagner vom Universitätsklinikum Marburg.

- Aktualisierte Empfehlungen gibt es auch für den Einsatz von PARP-Inhibitoren: Diese Gruppe von Arzneistoffen verhindert, dass Krebszellen einen durch ein Zytostatikum verursachten DNA-Schaden reparieren. „Bei Patientinnen mit aggressivem high-grade Ovarialkarzinom im Stadium III/IV und nachgewiesener BRCA-Mutation sollte nach der platinhaltigen Erstlinientherapie eine Erhaltungstherapie mit einem PARP-Inhibitor erfolgen“, so Wagner.

- 5 bis 10 Prozent aller an Eierstockkrebs erkrankten Patientinnen haben eine erbliche Vorbelastung – sie weisen eine Genmutation auf, die ursächlich für die Erkrankung ist. Das Erkrankungsrisiko bei erblich bedingtem Eierstockkrebs lässt sich oftmals durch eine vorsorgliche Entfernung der Eierstöcke reduzieren. Bisher bezog sich die Empfehlung ausschließlich auf Patientinnen mit einer BRCA1- oder BRCA2-Mutation, wobei es noch weitere Mutationen geben kann, die zu Eierstockkrebs führen können. In der neuen Leitlinienversion wird nun die Beratung zu einer prophylaktischen bilateralen Eierstockentfernung auch für Frauen empfohlen, die eine deletäre (gefährliche/tödliche) Keimbahnmutation in einem der anderen bekannten Hochrisikogene aufweisen.
- Darüber hinaus werden in der aktualisierten Leitlinie die Kapitel zur Nachsorge überarbeitet sowie die Untersuchungsverfahren und Inhalte zum Thema Langzeitüberleben präsentiert.

Die Patientinnenleitlinie, die bei der Deutschen Krebshilfe angefordert werden kann, liegt nun auch in türkischer und arabischer Sprache vor.

(JH)



Mein Plan -
Der „Survivorship
Care Plan“

Mehr aus der Leitlinie Eierstockkrebs:

DIE INDIVIDUELLE NACHSORGE OVARIAL-KARZINOM

Bei nahezu allen Krebsarten ist das Thema Nachsorge von zentraler Bedeutung – auch beim Eierstockkrebs. In der aktuellen Leitlinie werden dafür klare Empfehlungen formuliert. Diese sehen unter anderem einen sogenannten „Survivorship Care Plan“ vor.

Die Nachsorge beginnt unmittelbar nach Abschluss der Akuttherapie – also nach Operation und Chemotherapie. Sie verfolgt mehrere Ziele:

- Erkennung und Behandlung von Therapie-Nebenwirkungen
- Beratung zu rehabilitativen Maßnahmen
- Psychosoziale Betreuung und Reintegration in das tägliche Leben
- Verbesserung der Lebensqualität auf lange Sicht
- Rechtzeitige Erkennung eines möglichen Rezidivs

Die genaue Vorgehensweise bei der Nachsorge wird immer mit der Patientin abgestimmt. Dafür steht eine Vielzahl unterschiedlicher Maßnahmen zur Verfügung, die an die individuellen Bedürfnisse der Frau angepasst werden: angefangen bei der regelmäßigen Tumorkontrolle über Verhaltenstipps bis hin zur psychoonkologischen Unterstützung.

Die allgemeinen Empfehlungen zur Nachsorge konzentrieren sich zurzeit überwiegend auf Frauen mit einem „High-grade-Ovarial-Karzinom“. Spezielle Empfehlungen für andere Gewebetypen wie „Low-Grade-Karzinome“ liegen bisher noch nicht vor. Diese gilt es für die Zukunft zu entwickeln. Patientinnen können dazu an entsprechenden Studien wie der Expression VIII teilnehmen (mehr Infos zur Studie in der Rubrik „Ihre Stimme für die Forschung“).

Nach Abschluss der Therapie und einer meist 5-jährigen Nachsorge darf die Beendigung regelmäßiger Untersuchungen nicht zum Verlust des Sicherheitsnetzes der Patientin führen. Es sollte nicht zu erneuten Unsicherheiten kommen, denn die Patientinnen wollen möglichst zu einem „normalen“ Leben zurückzukehren. Veränderungen des Alltags, chronische Beschwerden, die Behandlung therapiebedingter Nebenwirkungen, finanzielle Einbußen, z.B. durch den Verlust des Arbeitsplatzes, sowie Einschränkungen bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben stehen diesem Wunsch nach Normalität gegenüber.

In der kontinuierlichen Begleitung „von der Krebspatientin zur Überlebenden“ sollte jede Patientin deshalb einen individualisierten Survivorship Care Plan erhalten, der folgende Informationen umfasst:

- Diagnose und bisherige Therapie
- Beschreibung möglicher Langzeitfolgen
- Planung von Verlaufskontrollen
- Empfehlungen für gesundheitsförderndes Verhalten wie Sport, Ernährung, Gewichtskontrolle, Nikotinabstinenz und Stressprophylaxe

Darüber hinaus können die betreuenden Ärztinnen und Ärzte Adressen von Kontaktstellen für psychoonkologische, soziale und finanzielle Beratungen sowie rehabilitative Maßnahmen vermitteln.

Diese Hilfestellungen sollten auch mehr als 5 Jahre nach Beendigung der Therapie individualisiert angeboten werden.

Dies sind die aktuellen Empfehlungen der Leitlinienkommission. Jede Patientin hat das Recht, diese in ihrem behandelnden Zentrum einzufordern. (JH)

Informieren Sie sich auch über die im April 2021 startende Langzeitüberlebenden-Sprechstunde unter www.carolinmeetshanna.com

KURZ ERKLÄRT: „LOW-GRADE-KARZINOM“

Wie bei allen Krebsarten gibt es auch beim Eierstockkrebs sehr unterschiedliche Klassifikationen. Diese korrekt zu erkennen ist wesentlich für die Behandlungsstrategie. Die Einteilung der Tumoren erfolgt dabei nach Grading (Beschaffenheit des Krebsgewebes) und Staging (Krankheitsstadium).

Der Begriff „Low-Grade-Karzinom“ bezeichnet einen Tumor, dessen Zellen vergleichsweise langsam wachsen. Sie weisen eine hohe Ähnlichkeit mit dem Gewebe auf, aus dem sie ursprünglich entstanden sind – sie sind „gut differenziert“. Das bedeutet, dass diese Tumorzellen den normalen, gesunden Zellen biologisch sehr ähnlich sind. Da sie nicht so kompliziert in ihrer Struktur und nicht so aggressiv wie sogenannte „High-Grade-Tumoren“ sind, kann man sie meist medikamentös gut behandeln. Patienten mit Low-Grade-Tumoren haben eine vergleichsweise günstige Prognose.

MYTHEN UND FAKTEN

ZUM THEMA KREBS

Mythos

Milch kann Krebs erzeugen

In den letzten 15 Jahren gab es immer wieder einzelne Beobachtungen, dass bestimmte Tumorarten bei erhöhtem Milchkonsum (mehr als 1,5 Liter am Tag) eine Tendenz zur Zunahme zeigten. Das galt in erster Linie für das Prostatakarzinom. Auch über die Entstehung von Eierstockkrebs wurden vereinzelt Vermutungen angestellt.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist dies bis heute jedoch nicht bestätigt. Keine einzige seriöse Studie konnte einen direkten Zusammenhang zwischen erhöhtem Milchkonsum und einer Krebsentstehung nachweisen. Auch wurde bisher nicht gezeigt, dass dieser bei Krebspatientinnen und -patienten zu einer Verschlechterung der Krebserkrankung führt. Es gebe zwar ein paar Hinweise, aber keine Belege. Renommiertere Wissenschaftler um Prof. Harald zur Hausen aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum sind allerdings verschiedenen Substanzen auf der Spur, die möglicherweise Entzündungen im Körper verursachen könnten. Sie folgern aber auch, dass sich bisher kein Nachweis für eine Krebsgefahr erkennen lässt.

Mythos

Deos erhöhen die Krebsgefahr

In vielen Deos ist Aluminium enthalten. Und um eben dieses ranken sich diverse Mythen – unter anderem die Verbindung zur Entstehung von Krebs. Doch was ist da dran?

Aluminium ist in geringen Mengen in Wasser, vielen Nahrungsmitteln, Kosmetika und anderen Produkten, mit denen wir praktisch täglich in Kontakt kommen, enthalten. In den üblicherweise sehr geringen Dosen ist es nach bisherigen Erkenntnissen nahezu unschädlich. Nur hohe Mengen von Aluminium sind für den Menschen gefährlich.

Doch wie verhält es sich mit Deos? Die in einigen Deodorants verwendeten Aluminiumsalze sorgen dafür, dass sich die Haut leicht zusammenzieht. Auf diese Weise wirken sie schweißhemmend. Außerdem bilden sie eine Art Gel, das die Gänge der Schweißdrüsen blockiert. Aluminiumsalze wirken darüber hinaus antibakteriell, was den Schweißgeruch abschwächen kann. Wenn Deos Aluminiumsalze enthalten, dann für gewöhnlich in sehr geringen Mengen. Mit der Nahrung nimmt man schon mehr Alu auf, was aber bei normaler Ernährung unschädlich ist. Und dann kommt ein weiterer wichtiger Faktor hinzu: Eine Aufnahme von Aluminium über die Haut ist nahezu ausgeschlossen, da die Haut eine natürliche Barriere für viele Substanzen darstellt. Dennoch spricht vieles für Deos ohne Aluminium. So weist das Bundesinstitut für Risikobewertung auf die Gefahr einer Demenzzwischenentwicklung hin. Für eine Krebsgefahr gibt es aber keine Beweise.

NEWS

INITIATIVE ROSI – EIN HERZENSPROJEKT

Für Frauen mit einer Krebserkrankung wird die Zeit in einer Chemoambulanz zu wertvoller Lebenszeit. Die Chemotherapie ist nicht nur physisch, sondern auch psychisch sehr belastend und zehrt an den Kräften der Patientinnen. In dieser anstrengenden Zeit, stellt jedes Gefühl von Geborgenheit, Ruhe und Vertrauen eine Linderung dar. Die meisten Behandlungsräume einer Chemoambulanz erzeugen diese Atmosphäre durch ihre klinische, zweckorientierte Ausrichtung nicht. Dies erfuhr Tina Müller, als sie ihre Mutter Roswitha Müller regelmäßig zur Chemotherapie begleitete. Aus dieser Erfahrung heraus hat sie gemeinsam mit Herrn Professor Dr. Jalid Sehouli, Direktor der Frauenklinik der Charité die Initiative Rosi gegründet.



So soll sie aussehen, die neue Chemoambulanz – Das „Team Rosi“
Tina Müller und Prof. Sehouli mit einem Modell

Es wird an einem Pilotprojekt für den Chemoambulanzzraum der Frauenklinik in der Charité Berlin gearbeitet, das als Blaupause deutschlandweit übertragen werden soll. Die Initiatoren wollen die Räume der Chemoambulanz umgestalten und ein inhaltliches Konzept etablieren, damit Patientinnen in dieser schwierigen Phase ihre Zeit lebenswert gestalten können. Neben der Umgestaltung der Räume wird angestrebt, den Frauen ein vielfältiges, interaktives und interkulturelles Angebot zur Verfügung zu stellen, das beispielsweise Sprachkurse, Gastvorträge und Themenvormittage, aber auch Unterhaltungsmedien oder kostenlose Kosmetikberatung beinhalten soll. Eine warme und geborgene Umgebung soll den Frauen ermöglichen, sich abzulenken, zu erholen und soweit es möglich ist, sich wohlfühlen. Anfang April startete eine 6-wöchige Crowdfunding-Kampagne. So konnten zahlreiche Unterstützerinnen und Unterstützer für das Projekt gefunden werden. Die zweite Runde der Kampagne folgt im Spätherbst und Winter.

Mehr Infos unter:
www.startnext.com/rosi



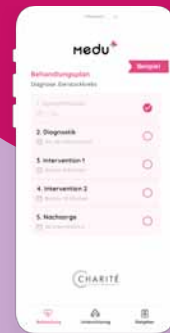
DIE NEUE APP „MEDU“

In einem Kooperationsprojekt hat die Charité Berlin gemeinsam mit der Deep Platforms GmbH die neue browsergestützte App „Medu“ (kurz für „Medical Education“) für die Patientinnen der Klinik an den Start gebracht. Das Ziel: passende, verifizierte Informationen anstatt Google-Informationsflut.

Die Frauenklinik am Campus Virchow-Klinikum hat dort für Ihre Patientinnen die wichtigsten Informationen kompakt zusammengestellt, sodass diese sich orts- und zeitunabhängig über ihre Erkrankung und die Behandlungsschritte informieren können. Die Nutzerinnen erhalten so individuell auf ihre Situation zugeschnittene Informationen von der eigenen Klinik. Zusätzlich werden dort viele unterstützende Angebote präsentiert, auch die der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs. Das Projekt wird durch die Stiftung der Charité gefördert.

Hier geht's zu Medu:

<https://medu-labs.de/>



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 NEUE BRCA-THEMEN-REISE

Die BRCA-Infotour wird zur digitalen BRCA-Themenreise. Seien Sie online dabei! Jede Veranstaltung bietet einen anderen thematischen Schwerpunkt. Mehr unter:

www.brca-infotour.de



WELTWEIT VERNETZT – FÜR UNSERE PATIENTINNEN

Im Jahr 2016 wurde die „World Ovarian Cancer Coalition“ gegründet. Diese engagiert sich weltweit für Frauen mit Eierstockkrebs. Nun ist die Non-Profit-Organisation auch mit der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs vernetzt.

Beide Institutionen verfolgen die gleichen Ziele:

- Verbesserung des mittel- und angfristigen Überlebens nach Ovarialkarzinomen
- Verbesserung der Lebensqualität der Patientinnen
- Vorantreiben neuer Behandlungsmöglichkeiten
- Verknüpfung internationaler Selbsthilfegruppen
- Schaffung öffentlicher Akzeptanz
- Verbreitung von Wissen über die Krankheit
- Zusammenarbeit mit politischen Organisationen wie Gesundheitsministerien etc.

Dies alles steht unter dem globalen Vorhaben, betroffenen Frauen überall auf der Erde Zugang zu aktuellen Behandlungsmöglichkeiten – von der Diagnostik über OP-Techniken bis hin zur medikamentösen Intensiv- und Langzeittherapie – zu ermöglichen. Wie das erreicht werden kann? Indem sich die World Ovarian Cancer Coalition in möglichst vielen Ländern mit den lokalen Expertinnen und Experten sowie Selbsthilfegruppen vernetzt. Dazu werden Studien initiiert, die sich vor allem mit den Patientinnen befassen.

Im September 2020 hat die Organisation auf einem internationalen Kongress ihre „Global Ovarian Cancer Charter“ vorgestellt, deren Ziele nun weltweit in den Fachgremien diskutiert werden:



1. Eierstockkrebs muss eine globale Priorität bekommen. So soll den steigenden Fallzahlen und den sich schnell verändernden Behandlungsmöglichkeiten mehr Beachtung geschenkt werden.
 2. Für alle betroffenen Frauen muss eine Diagnostik ohne Verzögerungen gewährleistet sein.
 3. Die Frauen müssen Zugang zu Eierstockkrebs-Expertinnen und Experten sowie klinischen Studien haben.
 4. Patientinnen und Ärzten müssen die Möglichkeiten der innovativen Gen-Diagnostik zur Verfügung stehen.
 5. Weltweit sollen Krebsregister unter Berücksichtigung der spezifischen lokalen Rahmenbedingungen aufgebaut werden.
 6. Patientinnen sollen qualitativ hochwertige Informationen in ihrer jeweiligen Sprache zur Verfügung stehen, damit sie so gut wie möglich mit ihrer Krankheit leben können.
- Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs unterstützt ab sofort die Arbeit der World Ovarian Cancer Coalition und wird die engagierte Gruppe in Zukunft auch in ihre Aktivitäten einbinden. Aktuell erstellt die Stiftung gemeinsam mit Birthe Lämmly aus Dänemark ein Fortbildungskonzept für Selbsthilfegruppen zum Thema Studien. Darüber hinaus ist die Stiftung sehr aktiv im Netzwerk der europäischen Patientenorganisationen (ENGAGE). Zurzeit wird mit Unterstützung des Vereins Eierstockkrebs Deutschland e.V. die Broschüre zum Umgang mit COVID-19 auf andere europäische Staaten übertragen. (JH)

Aktuelle Studien zum Eierstockkrebs

ERSTE STUDIE ZU TUMORTHERAPIE- FELDERN: ENGOT-OV50/ INNOVATE-3

„TTFIELDS“- DIE PHYSIK HÄLT EINZUG IN DIE KREBSTHERAPIE

Tumor-Therapie-Felder (englisch: Tumor Treating Fields – TTFields) sind schwache elektrische Wechselfelder, die über auf der Haut angebrachte Elektroden abgegeben werden. Die TTFields sind auf die Region im Körper gerichtet, in der sich der Tumor befindet. Ihre Frequenz ist dabei so abgestimmt, dass sie die Zellteilung und damit die Vermehrung von Krebszellen verlangsamen, aufhalten oder sogar umkehren können. Die Elektroden sind mit einem leichten, akkubetriebenen Gerät verbunden, das die Patientinnen und Patienten in einer Tasche mit sich tragen können.



Zulassungsstudie zur Sicherheit und Wirksamkeit von Tumortherapiefeldern (TTFields) für Patientinnen mit einem Platin-resistenten Ovarialkarzinom

Für die Behandlung des Glioblastoms (Hirntumor) sind TTFields bereits zugelassen.

Das Ziel der aktuellen Studie ist die Untersuchung der Sicherheit und Wirksamkeit von TTFields, welche von einem Medizinprodukt, dem NovoTTF-100L(O)-System, erzeugt werden, in Verbindung mit einer Standardchemotherapie (Paclitaxel) zur Behandlung des rezidivierenden Ovarialkarzinoms (wiederkehrenden Eierstockkrebs).

Der Ablauf der Studie erfolgt in zwei Behandlungsarmen, zu denen die Patientinnen nach dem Zufallsprinzip zugeteilt werden.

- Arm I: die Patientinnen erhalten die Standardchemotherapie (Paclitaxel) in Kombination mit TTFields
- Arm II: die Patientinnen erhalten nur die Standardchemotherapie (Paclitaxel)

Dabei geht es um eine Untersuchung der Wirksamkeit und Sicherheit von TTFields bei einer Frequenz von 200 kHz in Kombination mit wöchentlich verabreichtem Paclitaxel bei Patientinnen mit rezidivierendem Ovarialkarzinom im Vergleich zu alleiniger wöchentlicher Verabreichung von Paclitaxel.

Paclitaxel ist eine Chemotherapie, die bei Personen mit wiederkehrendem Eierstockkrebs angewendet wird.

Die Studie wird voraussichtlich 540 Personen an mehreren Zentren in Europa, den USA, Kanada und Israel einschließen. Die Verabreichung der Chemotherapie (Paclitaxel) erfolgt intravenös (Injektion in die Vene) stationär oder ambulant, TTFields werden zu Hause angewendet. Studienleiter in Deutschland ist Prof. Dr. med. Jalid Sehouli an der Charité Berlin.

Möchten Sie mehr erfahren oder an der Studie teilnehmen?

Dann schauen Sie hier:

<https://studienportal-eierstockkrebs.de/engot-ov50-innovate-3/>

INFORMIEREN SIE SICH ÜBER WEITERE STUDIEN, AKTUELLE THERAPIEN UND INNOVATIVE MEDIKAMENTE UNTER:

- > WWW.STUDIENPORTAL-EIERSTOCKKREBS.DE
- > WWW.NOOGO.DE
- > WWW.BNGO.DE

physik
im einsatz
gegen
krebs



Novocure ist ein forschendes, internationales **Onkologieunternehmen**, das eine grundlegend andere Art der Krebstherapie erforscht, entwickelt und etabliert.

Dabei kommen TTFields zum Einsatz, die die **Teilung der Zellen von soliden Tumoren verlangsamen oder stoppen** können.

novocure[®]

(c)2020 Novocure. Alle Rechte vorbehalten. EU-OPT-00157

Danke für die Unterstützung

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.



Ein Teil der Auflage wurde für Österreich gedruckt mit Unterstützung von GSK Oncology Österreich.

Im Überblick

„EXPRESSSION“-UMFRAGEN

NEUE UMFRAGEN

EXPRESSSION IX / NOGGO S20:

Internationale Umfrage für Langzeitüberlebende mit gynäkologischen Tumoren

- > Langzeitüberlebende mit gynäkologischer Tumorerkrankung (Endometriumkarzinom, Zervixkarzinom, seltene Tumore wie Granulosazelltumore & Sertoli-Leydig-Zelltumore)
- > Diagnose ≥ 5 Jahre

EXPRESSSION XI / NOGGO S22:

Internationale Umfrage von Patientinnen mit Endometriumkarzinom

- > Patientinnen mit primärem und rezidiviertem Endometriumkarzinom unabhängig von ihrem Krankheits- und Behandlungszustand

WEITERE OFFENE UMFRAGEN

EXPRESSSION VI / NOGGO S13:

„Carolin meets Hanna“ – Internationale Umfrage für Langzeitüberlebende mit Ovarialkarzinom

- > Langzeitüberlebende Patientinnen mit Ovarialkarzinom
- > Diagnose ≥ 5 Jahre
- > Teilnahme möglich an teilnehmenden Zentren oder via Online-Survey: <https://redcap.charite.de/cru-red-surveys/?s=NM7CKJLLP8>

EXPRESSSION VIII / NOGGO S19:

Nationale Umfrage zur individuellen Wahrnehmung und Informationsstand von Patientinnen mit einem Low-grade Ovarialkarzinom oder einem Borderline-Tumor des Ovars

- > Teilnahme möglich an teilnehmenden Zentren

EXPRESSSION X / NOGGO S25:

nationale Umfrage zur Patientenverfügung bei Patientinnen mit fortgeschrittenen gynäkologischen Tumoren

- > Teilnahme möglich an teilnehmenden Zentren oder via Online-Survey: <https://www.surveymonkey.de/r/ExpressionX>

EXPRESSSION XIII / NOGGO S21:

Nationale Umfrage für Patientinnen mit gynäkologischen Krebserkrankungen zum Thema Therapiemanagement und Versorgungs-herausforderungen während der COVID-19-Pandemie

- > Erfassung der aktuellen Versorgungssituation während der COVID 19-Pandemie, von Patientinnen mit und ohne Migrationshintergrund, die wegen einer gynäkologischen Krebserkrankung (Mamma-, Ovarial-, Tuben-, Peritoneal-, Corpus-, Zervix-, Vulvakarzinom) eine Therapie benötigen oder aktuell in der Tumornachsorge sind.
- > Das Projekt ist bereits an der Frauenklinik des Charité Virchow Klinikums gestartet.
- > Teilnahme möglich an teilnehmenden Zentren oder via Online-Survey (Link wird in Kürze auf dem Studienportal Eierstockkrebs veröffentlicht)

MEHR INFOS ZU DEN
EXPRESSSION-UMFRAGEN UNTER:

- > www.studienportal-eierstockkrebs.de
- > www.noggo.de
- > www.ago.de

EXPRESSSION XIII

NOGGO

Nord-Ostdeutsche Gesellschaft
für Gynäkologische Onkologie e.V.

UMFRAGE

für Patientinnen mit
gynäkologischen Krebserkrankungen
zum Thema

Therapiemanagement und

Versorgungsherausforderungen

während der COVID-19-Pandemie

VORMERKEN! 2021

Termine im
1. Halbjahr

ANZEIGE



FÜR FRAUEN. GEGEN KREBS.

Vorbeugen. Bekämpfen. Therapien erleichtern.

Mehr Informationen unter:
www.msd-gesundheit.de/fuerfrauen

© 2020 MSD SHARP & DOHME GMBH, Lindenplatz 1, 85540 Haar. www.msd.de

FEBRUAR 2021

1. Virtueller Fachkongress „Studien in der gynäkologischen Onkologie im Bereich Gebärmutter-, Gebärmutterhals- und Eierstockkrebs sowie seltene gynäkologische Tumoren“, mit extra Patientenvorträgen
www.stiftung-eierstockkrebs.de

FEBRUAR 2021

Mamma Mia!
Patientenkongress digital
www.mammamia-kongress.de

FEBRUAR UND APRIL 2021

Schreib- und Wissenstour digital
www.schreibtour.info

MÄRZ UND JUNI 2021

BRCA Themenreise online
www.brca-infotour.de

9. MAI 2021

Welteierstockkrebstag
als Livestream
www.stiftung-eierstockkrebs.de

WELT EIER STOCK KREBS TAG 2021

SONNTAG,
9. MAI 2021

LIVESTREAM

ONLINE-
AKTIONS- UND
INFORMATIONSTAG

für Betroffene & Angehörige,
Interessierte & Unterstützer



Themenfokus:
THEATER GEGEN
EIERSTOCKKREBS

WWW.STIFTUNG-EIERSTOCKKREBS.DE

Programm | Informationen | Livestream

10:00-13:00 Uhr: Vorträge zu aktuellen Entwicklungen bei Eierstock-, Eileiter- & Bauchfellkrebs;
Vorträge und Mini-Workshops rund ums Thema „Theater“

13:00-14:00 Uhr: Parade gegen Eierstockkrebs (Start am Lustgarten, mit Onlineübertragung)

Weitere Fragen & Informationen? Wir sind für Sie da! Telefon 030 / 400 542 44 | info@stiftung-eierstockkrebs.de

Eine Initiative der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jalid Sehouli, Europäisches Kompetenzzentrum Eierstockkrebs, Charité

PROMINENTE UND LANGJÄHRIGE UNTERSTÜTZUNG AUS DER POLITIK – INTERVIEW MIT DILEK KALAYCI

Dilek Kalayci

(SPD)
 Berliner Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und Unterstützerin der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs

Sehr geehrte Frau Kalayci, als Politikerin und Gesundheitssenatorin sind Sie aktuell ja sehr gefragt. Wie sehr belastet Sie die Corona-Pandemie gerade?
 Als Gesundheitssenatorin bin ich mitverantwortlich für die Gesundheit und das Leben aller Berlinerinnen und Berliner. Das ist jetzt in der Pandemiezeit eine noch größere Aufgabe. Dieser Herausforderung stelle ich mich nicht allein. Als Vorsitzende der Gesundheitsministerkonferenz stehe ich seit Beginn der Pandemie in ständigem Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen der Länder

Die vielen Veranstaltungen für und mit betroffenen Frauen, aber auch Angehörigen, tragen erheblich zur Aufklärung bei und geben gleichzeitig Hoffnung, dass das Leben nach einer Diagnose und Behandlung weitergehen kann.

und dem Bundesgesundheitsminister. Die Zusammenarbeit läuft über die Parteigrenzen hinweg wirklich sehr gut, weil allen klar ist, dass es sich hier um eine der größten Krisen der Nachkriegsgeschichte handelt und da parteipolitische Interessen nichts zu suchen haben.
 Haben Sie denn überhaupt noch Zeit, sich auch anderen wichtigen Gesundheitsthemen zu widmen?
 Die Pandemie steht natürlich gerade im Fokus meiner Arbeit. Dennoch widme ich mich auch anderen wichtigen

Themen. Die Pandemie hat Auswirkungen auf alle Bereiche. Als Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung habe ich natürlich auch diese Bereiche im Blick. So habe ich beispielsweise dafür gesorgt, dass die Ausbildung in der Pflege gestärkt wird und die Frauenhauskapazitäten in Berlin erhöht wurden.

Sie unterstützen schon seit Langem die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs. Nehmen Sie wahr, wie sehr das Pandemie-Thema gerade Krebspatientinnen belastet?
 Die Pandemie stellt jede und jeden vor immense Herausforderungen. Menschen, die schwer krank sind, ganz besonders. Deshalb gilt es, die vulnerablen Gruppen besonders zu schützen. Das hat für mich oberste Priorität bei der Bewältigung der Pandemie.

Viele Menschen haben Ängste, sich in dieser Zeit in Praxen oder Kliniken behandeln zu lassen. Was empfehlen Sie denn betroffenen Frauen, wenn die sich mit brennenden Fragen wie zum Beispiel zu Diagnostik oder Therapien in Corona-Zeiten an Ihr Ministerium wenden?
 Die Sorge kann ich gut verstehen. Doch nach wie vor ist es wichtig, bereits bestehende Therapien fortzusetzen und auch zu beginnen. Das ist in Deutschland auch gewährleistet. Wichtig ist auch Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, denn Prävention ist vor allem im Kampf gegen Krebs eines der wichtigsten Mittel. Auch Eierstockkrebs ist eine Tumorerkrankung, die zunächst häufig ohne Symptome verläuft und daher erst spät erkannt wird. Nur durch Früherkennung hat eine Frau die Chance, den Krebs zu bekämpfen. Das darf nicht aus dem Blick geraten. Vorsicht gilt nicht nur gegenüber Covid-19.

Noch kurz zur Stiftung Eierstockkrebs. Welche Aspekte der Stiftungsarbeit sind Ihnen besonders wichtig?
 Ich unterstütze die Stiftung Eierstockkrebs bereits mehrere Jahre und danke auch an dieser Stelle noch einmal für die gute und wichtige Arbeit, die sie leistet. Mittlerweile feiert die Stiftung ihr zehnjähriges Bestehen, das ist großartig. Neben der Aufklärung sind die weitere Erforschung von Behandlungsmethoden in Studien, die Vernetzung des Wissens und der Methoden sowie die Arbeit in Kompetenzzentren für alle beteiligten Akteure wichtige Bausteine zur besseren Versorgung. Genau da muss weitergemacht werden. Besonders unterstütze ich die Arbeit zusammen mit den Patientinnen. Die vielen Veranstaltungen für und mit betroffenen Frauen, aber auch Angehörigen, tragen erheblich zur Aufklärung bei und geben gleichzeitig Hoffnung, dass das Leben nach einer Diagnose und Behandlung weitergehen kann.

Was unsere Leserinnen und Leser natürlich besonders beschäftigt: Wie schätzen Sie denn die weitere Entwicklung der Corona-Pandemie ein?

Zurzeit ist die Lage leider sehr ernst. Nicht nur in Berlin. Das gilt deutschland- aber auch weltweit. Wir befinden uns mitten in der sogenannten zweiten Welle der Pandemie. Es kommt jetzt auf jeden einzelnen an. Jede und jeder ist jetzt in der Pflicht, Verantwortung zu

übernehmen und Mitmenschen gegenüber solidarisch zu sein. Nur gemeinsam können wir es schaffen, die Infektionszahlen nicht noch weiter steigen zu lassen.

Frau Senatorin Kalayci, vielen Dank für Ihre Zeit und die wichtigen Informationen für unsere Leserinnen und Leser.

Das Interview führte Joachim Herchenhan.

ANZEIGE

Eierstockkrebs
Schleifen Sie nicht länger Ungewissheit mit sich herum



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

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].

AstraZeneca  MSD 

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

CHARITY SMS

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

81190



einladen



kochen



genießen



spenden

Lade deine Freunde zu einem schönen Abendessen zu dir nach Hause ein. Bereite das leckere Rezept von Daniel Rüdiger zu – am besten gleich zusammen mit den Freunden, denn gemeinsames Kochen macht Spaß.

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

Restaurant Rüdiger's –

Spezialitäten aus Österreich

Daniel Rüdiger

Motzstraße 63

10777 Berlin

www.ruedigers-berlin.de



Daniel Rüdiger

Inhaber des „Restaurant Rüdiger's –
Spezialitäten aus Österreich“

Saltimbocca Österreich Style

ZUTATEN

- > 4 Kalbsmedaillons
- > 4 Scheiben Parmaschinken oder Vulcanoschinken (17 Monate alt aus der Steiermark)
- > 200g Butterschmalz
- > 4 Blätter Salbei
- > 6cl Kürbiskernöl
- > Salz und Pfeffer, gerne frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- > Die Medaillons plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In Schinken und Salbei einrollen und mit Zahnstochern befestigen.
- > In einer Pfanne Butterschmalz zerlassen und die Sackel bei nicht zu starker Hitze auf beiden Seiten anbraten.
- > Nach wenigen Minuten sind sie genussfertig und können serviert werden.
- > Nach dem Anrichten auf dem Teller mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

PASSENDE WEINE

Grüner Veltiner, Riesling, Weißburgunder oder auch ein kräftiger Zweigelt

LEBENSFREUDIG TROTZ CORONA – GEHT DAS? JA! ... SAGT PROF. DR. ANJA MEHNERT- THEUERKAUF



*Prof. Dr. Anja
Mehnert-Theuerkauf*

Universität Leipzig
Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie
und Medizinische Soziologie

Frau Mehnert-Theuerkauf, was machen die Corona-bedingten Einschränkungen des alltäglichen Lebens mit den Menschen?

Erste Studien zeigen, dass die Ängste bei den Menschen zwar erhöht sind, jedoch nicht überdramatisch. Es gibt im Prinzip keine Zunahme von Angststörungen. Was die Menschen allerdings fühlen, ist eine Bedrohung ihrer Gesundheit. Für diejenigen, die eine schwerwiegende Erkrankung wie Eierstockkrebs und damit oft eine ohnehin unklare Prognose haben, ist die Situation häufig etwas schwieriger. Und die teils angstmachende

Berichterstattung verbessert die Unsicherheit nicht gerade. Das macht etwas mit den Menschen. Hinzu kommen unter Umständen auch existentielle Ängste. Die Unklarheit kann die Leute zermürben. Darüber hinaus wird der Alltag durch die soziale Distanzierung anstrengender. Allerdings gibt es auch viele Menschen, die gut mit der Situation fertig werden. Ein Modell in der Psychologie besagt, dass äußere Stressoren nicht allein wirksam sind. Denn sie treffen ja auf die Persönlichkeit der Menschen. Das heißt, jeder reagiert anders auf derartige Belastungen.

Krebspatientinnen und -patienten zählen ja zu den sogenannten Risikogruppen. Sie müssen besonders vorsichtig im Zusammensein mit anderen Menschen sein. Wie wirkt sich das bei den Betroffenen aus? Denn gerade bei der Bewältigung einer Krebserkrankung ist es wichtig, auch die sozialen Kontakte zu pflegen und weiter am Leben teilzuhaben.

Wir merken, dass unsere Patientinnen und Patienten weniger in die Klinik kommen – aus Sorge vor einer Ansteckung. Darum bieten wir vermehrt Video-Sprechstunden an. Auch im privaten Bereich wirkt sich die

aktuelle Situation aus. Die Menschen sind zum einen vorsichtiger und sehr diszipliniert im gesellschaftlichen Miteinander, und sie achten beispielsweise darauf, dass Masken getragen werden. Zum anderen sind sie unheimlich flexibel geworden, um den fehlenden persönlichen Kontakt zumindest etwas auszugleichen. So werden soziale Kontakte beispielsweise über virtuelle Medien ermöglicht. Das ersetzt zwar nicht den Körperkontakt, aber man kann am Bildschirm miteinander reden, sich schöne Bilder schicken und seine Lieben auf ganz andere Weise an seinem Leben und seinem Alltag teilhaben lassen.

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Enttäuschungen und Verluste. Vieles davon kann man sich nicht aussuchen. Was man jedoch beeinflussen kann, ist die Haltung, die man einnimmt. Man kann sich bewusst entscheiden, die Herausforderungen anzunehmen. Ich meine das nicht im Sinne von „positiv denken“, sondern sich den Dingen so zu stellen, wie sie gerade sind. Dabei hilft das sogenannte „Reframing“ – also dem Leben einen anderen Rahmen zu geben. Für Menschen mit einer Krebserkrankung kann das bedeuten, den Fokus nicht nur auf die Krankheit und das Schreckliche zu richten, sondern

auch das Drumherum zu sehen. Auf diese Weise kann eine Krankheit oder eine belastende Lebenssituation ein bisschen an Schrecken verlieren.

Und was bedeutet das konkret?

Das kann sich in vielen Dingen widerspiegeln. Die Stichworte hier lauten Selbstfürsorge, Achtsamkeit, die Sinne anzuregen sowie bewusst zu leben. Es ist wichtig, seine Lebenszeit zu füllen. Nicht passiv zu sein, sondern selbst aktiv zu werden, und die Zeit, die man hat, bewusst zu gestalten. Das gilt aber eigentlich für jeden – unabhängig von Krankheit oder Gesundheit. Hierbei ist nicht gemeint, sein Leben komplett zu ändern, aber Aspekte zu überdenken, die man anders gestalten kann. Hier mal einige Beispiele. Krankheit bedeutet nicht, dass das Leben keine Freuden mehr bereithält.

Man kann sich auch über „Kleinigkeiten“ freuen, die im Alltagsstress oft untergehen, wie zum Beispiel ein gutes Frühstück, ein schönes Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund, eine leckere Suppe am Abend, oder über einen stimmungsvollen Sonnenaufgang. Es gibt zahlreiche Quellen der Freude – und der Dankbarkeit. Wenn man seinen Fokus etwas verändert, merkt man, dass es viele Dinge gibt, die man wertschätzen kann. Allein sich immer mal wieder auf seine Sinneserfahrungen zu konzentrieren, und bewusst zu schmecken, zu riechen, zu hören oder zu fühlen, das macht etwas mit uns.

In unserer Arbeit mit den Patientinnen und Patienten geht es uns jedoch nicht nur darum, Ängste zu reduzieren, sondern die Menschen zu stärken. Und genau dafür kann jeder ganz viel selbst tun. Auch wenn man sich in einer

belastenden Lebenssituation befindet, kann man seinen Alltag gestalten und Perspektiven für sich finden – im Kleinen genauso wie im Großen. Und möglicherweise sieht man dann auch, dass das Glas halb voll und nicht halb leer ist.

Hinzu kommt, dass nun der Winter vor der Tür steht. Die Tage werden kürzer, es ist häufiger dunkel und trist – nicht unbedingt förderlich für eine gute Stimmung. Was empfehlen Sie unseren Leserinnen? Was hilft gegen den Winter-Blues?

Vielleicht hilft es, den „Kuschelaspekt“ des Winters sehen. Es kann unheimlich schön und wohltuend sein, sich einfach mal in eine Decke einzuwickeln, auf der Couch zu lümmeln, Musik zu hören oder einen schönen Film zu sehen. Es ist jedoch wichtig, ganz grundsätzlich seine Tagesstruktur beizubehalten. Natürlich kann man auch mal faul sein, ohne dass dies jedoch zu einem Dauerzustand werden sollte. Dazu gehört auch Rausgehen, an der frischen Luft sein, Spazieren gehen, Bewegung – je nachdem, wie man sich gerade fühlt, und auch wenn es nur fünf Minuten sind – das sorgt für mehr Wohlbefinden. Und wenn es mal trist, kalt und nass ist, ist es umso schöner, es sich danach wieder zuhause gemütlich zu machen. Dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden tut das unheimlich gut. Darüber hinaus macht die Pflege des Körpers sehr viel mit unserer Stimmung. Ein warmes Bad zu nehmen, ein schönes Körperöl aufzutragen und auf diese Weise den Körper zu spüren – das verleiht ein angenehmes Körperbewusstsein und ein besseres Körpergefühl. Zudem ist es hilfreich, Pläne zu machen, sich positive Dinge zu überlegen, oder auch für andere Menschen etwas Schönes zu machen und auf diese Weise selber Dankbarkeit zu erfahren. Einfach etwas zu tun, das einen in positive Stimmung versetzt.

Ist das ein Plädoyer dafür, immer nur positiv zu denken?

Nein, das ist es keineswegs. Natürlich gibt es Zeiten, in denen man durchhängt, niedergeschlagen ist und schlechte Laune hat. Das gehört zum Leben dazu. Denn es gibt nun einmal Tage, die – entschuldigen Sie den Ausdruck – scheiße sind. Gerade wenn man krank ist. Wichtig ist aber, nicht die Perspektive zu verlieren und immer daran zu denken, dass auch wieder andere, bessere Tage kommen – und daran, seine Zeit so gut wie möglich zu gestalten.

Frau Professor Mehnert-Theuerkauf, haben Sie vielen Dank für das Interview und Ihre Perspektive auf dieses wichtige Thema, das viele Menschen dieser Tage umtreibt.

Das Interview führte Bettina Neugebauer.

WENN MAN SEINEN FOKUS ETWAS VERÄNDERT, MERKT MAN, DASS ES VIELE DINGE GIBT, DIE MAN WERTSCHÄTZEN KANN.



Was sagen Sie – existiert unter diesen erschwerten Lebensbedingungen noch Raum für Glück und Lebensfreude? Wie gehen diese trotz Krebs und Corona-Maßnahmen nicht verloren, oder wie kann man sie zurückgewinnen? Gibt es Strategien, die sich bewährt haben?

Die Antwort darauf lautet ganz klar: Ja! Eine wichtige Botschaft lautet, dass Lebensfreude bis zum Lebensende möglich ist, trotz widriger Lebensumstände. Wenn sich das Leben beispielsweise aufgrund einer Erkrankung verändert, bekommen viele Dinge eine andere Bedeutung. Das ist etwas, was wir auch unseren Patientinnen und Patienten vermitteln. Denn dies ist eine bewährte Strategie für die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen: die Bedeutung, die wir den Dingen um uns herum zugestehen, selbst zu verändern und die Relationen zu verschieben.



Teil 2

In der letzten Magazin-Ausgabe startete die neue Reihe „Qigong“. Immer mehr Menschen erkennen, wie wichtig die Harmonie von Körper, Geist und Seele ist. Qigong ist eine Möglichkeit, diese auf sanfte Weise zu kultivieren und dadurch gezielt etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun. Hier möchten wir Ihnen nun weitere Übungen vorstellen.

WICHTIG VORAB

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie Qigong praktizieren können, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Üben Sie nicht, wenn Sie akute Schmerzen, noch nicht verheilte Wunden, eine Infektion oder Fieber haben. Führen Sie die Bewegungen immer nur soweit aus, wie es für Sie angenehm ist – machen Sie sie gegebenenfalls kleiner. Wenn Sie Schmerzen haben, brechen Sie die Übung ab. Ihr Wohlbefinden steht an erster Stelle.



Nives Kramberger

Qigong erleben

mit



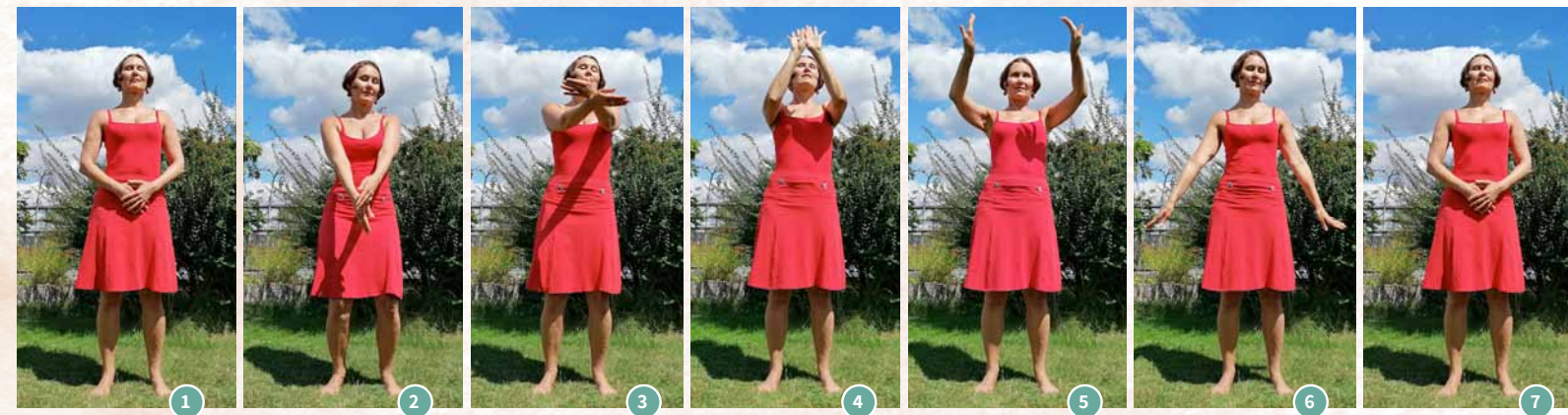
Bettina Neugebauer

Vorbereitung: Ankommen

1. Schaffen Sie zunächst eine angenehme Atmosphäre zum Üben – in Ihrer Wohnung oder an der frischen Luft.
2. Kommen Sie erst einmal an. Nehmen Sie eine für Sie angenehme Position ein, egal ob im Stehen oder im Sitzen. Die hier gezeigten Bewegungen können sowohl stehend als auch sitzend durchgeführt werden. Einige sogar liegend.
3. Versuchen Sie, Ihren Körper zu spüren. Atmen Sie ruhig ein und aus.
4. Verharren Sie so für einige Augenblicke. Solange, bis Sie das Gefühl haben, ganz bei sich selbst zu sein.

„Die Wolken teilen“

Diese Übung kann im Stehen oder sitzend auf dem Hocker ausgeführt werden.



- 1 Legen Sie die Hände übereinander auf den Unterbauch und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin. Halten Sie die Position einige Augenblicke.
- 2 Kreuzen Sie die Hände vor dem Unterbauch und 3 heben Sie die überkreuzten Hände in etwa bis Stirnhöhe. 4 Drehen Sie die Handflächen nach außen. Nun 5 6 führen Sie die die Hände mit nach unten gerichteten Handflächen neben dem Körper bis in Höhe des Unterbauches nach unten. 7 Wiederholen Sie die Bewegung einige Male: so oft, wie es für Sie angenehm ist. Die Schultern bleiben dabei die ganze Zeit entspannt. Verbinden Sie die Bewegung mit der Atmung: Beim Steigen der Hände atmen Sie ein und beim Sinken wieder aus. Wenn es für Sie angenehmer ist, können Sie die mit den Händen auch kleinere Kreise beschreiben.

Die Aufmerksamkeit lenken und die Wirkung spüren

- Stellen Sie sich Ihren Körper während der Bewegung groß und ausgedehnt vor. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit Ihren Händen die Wolken auseinanderschieben und den blauen Himmel erstrahlen lassen.
- Die harmonische Bewegung reguliert den Atem, wirkt ausgleichend auf Körper und Geist, bringt Beweglichkeit und Entspannung in Arme und Schultern und öffnet die Brust.

„Das Feuer unter das Wasser bringen“

Diese Übung kann im Stehen, auf dem Hocker sitzend oder im Schneidersitz ausgeführt werden.



- 1 Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch übereinander. Die Handflächen zeigen nach oben, als würden sie eine Schale bilden.
 - 2 Heben Sie nun die oben liegende Hand in etwa bis Brusthöhe. Die Schultern bleiben dabei ganz entspannt.
 - 3 Stellen Sie die Hand auf. Die Finger zeigen zum Himmel.
 - 4 Führen Sie die Hand mittig vor dem Körper in einem Bogen nach unten.
 - 5 Legen Sie die Hand unter die andere Hand.
 - 6 Führen Sie die Bewegung mit der anderen, nun oben liegenden Hand aus. Wiederholen Sie die Bewegung einige Male: so oft, wie es für Sie angenehm ist. Legen Sie anschließend beide Hände übereinander auf Ihren Unterbauch und spüren Sie nach.
- Und so können Sie die Bewegung mit der Atmung verbinden: Variante 1: Beim Heben der Hand einatmen, bei Sinken ausatmen. Variante 2: Beim Heben ausatmen, beim Sinken einatmen. Probieren Sie beide Varianten einmal aus und schauen Sie, welche für Sie angenehmer ist.

Die Aufmerksamkeit lenken und die Wirkung spüren

- Probieren Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf die Handfläche und Finger der Hand zu lenken, die gerade die Bewegung ausführt. Konzentrieren Sie sich dabei auch auf Ihren Atem.
- Die Bewegung ist Teil des sogenannten Dantian-Qigong. Durch regelmäßiges Praktizieren kann diese einfache und schnell erlernbare Form des Qigong mit ihrer zentrierenden Wirkung die „Mitte“ stärken, ebenso die Vitalität und Lebenskraft.

„Qi spüren und bewahren“

Stehend, sitzend oder liegend.



Legen Sie die Hände übereinander auf Ihren Unterbauch. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin und genießen Sie das gute Gefühl, etwas für sich und Ihr Wohlbefinden getan zu haben. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Verharren Sie einige Augenblicke in dieser Position. Beginnen Sie nun, vorsichtig mit den übereinanderliegenden Händen um Ihren Bauchnabel herum zu kreisen. Erst einige Male in eine Richtung, dann in die andere Richtung. Üben Sie dabei nur so viel oder so wenig Druck auf Ihren Bauch aus, wie es Ihnen angenehm ist. Es ist auch möglich, sich die Berührung lediglich vorzustellen. Lassen Sie Ihre Hände auf dem Unterbauch zur Ruhe kommen und spüren Sie nach. Richten Sie nun behutsam Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge um Sie herum, kommen Sie langsam und vorsichtig in Bewegung und machen Sie das, worauf Sie gerade Lust verspüren.

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE
geht es mit neuen Übungsvorschlägen weiter.

Anmerkung der Redaktion:

Die Aufnahmen sind bereits im Sommer entstanden, da Nives im Herbst aufgrund eines Rezidivs eine weitere Therapie begonnen hat.

DIWA NOCH MEHR DIGITALE ANGEBOTE IM JAHR 2021



Der Livestream vom 6. Berliner Tag zum Eierstockkrebs am 24. Oktober hat es gezeigt: trotz Covid-19-Pandemie sind Veranstaltungen für Patientinnen und ihre Angehörigen weiterhin möglich – nur eben in veränderten Rahmen. Die Initiatoren und Unterstützer von DIWA und der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs arbeiten darum mit Hochdruck daran, neue Konzepte zu entwickeln, um die Patientinnen noch besser digital zu erreichen – nicht nur via Facebook. Viele neue Projekte sind in Arbeit. Auch der Livestream zur COVID-19-Pandemie wird fortgesetzt, und für den Krebs-podcast gibt es viele neue Beiträge (www.krebs-podcast.de/podcasts/). Darüber hinaus soll der digitale Auftritt noch professioneller werden – das betrifft nicht nur die Inhalte, sondern auch die Qualität von Licht und Ton.

Es lohnt sich also, immer mal wieder reinzuschauen unter:
<https://de-de.facebook.com/DIWA.community/>

ANZEIGE

DAS KWORT
Roche

Sag

ja

zum Leben

Das K Wort steht für Krebs. Das Wort, das niemand hören möchte. Du hast Krebs? Du kennst jemanden, der Krebs hat? Damit bist Du nicht allein.

Wenn Du nach Tipps und Raum zum Austausch suchst und Menschen kennenlernen möchtest, die wissen, wie es Dir geht: Besuche uns auf www.daskwort.de und folge uns auf Facebook und Instagram unter [@daskwort!](https://www.facebook.com/daskwort)

www.daskwort.de
[@daskWort](https://www.facebook.com/daskwort)

„Man muss
der Wahrheit
ins Gesicht
schauen“



Beatrix Kornak

ist 64 Jahre jung und lebt mit ihrem Mann Bernd in Berlin-Wilmersdorf. Bettina Neugebauer hat gefragt und zugehört.

Liebe Frau Kornak, Sie sind gerade aus dem Urlaub zurück. Wo waren Sie denn?

Ich war mit meinem Mann Bernd in Portugal. Das ist ein regelmäßiges Reiseziel von uns. Denn dort lebt unsere Tochter mit ihrer Familie. Wir haben eine Rundreise gemacht, uns Lissabon und Porto angeschaut, und eine Flusskreuzfahrt stand auch auf dem Programm. Es war einfach ein toller Urlaub!

Welche Bedeutung hat für Sie das Reisen?

Das gemeinsame Reisen mit meinem Mann ist sehr wichtig für mich, für uns beide. Und zwar so sehr, dass ich teilweise mein Leben drum herum plane. Ich habe sogar meine Krebstherapie an die Reiseplanung angepasst. Einmal ging bei mir ein Brustimplantat kaputt. Irgendwann war es mein Brustspezialist und Onkologe, der anfang zu drängeln, ich solle es austauschen lassen. Es hat halt irgendwie nicht in meine Planung gepasst.



Sie haben bereits mehrfach den Krebs besiegt und gelten heute als Langzeitüberlebende. Wann haben Sie Ihre erste Diagnose erhalten?

1993 erhielt ich das erste Mal die Diagnose Krebs. Damals war es Brustkrebs. Im Laufe der Jahre kamen dann noch Eierstockkrebs, Tumoren im Bauch beziehungsweise Bauchfell und in der Milz sowie Hautkrebs und Krebs in der anderen Brust hinzu. Insgesamt sieben Mal habe ich in den letzten 27 Jahren eine Krebsdiagnose erhalten.

Und wie geht es Ihnen heute?

Ehrlich gesagt geht es mir im Großen und Ganzen wunderbar. Ich habe zwar manchmal kein Gefühl in Beinen und Füßen, auch auf dem Bauch zu liegen fällt mir wegen der vielen Operationen schwer. Abgesehen davon machen sich nur die ganz normalen Alterserscheinungen bemerkbar. Aber wissen Sie, Jammern liegt mir nicht, denn damit geht es auch nicht weiter.

Welche Rolle spielt der Krebs in Ihrem Leben?

Eigentlich gar keine mehr. Nur wenn er wieder da ist. Dann muss ich halt planen. Ich gehe pragmatisch damit um und organisiere alles so, wie es für mich passt. Das Leben geht halt weiter. So ist es besser für mich selbst, ebenso für alle anderen. Natürlich gibt es auch mal Tage, an denen es mir schlecht geht. Aber das mache ich dann meist mit mir selbst aus.

Was hat Ihrer Meinung dazu beigetragen, dass es Ihnen heute so gut geht?

Allen voran die richtige ärztliche Behandlung: durch meinen Brustspezialisten, meinen Gynäkologen, durch Professor Sehouli und sein Team in der Charité. Und auf jeden Fall eine gehörige Portion Glück. Während der Therapien habe ich immer versucht, es mir so gut wie möglich gehen zu lassen und das zu tun, wonach mir war. Sicherlich hilfreich war auch, dass ich meinen Körper gut beobachten kann. Wenn etwas nicht stimmt, sollte man nicht warten sondern sofort handeln. Man muss der Wahrheit ins Gesicht schauen. Für mich ist wichtig, über alles Bescheid zu wissen. Auch wenn ich nicht mag, was ich höre. Ich muss dann da durch, das ist halt so.

Als Langzeitüberlebende haben Sie sicherlich auch den einen oder anderen Ratschlag für andere, neu diagnostizierte Patientinnen. Sind Sie beim Lotsenprogramm der Charité dabei? Dieses bietet Frauen mit Eierstockkrebs Beratung und Hilfe durch langzeitüberlebende Frauen an. In Ausgabe 1/2020 des Magazins hatten wir darüber berichtet.

Ja, ich habe mich dafür als Mentorin angemeldet. Aber Corona-bedingt hat sich das Projekt verschoben. Ich bin gespannt, was dann auf mich zukommt, und hoffe, dass es bald losgeht.

Sie teilen Ihre Erlebnisse und Erfahrungen offen mit anderen. Zum Beispiel haben Sie das Buch „Und manchmal zogen Wolken auf“ veröffentlicht. Im Vorwort steht, dass Sie darin die „schwerste und die schönste Zeit Ihres Lebens“ beschreiben? Wie genau meinen Sie das? Und welche Bedeutung hat das Schreiben für Sie?

Zunächst einmal: jedes Wort darin ist die Wahrheit. Und es war tatsächlich die schönste und schwerste Zeit meines Lebens. Ich war jung und habe das Leben genossen. Ich habe meinen Mann kennengelernt und die ganze Familie mochte ihn. Es hätte nicht besser sein können.

„...egal wie oft man hinfällt, man muss immer wieder aufstehen.“

Parallel dazu lief meine Krebsbehandlung. Anfangs schämte ich mich, weil ich durch die Chemo meine Haare verloren hatte, und ich machte mir Sorgen, wie mein Mann reagiert. Wir waren ja noch am Anfang unserer Beziehung. Wie sich zeigte, war das völlig un begründet. Er sagte: „Du brauchst dich nicht zu schämen. Vor mir kannst du auch ohne Haare rumlaufen. Ich finde dich auch so schön.“ Die schwierigen Zeiten gingen vorüber. Mein Mann hat so viel für mich getan – und tut es noch. Angefangen zu schreiben habe ich 2007. Ich wollte mir einfach mal alles von der Seele schreiben. Nicht nur in Bezug auf den Krebs, sondern auch auf all die anderen Dinge, die mich umtrieben und beschäftigten. Das Buch wurde fertig, als meine erste Enkeltochter 2009 geboren wurde. Seitdem bereichert das Schreiben mein Leben.

Sie haben darüber hinaus ein Kinderbuch mit dem Titel „Erlebnisse mit Mosella Knusperkeks“ herausgebracht. Wie kam es dazu?

Mosella Knusperkeks ist eine Sammlung von Geschichten für Kinder. Die allererste Geschichte war ursprünglich ein Geschenk zur Geburt meines ersten Enkelkinds. Es gefiel meiner Familie so gut, dass weitere Geschichten dazu kamen. Die Erlebnisse von Mosella Knusperkeks spiegeln das wider, was ich gemeinsam mit meinen Enkelkindern erlebt habe. Meine Töchter fanden Märchen für ihre Kinder noch zu hart und sie sagten, Omas Geschichten passen. Momentan sind diese eher noch auf Mädchen zugeschnitten. Aber ich habe mir überlegt, auch etwas für Jungen zu schreiben. Seit einiger Zeit gibt es sie auch als E-Book für Kindle. Dort wurden die

Bücher als pädagogisch wertvoll bewertet, darauf bin ich stolz. „Mosella Knusperkeks“ ist ein echtes Familienprojekt, denn meine Tochter Nicole hat die Bücher illustriert.

In Kürze erscheint eine neue Erzählung. Worum geht es darin?

Es handelt sich dabei um eine Auftragsarbeit von Prof. Jalid Sehouli. Darin ist das Thema Eierstockkrebs kindgerecht erklärt. Die Erzählung beantwortet die Frage: Was passiert, wenn die Mama krank wird? Das ist etwas, in das ich mich gut einfinden konnte, weil ich selbst ja

die Reaktionen meiner Kinder und Enkelkinder erlebt habe. Momentan sind wir auf der Suche nach einem Verlag, der das Buch veröffentlicht.

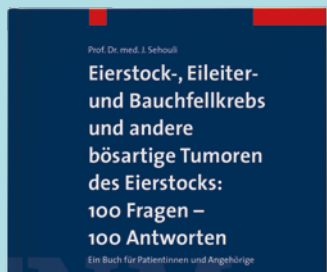
Was bereichert neben dem Schreiben und Reisen sonst noch Ihr Leben?

Das sind meine drei Töchter, meine Schwiegersöhne und Enkelkinder sowie die vielen gemeinsamen Erlebnisse mit meinem Mann, der jetzt auch Rentner ist und dadurch mehr Zeit hat. Wir sind ein tolles Team und ergänzen uns sehr gut. Mein Mann ist ein eher ruhiger Mensch, ich hingeeben brauche den Trubel. Wir sind viel unter Menschen, ständig unterwegs und immer abreisefertig. Jemand sagte mir einmal, ich würde vor der Krankheit wegliefen. Doch das stimmt nicht. Ich war schon immer gerne auf Achse und muss immer draußen sein. Für mich zählt, mich nicht aufhalten zu lassen, mein Ding zu machen und das zu tun, worauf ich Lust habe. Denn letztlich geht es für mich darum, mein Schicksal in die Hand zu nehmen.

Gibt es etwas, dass Sie den Leserinnen der zweiten Stimme darüber hinaus erzählen möchten?

Ja. Es gibt Menschen, die fallen manchmal hin. Und es gibt manche Menschen, die fallen viel hin. Ich möchte vermitteln: egal wie oft man hinfällt, man muss immer wieder aufstehen.

Frau Kornak, haben Sie herzlichen Dank für diesen Einblick in Ihr Leben, Ihre Gedanken und Ihr Schaffen.



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



Patientenleitlinie Eierstockkrebs
 Aktualisierte Auflage 2020
 Bestellbar unter www.krebshilfe.de



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

BÜCHER, WEBSITES & MEHR für Patientinnen und Interessierte

Aus der „Schatzkiste“



Ann Besier „DAS NEST“
 Acryl auf Leinwand 140 x 100 cm



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



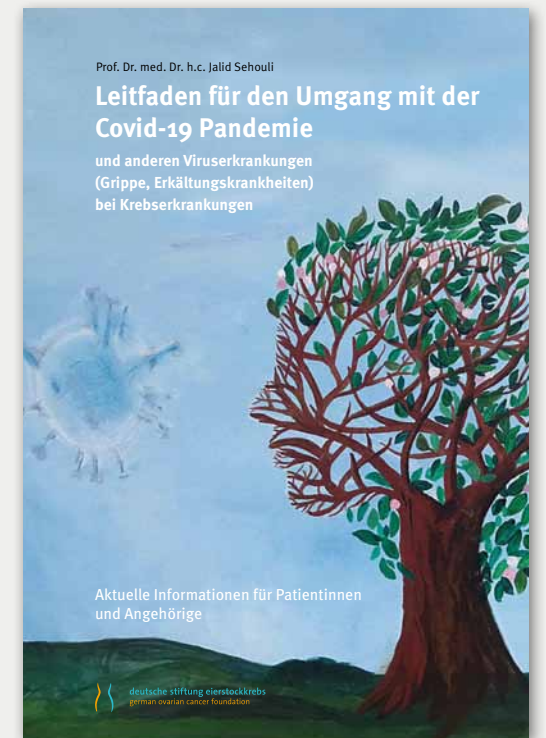
Medikamente gegen Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs: Wirkungen und Nebenwirkungen
 Autor: Prof. Dr. med. Jalid Sehoul
 akademos Wissenschaftsverlag,
 Neuauflage 2019

Neuerscheinung »Leitfaden für den Umgang mit der Covid-19 Pandemie«

Die Corona-Pandemie hat die ganze Welt, aber auch unseren Alltag massiv verändert. Das betrifft sowohl die Gesellschaft als auch das Gesundheitswesen. Krebspatienten stehen dabei ganz besonders im Focus. 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 z.B. das Grippevirus und Erkältungskrankheiten, eingegangen.

Download- und Bestellmöglichkeit unter www.stiftung-eierstockkrebs.de



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



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



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



Website der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs
www.stiftung-eierstockkrebs.de



Eierstockkrebs Deutschland e. V. – Website der deutschlandweiten Selbsthilfegruppen bei Eierstockkrebs
www.eskd.de

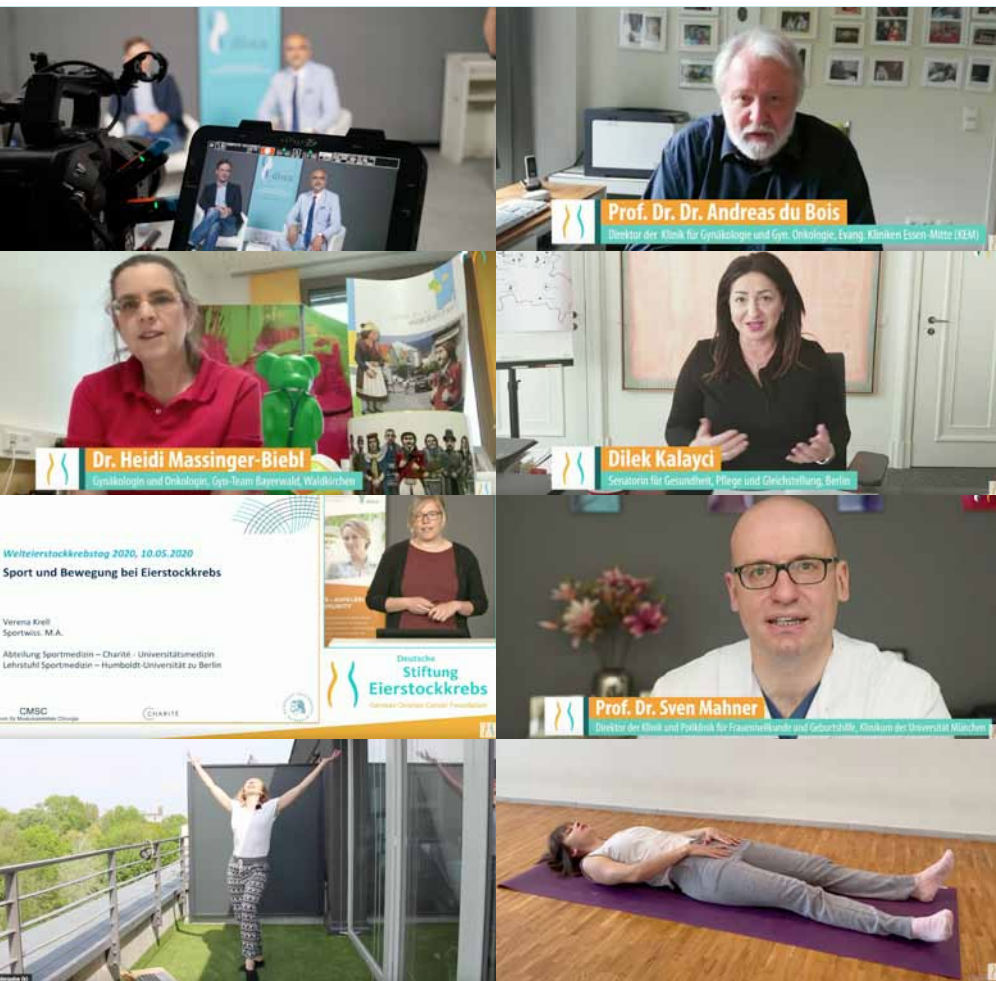


„Thea“ – Therapiebegleiter-App für Frauen mit Eierstock-, Eileiter- oder Bauchfellkrebs
 Info- und Download-Möglichkeit unter www.stiftung-eierstockkrebs.de/thea-therapiebegleiter-app/

Weitere Veröffentlichungen, Internet-Tipps und Inspirierendes finden Sie auf www.stiftung-eierstockkrebs.de

NEUES AUS DER STIFTUNG

DER WELTEIERSTOCK- KREBSTAG 2020 ALS DIGITALES EVENT ERFOLGREICH



Eine deutschlandweite Veranstaltung trotz Corona – geht das überhaupt? Na klar! Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs und all ihre Unterstützer haben den ersten digitalen Welteierstockkrebstag auf die Beine gestellt. Dabei zeigte sich: Patientenaufklärung ist auch online erwünscht.

Sie haben die Veranstaltung verpasst oder möchten einzelne Beiträge noch einmal ansehen? Dann schauen Sie hier:
<https://stiftung-eierstockkrebs.de/welteierstockkrebstag-2020/>

In diesem Jahr konnten alle Zuschauer und Zuhörer per Live-Stream beim dreistündigen Event dabei sein und

die Vorträge zu den Themen Erhaltungs- und Immuntherapie, COVID-19 sowie die Beiträge zum Themenschwerpunkt Tanzen, Sport und Yoga bei Krebs ansehen. Und diese Möglichkeit nutzten tatsächlich viele Interessierte: Mehr als 1.500 Menschen verfolgten am 10. Mai 2020 die Online-Veranstaltung und stellten den Expertinnen und Experten, die bundesweit unter anderem aus Essen, München und Kiel dazugeschaltet waren, sowie den Selbsthilfegruppen ihre Fragen rund um die Therapie und den Alltag mit Eierstockkrebs.

„Ihr Programm ist immer eine Mischung aus viel Information und Austausch, Aufklärung zu Forschungs- und Behandlungsergebnissen und was ich immer sehr schätze, dass Sie die Betroffenen und deren Angehörige mitnehmen“, so die wunderbare Video-Grußbotschaft der Berliner Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Dilek Kalayci.

Die große, positive Resonanz zum außergewöhnlichen Online-Format überraschte auch die Veranstalter „Diese große Einschaltquote zeigt deutlich, dass die Patientinnen gerade bei einer seltenen und schweren Tumorerkrankung wie Eierstockkrebs immer an aktuellen Informationen interessiert sind und diese einfordern – egal ob live, digital, mit oder ohne Corona-Pandemie.“

„MEIN THERAPIE- BEGLEITER“ – 2. AUFLAGE MIT NOCH MEHR WISSEN



Die Inhalte des Therapiebegleiters finden Sie in Kürze in den neuen Infoterminals der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs. Diese werden bundesweit in den Kompetenzzentren aufgestellt.

Der Therapiebegleiter für Frauen mit Eierstockkrebs bietet verständliche Aufklärung, gibt Anregungen für Fragen beim Arzt-Patientinnen-Gespräch, thematisiert relevante Aspekte der Behandlung und bietet Platz und Ideen für eine interaktive Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Die aktualisierte Auflage wurde um weitere wichtige Themen ergänzt, zum Beispiel um das neue Kapitel „Erhaltungstherapie“.

Der Ordner soll dazu dienen, das Patientinnen-Arzt-Gespräch gut vorzubereiten und zu unterstützen und die betroffenen Frauen durch die unterschiedlichen Themenfelder immer in der Situation abzuholen, in der sie sich befinden. Zudem können in dem Therapiebegleiter alle wichtigen Dokumente, Untersuchungsergebnisse, Befunde etc. gebündelt, sortiert und gesammelt werden.

„Das ist das beste und umfassendste Informationswerk zu Eierstockkrebs, das bisher entstanden ist. Es kann den Patientinnen und ihren Angehörigen für die gesamte Behandlungszeit bis hin zur Nachsorge angeboten werden“, so Prof. Dr. med. Jalid Sehoul, der maßgeblich für die Realisierung des Gesamtwerkes verantwortlich war.

Info- und Bestellmöglichkeit unter: <https://stiftung-eierstockkrebs.de/therapiebegleiter-eierstockkrebs>

THEA – DIE NEUE APP ZUM THEMA EIERSTOCK- KREBS



Ab sofort steht Frauen mit Eierstockkrebs ein neues digitales Hilfsmittel zur Verfügung: „Thea“ – die Therapiebegleiter-App mit umfassenden Informationen rund um das Thema Eierstockkrebs und vielen nützlichen Funktionen, die das Leben und den Alltag erleichtern sollen.

Die App wurde von der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs in Zusammenarbeit mit Patientinnen entwickelt. „Der beliebte Therapiebegleiter für Frauen mit Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs geht nun digital! Denn gute Information und Aufklärung ist das wichtigste Instrument im Kampf gegen die Erkrankung“, so Projekt-leiterin Lisa Sintermann. Thea wurde am 24.10.2020 im Rahmen des 6. Berliner Tages zum Eierstock- und Bauchfellkrebs erstmalig der Öffentlichkeit präsentiert.

Hier können Sie mehr über Thea erfahren und die App herunterladen:
<https://stiftung-eierstockkrebs.de/thea-therapiebegleiter-app/>

Mehr News und aktuelle Projekte finden Sie auf www.stiftung-eierstockkrebs.de Hier können Sie auch den Stiftungs-Newsletter „I² – Information & Inspiration“ abonnieren.

NEUE ONLINE-ANGEBOTE FÜR PATIENTINNEN

In Zeiten von Corona ist es wichtig, sich und andere vor einer Ansteckung zu schützen – das gilt auch und insbesondere für Krebspatientinnen und -patienten. Darum engagiert sich die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs dafür, ihre Angebote, Projekte und Aktionen auch online zugänglich zu machen.

YOGA-KURS VIA ZOOM FÜR EIERSTOCKKREBS- PATIENTINNEN

Geleitet wird der Kurs von Patricia Ankele. Sie ist zertifizierte BDY Yogalehrerin, Entspannungspädagogin, Faszien-Trainerin und zertifizierte Lehrerin für Yin Yoga.

Sie empfiehlt Yoga als Hilfe zur Selbsthilfe – mit Yin & Restorative Yoga für mehr Wohlbefinden während oder nach einer Eierstockkrebstherapie. „Ob Sie sich schon lange dem Yoga verbunden fühlen oder erst durch die Diagnose Krebs zum Yoga gekommen sind, Yoga kann Sie jetzt auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen, sowohl in der Akutphase, während der Behandlung und auch in der Nachsorge. Denn heute weiß man, dass moderate Bewegungstherapie, Atemübungen und Meditation in allen Stadien der Erkrankung und Behandlung eine Verbesserung physischer und psychischer Parameter bewirkt.“

Die Stunden finden online via ZOOM statt und sind kostenlos. Sie sind thematisch in sich abgeschlossen. Es ist also möglich, zu jeder Zeit einzusteigen.

Übrigens: Der Yoga-Kurs ist eine Spende von Nives Kramberger. Sie hat den Kurs gemeinsam mit Patricia Ankele entwickelt. Er ist ein Geschenk an die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs und somit für alle betroffenen Frauen.



Weitere Infos und den ZOOM-Link finden Sie hier:
<https://stiftung-eierstockkrebs.de/online-yogakurs/>

JETZT AUCH DIGITAL: DIE SCHREIB- UND WISSENSTOUR „INFORMIERT & KREATIV“

Hier können Sie mitmachen: www.schreibtour.info

Die Schreibtour wird zum Web-Seminar. Wie bei einer regulären Veranstaltung haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, an den Fachvorträgen und dem Kreativworkshop als Ganzes teilzunehmen. Darüber hinaus stehen Hintergrundinformationen, Beispiele zum Mitmachen sowie alle Themen als separate Videos zur Verfügung. Registrierung und Teilnahme sind kostenlos. Ein Download ist nicht notwendig.

ANZEIGE



Better data. Better insights.
Better outcomes.
molecularhealth.com

Alle 73 Tage verdoppelt sich das medizinische Wissen.*

Damit Ärzte und Forscher täglich Schritt halten können, liefern wir intelligente Software-Lösungen.



Für die Medizin:

Übersetzung klinischer und molekularbiologischer Daten in evidenzbasierte Entscheidungshilfen.

Für die pharmazeutische Industrie:

Einsatz von KI und Machine Learning zur Kontrolle der Risiken in der Forschung und Entwicklung von Arzneimitteln.

Für den Menschen:

Präzisionsmedizin wird Wirklichkeit durch die Integration molekularer und klinischer Daten zu anwendbarem Wissen, das Patientinnen und Patienten zugute kommt.

*1. Densen P. Challenges and Opportunities Facing Medical Education. Transactions of the American Clinical and Climatological Association. 2011;122:48-58.

Molecular Health GmbH • Hauptsitz: Heidelberg
Tel. (EU): +49 6221 43851-0 • info@molecularhealth.com



ME-20-065-1

UNTERSTÜTZUNG FÜR FAMILIE UND FREUNDE

Die erste Angehörigen-Selbsthilfegruppe des Vereins Eierstockkrebs Deutschland e.V.



Ludwig Keil

Organisator des Vereins Eierstockkrebs Deutschland e.V.

Herr Keil, an wen konkret richtet sich die Angehörigen-Selbsthilfegruppe?

Wie der Name schon sagt, richtet sich die Gruppe an Angehörige von Frauen, die an Eierstockkrebs erkrankt sind. Wer das im Einzelnen ist, kann ganz unterschiedlich sein: Partner oder Partnerin, Ehemann oder Ehefrau. Aber auch Mutter, Vater oder Geschwister. Freund oder Freundin können genauso gut dazu gehören wie auch volljährige Kinder. Entscheidend ist letztlich, ob die Person eine enge Beziehung zur Erkrankten hat und das Bedürfnis verspürt, mit anderen Betroffenen darüber zu reden.

Über welche Themen wird gesprochen? Und wie werden die Teilnehmer unterstützt?

Die Themenbereiche sind sehr vielfältig, jedoch gibt es keine Tagesordnung oder ähnliches. Meist wird zuerst über Alltägliches gesprochen. Schnell stellt sich dann heraus, wem ein Thema auf den Nägeln brennt. Zunächst geht es in der Regel um die erkrankte Angehörige. Wie ist der aktuelle Stand der Erkrankung oder der Therapie. Situationen und Probleme werden geschildert und alle spüren sofort: die anderen wissen, wovon ich rede. Das ist der größte Vorteil der Selbsthilfegruppe. Während man bei Freunden und Bekannten zwar auf offene Ohren aber selten auf wirkliches Verständnis stößt, muss man sich in der Selbsthilfegruppe nicht erst erklären. Oftmals erfolgt dann ein Austausch über Erfahrungen, die man mit der Krankheit gemacht hat. Sehr bald geht der Inhalt der Gespräche auf die Situation der Angehörigen über. Wie hat sich meine Lebenssituation verändert und wie komme ich damit zurecht? Welche Unterstützung kann ich der Erkrankten geben? Wie kann ich mich darauf vorbereiten, dass meine Partnerin, Tochter, Mutter oder Freundin uns möglicherweise verlassen muss? Dies sind nur einige Beispiele. Letztlich gibt es kein Thema, das nicht besprochen werden kann.

Wie wird das Angebot angenommen?

Das Angebot wird bisher nicht sehr stark angenommen. Nach meiner Einschätzung tun sich insbesondere Männer etwas schwer damit, sich in solchen Gesprächskreisen einzubringen. Die Gruppe existiert zurzeit auf zwei Ebenen. Die eine Ebene besteht aus Partnern, die in der Nähe von Essen wohnen. Die zweite Ebene besteht aus Angehörigen, deren Frauen zum Teil in Essen oder an anderen Kliniken behandelt wurden aber übers Bundesgebiet verstreut sind. Diese Treffen finden online über Skype statt und es existiert eine WhatsApp-Gruppe. Die Inhalte sind die gleichen. Die Gruppe startete mit 4 Männern und ist nach dem Bundeskongress des ESKD e.V. auf 10 Personen, davon eine Mutter einer betroffenen Frau, angewachsen.

Wann und wo finden die nächsten Treffen statt? Gibt es gegebenenfalls Corona-bedingte Einschränkungen?

Die Treffen der ersten Ebene waren vierteljährlich geplant und sollten in der Essener Klinik stattfinden, was aber wegen der Corona-Pandemie nicht mehr möglich war. Deshalb treffen wir uns nun in einer Gaststätte in Mülheim/Ruhr. Ob das unter Corona-Bedingungen weiter möglich sein wird, ist derzeit offen. Wegen dieser besonderen Situation werden die Termine von mir koordiniert und jeweils festgelegt. Die Onlinetreffen finden circa alle vier Wochen statt. Die Termine werden von Mal zu Mal festgelegt und ebenfalls von mir koordiniert.

Organisieren die Teilnehmer auch gemeinsame Aktivitäten außerhalb der Treffen? Es gibt auch Kontakte unter den Teilnehmern. Es sind aber keine Aktivitäten, die durch mich koordiniert werden.

Noch zwei persönliche Fragen: Was war Ihre Motivation, die Selbsthilfegruppe für Angehörige zu gründen? Und wie hilft Ihnen persönlich Ihr Engagement?

Da muss ich ehrlich sagen: Unsere Frauen haben uns in diese Rolle reingeschubst. Es ergab sich dann, dass ich die Koordination übernahm. Ich empfinde die Gruppengespräche als sehr nachhaltig. Damit meine ich,

dass mir durch den Austausch meine eigene Situation stärker bewusst wird und deshalb besser damit umgehen kann. Auch wenn Teilnehmer von schweren Situationen berichten zeigt mir das, wie bedeutsam jeder Tag und jede Stunde mit meiner Ehefrau sind. Das ist mir sehr wichtig und letztlich auch meine Motivation, in den Gruppen weiter zu machen.

Herr Keil, wir danken Ihnen für das Interview und für Ihr Engagement. Vielleicht fühlen sich die Leserinnen und Leser ermutigt, Unterstützung durch Ihre Selbsthilfegruppe in Anspruch zu nehmen.

Das Interview führte Bettina Neugebauer.

MÖCHTEN AUCH SIE SICH MIT ANDEREN ANGEHÖRIGEN AUSTAUSCHEN? DANN WENDEN SIE SICH GERNE AN LUDWIG KEIL:

l.keil@eskd.de

ANZEIGE

Etwa eine von 71 Frauen erhält im Laufe ihres Lebens die Diagnose Eierstockkrebs.¹

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

Mehr Informationen

gsk

NP-DE-NRP-ADVT-200001

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

Die gute Nachricht zum Schluss



Die Aussichten für Frauen, die an Eierstockkrebs erkranken, haben sich nach neuen Studiendaten deutlich verbessert. Heilungsraten und Langzeitüberlebensraten steigen. Mehrere Faktoren werden als Begründung diskutiert:

- > Immer mehr Patientinnen wenden sich für die Operation, die weitere Behandlung sowie für die Studienteilnahme an qualifizierte Zentren.
- > Dort setzen Expertinnen und Experten die innovativsten OP-Techniken ein.
- > Neue Medikamente machen eine erfolgreiche Langzeittherapie möglich.

Daraus resultiert, dass Eierstockkrebs immer öfter erfolgreich in eine gut und langfristig erfolgreich behandelbare Krankheit umgewandelt werden kann – zum Wohle der Patientinnen.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

AH MedCom
Virtual Health Network®
Amalienpark 5, 13187 Berlin
www.ahmedcom.de

VISDP:

Joachim Herchenhan
(Geschäftsführer AH MedCom Berlin)

Prof. Dr. med. Jalid Sehoui
(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 Sehoui
AH MedCom,
Joachim Herchenhan
Bettina Neugebauer

GESTALTUNG:

Silke Stadtkus

PRODUKTION:

AH MedCom
Virtual Health Network®
Amalienpark 5, 13187 Berlin
Nachdruck, auch in Auszügen,
nur mit Genehmigung der
AH MedCom Berlin.
© AH MedCom,
Dezember 2020, Berlin

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:

Cochrane Deutschland und Institut für medizinisches Wissensmanagement der AWMF (AMWF-IMWi) sowie dem Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ); https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Eierstockkrebs_v08-2020.pdf; https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/032-035OLL_S3_Ovarialkarzinom_2020-04.pdf; Fragen und Antworten zu Aluminium in Lebensmitteln und verbrauchernahen Produkten – FAQ des BfR vom 20. Juli 2020

BILDNACHWEISE:

Titel: © Beatrix Kornak; S 6-7: © Wavebreak Media Ltd – 123rf.com; S. 9: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs, MüllerValentini GbR; S. 12: © Novocure; S. 17: © Nord-Ostdeutsche Gesellschaft für Gynäkologische Onkologie (NOGGO e.V.); S. 19: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs; S. 20: © SenGPG/Nils Bornemann; S. 23: © Daniel Rüdiger; S. 24: © Anja Mehnert-Theuerkauf; S. 29: © Bettina Neugebauer, Nives Kramberger; S. 32-35: © Beatrix Kornak; S. 36-39: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs; S. 42: © Ludwig Keil; Rückseite: © lightfieldstudios – 123rf.com