

# DIE *zweite* STIMME

DAS  
EIERSTOCK-  
KREBS  
MAGAZIN

## MEDIZIN AKTUELL

Integrative Medizin  
Was sagt die Wissenschaft?

## LEBEN MIT KREBS

Die Kraft der Düfte –  
Aromatherapie

## IHR GUTES RECHT

Palliativmedizin

## AKTIV SEIN TROTZ KREBS

Qigong – Bewegen und  
entspannen (Teil 3)

## ANGEHÖRIGE IM FOKUS

Interview mit Anna von Räden

## NEU: VON FRAU ZU FRAU

*Fit und gut  
gelaunt durch  
den Winter*

   **JETZT  
ENTDECKEN**  
DIE ZWEITE STIMME ALS  
INTERAKTIVES FLIPBOOK



# INHALT

„IN JEDEM WINTER STECKT EIN ZITTERNDER FRÜHLING, UND HINTER DEM SCHLEIER JEDER NACHT VERBIRGT SICH EIN LÄCHELNDER MORGEN.“

Khalil Gibran

<b>DAS TEAM</b> .....	2	<b>Sponsoren</b> .....	
<b>VORWORT</b> .....	3	<i>S. 17</i> <b>Danke für die Unterstützung</b>	
<b>MEDIZIN AKTUELL</b> .....		<b>LEBEN MIT KREBS</b> .....	
<i>S. 6</i> <b>Integrative Medizin</b> Was sagt die Wissenschaft?		<i>S. 24</i> <b>Die Kraft der Düfte – Aromatherapie</b>	
<i>S. 8</i> <b>Rückfall</b> Was bringt eine erneute Operation?		<b>VON FRAU ZU FRAU</b> .....	
<i>S. 10</i> <b>Covis-19 News</b> Wie erleben Frauen mit einer gynäkologischen Krebserkrankung die Pandemie		<i>S. 27</i> <b>Fit und gut gelaunt durch den Winter</b> Tipps von Patientinnen für Patientinnen	
<i>S. 11</i> <b>Mythen &amp; Fakten zum Thema Krebs</b>		<b>ANGEHÖRIGE IM FOKUS</b> .....	
<i>S. 12</i> <b>Immuntherapie – Auch beim Eierstockkrebs?</b>		<i>S. 30</i> <b>Interview mit Anna von Rüden</b>	
<b>IHRE STIMME FÜR DIE FORSCHUNG</b> .....		<b>AKTIV SEIN TROTZ KREBS</b> .....	
<i>S. 14</i> <b>Aktuelle Studien zum Eierstockkrebs</b>		<i>S. 32</i> <b>Qigong – Bewegen und entspannen</b>	
<i>S. 18</i> <b>Survivorship Clinic – Was sagen die Patientinnen?</b> Interview mit Kerstin Vieth		<b>NEWS</b> .....	
<b>IHR GUTES RECHT</b> .....		<i>S. 35</i> <b>Neues aus der Stiftung</b>	
<i>S. 21</i> <b>Palliativmedizin</b> Habe ich als Patientin Anrecht auf eine palliativmedizinische Versorgung?		<b>TERMINE</b> .....	
<b>IHRE UNTERSTÜTZUNG</b> .....		<i>S. 38</i> <b>Seien Sie dabei!</b> Wichtige Termine im Jahr 2022	
<i>S. 22</i> <b>Rosi – Initiative Lebensraum</b>		<b>BUCH- UND INTERNET-TIPPS</b> .....	
<i>S. 23</i> <b>Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs</b>		<i>S. 40</i> <b>Bücher, Websites &amp; mehr</b> Für Patientinnen und Interessierte	
		<b>IMPRESSUM</b> .....	44

*Liebe Leserinnen und Leser,*

heute halten Sie die neue Winterausgabe von „Die zweite Stimme – Das Eierstockkrebs-Magazin“ in den Händen.

Gerne möchten wir Ihnen an dieser Stelle die neue Langzeitüberlebenden-Sprechstunde an der Berliner Charité ans Herz legen. Im Projekt „Survivorship Clinic“ soll ein neues Nachsorgeangebot für Frauen mit einer mehr als fünf Jahre zurückliegenden gynäkologischen Krebserkrankung etabliert und evaluiert werden. Warum? Die Nachsorge bei Frauen mit einer gynäkologischen Krebserkrankung endet in der Regel nach 5 bis 10 Jahren. Danach gelten die Betroffenen meist als geheilt – und dies, obwohl mehr als die Hälfte dieser Frauen noch unter krankheits- oder therapiebedingten Beschwerden leidet. Mit der als Studie angelegten Sprechstunde soll nun ein erster Schritt für ein neues Versorgungsangebot gemacht werden, um betroffene Frauen dabei zu unterstützen, die Langzeitnebenwirkungen ihrer Krebsbehandlung zu reduzieren und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Imogen Vieth, selbst Langzeitüberlebende mit Eierstockkrebs, ist bereits dabei. Im Interview

auf Seite 18 berichtet sie über ihre Eindrücke von der „Survivorship Clinic“.

Was Sie außerdem in diesem Magazin erwartet? Zum Beispiel wichtige News aus Medizin und Forschung; Welche Empfehlungen beinhaltet die neue S3-Leitlinie zur integrativen Medizin? Ist beim Rezidiv eine erneute OP ratsam? Und welche aktuellen Erkenntnisse gibt es zur Immuntherapie beim Eierstockkrebs?

Außerdem präsentieren wir Ihnen wieder viele praktische Tipps und Wissenswertes rund um das Leben mit Eierstockkrebs.

Lernen Sie auch unsere neue Rubrik „Von Frau zu Frau“ kennen – mit Tipps von Patientinnen für Patientinnen. Dieses Mal kommt Helena Stöver zu Wort. Sie erklärt, wie sie fit und gut gelaunt durch den Winter kommt.

Also: Machen Sie es sich mit einem Tee oder Kaffee gemütlich und lassen Sie sich von dem bunten Themenspektrum dieser Ausgabe inspirieren. Und wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, schreiben Sie uns gerne.

Viel Freude beim Lesen und herzliche Grüße

*Prof. Dr. med. Jalid Sehouli*  
Deutsche Stiftung Eierstockkrebs

*Joachim Herchenhan*  
Herausgeber

*Bettina Neugebauer*  
Redaktion



**Herausgeber / Copyright** ..... AH MedCom, Oberhäger Str. 5A, 18182 Rövershagen  
**Wissenschaftliche Leitung** ..... Prof. Dr. med. Jalid Sehouli (JS)  
**Projektleitung, Konzept & Text** ..... Joachim Herchenhan (JH)  
**Texte, Recherche, Interviews** ..... Bettina Neugebauer (BN), Anne Scheidler (AS), Susanne Fechner (SF)  
**Layout, Satz, Druckvorbereitung** ..... Silke Stadtkus  
**Produktion** ..... AH MedCom

EXTRA  
IM FLIPBOOK



S3-LEITLINIE  
KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

<https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/komplementaermedizin/>

# INTEGRATIVE MEDIZIN

## WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Schätzungen zufolge nutzt etwa die Hälfte der Patientinnen mit Eierstockkrebs komplementäre oder alternative Behandlungsformen. Die Suche nach Informationen hierzu kann jedoch frustrierend sein, denn häufig sind diese widersprüchlich oder schüren unrealistische Erwartungen.

Ein großer Schritt wurde nun mit der neuen Leitlinie zur Komplementärmedizin in der Onkologie gemacht. Nach der Auswertung unzähliger Studien gibt es damit erstmals eine wissenschaftlich basierte Orientierung.

Untersucht wurden Substanzen und Verfahren, die von Krebspatient\*innen in Deutschland am häufigsten genutzt werden. Im Folgenden haben wir Empfehlungen, die für Patientinnen mit Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs relevant sind, zusammengefasst.

### S3-Leitlinie besser verstehen

Die Leitlinie der höchsten Stufe 3 enthält mehr als 150 Empfehlungen zu unterschiedlichsten Substanzen und Verfahren. Bewertet wurden Nutzen und Risiken (Wirksamkeit, mögliche Wechsel- oder Nebenwirkungen). Eingeflossen sind zusätzlich Erfahrungen der beteiligten Expert:innen und Selbsthilfegruppen. Wie zuverlässig eine Empfehlung ist, lässt sich an der Formulierung erkennen:

- „soll“: sehr sicher
- „sollte“: relativ sicher
- „kann“: Studienlage nicht ganz klar, ist einen Versuch wert.

Manchmal ist es auch für Expert\*innen sehr schwer, die Wirkung zu beurteilen. Das mag unbefriedigend sein, gibt aber den aktuellen Wissensstand ehrlich wieder – der sich im Übrigen auch ändern kann. Was einem gut tut oder nicht, ist letztlich immer auch eine individuelle Erfahrung.

**Vor der Anwendung sollten Sie immer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen.**

### Was kann helfen?

- **Körperliche Aktivität und Sport** soll empfohlen werden, weil gut nachgewiesen ist, dass sich Fatigue, Angst und Depression, der Schlaf und die Lebensqualität dadurch verbessern.
- **Akupunktur** sollte bei Tumorschmerzen an gewendet werden. Sie kann darüber hinaus chemotherapiebedingte Nervenschmerzen sowie Fatigue und Hitze-wallungen lindern. Es gibt auch Hinweise, dass Übelkeit und Erbrechen unter einer Chemotherapie mit Platin vorgebeugt werden kann.
- **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion** kann Wechseljahresbeschwerden lindern, die infolge der Therapie auftreten (z.B. Hitzewallungen) und sich positiv auf die Lebensqualität auswirken.
- **Akupressur** kann bei Fatigue, (Tumor-)Schmerzen sowie gegen Übelkeit und Erbrechen unter einer Chemotherapie helfen.
- **Ginseng** kann bei Fatigue eingesetzt werden.
- **Ingwer** kann bei Fatigue eingesetzt werden.
- **Meditation** kann zur Reduktion von Stress beitragen. Generell fördert Ruhe Heilungsprozesse.
- **Mistel** kann als subkutane Gabe (Spritze unter die Haut) die Lebensqualität verbessern, ist jedoch in Form von Tabletten oder Kapseln nicht hilfreich.
- **Tai-Chi/Qigong** kann die Lebensqualität verbessern.

### Wo weiß man es nicht?

**Zu folgenden Mitteln oder Methoden kann eine Empfehlung weder dafür noch dagegen gegeben werden, da es keine, zu wenige, widersprüchliche oder nur schlechte Studien gibt.**

- **Bromelain, Papain** zur Reduktion von Nebenwirkungen unter einer Chemotherapie.
- **Heilpilze (z.B. Maitake)** zur Verbesserung der Lebensqualität.
- **Mariendistel** z.B. gegen Leberschädigung aufgrund einer Chemotherapie.
- **Selen** unklar, ob das Wachstum von Eierstockkrebs beeinflusst werden kann.
- **Shiatsu/Tuina** zur Reduktion von Beschwerden, die durch den Tumor oder die Therapie verursacht werden.

- **Vitamin C** als Infusion gegen Nebenwirkungen der Chemotherapie; als Tablette oder Kapsel definitiv nicht hilfreich.
- **Vitamin D** – Ein Mangel sollte behoben werden. Es gibt Hinweise, dass sich Vitamin D bei Patientinnen mit Eierstockkrebs günstig auf die Lebenserwartung auswirken könnte.

### Wovon wird abgeraten?

- **Amygdalin („Vitamin B17“), Aprikosenkerne** kann zu lebensbedrohlichen Nebenwirkungen führen.
- **Carnitin, Magnesium, Kalzium, Glutathion** zur Linderung von Nervenschmerzen.
- **Guarana** gegen Fatigue.
- **Ketogene Diät** (sehr fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung) hilft nicht gegen Fatigue und verbessert auch nicht das Gedächtnis, kann aber zu Gewichtsverlust, Schwächegefühl und Abfall des Blutzuckers führen.
- **Reiki und Handauflegen** gegen Angst/Ängstlichkeit, Depressivität, Fatigue, Schmerz und Übelkeit.
- **Vitamin E** zur Linderung von Nervenschmerzen und Schleimhautentzündung durch eine Chemotherapie.
- **Zink** gegen eine chemotherapiebedingte Schleimhautentzündung.
- **Einseitige Diäten** (AS)



# 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)

DE-NON-002020

EXTRA  
IM FLIPBOOK



**KRITERIENLISTE ZU SERIÖSEN ANBIETER:INNEN KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHER VERFAHREN**

[https://www.usz.ch/app/uploads/2021/02/KSKAV\\_Kriterien\\_Serioese\\_KMAnbieter\\_20200624-mit-logo\\_V1.pdf](https://www.usz.ch/app/uploads/2021/02/KSKAV_Kriterien_Serioese_KMAnbieter_20200624-mit-logo_V1.pdf)



# RÜCKFALL

## WAS BRINGT EINE ERNEUTE OPERATION?

Lange Zeit galt bei vielen Krebsarten: Wenn der Tumor wiederkehrt oder Metastasen gebildet hat, ist eine Operation nicht mehr sinnvoll. Das stimmt so pauschal heute nicht mehr. Auch bei vielen Patientinnen mit Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs ist eine erneute OP möglich und von Vorteil. Erstmals wurde in einer Studie nachgewiesen, dass die Lebenszeit der Frauen dadurch noch einmal deutlich verlängert werden kann.

Bei mehr als der Hälfte der Patientinnen mit Eierstockkrebs kommt die Erkrankung nach der ersten Behandlung zurück. Ein Rückfall (Rezidiv) liegt vor, wenn nach der ersten Therapie (OP, Chemotherapie, PARP-Inhibitor) erneut ein Tumorbefall gefunden wird. Häufig sind das Becken, der Bauchraum oder die benachbarten Lymphknoten betroffen. Eine Heilung ist in dieser Situation meist nicht mehr möglich. Grundsätzlich stehen weitere Behandlungsmöglichkeiten wie etwa eine erneute Chemotherapie sowie PARP-Inhibitoren zur Verfügung. Seit Kurzem gibt es eine dritte Option, nämlich nochmals zu operieren.

### Welche Patientinnen kommen dafür infrage?

Aus der DESKTOP-III-Studie weiß man, dass die chirurgische Entfernung des Tumors bei einem ersten Rückfall das Leben verlängern kann, wenn bestimmte Bedingungen vorliegen. Besonders gut sind die Chancen bei folgenden Voraussetzungen:

- In der ersten OP wurde der Tumor vollständig entfernt.
- Die Ansammlung von Flüssigkeit im Bauchraum (Aszites) beträgt nicht mehr als 500 Milliliter.
- Der Gesundheitszustand der Patientin ist sehr gut.
- Die Patientin hat auf die erste platinhaltige Kombinations-Chemotherapie angesprochen, das heißt, der Tumor ist geschrumpft. Seit der letzten Chemotherapie-Infusion müssen mindestens 6 Monate vergangen sein.

Ziel der OP ist es, möglichst die gesamte Tumormasse zu entfernen. Dies heißt für etwa jede dritte Frau, dass auch an den Organen des Verdauungstrakts Tumorgewebe entfernt werden muss. Um den Erfolg des Eingriffs zu sichern, wird – genauso wie nach der ersten OP – anschließend wieder eine Chemotherapie durchgeführt. Ist diese wirksam, folgt eine Behandlung mit einem PARP-Inhibitor.

### Was lässt sich damit erreichen?

In der Studie konnte der Tumor bei drei Viertel der Patientinnen komplett entfernt werden. Sie blieben mehr als 5 Jahre am Leben – das waren 16 Monate mehr, als wenn sie nicht operiert worden wären und nur eine Chemotherapie bekommen hätten. Wie jede Operation kann auch dieser Eingriff theoretisch zu Komplikationen führen. Etwa 4% der Patientinnen bekamen zeitlich begrenzt, weitere 4% dauerhaft einen künstlichen Darmausgang (Stoma). Die OP selbst dauerte durchschnittlich etwa 4 Stunden.

### Wo sollte eine solche OP durchgeführt werden?

Aufgrund der guten Chancen auf eine Lebensverlängerung sollte geprüft werden, ob eine Patientin mit einem Krankheitsrückfall für eine zweite Operation infrage kommt. Dies gilt speziell für alle Patientinnen, die vor mehr als 6 Monaten eine platinhaltige Chemotherapie beendet haben. Etwa die Hälfte von ihnen erfüllt die oben genannten Voraussetzungen. Da Eierstockkrebs-Operationen sehr anspruchsvoll sind und das Ziel ist, den Tumor nochmals vollständig zu entfernen, sollte diese nur in einem spezialisierten Zentrum von erfahrenen gynäkologischen Onkolog:innen durchgeführt werden.

### Für und Wider im persönlichen Gespräch abwägen

Eine erneute OP bedeutet eine Belastung, aber eben auch die Chance. „Die Indikation zur Operation ist sehr schwierig zu stellen. Dies braucht sehr viel Erfahrung und muss unbedingt die medizinische Nachbehandlung einschließen.“, so Prof. Dr. Jalid Sehouli. Nicht alles, was medizinisch möglich ist, eignet sich für jede Patientin. Folgende Faktoren können eine Rolle spielen:

- Wie war das Ergebnis der Erstoperation?
- Möchten Sie eine erneute OP auf sich nehmen? Fühlen Sie sich dafür und für die nachfolgende Chemotherapie fit genug? Haben Sie Angehörige oder nahestehende Personen, die Sie nach der OP unterstützen? Gibt es Vor- oder Begleiterkrankungen, die berücksichtigt werden müssen?
- In welchem Stadium war der Krebs, als er entdeckt wurde? Welche Behandlungen haben Sie schon erhalten und wie erfolgreich waren diese? Haben Sie sie gut vertragen?
- Welcher Gewebetyp wurde bei der Untersuchung des Tumors festgestellt (z.B. endometrioid, serös)? Wurden Mutationen (z.B. in den Brustkrebs-Genen BRCA 1 und 2) oder andere genetische Auffälligkeiten gefunden?
- Wo genau im Körper befindet sich das neu gewachsene Tumorgewebe und wie umfangreich ist es? Haben Sie Beschwerden?

Wichtig ist: Lassen Sie sich immer im persönlichen Gespräch am besten in einem spezialisierten Zentrum beraten.

Hier finden Sie spezialisierte Krebszentren in Ihrer Nähe:  
<https://www.oncomap.de/centersoperieren>

COVID-19 NEWS

# WIE ERLEBEN FRAUEN MIT EINER GYNÄKOLOGISCHEN KREBSERKRANKUNG DIE PANDEMIE...?

... Und welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die Krebstherapie? Diesen Fragen ging ein europäisches Forscher:innen-Team nach und veröffentlichten dazu im Jahr 2021 eine Studie mit dem Titel „Perspectives, fears and expectations of patients with gynaecological cancers during the COVID-19 pandemic: A Pan-European study of the European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups (ENGAGE)“.

Im Rahmen der Studie werteten die Wissenschaftler:innen 1.251 Fragebögen aus, die zuvor von Frauen mit einer gynäkologischen Krebserkrankung aus 16 europäischen Ländern ausgefüllt wurden. Die Auswertung der Daten führte unter anderem zu folgenden Ergebnissen:

- Etwa 73 % der Patientinnen benannten Krebs als Risikofaktor für Covid-19, aber nur 17,5 % der Frauen sorgten sich mehr um Covid-19 als um ihre Krebserkrankung
- 71 % befürchteten ein Voranschreiten ihrer Krebserkrankung, falls Untersuchungs-, Therapie- und Nachsorgetermine abgesagt oder verschoben würden
- 64 % der Patientinnen konnten ihre Krebstherapie planmäßig fortsetzen, allerdings sagten 72,3% aus, keine oder nur unzureichende Informationen über Covid-19-Infektionsraten bei Patient:innen und Personal, über Covid-19-Test oder über Schutzmaßnahmen ihrer Klinik erhalten zu haben
- Etwa 90 % der Patientinnen waren bestrebt, ihre Arzt- und Therapietermine wie geplant wahrzunehmen.

In der Umfrage wurde darüber hinaus deutlich, dass veränderte Therapiebedingungen und Einschränkungen wegen Covid-19 bei einigen Patientinnen Sorgen und Ängste verstärkten, ihre Erkrankung könne voranschreiten – unabhängig von der Krebsart. Und was schlussfolgern die Expertinnen und Experten daraus? Die Autor:innen der Studie betonen, wie wichtig in der aktuellen Situation eine offene und transparente Arzt-Patientinnen-Kommunikation ist und dass Ärztinnen und Ärzte trotz oder gerade wegen der Pandemiebedingten Ausnahmesituation ganz besonders sensibel auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen eingehen sollten. Unser Tipp für Sie: Suchen Sie stets das vertrauensvolle Gespräch mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten, wenn Sie Fragen, Sorgen oder Wünsche in Bezug auf Ihre Krebserkrankung, Ihre Therapie oder Covid-19 haben. (BN)

Quelle:  
Gultekin M, Ak S, Ayhan A, et al. Perspectives, fears and expectations of patients with gynaecological cancers during the COVID-19 pandemic: A Pan-European study of the European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups (ENGAGE). Cancer Med. 2021;10:208–219. <https://doi.org/10.1002/cam4.3605>

# MYTHEN UND FAKTEN ZUM THEMA KREBS

Mythos

Je älter man ist, desto langsamer wächst der Tumor

Diese Aussage ist falsch. Wie langsam oder schnell ein Tumor wächst, hängt von ganz unterschiedlichen Faktoren ab: zum Beispiel von der Krebsart, der Tumorklassifikation, vom Krankheitsstadium und vom individuellen Gesundheitszustand der Patient:innen. Auch Eierstockkrebs ist nicht gleich Eierstockkrebs. Hier kann der Krankheitsverlauf beziehungsweise die Geschwindigkeit, mit der die Erkrankung voranschreitet, von Patientin zu Patientin verschieden sein – und zwar unabhängig vom Alter.

Mythos

Durch eine Operation am Tumor können sich die Krebszellen ausbreiten

Bei vielen Krebsarten ist die operative Entfernung des Tumors der erste Schritt der Behandlung. So auch beim Eierstockkrebs. Ziel der OP ist es, so umfassend wie möglich alle sichtbaren Tumorreste aus dem Körper zu entfernen. Die Sorge, dass sich Krebszellen durch die OP ausbreiten und an anderer Stelle im Körper ansiedeln (Fachbegriff: Metastasierung), ist in der Regel unbegründet. Allerdings kommt es beim Eierstockkrebs relativ häufig zur Metastasenbildung. Das hat in der Regel nichts mit der OP zu tun, sondern damit, dass die Erkrankung oft erst in einem fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert wird. Aus Sorge vor Metastasen auf eine OP zu verzichten, kann sich negativ auf den Erfolg der Eierstockkrebs-Therapie auswirken. (BN)



Europäisches KOMPETENZ ZENTRUM Eierstockkrebs

## EKZE-App Eierstockkrebs

Das Europäische Zentrum für Eierstockkrebs (EKZE) der Frauenklinik der Charité Berlin – unter der Leitung von Prof. Dr. Jadid Sehouli – 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)

# IMMUNTHERAPIE – AUCH BEIM EIERSTOCKKREBS?

Die sogenannte Immunonkologie ist seit einigen Jahren fest etabliert. Mit der Entschlüsselung des menschlichen Genoms wurde es möglich, innovative Medikamente zu entwickeln, die gezielt in bestimmte Zellstrukturen von Tumoren eingreifen können. Inzwischen ist daraus ein weiteres bedeutendes Therapiespektrum zur Behandlung vieler Krebserkrankungen geworden.

Beim Eierstockkrebs sieht es etwas anders aus. Bis vor wenigen Jahren gab es für Frauen mit einem Ovarialkarzinom nur zwei Behandlungssäulen: Operation und Chemotherapie. Das hat sich in den letzten Jahren sehr gewandelt – und die Entwicklung geht weiter. Bevacizumab und die PARP-Inhibitoren haben den Anfang gemacht. Inzwischen stehen diese Medikamente für die meisten Patientinnen zur Verfügung und helfen dabei, die Erkrankung besser zu kontrollieren. Und es kommen weitere neuen Medikamenten-Klassen für die begleitende Immuntherapie hinzu. Hier ein kurzer Überblick:

**EXTRA  
IM FLIPBOOK**

**AKTUELLES ZU IMMUN-  
THERAPIE UND NACHSORGE**

Link:  
<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/kongresse/asco-annual-meeting/immuntherapie-bei-eierstockkrebs.html>

## BEVACIZUMAB

Dieser monoklonale Antikörper greift in die Mechanismen der Gefäßneubildung von Tumoren ein. Denn diese benötigen sehr viele Nährstoffe und Sauerstoff für ihr Wachstum – und für die Entwicklung neuer Blutgefäße, die den Tumor versorgen. Mit Bevacizumab ist es heute möglich, diese Gefäßneubildung zu unterdrücken beziehungsweise zu stoppen. Der Fachbegriff dafür lautet „Antiangiogenese“. Dies macht den Tumor angreifbarer für das Immunsystem und die eingesetzten Medikamente.

## PARP-INHIBITOREN

Diese neuen Substanzen greifen in den Reparaturmechanismus von Krebszellen ein. Tumorzellen können durch bestimmte Medikamente wie Platinderivate teilweise zerstörte DNA wieder reparieren. Dann kann es zu einem Rezidiv kommen. Die Erkrankung kommt zurück. PARP-Inhibitoren unterbinden diese Reparaturmechanismen. Die DNA des Tumors wird so endgültig zerstört. In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass mit ihrer Hilfe das Überleben von Patient:innen deutlich verlängert wird. PARP-Inhibitoren wurden zuerst bei Brust- und Eierstockkrebs erfolgreich eingesetzt. Inzwischen hat das stetig zunehmende Wissen auch zum Einsatz bei weiteren Krebserkrankungen geführt.

## 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.



**Und was bringt die Zukunft? In der Krebsmedizin wird weiter viel geforscht. Ständig gibt es neue Erkenntnisse. Neue Substanzen werden erprobt, und wenn es zu positiven Studienergebnissen kommt, so rasch wie möglich den betroffenen Menschen verfügbar gemacht. Dies macht Hoffnung für alle! Wenden Sie sich darum immer an ein onkologisches Spitzenzentrum und lassen Sie sich von erfahrenen Fachärztinnen und Fachärzten beraten. (JS | JH)**

# AKTUELLE STUDIEN ZUM EIERSTOCKKREBS



## GRACE – NOGGO OV50 / RUCAPARIB REGISTER

### Für Patientinnen mit Eierstockkrebs nach einer platinhaltigen Chemotherapie

#### Ziel der Studie

Die Beobachtungsstudie soll helfen, Daten zur Erhaltungstherapie mit Rucaparib (u.a. Therapietreue und Nebenwirkungen), der Lebensqualität der Patientinnen während der Erhaltungstherapie wie auch der Wirksamkeit der Behandlung (u.a. progressionsfreies Überleben) zu liefern.

#### Ablauf der Studie

Die Studie richtet sich an Patientinnen mit Platin-sensitivem, rezidiviertem Ovariakarzinom, bei denen eine Behandlung mit Rucaparib möglich ist. Während dieser Studie sollen die Daten von insgesamt 150 Patientinnen

an etwa 20 teilnehmenden Studienzentren dokumentiert werden. Bei dieser Dokumentation handelt es sich um eine nicht-interventionelle Studie – eine sogenannte Beobachtungsstudie. Etwa alle 3 Monate werden medizinische Daten der Patientinnen erfasst und dokumentiert. Dies erfolgt im Rahmen der Routineuntersuchung. Ergänzend dazu sollen die Patientinnen Fragebögen zu Studienbeginn, während der Erhaltungstherapie mit Rucaparib und zum Beobachtungsende ausfüllen. Von jeder Patientin werden über die Dauer der Erhaltungstherapie, jedoch maximal 2 Jahre, Daten über ihre Behandlung und ihre Krankengeschichte dokumentiert. Die medizinischen Daten werden in anonymisierter Form in einer Datenbank erfasst.

## NEWTON-STUDIE

### Für Patienten mit rezidiviertem Platin-sensitivem Eierstock-, Eileiter- oder primärem Bauchfellkarzinom

#### Ziel der Studie

Das Ziel dieser Studie ist, die Sicherheit, Verträglichkeit und Wirksamkeit der Erhaltungstherapie mit Niraparib – einem bereits zugelassenen Medikament – zu verbessern, und zu diesem Zweck eine Dosisoptimierung unter Berücksichtigung der Anzahl der Blutplättchen und des Körpergewichts durchzuführen und zu bewerten.

#### Ablauf der Studie

Die individuelle Studienteilnahme umfasst in allen Behandlungsarmen eine Erhaltungstherapie mit Niraparib. Je nach Körpergewicht und Anzahl der Blutplättchen werden die Teilnehmerinnen dem randomisierten oder dem nicht-randomisierten Teil zugeordnet. Es werden unterschiedliche Dosen des Medikaments verabreicht.

Wenn die Erkrankung nicht weiter fortschreitet, erhalten die Patientinnen die Erhaltungstherapie mit Niraparib bis zum Wiederauftreten/Fortschreiten der Erkrankung.

Wie heißt die Studie?	An wen richtet sich die Studie?	Worum geht es in der Studie?
<b>SURVIVORSHIP CLINIC</b>	Langzeitüberlebende mit gynäkologischer Krebserkrankung	Erprobung einer Sprechstunde für Langzeitüberlebende mit gynäkologischer Tumorerkrankung als neue Versorgungsform. Es soll geprüft werden, ob eine solche Sprechstunde die Lebensqualität der betroffenen Frauen verbessert und kosteneffektiv ist. Darüber hinaus soll untersucht werden, ob die Langzeitnebenwirkungen einer gynäkologischen Krebserkrankung besser erkannt und behandelt werden können. <b>Mehr unter: <a href="http://www.survivorship-clinic.de">www.survivorship-clinic.de</a> sowie auf den Seite 18 bis 20 in diesem Magazin.</b>
<b>MAMOC</b>	Patientinnen mit histologisch gesichertem fortgeschrittenem Ovarial-, Tuben- oder primären Bauchfellkarzinom	MAMOC ist eine multizentrische, randomisierte, zweiarmige, Placebo-kontrollierte, doppelblinde Phase III Studie. Dabei wird die Wirksamkeit und Sicherheit des PARP-Inhibitors Rucaparib untersucht: nach abgeschlossener Carboplatin-haltiger Chemotherapie und Erhaltungstherapie mit Bevacizumab im Vergleich zur Wirksamkeit eines Placebos nach abgeschlossener Behandlung mit Bevacizumab im Rahmen der Erstlinienchemotherapie.
<b>MITO-33</b>	Patientinnen mit wiedergekehrtem Eierstock-, Eileiter- oder primärem Bauchfellkrebs, die nicht für eine Platin-Wiederbehandlung in Frage kommen	Vergleichende Phase-III-Studie zwischen Niraparib-TSR-042 (Dostarlimab) und der Standard-Chemotherapie nach Wahl der Ärztin oder des Arztes. Ziel ist, die Sicherheit und Wirksamkeit der Medikamentenkombination Niraparib mit Dostarlimab bei den Patientinnen zu untersuchen, die von anderen Krebsbehandlungen nicht profitiert haben.
<b>COMPASS</b>	Für Patientinnen mit platinempfindlichem wiederkehrendem Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs	Die COMPASS-Studie vergleicht verschiedene Folgebehandlungen bei Patientinnen mit wieder aufgetretenem platinempfindlichem Krebs in Bezug auf ihre Lebensqualität während und nach der erneuten Chemotherapie. Untersucht wird, ob eine Behandlung mit der platinfreien Kombination Trabectedin/ pegyliertes liposomales Doxorubicin (PLD) im Vergleich zu platinbasierten Standard-Kombinations-Chemotherapien mit weniger Beeinträchtigungen der Lebensqualität verbunden ist.

**FRAGEN SIE IHRE BEHANDELNDE ÄRZTIN ODER IHREN BEHANDELNDEN ARZT, OB EINE STUDIEN-TEILNAHME FÜR SIE INFRAGE KOMMT.**

**NUTZEN SIE CHANCEN UND MÖGLICHKEITEN EINER STUDIENTEILNAHME! INFORMATIONEN ÜBER DIESE UND WEITERE STUDIEN UND UMFRAGEN UNTER**

**> [WWW.STUDIENPORTAL-EIERSTOCKKREBS.DE](http://WWW.STUDIENPORTAL-EIERSTOCKKREBS.DE) ODER [WWW.NOGGO.DE](http://WWW.NOGGO.DE)**

## WEITERE OFFENE UMFRAGEN

Wie heißt die Umfrage	An wen richtet sich die Umfrage?	Was ist wichtig für eine Teilnahme?
<b>EXPRESSION VI / NOGGO S13</b>	„Carolin meets Hanna“ – Internationale Umfrage für Langzeitüberlebende mit Ovarialkarzinom	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Langzeitüberlebende Patientinnen mit Ovarialkarzinom</li> <li>&gt; Diagnose ≥ 5 Jahre</li> <li>&gt; Teilnahme möglich an teilnehmenden Zentren oder via Online-Survey: <a href="http://www.carolinmeetsshanna.com/teilnahme/">www.carolinmeetsshanna.com/teilnahme/</a></li> </ul>
<b>EXPRESSION VIII / NOGGO S19</b>	Nationale Umfrage zur individuellen Wahrnehmung und Informationsstand von Patientinnen mit einem Low-grade Ovarialkarzinom oder einem Borderline-Tumor des Ovars	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Teilnahme möglich an teilnehmenden Zentren</li> </ul>
<b>EXPRESSION X / NOGGO S21</b>	Nationale Umfrage zur Patientenverfügung bei Patientinnen mit fortgeschrittenen gynäkologischen Tumoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Teilnahme möglich an teilnehmenden Zentren oder via Online-Survey: <a href="https://www.surveymonkey.de/r/ExpressionX">https://www.surveymonkey.de/r/ExpressionX</a></li> </ul>
<b>EXPRESSION XIII / NOGGO S25</b>	Nationale Umfrage für Patientinnen mit gynäkologischen Krebserkrankungen zum Thema Therapiemanagement und Versorgungsherausforderungen während der COVID-19-Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 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</li> <li>&gt; Das Projekt ist bereits an der Frauenklinik des Charité Virchow Klinikums gestartet</li> <li>&gt; Teilnahme möglich an teilnehmenden Zentren oder via Online-Survey: <a href="https://redcap.charite.de/crusurveys/?s=WRCTCP8LDR">https://redcap.charite.de/crusurveys/?s=WRCTCP8LDR</a></li> </ul>

### INFOS ZU DEN EXPRESSION-UMFRAGEN

**> [WWW.STUDIENPORTAL-EIERSTOCKKREBS.DE](http://WWW.STUDIENPORTAL-EIERSTOCKKREBS.DE)  
> [WWW.NOGGO.DE](http://WWW.NOGGO.DE)  
> [WWW.AGO.DE](http://WWW.AGO.DE)**

**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.



# SURVIVORSHIP CLINIC – SPRECHSTUNDE FÜR LANGZEIT-ÜBERLEBENDE



Kerstin Vieth

LANGZEITÜBERLEBENDE SEIT 15 JAHREN UND PROTAGONISTIN DER FOTOAKTION „ICH LEBE!“ IST BEREITS DABEI. WIR HABEN MIT IHR ÜBER DIE SURVIVORSHIP CLINIC GESPROCHEN.



v.l.n.r.: Prof. Dr. med. J. Sehouli, Kerstin Vieth, Dr. med. H. Woopen

In der Frauenklinik der Charité – Universitätsmedizin Berlin am Campus Virchow-Klinikum wurde im Sommer 2021 die bundesweit erste Sprechstunde für Langzeitüberlebende nach gynäkologischer Tumorerkrankung ins Leben gerufen. Frauen, deren Erstdiagnose vor mindestens fünf Jahren gestellt wurde, können teilnehmen. Die als Studie konzipierte Langzeitüberlebenden-Sprechstunde hat das Ziel, die Lebensqualität und den Gesundheitszustand der Langzeitüberlebenden zu verbessern. Finanziert wird die Studie durch den Gemeinsamen Bundesausschuss mit dem Ziel, neue Versorgungsformen für das deutsche Gesundheitssystem zu untersuchen. Im Rahmen der Sprechstunde wird für jede Patientin ein individueller „Survivorship Care Plan“ erstellt. Neben einer Basisuntersuchung inklusive der bekannten gynäkologischen Nachsorge und Abfrage der Lebensqualität mittels Fragebögen wird gezielt auf Langzeitnebenwirkungen gescreent.

**Frau Vieth, warum nehmen Sie an der Sprechstunde teil?**

Ich finde die Möglichkeit super, als Langzeitüberlebende intensiver und gesamtheitlich an einem Ort von verschiedenen Ärztinnen und Ärzten gesehen und betreut zu werden. Das muss man sonst allein machen und sich um viele Dinge, wie Untersuchungen, selbst kümmern.

Es ist ja auch so, dass ich beispielsweise bei meinem jetzigen Proktologen die einzige Eierstockkrebspatientin bin. Auch beim Orthopäden, wo unter anderem die Osteoporose-Untersuchung gemacht wird, ist man gefühlt die einzige Eierstockkrebspatientin. Und immer sucht man Ärzte und Ärztinnen, die Untersuchungen nicht nur in ihrer Nische betrachten, sondern mit genauem Blick auf die Grunderkrankung.

In der Spezial-Sprechstunde der Survivorship Clinic wird der Fokus auf die Grunderkrankung gelegt und auf die damit verbundenen möglichen Folgeerkrankungen sowie weitere Fragestellungen rund um das Thema Lang-

zeitüberleben. Da das bisher noch niemand gemacht hat, ist das für mich besonders interessant.

**Hatten Sie bisher etwas bei der Nachsorge vermisst?**

Es geht vor allem darum, dass ich bisher meine Untersuchung und Betreuung der Folgeerkrankungen immer bei Ärztinnen und Ärzten unterschiedlicher Bereiche getrennt durchführen musste. Diese behandeln mich zwar bestmöglich, aber nur in ihrem abgesteckten Bereich. Andere Folgeerkrankungen schleppt man weiter mit sich selbst rum.

**Welche medizinischen Probleme haben Sie als Langzeitüberlebende? Und welche Begleiterkrankungen?**

Ich habe beispielsweise Fatigue. Und nun konnte ich an der Fatigue-Sprechstunde teilnehmen. Das war schon toll. Man hat mich dann in dem Gespräch ermuntert, das Thema Reha noch einmal zu verfolgen.

### Welche Untersuchungen wurden bei Ihnen in der Langzeitüberlebenden-Sprechstunde durchgeführt?

Man hat zunächst eine gynäkologische Grunduntersuchung durchgeführt. Dann kardiologische Untersuchungen, mit Ruhe-EKG und Herz-Ultraschall. Beim Endokrinologen wurde ein großes Blutbild gemacht. Und ein Osteoporose-Check. Es war gut, dies wieder im Blick zu haben.

Darüber hinaus habe ich an einer ausführlichen Ernährungsberatung teilgenommen. Sehr überrascht war ich vom Umfang der sportmedizinischen Untersuchung: Ich musste ein Belastungs-EKG mit Sauerstoffmaske und Laktatmessung machen. Da kam ich mir wie ein „Hochleistungshase“ vor.

### Welche Vorteile hat Ihrer Meinung nach diese Spezial-Sprechstunde?

Das ist ja im Prinzip ein Poliklinik-Gedanke: Es gibt einen Ort, wo das zentrale Wissen zu einer Erkrankung liegt, wo weitere Informationen aus anderen Fachrichtungen zusammengetragen werden, und wo letztlich alle Beteiligten von den Ergebnissen profitieren.

In der Survivorship Clinic kommen Frauen zusammen, die sonst immer durchs Raster fallen, weil Eier-

stockkrebs eine seltene Erkrankung ist. Die Fachärzte, wie zum Beispiel Kardiologen, sehen dort nicht nur eine Eierstockkrebs-Patientin, sondern eben 150 ausschließlich gynäko-onkologische Patientinnen. Dadurch können sie ganz andere Schlüsse und Vergleiche ziehen.

Ich denke, es ist eine ganz große Chance, ein großes Pfund, mit dem man am Ende für die Patientinnen beziehungsweise Langzeitüberlebenden wuchern kann. Dort kann man ganzheitlich als Poliklinik agieren.

Für die Betroffenen bedeutet das, dass sie zum einen nicht mehr von Facharzt zu Facharzt laufen müssen – und das am Ende möglicherweise ohne Ergebnis. Da jede Patientin von den unterschiedlichen Fachdisziplinen mit dem gleichen Hintergrundwissen zur Grunderkrankung angeschaut wird, können auf allen Seiten Zeit und Geld gespart sowie mögliche Folgeerkrankungen verhindert werden. Ganz einfach, weil man im Rahmen der interdisziplinären Spezialsprechstunde schneller auf den Grund des Problems stößt.

Liebe Frau Vieth, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Das Interview führte Susanne Fechner.

# SIND SIE LANGZEITÜBERLEBENDE UND MÖCHTEN AN DER STUDIE SURVIVORSHIP CLINIC TEILNEHMEN?

**DANN KÖNNEN SIE HIER EINEN TERMIN VEREINBAREN ODER WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN:**

- > 030/450664087
- > SURVIVORSHIP-CLINIC@CHARITE.DE
- > WWW.SURVIVORSHIP-CLINIC.DE

# Ihr gutes Recht

## PALLIATIVMEDIZIN

### EXTRA IM FLIPBOOK

#### ERLÄUTERUNGEN ZUM THEMA PALLIATIVMEDIZIN

[https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue\\_Ratgeber/Palliativmedizin\\_Blaue\\_Ratgeber\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Palliativmedizin_Blaue_Ratgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)

[www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ\\_DGP\\_Broschu%CC%88re\\_CoPaPa\\_Patienten.pdf](http://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ_DGP_Broschu%CC%88re_CoPaPa_Patienten.pdf)



## HABE ICH ALS PATIENTIN ANRECHT AUF EINE PALLIATIV-MEDIZINISCHE VERSORGUNG?

Unter Palliativmedizin versteht man die „aktive und ganzheitliche Behandlung von Patient:innen, die an einer fortschreitenden Erkrankung mit einer begrenzten Lebenserwartung leiden. Hierbei besitzt die Beherrschung von Krankheitsbeschwerden und die psychologische, soziale und auch seelsorgerische Betreuung höchste Priorität.“ (Definition der Weltgesundheitsorganisation, WHO).

Darüber hinaus geht es darum, den Angehörigen von Palliativpatient:innen konkrete Hilfen zu bieten.

Gesetzlich Krankenversicherte haben einen rechtlichen Anspruch auf eine Palliativversorgung. Die Verordnung erfolgt durch die behandelnden Ärzt:innen, Hausärzt:innen oder durch die Klinik.

Für schwerstkranke Patient:innen mit einem besonderen Versorgungsbedarf, die zuhause oder in einer stationären Pflegeeinrichtung versorgt werden möchten, gibt es die sogenannte „spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)“. Die SAPV wird ebenfalls durch die gesetzliche Krankenversicherung abgedeckt. Die Patient:innen werden dann durch ein palliativmedizinisch geschultes Team sowohl ärztlich als auch pflegerisch und psychologisch betreut. Der Palliativdienst ist dabei rund um die Uhr erreichbar.

Die SAPV muss durch die behandelnde Ärztin oder den Arzt verordnet werden.

Ausführliche Erläuterungen zum Thema Palliativmedizin finden Sie hier:

- Broschüre „Palliativmedizin – Die blauen Ratgeber 57“:  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) > Menü: Informieren > Über Krebs > Infomaterial bestellen
- Infomaterialien der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin:  
[www.dgpalliativmedizin.de](http://www.dgpalliativmedizin.de) > Menü: DGP Broschüren und Flyer

# ROSI – INITIATIVE LEBENSRAUM



Jahr für Jahr erkranken Abertausende Frauen an Krebs und müssen sich einer Krebstherapie unterziehen. Die Berliner Charité ist seit Jahren mit ihrem gynäkologischem Tumorzentrum und als Europäisches Kompetenzzentrum für Eierstockkrebs (EKZE) auf die komplexe Behandlung dieser Krankheitsbilder spezialisiert. In ihren Krebstherapieräumen verbringen viele Frauen Stunden, Tage, Wochen und Monate ihres Lebens. Die Initiative Rosi arbeitet daran, die Räume so umzugestalten, dass diese Zeit über das Medizinische hinaus zu wertvollerer Lebenszeit wird. Seit April 2018 gibt es die Initiative #fürRosi mit vielen UnterstützerInnen. Dazu gehören prominente (Wahl- und Herzens-) Berliner:innen, aber auch deutschlandweite Unterstützer:innen. Und es gehören dazu Leute wie du und ich, weil wir alle Frauen und Schwestern, Tanten und Töchter, Freundinnen und wichtige Frauen aller Art kennen, die betroffen sind. Ob persönliche Unterstützung, Sachspenden, Event sponsoring, Kooperationen oder Geldspenden – jede Hilfe zählt!



### SPENDENKONTO

- > Charité – Universitätsmedizin Berlin
- > Deutsche Bank
- > IBAN: DE68 1007 0000 0592 9799 00
- > BIC: DEUTDEBB
- > Verwendungszweck: Rosi

**MEHR INFOS:**  
<https://für-rosi.de/>

ANZEIGE



### 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.

### SPENDENKONTO

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

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

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)

**MEHR INFORMATIONEN**

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



## Ge(n)wissheit fürs Leben!



Das neue Wissensportal für PatientInnen mit Brust-, Eierstock-, Bauchspeicheldrüsen- oder Prostatakrebs, ihre Angehörigen und gesunde Ratsuchende

Verständliche Texte, Illustrationen und Videos erläutern die Rolle von Genveränderungen und deren Folgen bei der Krebsentstehung – insbesondere von Mutationen der BRCA-Gene sowie der sogenannten homologen Rekombinationsdefizienz (HRD).

Warum kann ein BRCA-Test oder ein HRD-Test PatientInnen helfen, die eigene Erkrankung und zielgerichtete Therapieansätze besser zu verstehen? Und wie läuft ein solcher Test ab? Auf Ge(n)wissheit finden Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen.

**Besuchen Sie uns auf [gen-wissheit.de](http://gen-wissheit.de)**

DE-37932/21

# Die Kraft der Düfte - Aromatherapie

EXTRA  
IM FLIPBOOK



LASSEN SIE SICH  
DIESEN BEITRAG  
VORLESEN

Link:  
<https://stiftung-eierstockkrebs.de/aromatherapie/>

Kennen Sie das? Sie gehen gerade spazieren und plötzlich steigt Ihnen ein Duft in die Nase, der Sie innehalten lässt. Denn dieser Duft erinnert Sie an ein Erlebnis in der Vergangenheit. Und vielleicht weckt dieser Duft sogar vergessene Emotionen. Wenn wir bestimmte Aromen oder Düfte wahrnehmen, reagieren wir darauf. Das können nicht nur emotionale, sondern auch körperliche Reaktionen sein. Genau das macht sich die Aromatherapie zunutze. Dabei werden natürliche ätherische Öle gezielt eingesetzt, um Menschen zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen – auch Krebspatient:innen.



## SCHON IM ALTEN ÄGYPTEN KANNTEN MAN DIE WIRKUNG ÄTHERISCHER ÖLE

Seit dem Altertum nutzen die Menschen ätherische Öle. Sowohl für medizinische als auch für spirituelle und religiöse Zwecke. Ob in Ägypten, China, Indien und später auch in Europa – die Wirkung der aus Pflanzenextrakten gewonnenen Öle wusste man auf allen Kontinenten schon früh zu schätzen.

Die moderne Aromatherapie hat nichts mit Esoterik zu tun. Das alte Wissen um die Wirksamkeit ätherischer Öle hat mittlerweile Einzug in die Komplementärmedizin, in die Pflege aber auch in den Hausgebrauch gefunden..

## WIE FUNKTIONIERT EINE AROMATHERAPIE?

In der Aromatherapie werden ätherische Öle verschiedenster Heilpflanzen eingesetzt. Bei uns werden etwa 40 verschiedene aus Pflanzen genutzt. Zu den wohl bekanntesten zählen Eukalyptus, Jasmin, Kamille, Lavendel,

Pfefferminz, Rosmarin, Ylang Ylang oder Zitrone.

Die in ätherischen Ölen enthaltenen Duftstoffe lösen über den Riechnerv Reaktionen im vegetativen und zentralen Nervensystem aus, was wiederum unterschiedliche Körperreaktionen hervorrufen kann. Je nach Anwendungsart können die Substanzen auch direkt über die Haut oder Schleimhaut aufgenommen werden. Dann gelangen sie über den Blutkreislauf in die Organe. Zu den gängigen Aromatherapie-Methoden gehören:

- Riech-Sticks
- Einreibungen und Massagen
- Waschungen und Bäder
- Kompressen
- Zimmerbeduftung

In Großbritannien ist die medizinische Aromatherapie schon länger etabliert. Aber auch in Deutschland rückt das Thema mehr und mehr in den Fokus der Fachwelt. Denn wissenschaftliche Untersuchungen konnten die Wirksamkeit der Aromatherapie bei einer Vielzahl von körperlichen und psychischen Symptomen belegen.

Bei einigen Krebspatient:innen führt die Chemotherapie zu Beeinträchtigungen des Geruchsinns. An der Berliner Charité soll darum nun ein olfaktorisches Trainingsprogramm – sprich eine Riechschule – für Krebspatient:innen etabliert werden.

In einem aktuellen Video der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs können Sie mehr über das Thema Riechen erfahren. Dieses entstand im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Informiert & Kreativ“.

HIER  
GEHT ES ZUM  
VIDEOMITSCHNITT:

<https://kreativtour.info/riechen/>



#### AROMATHERAPIE FÜR KREBSPATIENT:INNEN

Mittlerweile weisen zahlreiche (wenn auch meist kleinere) Studien darauf hin, dass therapiebegleitende Aromabehandlungen für Menschen mit einer Krebserkrankung einen Nutzen haben können – sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Gut dokumentiert sind zum Beispiel die Reduktion von Angstzuständen und emotionalen Belastungen, die Linderung von Schmerzen und Muskelverspannungen sowie die Verbesserung von Fatigue-Symptomen.

Im Jahr 2011 veröffentlichten Expert:innen des britischen The Christie NHS Foundation Trust (eines der größten Krebszentren in der EU) eine Studie, die den Nutzen von Riech-Sticks in der onkologischen Supportivtherapie untersuchte. Bei den 160 Studienteilnehmer:innen zeigte sich eine signifikante Verbesserung in punkto Übelkeit, Anspannung, Stressempfinden und Schlafstörungen. Darüber hinaus wurde deutlich, dass die Wirkung davon abhing, wie oft die Riech-Sticks genutzt wurden.

Neben dem subjektiven Empfinden der Patient:innen lässt sich die Wirkung der Aromatherapie mit unterschiedlichen Messmethoden darstellen. Zum Beispiel Veränderungen von Herzschlag, Blutdruck, Hirnströmen, Pupillenweite oder Hautwiderstand.

#### EINE AROMATHERAPIE WIRKT BEI JEDEM ANDERS

Die Wirkung einzelner ätherischer Öle kann individuell sehr unterschiedlich sein. Jeder Körper reagiert anders. Ein Beispiel ist Lavendel: Manche empfinden Lavendel als beruhigend, andere hingegen als aktivierend. Der Körper verarbeitet die Substanzen für gewöhnlich so, wie er es zu diesem Zeitpunkt braucht.

Darüber hinaus hat oftmals auch die jeweilige Erwartungshaltung einen Einfluss darauf, wie die Aromatherapie empfunden wird.

#### BEI DER AROMATHERAPIE IST EINIGES ZU BEACHTEN

- Fragen Sie vorab Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und lassen Sie sich von geschultem Fachpersonal beraten.
- Optimalerweise sollte eine Aromatherapie von einer medizinisch qualifizierten Person durchgeführt werden.
- Es sollten immer nur „echte“ ätherische Öle verwendet werden. Synthetische Öle enthalten kaum oder gar keine therapeutischen Inhaltsstoffe
- Da ätherische Öle bei einigen Menschen allergische Reaktionen verursachen können, sollte zunächst mit einer stärkeren Verdünnung begonnen und die Verträglichkeit geprüft werden. (BN)

# FIT UND GUT GELAUNT DURCH DEN WINTER



Helena Stöver

IST SYSTEMISCH-INTEGRATIVER COACH.  
HEILUNG UND DIE BEGLEITUNG  
VON MENSCHEN IM UMBRUCH  
WAREN SCHON IMMER IHRE MISSION.

In der neuen Rubrik VON FRAU ZU FRAU dreht sich alles um Tipps von Patientinnen für Patientinnen. Lassen Sie sich heute von Helena Stöver inspirieren – kommen Sie fit und mit guter Laune durch die Winterzeit.

„Nach der Diagnose Granulosazelltumor war es mein größtes Bedürfnis, so bald wie möglich wieder ganz in meinem weiblichen Körper anzukommen. Wie fühlte es sich an, ohne meine wichtigsten weiblichen Organe? Genau im Zentrum, wo ich mich am meisten als Frau fühle, hatte mein Körper diesen Tumor wachsen lassen. Ich fand es noch immer gemein und musste meinem Körper erst mal verzeihen. Gleichzeitig war ich nach der ersten Operation aber auch sehr glücklich zu wissen, dass der Tumor entfernt war. Obwohl ich noch nicht wusste, wie alles mit mir weitergehen würde, war ich von Dankbarkeit erfüllt und hatte das Bedürfnis zu tanzen und zu schreiben. Diese Impulse konnten sich entwickeln, da ich mich in der Charité sehr gut aufgehoben fühlte – besonders auch vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie.“



### TIPP 1 | Tanzen für die weibliche Seele

„Jeder Mensch ist ein Tänzer, unabhängig von Alter und Konstitution. Das ist der Ansatz von Gabrielle Roth, der Begründerin des 5-Rhythmen-Tanzes. Also ging ich tanzen. Vor der OP tanzte ich mit meiner Angst und der großen Ungewissheit. Zwei Wochen nach der OP fing ich erst mal zu Hause wieder mit dem Tanzen an – ganz vorsichtig und dennoch vorfreudig. Nach drei Wochen hatte ich dann genug Kraft und Vertrauen, um wieder zu einer Tanzklasse zu gehen. Vorher habe ich mit dem Tanzlehrer persönlich gesprochen, worauf ich achten sollte. Er ermunterte mich dazu, sehr behutsam in den Tanz zu gehen – mit großer Achtsamkeit im Bereich der Hüften und dem gesamten Schoßraum. Statt Unterleib gefällt es mir besser „Schoßraum“ zu sagen. Es ging gut mit dem Tanzen. Leicht gelang es mir, im dritten Rhythmus nicht so wild zu tanzen wie sonst und dabei den Signalen meines

veränderten Körpergefühls zu folgen. Ich gewann langsam Vertrauen und mein Körper übernahm die Führung, mich zusammen mit der Musik durch eine ganze Tanzwelle zu geleiten. Ein paarmal konnte ich in Präsenz tanzen, aber bald fand der 5-Rhythmen-Tanz online statt. Im Winter die Fahrzeit zu sparen und 1,5 h im eigenen Wohnzimmer zu tanzen, fand ich super. Und sehr passend für mich, um nach der zweiten Operation wieder langsam in meinem Körper anzukommen. Wann immer ich Lust und Zeit hatte, konnte ich mich per Zoom in eine Tanzklasse einklicken. Besonders inspirierend am Online-Tanz: mit Menschen aus aller Welt zusammenzukommen – New York, London, Madrid. Für mich eine wunderbare Gelegenheit, viel in Bewegung zu sein, mit immer neuer Musik und wechselnden Rhythmen. Gefühlt habe ich mich sozusagen während des langen Winters durch den Lockdown getanzt. Ich hatte eine sehr bewegte und erkenntnisreiche Zeit.“

### TIPP 2 | Bewegung in der Natur

„Um mich körperlich und mental fit zu fühlen, fahre ich sehr gerne Fahrrad und gehe regelmäßig am See spazieren. Bewegung in der Natur schafft ein gutes Körpergefühl und hilft der Seele, loszulassen und Energie zu tanken. Im Laufe des letzten Jahres habe ich den Schlachtensee ganz neu kennen und lieben gelernt, wie ich es nie für möglich gehalten hätte. Der See hatte geduldig all meine Ängste, meine Hoffnungen, meine Fragen, dann später meine Freude und meine Dankbarkeit aufgenommen. Ich bin jetzt in lebendiger Beziehung zu diesem See.“

### TIPP 3 | Film zum Abtauchen und Wohlfühlen

„Für einen gemütlichen Abend daheim habe ich einen sehr besonderen Film-Tipp bei Netflix: *Mein Lehrer, der Krake*. Der Film spielt am südafrikanischen Atlantik und handelt von der ungewöhnlichen Annäherung eines von Burnout betroffenen Tauchers und einem Kraken. In diesem sinnlich ästhetischen Film kann man miterleben, was sich für neue Möglichkeiten ergeben, wenn man eine Lebenssituation so annimmt, wie sie gerade ist. Es geht darum, wie man dann Schritt für Schritt im eigenen Tempo eine neue Beziehung aufbauen kann – zu sich selbst, zur Natur und zu anderen Menschen.“

### TIPP 4 | Lesen, was Mut macht

„Mein Buchtipp: *Ich lieb' Berlin. Margot Friedländer zum 100. Geburtstag. Ein Portrait*. Der Bildband wurde anlässlich des 100. Geburtstages der Zeitzeugin und Holocaust-Überlebenden Margot Friedländer veröffentlicht. Ich war bei ihrer Buchvorstellung und Ehrung im Kammermusiksaal der Philharmonie dabei. Ihre Worte haben mich sehr beeindruckt. Margot Friedländer war achtzig Jahre alt, als sie erstmalig ein Schreibseminar belegte und dabei ihr Talent und die Begeisterung zum Schreiben entdeckte. Das Schreiben war dann der Wegbereiter für ihren Entschluss, von Amerika in ihre Geburtsstadt Berlin zurückzukehren – ein Umzug und Neuanfang, mit 89 Jahren. Die Stimme dieser mutigen, betagten Dame zu hören, berührte mich so sehr, dass ich weinen musste. Sie erzählte dem Publikum, dass sie selbst nicht verbittert ist über alles, was sie erlebt hat. Sie schreibt noch heute, meistens bis in die Nacht hinein. Ihre gute Lebensenergie konnte man förmlich spüren.“

### TIPP 5 | Mit Schreiben Nähe schenken

„Im digitalen Zeitalter sind persönliche Grüße per Post selten geworden. Daher verschicke ich gerne handgeschriebene Postkarten an meine Liebsten oder schreibe einen Brief. Ein handgeschriebener Brief bringt zum Ausdruck, dass du dir wirklich Zeit genommen hast, um mit der anderen Person in Verbindung zu bleiben. Briefe schreiben lädt zu besonderer Aufmerksamkeit ein, wenn die Gedanken in Worte gefasst werden. Und schließlich fördert dieses handschriftliche Briefe-Schreiben noch Achtsamkeit, Kreativität und Entspannung.“

### TIPP 5 | Kreativtour

„Seit Anfang 2021 nehme ich selbst regelmäßig teil – an der Kreativtour der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs. Im ersten Teil der Veranstaltung geht es um neue medizinische Erkenntnisse und Strömungen rund um den Eierstockkrebs. Das kreative Angebot danach reicht von Kaligraphie bis zur sinnlichen Farb Wahrnehmung. Sogar ein Riech-Workshop ist dabei gewesen – um den Geruchssinn anzuregen, beziehungsweise neu zu aktivieren. Die Kreativtour wird im letzten Teil immer mit einer kreativen Schreibübung abgerundet, die von Susanne Diehm angeleitet wird. Danke liebe Susanne und dem ganzen Team. Dieses besondere und abwechslungsreiche Kreativangebot ist für alle Leser:innen frei zugänglich.“ ([www.schreibtour.info](http://www.schreibtour.info))

JEDER MENSCH  
IST EIN TÄNZER,  
UNABHÄNGIG  
VON ALTER UND  
KONSTITUTION.



## „AUFSTEHEN, KRÖNCHEN LIEGEN LASSEN, HAAR ZERZAUSEN UND DAS LEBEN ROCKEN – DAS IST MEINE TOCHTER!“ – IM GESPRÄCH MIT ANNA VON RÜDEN

Frau von Rüden, Ihre Tochter ist an Krebs erkrankt. Wie lange schon spielt der Krebs in Ihrem Leben eine Rolle?

Bei meiner Tochter Elisabeth wurde vor 6 Monaten in großen Teilen des Bauchraums Krebs festgestellt. Ein paar Jahre zuvor erkrankten ihr Vater und ihr Bruder an Krebs. Beide leben.

Wie geht es Ihrer Tochter heute?

Heute hat sie ihre sechste und letzte Chemo-Einheit erhalten. Sie ist eine starke junge Frau, die nur hin und wieder von Zweifeln eingeholt wird.

Im ersten Monat plagten sie öfter Hoffnungslosigkeit und Schwäche, Die negativen Einflüsse nahmen aber immer mehr ab, und es entstand bei ihr eine konstante Stärke. Sie freut sich auf die Zukunft mit ihren beiden Kindern, der Familie und ihrem Beruf.

Was sind die größten Herausforderungen für Sie selbst im Erleben der Krankheit und dem Umgang damit?

Die Herausforderungen im Umgang mit der Krankheit kamen bereits bei Elisabeths Vater und ihrem Bruder

auf mich zu. Der Zusammenhalt in der Familie ist meine Kraftquelle und er gibt mir immer Mut und Zuversicht. Wichtig für uns sind darum gemeinsame Unternehmungen, unsere Gemeinsamkeiten zu stärken und so noch mehr zusammen zu wachsen.

Welchen Weg haben Sie für sich selbst und gemeinsam mit Ihrer Tochter gefunden, mit der Krankheit zu leben und das Leben so gut es geht zu gestalten?

Wir reden ehrlich miteinander. Wir unternehmen vermehrt Kino-, Theater-, Museums- und Konzert-Besuche. Muische Freude zu spüren, lässt die Freude am Leben wieder wachsen.

Haben Sie einen Rat für Menschen, deren Partnerin, Mutter, Tochter oder Freundin an Krebs erkrankt ist?

Jeder Mensch ist anders. Das Prinzip Hoffnung ist eine Möglichkeit. Und bewusst Lebenswertes erkennen, sehen, innehalten.

Das Interview führte Joachim Herchenhan.



Anna von Rüden

Die studierte Sozialpädagogin und 12-fache Großmutter wurde mit 55 Jahren als Model entdeckt. Bis heute ist die 71-jährige als Best-Ager-Model für große Modemarken vor der Kamera und auf dem Laufsteg. Auch in einem Musik-Video der Metal-Band Rammstein sowie in einem Werbespot mit dem amerikanischen Schauspieler Colin Farrell war sie schon zu sehen. In ihrem Buch „Jeden Tag aufs Neue glücklich“ (ISBN 978-3833865176) erzählt sie von ihren Erfahrungen, von Brüchen, Neuanfängen und vielen Möglichkeiten in jedem Moment des Lebens.

» Muische Freude zu spüren, lässt die Freude am Leben wieder wachsen. «

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.

# Qigong

## Bewegen, atmen und entspannen

EXTRA  
IM FLIPBOOK



GEFÜHRTE MEDITATION  
„DEIN INNERES LÄCHELN“

<https://stiftung-eierstockkrebs.de/dein-inneres-laecheln-gefuehrte-meditation-zum-anhoeren/>

Teil 3



Nives Kramberger

## Qigong erleben

mit



Bettina Neugebauer

Qigong – die sanfte Möglichkeit, Körper und Geist in Balance zu bringen – kann im Stehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Beinahe alle Bewegungen lassen sich an die individuellen körperlichen Voraussetzungen oder die Tagesform anpassen. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen die Sitzvarianten der Qigong-Formen „Das Boot auf den See schieben“ sowie „Einen Ball prellen“ zeigen.

### 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.

### Vorbereitung: Ankommen

1. Schaffen Sie zunächst eine angenehme Atmosphäre zum Üben – in Ihrer Wohnung oder an der frischen Luft.
2. Für Qigong im Sitzen benötigen Sie einen Hocker oder Stuhl ohne Armlehnen, auf dem Sie gut aufrecht sitzen können.
3. Setzen Sie sich und kommen Sie erst einmal an. Nehmen Sie eine für Sie angenehme, aufrechte Sitzposition ein. Die Beine stehen hüft- bis schulterbreit auseinander. Ober- und Unterschenkel sind im rechten Winkel, sodass die Knie in etwa senkrecht über den Fußgelenken sind.
4. Schließen Sie für einen Moment die Augen. Atmen Sie ruhig und ganz natürlich ein und aus.
5. Verharren Sie so für einige Augenblicke. Solange, bis Sie das Gefühl haben, ganz bei sich selbst zu sein.

## „Das Boot auf den See schieben“

(Sitzvariante)



- 1 Halten Sie die Hände entspannt vor den Unterbauch. Die Handflächen zeigen zum Körper.
- 2 Drehen Sie die Handflächen nach oben und heben Sie die Hände bis vor die Brust. Die Schultern bleiben dabei entspannt.
- 3 Richten Sie die Handflächen nach vorne aus und drehen Sie den Oberkörper etwas zur Seite.
- 4 Schieben Sie die Hände diagonal nach vorne, so als würden Sie ein Boot auf den See schieben.
- 5 Drehen Sie die Handflächen zueinander.
- 6 Holen Sie die Hände zurück vor die Brust und drehen Sie die Handflächen Richtung Erde.
- 7 Führen Sie die Hände vor dem Körper nach unten bis vor den Unterbauch. Drehen Sie die Handflächen wieder nach oben und beginnen Sie die Bewegung erneut. Dieses Mal schieben Sie das Boot zur anderen Seite.

Wiederholen Sie die Bewegung nun einige Male im Wechsel. So oft, wie es für Sie angenehm ist.

### Die Bewegung mit dem Atem verbinden:

Wenn sich Ihr Körper an die Bewegung gewöhnt hat und Sie sich gut dabei fühlen, können Sie sie im Rhythmus Ihrer Atmung ausführen.

- Die Hände steigen: Einatmen
- Die Hände diagonal nach vorne schieben: Ausatmen
- Die Hände zurück vor die Brust holen: Einatmen
- Die Hände sinken lassen: Ausatmen

### WICHTIG

Die Geschwindigkeit des Atems bestimmt die Geschwindigkeit der Bewegung.

# „Einen Ball prellen“

(Sitzvariante)



- 1 Halten Sie die Hände entspannt neben dem Körper.
- 2 Heben Sie die rechte Ferse an (die Zehen bleiben auf dem Boden). Gleichzeitig führen Sie die linke Hand bis auf Brusthöhe nach oben.
- 3 Lassen Sie Ferse und Hand langsam wieder sinken.
- 4 Heben Sie nun die linke Ferse und die rechte Hand, und senken Sie sie dann wieder langsam ab.

Wiederholen Sie die Bewegung nun einige Male im Wechsel. So oft, wie es für Sie angenehm ist.

## Die Bewegung mit dem Atem verbinden:

Auch diese Bewegung können Sie im Rhythmus Ihrer Atmung ausführen.

Lassen Sie dabei die Geschwindigkeit des Atems die Geschwindigkeit der Bewegung bestimmen.

- Ferse und Hand steigen: Einatmen
- Ferse und Hand sinken: Ausatmen

## Abschluss

Legen Sie Ihre Hände übereinander auf den Unterbauch – unterhalb des Bauchnabels. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Spüren Sie den zuvor ausgeführten Bewegungen einen Moment nach. Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Bleiben Sie so lange in dieser Position, wie es für Sie angenehm ist. Dann öffnen Sie langsam wieder die Augen. Kommen Sie langsam und vorsichtig wieder in Bewegung und machen Sie das, worauf Sie gerade Lust verspüren.

**MÖCHTEN SIE NOCH MEHR QIGONG ERLEBEN? DANN MACHEN SIE MIT BEIM KOSTENLOSEN ONLINE-QIGONG-KURS FÜR FRAUEN MIT EIERSTOCKKREBS UND IHRE ANGEHÖRIGEN. HIER ERFAHREN SIE MEHR.**

<https://stiftung-eierstockkrebs.de/qigong-online-kurs>

# NEWS

## NEUES AUS DER STIFTUNG

Fortbildungsprogramm für gynäko-onkologisches Pflegepersonal

## ERFOLGREICHER START DER MASTERCLASS „GYNECOLOGICAL CANCER CARE EXPERT (GCCE)“

Das neue und in dieser Form einmalige GCCE-Fortbildungsprogramm für gynäko-onkologisches Pflegepersonal ist erfolgreich gestartet. Die Masterclass ist eine Initiative der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs und des Vereins Eierstockkrebs Deutschland e.V. Es richtet sich an Gesundheits- und Krankenpfleger:innen aus gynäkologisch-onkologischen Krebszentren und aus niedergelassenen Schwerpunktpraxen für Onkologie sowie an weiteres, in der Onkologie tätiges Fachpersonal, wie beispielsweise Studynurses.

Ziel der Masterclass ist es, aus der Erfahrung der einzelnen Berufsgruppen und Zentren die besonderen Bedürfnisse von Patientinnen mit gynäkologischen Tumorerkrankungen, wie Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs, in der täglichen Arbeit und Versorgung optimal zu erfassen und für die Betroffenen eine umfassende, individuelle Betreuung und Unterstützung anzubieten.

Diese Unterstützung kann medizinische, psychologische, soziale und kommunikative Fragestellungen betreffen. Daher bietet die Masterclass ein umfassendes Portfolio an Themen und Beratung, Versorgung, interdisziplinärer Netzwerkarbeit, Austausch mit Angehörigen, bis hin zu Fragen zu Sterbebegleitung und Tod. Die Praxisnähe steht dabei besonders im Vordergrund. In der Masterclass GCCE werden Dozenten und Teilnehmende deshalb verschiedenen Stationen besuchen, etwa die Palliativstation, und hinter die Kulissen unterschiedlicher Professionen blicken.

Die Masterclass ist eine interprofessionelle Ausbildung und bietet somit einen sektorenübergreifenden Einblick, um Betroffene wie auch ihre Angehörigen bestmöglich medizinisch wie auch psychosozial zu betreuen und künftig durch exzellent geschultes Fachpersonal zu versorgen.

# VIRTUELLE FOTOAUSSTELLUNG „ICH LEBE!“ – GESCHICHTEN, DIE MUT MACHEN



## EXTRA IM FLIPBOOK

### 👁️ DIE VIRTUELLE FOTOAUSSTELLUNG „ICH LEBE!“

<https://www.youtube.com/watch?v=LbT30rNM2X4>

Mehr erfahren Sie unter

<https://www.fototour-ich-lebe.de/>

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs möchte Aufmerksamkeit für Langzeitüberlebende mit Eierstockkrebs schaffen. Sie hat 16 Frauen gefragt: „Was schenkt Ihnen Kraft – für ein Leben mit der Diagnose Eierstockkrebs?“. Die Ausstellung zeigt auf eindrucksvolle Art und Weise, wie wichtig eigene Kraftquellen für die positive Auseinandersetzung mit einer Krankheit sind. Neben der Wanderausstellung, die aktuell im ambulanten Zentrum Albertus-Magnus in Siegen zu sehen ist, können Sie „Ich lebe!“ auch virtuell erleben.

# „MEIN THERAPIE- BEGLEITER EIERSTOCKKREBS“ – ANALOG UND DIGITALE UNTERSTÜTZUNG FÜR IHREN ALLTAG



Bleiben Sie zum Thema Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs immer auf dem neusten Stand: Mit dem Therapiebegleiter-Eierstockkrebs-Ordner und der Thea-App.

Ob analog oder digital – beide Angebote werden regelmäßig aktualisiert. So erschien der Therapiebegleiter-Ordner 2021 in einer aktualisierten 2. Ausgabe. Neu ist hier das Kapitel BRCA und HRD sowie eine besonders schöne Bindung der herausnehmbaren Kapitel.

Die Thea-App wird Anfang 2022 mit dem vierten Update zur Verfügung stehen. Neu bei Thea sind neben Themen wie BRCA und HRD, Immuntherapie sowie Covid-19 eine vielfältige Auswahl an Informationen für An- und Zugehörige sowie das medizinische Betreuungsteam. Darüber hinaus erscheint Thea in neuem Gewand: mit einer einfacheren Navigation und einer praktischen Suchfunktion.

Der Therapiebegleiter-Ordner und die Thea-App wurden von Betroffenen, Angehörigen und dem Verein Eierstockkrebs Deutschland mitentwickelt. Beide Projekte entstanden in Kooperation mit AstraZeneca und MSD.

**Thea – Die Therapiebegleiter Eierstockkrebs App**  
Kostenloser Download unter: [www.thea-app.com](http://www.thea-app.com)



**Mein Therapiebegleiter Eierstockkrebs**

Gedruckter Informationsratgeber mit 24 herausnehmbaren Kapiteln. Kostenlose Bestellung und Zusendung per Post unter:

**E-Mail: [info@stiftung-eierstockkrebs.de](mailto:info@stiftung-eierstockkrebs.de)**



## PROF. DR. JALID SEHOULI UND PETRA ADÁMKOVÁ NEUES VORSTANDSTEAM VON ENGAGE

Auf dem Patient Advocacy Seminar im Oktober 2021 in Prag wurde Prof. Dr. Jalid Sehouli zum neuen Vorsitzenden der Europäischen Patientenorganisation ENGAGE gewählt. Damit übernimmt er den langjährigen Vorstand von Prof. Dr. Murat Gultekin. Wir gratulieren Prof. Sehouli herzlich. Ebenso gratuliert die Stiftung Petra Adámková, die den Sitz des Co-Chairs von Icó Tóth übernommen hat.

Im Jahr 2022 werden sowohl das Patient Advocacy Seminar als auch der ESGO Kongress in Berlin stattfinden. Gastgeber des ESGO im Oktober ist dann die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs. Seien auch Sie dabei und freuen Sie sich auf neuste Erkenntnisse zu Eierstockkrebs und weiteren gynäkologischen Krebserkrankungen. Auf [www.stiftung-eierstockkrebs.de](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de) finden Sie alle wichtigen Infos.



### 1. FEBRUAR 2022 STUDIEN TAG Gynäkologie meets Urologie

Anlässlich des alljährlichen Weltkrebstages im Februar veranstaltet die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs gemeinsam mit der NOGGO e.V. einen kostenlosen digitalen STUDIEN TAG zu Krebserkrankungen der Frau und des Mannes, auf dem kompakte Informationen zu Studien und Umfragen sowie neuste Therapiemöglichkeiten aus Forschung und klinischer Praxis präsentiert.

Jedes Jahr bezieht der STUDIEN TAG ein angrenzendes Feld mit ein. 2022 wird die gynäkologische Onkologie auf die urologische Onkologie treffen und aktuelle Studien aus den Gebieten Eierstock-, Gebärmutterkörper-, Gebärmutterhals- und Brustkrebs sowie Blasen-, Nieren-, und Prostatakrebs vorstellen.

Moderiert wird die Veranstaltung von Prof. Dr. Jalid Sehouli (Direktor der Frauenklinik der Charité) und Prof. Dr. Torsten Schlomm (Direktor der Klinik für Urologie der Charité). Eingeladene Teilnehmer:innen teilen ihre Erfahrungen und Synergien werden sichtbar gemacht. Zudem bietet der digitale Rahmen den Patientinnen auch zusätzliche Möglichkeiten. So stehen den Betroffenen alle Vorträge nachträglich zur Verfügung.

#### 15:00 – 17:00 Uhr > Kongressteil 1

Dieser Teil der Veranstaltung richtet sich speziell an Patient:innen sowie An- und Zugehörige. Das sind die Themen:

- Einführung: Vorsorge Männer- und Frauengesundheit
- Warum Studien?
- Wie informiere ich mich über Studien?
- Highlights: neuste Therapiemöglichkeiten aus Forschung und klinischer Praxis
- Ihre Stimme zählt: Aktuelle Umfragen für Sie vorgestellt
- Studieninformationen in je 100 Sekunden
- Dialog: Meine persönliche Erfahrung in einer Studie
- Frage- und Antwortrunde

#### 17:00 – 19:00 Uhr > Kongressteil 2

Dieser Veranstaltungsteil richtet sich an medizinisch-therapeutische Fachkräfte. Dabei geht es um diese Themen:

- Einführung: Vorsorge Männer- und Frauengesundheit
- Highlights: neuste Zulassungen und neuste Studien
- Studieninformationen in jeweils 100 Sekunden
- Ihre Stimme zählt: Umfragen für Sie ausgewählt
- Vorstellung: Aktuelle Informationstools zu Studien
- Frage- und Antwortrunde

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung für den digitalen Studientag 2022 und weitere Informationen: [info@stiftung-eierstockkrebs.de](mailto:info@stiftung-eierstockkrebs.de)

# Seien Sie dabei

## WICHTIGE TERMINE IM JAHR 2022



### 5./6. FEBRUAR 2022 „Mamma Mia“ Digitaler Patient:innenkongress

Im Februar ist es wieder so weit: Der Mamma Mia! Patientenkongress DIGITAL geht zum zweiten Mal an den Start. Auf Betroffene, Angehörige und Interessierte wartet ein spannendes und abwechslungsreiches Live-Programm mit hochkarätig besetzten Gesprächsrunden zu vielen verschiedenen Themen rund um Brust- und Eierstockkrebs.

„Unser erster digitaler Mamma Mia!-Kongress hat gezeigt, dass der Austausch auch online funktioniert“, erklärt Eva Schumacher-Wulf. „Deshalb bieten wir auch diesmal wieder die Möglichkeit an, den Experten Fragen zu stellen, sowohl in Chats als auch in Video-Calls.“ Erweitert wird der Kongress um Tutorials und Workshops mit praktischen Tipps für den Umgang mit der Erkrankung. In einer virtuellen Ausstellung können sich die Besucher über Angebote von Kooperationspartnern und Sponsoren informieren. Wie beim vergangenen Mal ist die Teilnahme auch 2022 kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

#### Freuen Sie sich auf Live-Gesprächsrunden zu Themen wie:

- Das liegt an den Genen! Erbliche Genmutation und ihre Bedeutung für die Therapie – und das Leben/die Familie
- Neue Wirkstoffe – neue Hoffnung: Aktuelle Studienergebnisse und ihre Bedeutung für die Praxis
- Keine Wirkung ohne Nebenwirkung? Wie umgehen mit Übelkeit, Durchfall, Haarausfall und Co?
- Meins, deins, unser? Was eine Krebserkrankung mit Partnerschaft und Familie macht
- Leben DANACH: Wie sich Alltag und Persönlichkeit durch die Erkrankung verändern und was beim Umgang damit helfen kann

#### Vor dem Hauptprogramm finden vormittags Live-Workshops statt:

Von Tanzen und Singen über Yoga bis zum Umgang mit Fatigue – die Themen sind in Planung!

Darüber hinaus stellen Unternehmen, Institutionen, Vereine und Selbsthilfegruppen in einer virtuellen Info-Ausstellung ihr abwechslungsreiches Angebot vor.



Infos unter: <https://mammamia-kongress.de/>



### 8. MAI 2022 WELTEIERSTOCK-KREBSTAG „Kochen gegen Eierstockkrebs“

Jedes Jahr im Mai richtet die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs den traditionellen Welteierstockkrebstag in Berlin aus. Der bunte Information- und Aktionstag lenkt die Aufmerksamkeit auf die seltene und immer noch tabuisierte Erkrankung Eierstockkrebs. Der Welteierstockkrebstag am Sonntag, den 08. Mai 2022 verschafft Betroffenen und der Forschung Gehör. Hochaktuelle Fachvorträge zu neusten Therapieansätzen werden vorgestellt und kombiniert mit begleitenden Themen sowie kreativen Beiträgen.

2022 steht der Welteierstockkrebstag unter dem Motto „Ernährung und Kochen“. Die Initiatoren der Veranstaltung sind stolz auf den diesjährigen Schulterchluss mit Deutschlands renommiertesten Köchinnen und Köchen sowie Ernährungsexpert:innen. Gemeinsam werden sie das Thema „Kochen gegen Eierstockkrebs“ auf eine Bühne heben.

Betroffene leiden häufig unter chemotherapiebedingten Nebenwirkungen, wie Verlust des Geruchs- und Geschmacksinnes, Neuropathie (Taubheit in den Händen), Übelkeit, Durchfall und Appetitlosigkeit. Dies kann die Lebensqualität der Patientinnen stark einschränken.

Der Welteierstockkrebstag 2022 soll darum Antworten bieten auf Fragen wie: Was sind aktuelle Ernährungsempfehlungen bei Krebs? Was kann ich tun, um meine Sinne zurückzugewinnen? Wie kann ich gesund und mit Freude kochen?

Zudem bieten der Welteierstockkrebstag sowie die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs mit ihren vielen Kanälen, Netzwerken und Partnern eine wunderbare Plattform, auf der eine Vielzahl von prominenten Köchinnen und Köchen aber auch Freizeitköchen gemeinsam für Eierstockkrebsbetroffene kulinarisch agieren.

Ein weiterer Höhepunkt ist die „Schatztruhe der Lieblingsrezepte“: zusammengestellt und ausgewählt von Patientinnen, Köchen und Freizeitköchen, die bis zum Frühjahr in einem Aufruf gesammelt werden und am Ende in einem eigenen Kochbuch der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs in Kooperation mit den Sternköchen publiziert werden.

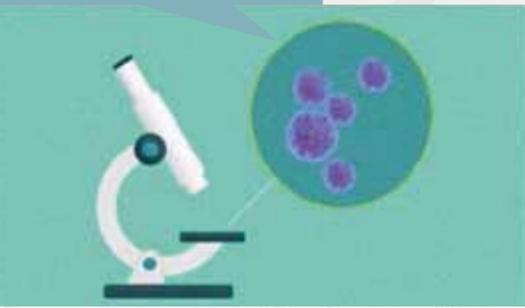
Seit Beginn der Covid-19 Pandemie findet der Welteierstockkrebstag im digitalen Format statt. Die mehrstündige Sendung hatte online jeweils 1000 Zuschauer:innen. Zusätzlich konnten wir 2021 die traditionelle „Parade gegen Eierstockkrebs“ am Berliner Lustgarten mit Betroffenen und Angehörigen live begehen.

Hier finden Sie alle Infos über diese und weitere spannende Veranstaltungen im Jahr 2022 sowie Anmelde-möglichkeiten: [www.stiftung-eierstockkrebs.de](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de)

Für Patientinnen und Interessierte

# BÜCHER, WEBSITES & MEHR

## INTERNET-TIPP



Was ist Eierstockkrebs? Aufklär...



Ovarialkarzinom Rezidiv, Prof. ...



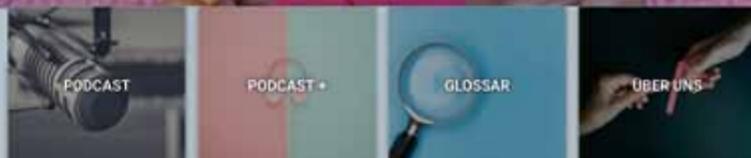
Yoga in seiner heilsamen Wirku...

### MEDIATHEK EIERSTOCKKREBS INFOFILME UND VORTRÄGE

Die Mediathek der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs enthält ein breites Spektrum an digitalen Beiträgen zu verschiedenen Themen rund um Eierstockkrebs: Filme, Online-Vorträge, Interviews, Animationen und Dokumentationen. <https://stiftung-eierstockkrebs.de/informationsfilme/>

## DER KREBS PODCAST

### PATIENT:INNEN



Im Krebs Podcast kommen renommierte Ärztinnen und Ärzte zu Wort. Sie präsentieren aktuelles Wissen rund um das Thema Krebs – spannend und informativ sowohl für Patient:innen als auch für Angehörige und fachlich Interessierte. Mehr unter: [www.krebs-podcast.de](http://www.krebs-podcast.de)



**Patientenleitlinie 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. W. Lichtenegger  
ISBN 978-3867480031  
akademos Wissenschaftsverlag



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



**Leitfaden für den Umgang mit der Covid-19-Pandemie**  
Autoren: Prof. Dr. med. J. Sehouli, Joachim Herchenhan  
Bestellbar bei der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs



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



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



**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



**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)



**Medikamente gegen Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs: Wirkungen und Nebenwirkungen**  
Autor: Prof. Dr. med. J. Sehouli  
akademos Wissenschaftsverlag,  
Neuaufgabe 2019



**Bauchgefühle – Leben aus Leidenschaft**  
Herausgeber: Prof. Dr. med. J. Sehouli, Jutta Vincent  
Bestellbar bei der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs



**Krebs Kung Fu**  
Autorin: Anna Faroqi  
Bestellbar bei der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs



**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

**WEITERE VERÖFFENTLICHUNGEN, INTERNET-TIPPS UND INSPIRIERENDES FINDEN SIE AUF [WWW.STIFTUNG-EIERSTOCKKREBS.DE](http://WWW.STIFTUNG-EIERSTOCKKREBS.DE)**

## PODCAST-TIPP

WIR MÜSSEN  
REDEN,  
FRAU DOKTOR!



## „WIR MÜSSEN REDEN, FRAU DOKTOR!“ SPRECHSTUNDE MIT YAEL ADLER

Dr. med. Yael Adler ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin mit eigener Praxis in Berlin. Hier ist sie alle zwei Wochen im Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen aus den unterschiedlichsten Fachgebieten. Warum wird jemand überhaupt Arzt? Mit welchen Themen wenden sich Patienten an den Facharzt? Was macht einen guten Arzt aus? Wie spricht man heikle oder schambesetzte Themen an? Und wie kann es gelingen, dass Arzt und Patient sich richtig gut verstehen? Ein Podcast von argon.lab und der Verlagsgruppe Droemer Knauer.

Hier können Sie den Podcast anhören:  
Apple Podcasts /// Spotify /// Deezer...  
und direkt auf <https://podcast.argon-verlag.de/podcasts/wir-muessen-reden-frau-doktor/>

## BÜCHER VON PATIENTINNEN



ILONA CLEMENS wurde 1968 in Ostfriesland geboren. Seit 1988 lebt sie in Berlin, lässt aber für eine gute Tasse Ostfriesentee immer noch alles stehen und liegen. Das Schreiben und die Astrologie sind ihre größten Leidenschaften. Sie arbeitet hauptberuflich als Astrologin und hat sich kürzlich zur Schreibtherapeutin ausbilden lassen. Die Astrologie und das Schreiben, beides bringt Menschen in Kontakt mit ihrer Seele. Und dort vorbeizuschauen, lohnt sich immer, findet Ilona. „Kraniche im Grenzland“ ist ihr erstes Buch.



### ILONA CLEMENS „KRANICHE IM GRENZLAND“

Ilona Clemens verarbeitet in dem Buch ihre Brustkrebserkrankung – und geht dabei weit über einen Erfahrungsbericht hinaus. Es soll allen Krebspatient:innen Mut machen und auch Nicht-Betroffenen helfen, die Angst vor einer Krebsdiagnose zu verlieren. „Kraniche im Grenzland“ ist im Rahmen eines Projektes der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs entstanden, das sich dem Gesundheitsfördernden Kreativen Schreiben widmet.

Taschenbuch: 14,99 €  
(ISBN: 978-3-347-31275-3)  
Hardcover: 20,00 €  
(ISBN: 978-3-347-31276-09)  
E-Book: 2,00 €  
(ISBN 978-3-347-31277-7)

## RATGEBER



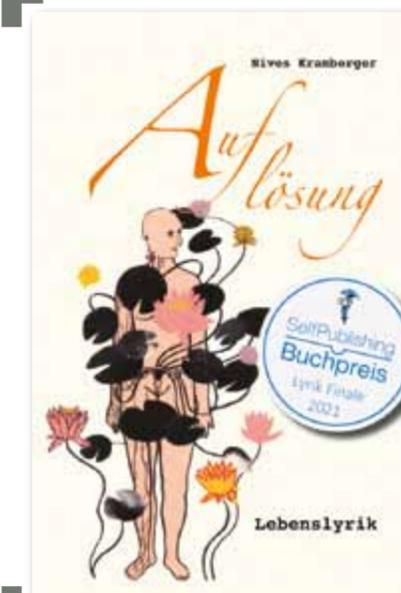
### „REIN INS LEBEN – KREATIVE WEGE AUS DER EINSAMKEIT“

Einsamkeit – ein wichtiges und dennoch wenig beachtetes Thema. Die Europäische Künstlergilde für Medizin und Kultur, die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs sowie die Initiatoren des „Einsamkeitsgipfels“ bieten mit diesem Buch einen Beitrag zur Reflektion, Orientierung und Mündigkeit beim Umgang mit Einsamkeit und bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.

Hardcover: 16,99 €  
(ISBN 9783754930472)



NIVES KRAMBERGER ist Sängerin, Schauspielerin und Logopädin. 1965 in Maribor, im damaligen Jugoslawien und heutigen Slowenien geboren, wächst sie in Iserlohn zweisprachig auf. Seit 2001 stellt sie der Öffentlichkeit eigene Texte und Gedichte in literarischen Bühnen-Programmen, Zeitschriften und Anthologien vor. Die Autorin lebt seit 1987 in Berlin.



### NIVES KRAMBERGER „AUFLÖSUNG – LEBENSLYRIK“

Leben, Lieben, Leiden, Lachen, Sterben – Gedichte für den täglichen Gebrauch. Menschliches Sein ist ein starkes Wechselbad an Gefühlen und Erlebnissen. Dieser Lyrikband ist eine Sammlung von Momenten, eine Auseinandersetzung des Menschen mit dem bewegten Fluss des Lebens, zu dem Krankheit und Tod genauso gehören wie Liebe und Lust, Hoffnung und Verzweiflung. Alles, was den Reigen des Lebens bis hin zur Auflösung ausmacht.

Hardcover: 14,99 €  
(ISBN 978-3-754126813)

# 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®  
Oberhäger Str. 5A  
18182 Rövershagen  
[www.ahmedcom.de](http://www.ahmedcom.de)

### VISDP:

Joachim Herchenhan  
(Geschäftsführer AH MedCom)

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)

### REDAKTION:

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

### GESTALTUNG:

Silke Stadtkus

### PRODUKTION:

AH MedCom  
Virtual Health Network®  
Oberhäger Str. 5A  
18182 Rövershagen  
Nachdruck, auch in Auszügen,  
nur mit Genehmigung der  
AH MedCom., © AH MedCom,  
12/2021, Rövershagen

### HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

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:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23625025/>; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32615338/>; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30796437/>; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7753798/pdf/CAM4-10-208.pdf>; [https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue\\_Ratgeber/Wegweiser-zu-Sozialleistungen\\_BlaueRatgeber\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Wegweiser-zu-Sozialleistungen_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf); Eliane Zimmermann: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Kursbuch für Ausbildung und Praxis. 4. aktualisierte Auflage, 2008. Sonntag Verlag, Stuttgart; <https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/komplementaermedizin/naturheilkundliche-alternative-verfahren/aroma-therapie.html>; <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/aromatherapie/@@guideline/html/index.html>; <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/aromatherapie-unterstuetzt-pflege-12443/>; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26850806/>; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21457903/>; Bois AD, et al. Journal of Clinical Oncology. 2020;38(15\_suppl):6000

### BILDNACHWEISE:

Titel: © Anna von Rüden; S. 18/19: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs; S. 27/28: © Helena Stöver; S. 30/31: © Anna von Rüden; S. 32-34: © Nives Kramberger, Bettina Neugebauer; S. 35-39: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs; S. 39: © atp Verlag GmbH S. 2/3/4/5/8/10/13/21/24/27: © 123RF S. 4/5/14: Adobe Stock