

DIE *zweite* STIMME

DAS
MAGAZIN
ZUM THEMA
EIERSTOCK-
KREBS

MEDIZIN AKTUELL

LOW GRADE
UND HIGH GRADE
OVARIAL-KARZINOM -
WAS BEDEUTET DAS?

LEBEN MIT KREBS

NACH DER OPERATION
IN DIE WECHSELJAHRE?

DAS BESONDERE PORTRAIT

SANDRA STEFFENS -
HER MIT DER LEBENSFREUDE!

8. MAI - WELTEIERSTOCKKREBSTAG

*Modenschau
»Size Hero«*

MIT MEDIENPARTNER **BUNTE**



INHALT

Vorwort	3
Das Team	3
MEDIZIN AKTUELL	
Neues Wissen zur Tumorbilogie führt endlich zur Änderung der Diagnoseklassifikation	4
Nachsorge – wichtig und hilfreich für alle Frauen mit Eierstockkrebs	6
Mythen und Fakten zum Eierstockkrebs	8
NEWS	
Wissenswertes aus der Welt der Krebstherapie	10
IHRE STIMME FÜR DIE FORSCHUNG	
Aktuelle Studien zum Eierstockkrebs	12
DAS BESONDERE PORTRAIT	
Sandra Steffens – Her mit der Lebensfreude!	15
LEBEN MIT KREBS	
Nach der Operation in die Wechseljahre?	19
Was ist Psychoonkologie?	20
DIWA – „Du, Ich, Wir, Alle“ – Gemeinsam gegen Eierstockkrebs	21
ZUGEHÖRT	
Arzt und Patientin im Dialog: Anna Faroqhi und Prof. Dr. med. Jalid Sehouli	22
VORGESTELLT	
Die Selbsthilfegruppe Eierstock- und Gebärmutterkrebs	25
Hilfreiche Adressen	25
TERMINE	
8. Mai 2016 – Welteierstockkrebstag	27
4. Berliner Tag zum Eierstockkrebs	27
AKTION: SPENDE DEIN DINNER	9
DIE STIFTUNG EIERSTOCKKREBS	17
IMPRESSUM	28

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank für Ihr Interesse an dieser neuen Ausgabe des Magazins „Die Zweite Stimme“. Unterhaltung und Wissen, das soll es Ihnen bieten.

Auch wenn es manchmal nicht leicht ist für Patientinnen und Patienten, sich umfassend über die jeweilige Krankheit, über Therapiemöglichkeiten etc. zu informieren, kann ich es Ihnen aus meiner eigenen Erfahrung nur sehr ans Herz legen. Information hilft Leben retten!

Dazu soll auch diese Ausgabe des Magazins dienen. Es geht unter anderem um das Thema Nachsorge.

Man könnte bei der Vorsilbe „Nach“ an etwas Abgeschlossenes, Nachträgliches denken. Viele Patienten befällt auch eine innere Angst vor den Nachsorge-Terminen. Ich möchte Sie hiermit dazu ermuntern, diese Termine positiv und hoffnungsvoll anzugehen. Tatsächlich ist es meiner Erfahrung nach eher eine Vorsorge. Sie haben mindestens fünf Jahre die Möglichkeit der Kontrolle und Bestätigung Ihrer Therapie. Oder der im Ernstfall schnellen Reaktion auf eine neue Situation.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Information. Diese erhalten Sie zum Beispiel von zertifizierten Zentren, Krebsgesellschaften oder Krebsinformationsdiensten – in Form von Informationsbroschüren oder Magazinen wie „Die zweite Stimme“.

Viel Freude beim Lesen

Ihre Carolin Masur

Das
Team

Herausgeber / Copyright:

Wissenschaftliche Leitung:

Projektleitung, Konzept & Text:

Texte, Recherche, Interviews:

Layout, Satz, Druckvorbereitung:

Produktion:

AH MedCom

Wilmerdorfer Straße 163, 10585 Berlin

Prof. Dr. med. Jalid Sehouli (JS)

Joachim Herchenhan (JH)

Bettina Neugebauer (BN)

Susanne Liebsch (SL)

AH MedCom



NEUES WISSEN ZUR TUMORBIOLOGIE FÜHRT ENDLICH ZUR ÄNDERUNG DER DIAGNOSEKLASSIFIKATION

Umfangreiche wissenschaftliche Studien der letzten Jahre haben geholfen, die Tumorbologie beim Eierstockkrebs besser zu verstehen. Dieses Wissen liefert wichtige Informationen zur Prognose und hat auch klinische Konsequenzen.

Seit längerem ist bekannt, dass nicht alle Gewebetypen beim Eierstockkrebs, Bauchfellkrebs- oder Eileiterkrebs denselben Ursprung und dieselbe Prognose aufweisen. So konnte gezeigt werden, dass sogenannte Borderline Tumore aus gutartigen Tumoren (Adenom) ent-

stehen und in eine niedrig aggressive Krebsform übergehen können. Diese weniger aggressive Krebsform wird als „Low Grade Karzinom“ beschrieben. Sie zeichnet sich in der Regel durch eine geringe bzw. langsame Wachstumsrate aus. Diese

langsame Wachstumsrate wird auch dafür verantwortlich gemacht, dass beispielsweise der Tumormarker CA-125 im Allgemeinen im Normalbereich ist. Patientinnen mit Low Grade Karzinomen werden meist im Stadium I, also im Frühstadium, erkannt. Im Gegensatz hierzu wird bei den High Grade Karzinomen meist ein Stadium III mit Absiedlungen diagnostiziert. High Grade Karzinome zeigen eine sehr schnelle und hohe Wachstumsrate. Die Krebsvorstufe bei den High Grade Karzinomen stammt nach neuesten Untersuchungen aus den Eileitern. Auch der Tumormarker CA-125 ist bei den High Grade Karzinomen häufig erhöht.

Zudem zeigen diese beiden Typen unterschiedliche molekularbiologische Signaturen.

Das Ansprechen auf die Chemotherapie scheint je nach Tumortyp ebenfalls unterschiedlich zu sein.

Eine weitere wichtige Änderung der neuen Klassifikation ist, dass heute bei Nachweis von invasiven Implantaten im Bauchfell oder anderen anatomischen Strukturen nicht mehr von Borderline Tumoren gesprochen wird.

Grundlage der Einstufung ist die Beschreibung der Differenzierung (Grading, Abkürzung „G“).

Das Wort Grading kommt aus dem Englischen. Es stammt von dem Begriff „to grade“ ab. Darunter versteht man eine Einteilung.

Früher wurde ein G1, G2 und G3 unterschieden, wobei 1 für die prognostisch günstigste und 3 für die schlechteste Form steht.

Mit der neuen Klassifikation wird nun eine Unterscheidung von Low und High Grade durch den Pathologen gefordert. Die aktuellen Studien für Frauen mit Eierstock-, Bauchfell- und Eileiterkrebs unterscheiden inzwischen auch nach Low und High Grade Karzinomen und untersuchen unterschiedliche Therapiestrategien, um die Behandlungsergebnisse weiter zu verbessern. (JS)

ANZEIGE



Roche

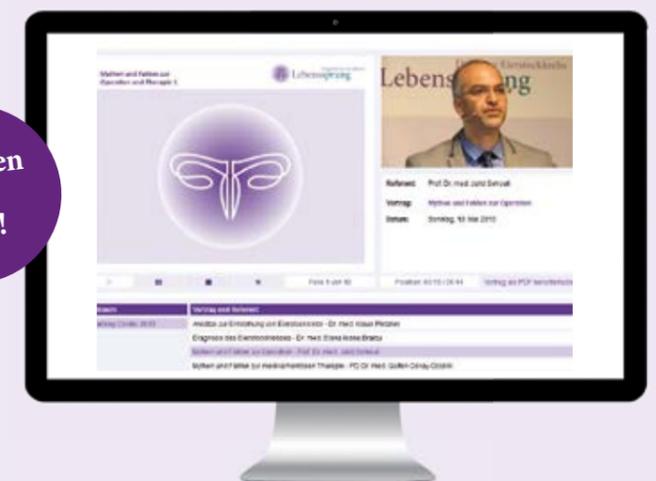
Haben Sie Fragen zu Eierstockkrebs?

Besuchen Sie das innovative Learning Center „Eierstockkrebs verstehen“ auf www.eierstockkrebszentrale.de.

In einem „virtuellen Vortragsraum“ können Sie die Redner und deren Vorträge der Veranstaltung „Lebensprung – Diagnose Eierstockkrebs“ in Berlin verfolgen. Informieren Sie sich über die folgenden Themen:

- Entstehung
- Diagnose und
- Therapien der Erkrankung

Schauen
Sie
rein!



Roche Pharma AG
Hämatologie / Onkologie
79639 Grenzach-Wyhlen | Deutschland

© 2015

Ihr nächster Termin:

Mo
Di

8.2.16

9:30 Uhr

Uhr

Uhr

Uhr

Uhr

NACHSORGE

Wichtig und
hilfreich für alle Frauen
mit Eierstockkrebs

Alle Frauen mit der Erkrankung Eierstock-, Eileiter- oder Bauchfellkrebs sollten nach Abschluss der Therapie eine Nachsorge erhalten. Nach Beendigung der Krebsbehandlung ist für viele Patientinnen eine weiterführende Betreuung wichtig. Dabei konzentriert sich die Nachsorge zum einen auf die Erkennung eines Wiederauftretens der Krebserkrankung (Rezidiv) bzw. auf die Erkennung und Behandlung von (Langzeit)-Nebenwirkungen. Darüber hinaus sollten die Themenbereiche Ernährung, Sexualität, unkonventionelle Krebstherapien oder sozialrechtliche Themen aktiv angesprochen werden. Hierbei versteht sich die Nachsorge also auch als Fürsorge.

Die Nachsorge hat sich immer der individuellen Situation der Patientin anzupassen. Die Planung der Nachsorge sollte frühzeitig, bereits während der Behandlungszeit, aktiv angesprochen werden. Dabei sollten alle betreuenden Ärzte (z.B. Hausärzte, Gynäkologen) in den Informationsfluss eingebunden werden.

Da das Risiko eines Wiederauftretens des Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebses innerhalb der ersten drei Jahre

nach der Operation besonders hoch ist, sollten in diesem Zeitraum die Untersuchungsintervalle enger sein: etwa alle 12 Wochen. Anschließend sind je nach Situation 6-monatige Abstände angezeigt. Allgemein wird empfohlen, die Untersuchungen nach dem fünften Jahr in jährlichen Abständen vorzunehmen.

EMPFEHLUNGEN ZUM VORGEHEN IN DER NACHSORGE:

- Detaillierte Anamnese
- Ultraschall (über die Scheide und durch die Bauchwand)
- Gynäkologische Untersuchung (inklusive rektaler Untersuchung)
- Regelmäßige Untersuchung der Brust
- Kritischer routinemäßiger Einsatz radiologischer Untersuchungsverfahren
- Kritischer Einsatz des Tumormarkers CA-125 (vorausgesetzt, dieser war zum Zeitpunkt der Operation erhöht)

ALLGEMEINE MASSNAHMEN

- › Informationen zum Krankheitsverlauf
- › Festlegung des Nachsorgeplans
- › Allgemeine Regeln der Krebsnachsorge
- › Einleitung von Rehabilitations-Maßnahmen
- › Einleitung von Supportiv-Maßnahmen

DIAGNOSTISCHE MASSNAHMEN

- › Anamnese
- › Allgemeine klinische Untersuchung
- › Gynäkologische Untersuchung
- › Vaginale Sonographie
- › Abdominale Sonographie
- › Nur bei begründetem Verdacht und therapeutischer Konsequenz weitere Untersuchungen (z. B. MRT, CT) angezeigt

NACHSORGE BEI FRAUEN MIT EIERSTOCK-, EILEITER UND BAUCHFELLKREBS

ARZT-PATIENTINNEN-KOMMUNIKATION

- › Psychoonkologische Mitbetreuung
- › Hilfen zur Krankheitsbewältigung
- › Gespräche zur Sexualität
- › Gespräche zu unkonventionellen Krebstherapien
- › Gespräche zu Konflikten mit Partner und Angehörigen
- › Genetische Beratung

QUALITÄTSKONTROLLE

- › Systematische Erhebung von Nebenwirkungen und Komplikationen der Therapiemaßnahmen
- › Systematische Erhebung von Tumorrezidiven und anderen Zielparametern
- › Meldung an Krebsregister

Abbildung erstellt durch Prof. Dr. med. Jalid Sehouli, 2016

WIE LANGE IST DIE NACHSORGE NOTWENDIG?

Bei gynäkologischen Tumoren sollte die Nachsorge über einen Zeitraum von mindestens fünf Jahren erfolgen, idealerweise aber lebenslang, da – wenn auch selten – sogenannte Spätrezidive auftreten können und das Risiko für die Entwicklung einer

anderen bösartigen Erkrankung erhöht sein kann. Außerdem können bestimmte Beschwerden, wie das Fatigue-Syndrom, auch nach fünf Jahren noch präsent sein und eine medizinische Betreuung erfordern. (JS)

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZUM THEMA NACHSORGE:

- › krebsinformationsdienst@dkfz.de
- › Prof. Dr. med. J. Sehouli: Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs und andere bösartige Tumoren des Eierstocks: 100 Fragen – 100 Antworten. Ein Buch für Patientinnen und Angehörige. akademos Wissenschaftsverlag GmbH, Hamburg. 5. Auflage 2016



MYTHEN UND FAKTEN ZUR THERAPIE DES EIERSTOCKKREBSSES

Beantwortet von Prof. Dr. med. Jalid Sehoul

Mythos 1

„Krebs ist bei älteren Menschen weniger aggressiv als bei jüngeren.“

FAKTEN

Das stimmt so nicht, die Aggressivität und das Wachstums eines Tumors hängen überwiegend von seinen spezifischen Eigenschaften ab. Hierzu zählen z.B. die Wachstumsrate und der Gewebetyp. Eierstockkrebstumore bei älteren Frauen wachsen in der Regel nicht langsamer als bei jüngeren Frauen. Das Alter des

Menschen spielt keine wesentliche Rolle, so das Ergebnis verschiedener Studien. In jedem Lebensalter gibt es also sowohl sehr aggressive Krebsformen als auch Tumore, die weniger aggressiv sind. Dies bedeutet, dass das Alter nicht als alleinige Grundlage einer Therapieentscheidung verwendet werden sollte.

FAKTEN

Es gibt weltweit keine Untersuchungen, die diesen Mythos belegen. Im Gegenteil: Kaffee ist, wie andere Genussmittel auch, in vernünftigen Maßen genossen nicht krebsfördernd. Neuere Studien berichten sogar, dass Kaffee die Häufigkeit bestimmter Tumore vermindert. Hierfür werden die im Kaffee enthaltenen Polyphenole verantwortlich gemacht. In einer aktuellen Untersuchung baten Wissenschaftler 5.100 Darmkrebs-Patienten darum, ihren Kaffeekonsum für das Jahr vor der Krebsdiagnose einzuschätzen. Außerdem befragten sie 4.000 vergleichbare Teilnehmer, die jedoch keine Darmkrebs-Diagnose hatten, zu ihrem Kaffeegenuss. Bereits ein bis zwei Tassen Kaffee am Tag waren

mit einer um 26 Prozent niedrigeren Gefahr für den Darmkrebs verbunden. Bei mehr als zweieinhalb Tassen täglich sank die Wahrscheinlichkeit sogar um mehr als die Hälfte, berichten die Forscher in der Fachzeitschrift "Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention" (2016).

Mythos 2

„Kaffee macht Krebs.“

Mythos 3

„Eierstockkrebs tritt nur bei älteren Frauen auf.“

FAKTEN

Grundsätzlich gilt ein höheres Alter für nahezu alle Krebsarten als ein Risikofaktor. Gleichzeitig weiß man, dass jüngere Frauen genauso einen Eierstock-, Bauchfell- oder Eileiterkrebs erleiden können wie ältere. Im Durchschnitt liegt

das Alter zwar bei etwa 62 Jahren, Frauen mit sogenannten Borderline-Tumoren des Eierstocks sind durchschnittlich etwa 20 bis 30 Jahre jünger. Die jüngste Patientin mit der Diagnose Eierstockkrebs war sogar erst 11 Jahre alt.

Spende Dein Dinner!

Zu Gunsten der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs

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

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

Genießen und Gutes tun! Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs sagt Dankeschön!



einladen



kochen



genießen



spenden

Charity SMS

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

81190

Fisch in der Salzkruste

Rezept für 2 Personen
von Sternekoch
Kolja Kleeberg

Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten

- Zutaten:**
- 1 kg Fisch, küchenfertig im Ganzen (z.B. Zander, Lachs, Loup de mer oder Zackenbarsch)
 - je 1 kl. Bund glatte Petersilie, Thymian & grüne Minze
 - weißer Pfeffer (frisch gemahlen)
 - 1 kg grobes Meersalz
 - 2 Eiweiß
 - 200 g Mehl, Type 405
 - Olivenöl, extra vergine
 - Gemüse nach Belieben (Beilage)

Gremolata:
Zesten von einer Zitrone und einer Orange, etwas feingeschnittene Blatt Petersilie, ¼ Knoblauchzehe und einige Thymianblätter werden mit Olivenöl und schwarzem Pfeffer aus der Mühle vermengt.

Vorbereitung:

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Anschließend den Fisch pfeffern und die Kräuter in die Bauchhöhle legen. Das grobe Salz mit dem Eiweiß, dem Mehl und so viel Wasser vermischen, dass es sich wie nasser Sand am Strand anfühlt (es soll aber kein Wasser auslaufen, wenn man die Masse in den Händen hält). Davon eine 1-2 cm dicke Schicht auf die Saftpfanne des Backofens geben. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Salz vollständig abdecken. Tipp: Das Einpacken in die Salzmasse ist vielleicht leichter, wenn Sie sich aus Alufolie einen Rahmen in Fischform basteln.

Das Gemüse in Olivenöl gleichzeitig mit dem Fisch im auf 180°C vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen und danach noch 5 Minuten ruhen lassen. Keine Sorge, 5 Minuten länger im Ofen schaden dem Fisch nicht. Damit die Kruste während des Backens nicht einreißt, empfiehlt es sich, diese ein bis zweimal mit einer Sprühflasche mit Wasser zu befeuchten. Anschließend die festgebackene Salzkruste längs aufschlagen und stückweise abheben.

Anrichten:

Fisch und Gemüse auf einen vorgewärmten Teller legen. Die Haut des Fisches abnehmen und das Fleisch mit einem Schuss Olivenöl oder Gremolata (siehe links) servieren.

Guten Appetit!



Kolja Kleeberg, Inhaber & Küchenchef des VAU in Berlin

Deutsche Stiftung Eierstockkrebs
c/o Prof. Dr. med. Jalid Sehoul
Charité, Campus Virchow Klinikum
Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin
www.stiftungeierstockkrebs.de

deutsche stiftung eierstockkrebs
german ovarian cancer foundation

In Kooperation mit:

VAU

Restaurant VAU
Jägerstraße 54-55, 10117 Berlin
www.vau-berlin.de

Idee & Initiative:

aviso^{med}
medizin & media

AVISOMed Verlags GmbH
Solmsstraße 24, 10961 Berlin
www.avisomed.de

WISSENSWERTES AUS DER WELT DER KREBSTHERAPIE

Die Welt der Krebstherapie ist ständig in Bewegung. Das Wissen zur Tumorentstehung und Tumorbiologie wächst weiter. Wesentliche Fortschritte sowohl in der operativen als auch in der medikamentösen Krebstherapie konnten auf Basis nationaler und internationaler Studien erzielt werden. Dennoch müssen die Forschungsaktivitäten auf dem Gebiet des Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebses weiter intensiviert werden. Zudem ist die Teilnahme an Studien ein Qualitätsmerkmal der Institutionen. In dieser Rubrik möchten wir Sie über aktuelle Entwicklungen aus der Wissenschaft informieren.

Dabei hilft das Wissen, dass Krebszellen bestimmte Mechanismen des menschlichen Immunsystems für ihre eigenen Zwecke zum unkontrollierten Wachsen (Proliferation) und zur Zerstörung anderer, gesunder Zellen und Gewebestrukturen (Infiltration) nutzen. Sie wenden sich quasi gegen ihren eigenen Ursprung – sie werden also „böartig“. Die Krebszellen missbrauchen die Immunabwehr.

Dabei setzen sie bestimmte Immun-Kontrollpunkte, auch Checkpoints genannt, außer Kraft.

Hier greifen die sogenannten Checkpoint-Inhibitoren ein: Sie hemmen die Signalwege der Krebszellen und geben damit der Körperabwehr wieder die Möglichkeit, den Tumor zu erkennen und erfolgreich zu attackieren. Seit Kurzem stehen erste Präparate dieser neuen Substanzgruppe zur Therapie bei Hautkrebs (Malignes Melanom) und Lungenkrebs (Bronchialkarzinom) bereit. Viele Krebsforscher gehen davon aus, dass nach ersten erfolgreichen Behandlungen bald neue Medikamente aus diesem Bereich für unterschiedlichste Krebsarten, z. B. Eierstockkrebs, zur Verfügung stehen. Erste Studien sind auch in Deutschland gestartet.

Seit der Entschlüsselung des menschlichen Genoms durch amerikanische Wissenschaftler hat sich die Chance aufgetan, auch die Entstehung und Entwicklung von Tumoren besser zu erforschen. Dabei stoßen die Forscher immer wieder auf neue Details, die im besten Fall zu neuen zielgerichteten Medikamenten führen.

Eine der aktuell wichtigsten Fragen ist, warum die menschliche Immunabwehr bestimmte „Feinde“, die Krebszellen, im Körper nicht mehr erkennen und bekämpfen kann.

Checkpoint-
Inhibitoren

Substanzen
aus der Natur

Es ist ja bekannt, dass uns die Natur schon seit Langem einen großen Fundus an Arzneistoffen bereitgestellt hat. In der Krebstherapie arbeitet man seit vielen Jahren damit. So wurde aus der Rinde der amerikanischen Eibe der Wirkstoff Paclitaxel isoliert, der bis heute beim Eierstockkrebs zur Standard-Therapie gehört.

Neues gegen Übelkeit und Erbrechen

Gerade bei der Behandlung des Eierstockkrebses kann es häufig zu sehr unangenehmen Begleiterscheinungen kommen. Die meisten Chemotherapeutika können durch Freisetzung von Botenstoffen, z. B. Serotonin und der sogenannten Substanz P, das Brechzentrum im Gehirn ansprechen. Dann kommt es oft zu Übelkeit und Erbrechen. Um dies möglichst zu verhindern, setzen Onkologen seit vielen Jahren gezielt wirksame Medikamente ein. Diese greifen in verschiedene Regelkreise im Körper ein. Seit Kurzem gibt es ein Kombinations-Medikament, das gleich zwei dieser Regelkreise anspricht. Es bindet an verschiedenen Rezeptoren im Nervensystem und blockiert so die Ausschüttung der beiden Substanzen, die zum Brechreiz führen. Das Medikament enthält den bewährten 5-HT₃-Rezeptor-Antagonisten Palonosetron und den neuen Wirkstoff Netupitant. Palonosetron blockiert bestimmte Rezeptoren für Serotonin. Und Netupitant blockiert Rezeptoren für die Substanz P. Die Kombination ist günstig, da damit sowohl die frühe als auch die verzögerte Phase von Übelkeit

und Erbrechen nach einer Chemotherapie kontrollierbar sind. Setrone blockieren Rezeptoren, die für die frühe Phase verantwortlich sind. Netupitant ist dagegen ein selektiver Neurokinin-1-Rezeptor-Antagonist. Verzögert auftretende Emesis wird mit der Aktivierung dieser Rezeptoren durch Substanz P in Zusammenhang gebracht.

Die Beispiele für neue Entwicklungen zeigen, dass die Forschung gegen den Krebs sehr aktiv betrieben wird. Fast monatlich kommt es zu neuen Entdeckungen. In den für Ärzte und Patienten bedeutenden klinischen Studien wird der Fortschritt untersucht, damit stets neue und möglichst besser wirkende Medikamente zur Verfügung gestellt werden können. Bitte unterstützen Sie die verschiedenen Studien der NOGGO und AGO. (JS)

Auch das Meer liefert den Menschen seit tausenden von Jahren Heilmittel. So entdeckten spanische Forscher vor einigen Jahren wirksame Stoffe gegen Krebs. Sie isolierten aus einer bestimmten Meeresschnecken-Art – der Seescheide – die Substanz Trabectedin. Seescheiden kommen in der Karibik und im Mittelmeer vor.

Diese Substanz fiel bereits früh wegen ihrer starken zytostatischen, also krebshemmenden Aktivität auf. Die Bereitstellung ausreichender Substanzmengen für die klinische Prüfung und im Erfolgsfall für die spätere Einführung als Medikament war über längere Zeit hinweg jedoch außerordentlich schwierig. Die Substanzausbeute bei Extraktion aus der Seescheide erwies

sich als gering. Erst die weitere Erforschung des Lebensraumes der Seescheide führte zu einer Lösung der Herstellungsfragen.

Seescheiden leben wie viele andere marine Wirbellose in einer Lebensgemeinschaft mit verschiedenen Mikroorganismen. Forscher fanden heraus, dass diese Mikroorganismen an der Biosynthese der Verbindung beteiligt sind. Damit wurde dann die Herstellung der benötigten Substanzmengen ermöglicht. Der antiproliferative Effekt von Trabectedin erklärt sich durch Bindung der Substanz in die kleine Furche der DNA und Alkylierung von Guanin-Resten. Der Zellzyklus wird gestört und die Krebszellen sterben mittels Apoptose ab. Die Substanz ist seit einigen Jahren für die Therapie verschiedener Tumorarten zugelassen.



AKTUELLE STUDIEN ZUM EIERSTOCK- KREBS

Klinische Studien sind wichtig für Fortschritte in der Medizin – nicht nur in der Krebsforschung. So können neue Therapien erprobt und vorhandene verbessert werden. „Wenn eine Klinik an Studienprogrammen teilnimmt, ist dies ein eindeutiges Qualitätsmerkmal,“ erklärt Prof. Dr. med. Jalid Sehoul von der Frauenklinik der Charité in Berlin. „So werden zum Beispiel Patientinnen mit Eierstockkrebs in Studienzentren oft besser behandelt als in Kliniken, die nicht an Studien teilnehmen. Das zeigt sich dann manchmal auch in den Überlebensdaten der Patientinnen.“



Carolin Masur

Neues aus der Studienzentrale

LANGZEITÜBERLEBEN MIT EIERSTOCKKREBS: „CAROLIN MEETS HANNA – HOLISTIC ANALYSIS OF LONGTERM-SURVIVAL WITH OVARIAN CANCER“

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 8.000 Frauen an Eierstockkrebs. Trotz optimaler Therapie entwickeln etwa 75–80% der Patientinnen ein Rezidiv innerhalb der ersten Jahre nach Diagnose und gelten dann als unheilbar. Jedoch gibt es im klinischen Alltag regelmäßig Patientinnen mit Eierstockkrebs, die trotz Rezidiv oder sogar nach mehreren Rezidiven weiterleben. Bekannte Prognosefaktoren wie z. B. Alter, Tumorstadium, Erreichen eines optimalen Operationsergebnisses und Ansprechen auf die Krebstherapie können dieses Phänomen nicht hinreichend erklären. Die Wissenschaft weiß bisher sehr wenig über diese Patientinnen. Im Rahmen der Studie „Carolin trifft HANNA – Holistic Analysis of Longterm-Survival with Ovarian CAncer“ werden Faktoren identifiziert, die

Langzeitüberlebende mit Eierstockkrebs auszeichnen. Forscher wollen von dieser außergewöhnlichen Patientengruppe lernen, um Frauen mit Eierstockkrebs neue Behandlungsstrategien anbieten zu können. Untersucht werden neben biologischen und immunologischen Faktoren auch die Lebensqualität und psychische Widerstandsfähigkeit der Langzeitüberlebenden. Ebenso ihr Lebensstil hinsichtlich Ernährung, körperlicher Aktivität und Schlaf. Die Erkenntnisse können für alle Frauen mit Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs dienlich sein.

Die Studie wurde benannt nach der Schirmherrin des Projektes Carolin Masur, die seit mehr als zehn Jahren nach der Diagnose Eierstockkrebs rezidivfrei lebt und sich in vielen Projekten, wie z. B. der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs,

engagiert sowie nach Schwester Hanna Chmelarsch, einer franziskanischen Ordensschwester und außergewöhnlichen

Schwester
Hanna Chmelarsch

Frau, die länger als acht Jahre mit Eierstockkrebs gelebt und insgesamt 118 Chemotherapien erhalten hat.

Sind Sie Langzeitüberlebende mit oder nach Eierstockkrebs (>8 Jahre) oder haben Interesse an der Studie? Dann sprechen Sie die Studienleiter gerne direkt an: Prof. Dr. med. Jalid Sehoul und Dr. Hannah Wopen (hannah.wopen@charite.de)

C-PATROL – NEUE STUDIE ZUM WIEDER- AUFGETRETENEN EIERSTOCKKREBS (REZIDIV)

Die C-PATROL-Studie ist gestartet: eine einarmige, prospektive nicht-interventionelle Studie. Diese erfasst klinische Therapie- und Lebensqualitätsdaten von Patientinnen mit platinresistentem, BRCA-mutiertem Eierstockkrebs- Rezidiv unter Olaparib-Therapie.

Vorrangiges Ziel ist es, unter anderem Daten zur Wirksamkeit von Olaparib und zur Dauer des progressionsfreien Überlebens (kein Krankheitsfortschritt) zu gewinnen. Eine Teilnahme ist noch möglich.

AUSGEWERTET – ERSTE ZWISCHEN- ERGEBNISSE DER LEBENSQUALITÄTS- UMFRAGE EXPRESSION IV

Ziel der Umfrage ist es, die Erwartungen und Wünsche von Patientinnen mit Eierstockkrebs an eine Erhaltungstherapie zu beschreiben. Eine Erhaltungstherapie wird angewendet, um das Wiederauftreten einer Krebserkrankung zu verhindern. Aus der Umfrage sollen Informationen zu Bedürfnissen und besonderen Interessen bezüglich der Erhaltungstherapie abgeleitet werden. Nun liegt eine erste Zwischenauswertung vor. Dafür wurden 641 Patientenfragebögen aus 6 europäischen Ländern (Deutschland, Belgien, Frankreich, Österreich, Rumänien, Slowenien) ausgewertet. Mehr als die Hälfte der Befragten wäre bereit, eine Erhaltungstherapie über 24 Monate einzunehmen, wenn sich damit eine Wachstumsverzögerung des Tumors von mindestens sechs Monaten erreichen ließe. Viele Patientinnen würden eine Erhaltungstherapie auch bis zum erneuten Tumorwachstum einnehmen. Gemäß der ersten Auswertung steht für die Patientinnen jedoch nicht die Verzögerung des Tumorwachstums im Vordergrund, sondern die Vergrößerung der Heilungschancen. (JS)

Kontakt

FÜR FRAGEN ZU C-PATROL UND ZUR EXPRESSION IV ZWISCHENAUSWERTUNG

Charité Campus Virchow Klinikum – Klinik für Frauenheilkunde
Europäisches Kompetenzzentrum
für Eierstockkrebs
Studienzentrale
Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin

☎ 030 - 450 564 052
✉ Gyn-Studien@charite.de
🌐 <http://frauenklinik-cvk.charite.de/klinik/studienzentrale>

ÜBERSICHT

über weitere aktuelle,
noch laufende Studien

Studien zum Wiederaufgetretenen Eierstockkrebs (Rezidiv)

WT1-STUDIE

Zunehmend werden immunologische Konzepte auch beim Eierstock-, Bauchfell- und Eileiterkrebs wichtiger. Im Rahmen der Studie WT1 zur Immuntherapie soll dem Rechnung getragen werden.

Weitere Informationen
zu den Studien unter:
www.NOOGO.de
www.AGO-Ovar.de
[http://frauenklinik-cvk.charite.de/
forschung/studien](http://frauenklinik-cvk.charite.de/forschung/studien)

Umfragen zur Lebensqualität

EXPRESSION V

Umfrage zu Therapiemanagement und Arzt-Patienten-Kommunikation

ASZITES-UMFRAGE

Umfrage bei Patientinnen mit Bauchwasser (Aszites) zu den Erfahrungen bei Diagnose und Behandlungsmanagement

OVQUEST

Online-Umfrage zum Leben nach der Diagnose und zur Behandlung von Eierstockkrebs

Studien zur Erstdiagnose

OTILIA-STUDIE

Wirksamkeit und Verträglichkeit der bereits zugelassenen Behandlung mit der Kombination aus Paclitaxel/Carboplatin + dem Tumorgefäßblocker Bevacizumab (ab FIGO III b – ältere FIGO-Klassifikation vor 2014) bei Frauen mit einem fortgeschrittenen Eierstockkrebs und einem Alter von mindestens 70 Jahren

PAOLA1-STUDIE

Wirksamkeit der Behandlung mit der Chemotherapie-Kombination Carboplatin/ Paclitaxel und dem Tumorgefäßblocker Bevacizumab sowie einem sogenannten PARP-Inhibitor. Die Studie beginnt nach Abschluss der Erstbehandlung.

Sandra
Steffens

HER MIT DER LEBENS- FREUDE!



Sandra Steffens ist Eierstockkrebs-Patientin. Wir treffen sie kurz nach der Berlinale. Für diese glamouröse Veranstaltung, die jedes Jahr die nationale und internationale Schauspiel-Prominenz nach Berlin lockt, hat sie eine bekannte deutsche Schauspielerin modisch beraten und mit der passenden Garderobe eingekleidet. Nun steckt Sandra Steffens gemeinsam mit ihrem Arzt Prof. Dr. med. Jalid Sehoul in den Vorbereitungen für eine Modenschau, die sie anlässlich des Welt-eierstockkrebstages am 8. Mai organisieren. Im Gespräch lernen wir eine sympathische, selbstbewusste Frau mit starker Ausstrahlung kennen. Sandra Steffens hat beruflich schon viel erlebt – und gesundheitlich viel mitgemacht in den letzten Jahren.

Seit der achten Klasse hatte Sandra Steffens einen Traum: sie wollte Modejournalistin werden. Um diesen Traum zu verwirklichen, zog die gebürtige Ostwestfälin nach dem Abitur nach Berlin. Dort machte sie ihre Leidenschaft zum Beruf. Sie studierte Modedesign beim renommierten Lette-Verein. Durch anschließende Praktika bei verschiedenen Mode- und Lifestyle-Magazinen konnte sie im Modejournalismus Fuß fassen.

»DIE IKONEN DER MODEBRANCHE – DAS WAR MEIN BERUFLICHER ALLTAG. MIT WEM ICH SCHON ALLES ZU ABEND GEGESSEN HABE, DAS WAR SCHON GANZ COOL.«

Sandra Steffens arbeitete weltweit. Unter anderem war sie Ressortleiterin für Mode und Lifestyle bei den Zeitschriften GALA und BUNTE. „Ich reiste viel und lernte die Metropolen der Mode kennen“, berichtet Sandra Steffens. „Ich

war bei Schauen berühmter Designer und traf echte Ikonen der Branche. Es war eine tolle Zeit, aber es war auch sehr stressig.“ Schließlich entschied sie sich für den Schritt in die Selbständigkeit – als Modejournalistin, Beraterin in Modefragen, Produzentin sowie als Stylistin. „Ich liebe meine Arbeit. Sie ist wahnsinnig abwechslungsreich. Vor allem liebe ich es, kreativ zu sein“, schwärmt sie. „Ich bin mit meinem Job verheiratet – in guten wie in schlechten Zeiten.“

Danke für die Unterstützung

AstraZeneca GmbH
www.astrazeneca.de



Pharma Mar
www.pharmamar.com



Riemser Pharma
www.riemser.com



Roche Pharma AG
www.roche.de



Wir danken folgenden Unternehmen und Institutionen, die die Zeitschrift „Die zweite Stimme“ mit ihren Beiträgen unterstützen.

Die Unternehmen und Institutionen nehmen keinen Einfluss auf die Inhalte der Zeitschrift oder die Arbeit der Redaktion.



Mode und Glamour - Die Welt von Sandra Steffens

»DAS WAR EIN ERSTER WARNSCHUSS, DEN ICH NICHT HÖREN WOLLTE.«

„Ich lebte in München, als 2009 ein Tumor an meinem rechten Eierstock diagnostiziert wurde. Niemand wusste, was passiert. Dass es ein Borderline-Tumor war, haben sie erst nach der OP in der Pathologie festgestellt. Die Ärzte empfahlen mir eine Total-Operation, doch das wollte ich nicht. Ich habe um meine Gebärmutter gekämpft. Vielleicht hätte ich damals auf die Ärzte hören sollen, vielleicht hätten sich die Dinge dann anders entwickelt. Aber damals wollte ich mich einfach nicht komplett ausräumen lassen. Ich war Ende 30 und wollte noch Kinder bekommen. Aber es kommt wie es kommt, damals habe ich die Entscheidung getroffen, die zu der Zeit für mich die richtige war. Heute denke ich natürlich, das war ein Warnschuss, ich hätte auf meinen Körper hören, weniger arbeiten sollen. Aber damals war das alles so weit weg, ich stand mitten im Beruf, wollte irgendwann noch eine Familie haben.“

Nach der Behandlung galt Sandra Steffens als geheilt. Sie ging regelmäßig

zur Nachsorge. 2010 zog sie nach Berlin und setzte dort ihre Nachsorge an der Charité fort. Alles war so weit gut. 2014, ein halbes Jahr nach ihrem letzten Nachsorge-Termin bekam sie Schmerzen im Unterleib. „Ich hatte schon einen Verdacht, was es war. Dennoch habe ich es lange vor mir hergeschoben, zu meiner Frauenärztin zu gehen.“ Die Ärztin überwies sie umgehend zum MRT. Ein Tumor wurde sichtbar. Ob gutartig oder bösartig wusste man zu dem Zeitpunkt nicht.

»EINE WOCHE INTENSIVSTATION, DAS WAR DIE SCHLIMMSTE ZEIT MEINES LEBENS.«

Nach nur wenigen Tagen kam sie zur Operation in die Frauenklinik der Charité. Während der Operation erst zeigte sich, dass der Tumor bereits gestreut hatte. Neben dem verbliebenen Eierstock und der Gebärmutter wurden zudem Bereiche benachbarter Organe und zahlreiche Lymphknoten entfernt. Die Operation dauerte einen halben Tag und es musste ein zweiter Chirurg dazu gerufen werden. Danach war sie eine Woche auf der Intensivstation. „Das war für mich unerträglich. Ich fühlte mich verlassen, hatte Panik. Ich hatte absolute Todesangst, konnte kein Auge zu machen! Das Leid der anderen Patientinnen hat mich zusätzlich total mitgenommen, das Gewimmer, das Geheule. Das Einzige, was mir geholfen hat, war eine bewusste Atemtechnik, die ich beim Yoga gelernt hatte. Ich kann wirklich jedem ans Herz legen, sich mit Yoga und der elementaren Atmung zu beschäftigen.“

Im Anschluss an die Intensivstation folgten weitere 14 Tage stationärer Aufenthalt. Jeden Tag bekam Sandra Steffens Besuch von ihren Freunden, jeden Tag war jemand da. Den Austausch mit anderen Betroffenen hingegen hat sie nie gesucht. „Ich hab mich nie als Teil

einer Schicksalsgemeinschaft gesehen – bis heute nicht. Ich hatte weder die Kraft, noch das Bedürfnis. Außerdem bin ich zu emphatisch und hätte mir die Schicksale der anderen zu sehr zu Herzen genommen. Wenn die Geschichte ein Gutes hat, dann ist es ein Loblied auf die Freundschaft. Ich habe gesehen, wer meine wahren Freunde sind und wie sie für mich da sind. Hier konnte ich meine Sorgen und Ängste loswerden. Oder eben über Dinge reden, die nichts mit dem Krebs zu tun hatten, und einfach von Herzen lachen.“ Auch von ihren Kollegen erfuhr sie viel Zuspruch und Unterstützung. „Ich wusste, sie sind in Gedanken bei mir und ich kann jederzeit zurückkehren. Das hat mir viel Kraft gegeben.“

»ENDLICH WAR ICH WIEDER ZURÜCK IN MEINEN EIGENEN VIER WÄNDEN.«

„Ich konnte es kaum abwarten, das Krankenhaus zu verlassen. Dann kam die ambulante Chemotherapie im Virchow Klinikum. Gott sei Dank habe ich sie gut vertragen. Und vor allem war ich endlich wieder in meinen eigenen vier Wänden. Das tat auch meiner Seele gut. Genauso wie meine tollen Freunde, die mich regelmäßig besuchten, für mich einkauften, für mich kochten und mich bespaßten.“

»RUND UM DIE CHEMO HAB ICH'S MIR HÜBSCH GEMACHT.«

Für die Zeit der Chemotherapie hat Sandra Steffens einen Weg gefunden, aus der manchmal endlos scheinenden, unangenehmen Infusion ein positives Erlebnis zu machen. „Ich habe versucht, jeden Tag der Chemo besonders zu gestalten. Am Tag vorher ging ich einkaufen. Und zwar immer spezielle Lebensmittel. Immer in anderen Geschäften. Jedes Mal habe ich etwas Neues probiert.“



DEUTSCHE STIFTUNG EIERSTOCKKREBS

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 Unterstützung neuer Forschungsprojekte.

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

Informieren Sie sich bitte unter www.stiftungeierstockkrebs.de

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

Herzlichen Dank!

Helpen Sie
uns zu helfen!

Sandra Steffens

Jahrgang 1969, aufgewachsen in Ostwestfalen, lebt seit vielen Jahren in Berlin. Selbständig als Modejournalistin, Beraterin in Modefragen, Produzentin sowie als Stylistin.

Während der Infusion konnte ich dann all die leckeren Sachen genießen. So konnte ich aus diesem unangenehmen Muss etwas Schönes machen.“

»ICH WOLLTE STARK SEIN – FÜR MICH, MEINE FREUNDE, MEINE FAMILIE.«

„Meine Freunde haben in der ganzen Zeit viel aufgefangen. Allerdings habe ich auch einige verloren. In einer so extremen Situation wie einer Krebserkrankung zeigt sich eben, wer die wahren Freunde sind. Natürlich hat mir auch meine Familie viel Halt gegeben. Für meine Eltern war es eine sehr schwere Zeit. Es gibt wohl nichts Schlimmeres, als das eigene Kind in einer so bedrohlichen Situation zu erleben. Also wollte ich stark sein – nicht nur für sie. Auch für mich selbst. Ich wollte mich nicht

gehen lassen, und vor allem den Krebs nicht die Kontrolle übernehmen lassen.“

»IRGENDWANN FINDET MAN ES EINFACH COOL, ENDLICH WIEDER SEINE BEINE RASIEREN ZU MÜSSEN, WEIL WIEDER HAARE WACHSEN!«

So langsam kehrt das normale Leben zurück. Nach acht Monaten Auszeit hat Sandra Steffens wieder angefangen zu arbeiten. „Seit Weihnachten wachsen meine Haare wieder. Mittlerweile sind sie auch wieder recht dicht. Es ist ein großartiges Gefühl, mir wieder die Augenbrauen zupfen und die Beine rasieren zu müssen – Dinge, die ich früher immer lästig fand.“

»ES SIND NOCH NICHT ALLE TRÄNEN GEWEINT.«

„Mir geht es gut heute“, sagt Sandra Steffens. „Aber ich weiß, dass der Krebs irgendwann wiederkommen könnte.“ Einiges hat sich durch ihre Krankheit

verändert. „Mir ist die Bedeutung des Lebens klarer geworden. Ich lebe bewusster. Und ich arbeite aktiv daran, mir meine Wünsche zu erfüllen. Ich möchte noch mehr von der Welt sehen. In meinem Beruf möchte ich noch kreativer arbeiten und zum Beispiel Foto- oder Filmprojekte verwirklichen. Und vor allem möchte ich nur noch mit netten Menschen zusammenarbeiten.“

„Ich habe gelernt, dass es wichtig ist, Gefühlen Raum zu geben. Dennoch fühle ich, dass ich noch nicht alle Tränen geweint habe. Wichtig ist mir, mir nicht den Spaß und die Lebensfreude nehmen zu lassen. Und damit mache ich es dem Scheiß-Krebs hoffentlich schwerer, den Sieg davon zu tragen!“

Die Redaktion bedankt sich herzlich bei Sandra Steffens für das offene und persönliche Gespräch.

Das Gespräch führte Bettina Neugebauer.

NACH DER OPERATION IN DIE WECHSELJAHRE?

Zur Therapie des Eierstockkrebses gehört in der Regel ein umfassender operativer Eingriff. Dabei werden die Eierstöcke, die Eileiter und die Gebärmutter entfernt. Entsprechend dem Krankheitsfortschritt kann die Operation noch umfangreicher sein. Je nach Alter der Frau wird diese durch das plötzliche Fehlen der Eierstockhormone frühzeitig in die Wechseljahre versetzt. Gegen die nicht immer angenehmen, typischen Wechseljahresbeschwerden kann man jedoch etwas tun.

WAS SIND DIE WECHSELJAHRE?

Der Begriff Wechseljahre (auch Klimakterium) beschreibt die Phase der hormonellen Umstellung vor und nach der letzten Monatsblutung. Bei manchen Frauen gehen die Wechseljahre mit typischen Beschwerden einher. Diese können unterschiedlich stark ausgeprägt sein. In der Regel verschwinden sie nach dem Ende der Hormonumstellung wieder.

WAS HABEN DIE WECHSELJAHRE MIT DER THERAPIE DES EIERSTOCKKREBSSES ZU TUN?

Fast immer ist bei der Behandlung des Eierstockkrebses eine Entfernung der Eierstöcke erforderlich. Dies hat zur Folge, dass keine Eierstockhormone mehr produziert werden. Dazu gehört zum Beispiel das Hormon Östrogen, das unter anderem den Zyklus der Monatsblutung regelt. Durch die Operation werden Frauen schlagartig in die Wechseljahre versetzt.

WELCHE BESCHWERDEN KÖNNEN AUFTRETEN?

So individuell wie jede Frau können auch die Wechseljahresbeschwerden sein. Dazu gehören zum Beispiel:

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit und leichtes Ermüden
- Gewichtszunahme
- Libido-Mangel
- Scheidentrockenheit
- Haarausfall

Durch die Hormonumstellung wird auch das Auftreten von Osteoporose begünstigt. »



WIE HELFEN SPORT UND BEWEGUNG?

Sport und Bewegung können dazu beitragen, in den Wechseljahren gesund und fit zu bleiben und sich attraktiv zu fühlen. Sie helfen dabei,

- das Gewicht stabil und den Körper in Form zu halten
- die Psyche zu stärken und mental fit zu bleiben
- das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern
- die Knochen zu stärken und Osteoporose vorzubeugen

Je nach Gesundheitszustand und ggf. in Absprache mit dem Arzt sollten Kreislauftraining, Muskelaufbau und Koordinationstraining gleichermaßen beachtet werden. Die Auswahl möglicher Sportarten sollte sich auch nach den persönlichen Interessen richten. Sonst wird es unter Umständen schwer, sie konsequent und langfristig zu betreiben.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE ERNÄHRUNG?

Für Gesundheit und Wohlbefinden in den Wechseljahren spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Ärzte empfehlen eine ausgewogene, vollwertige Kost. Viel Obst, Gemüse und pflanzliche Fette unterstützen den Körper in der Zeit der Hormonumstellung. Leichtes Essen am Abend hilft gegen Schlafprobleme. Tagsüber ist es ein wirkungsvoller Muntermacher. Frauen sollten auf ausreichend Kalzium achten – für gesunde Knochen und um Osteoporose vorzubeugen. Viel Kalzium ist

zum Beispiel in Milch, Quark, Joghurt und Hartkäse enthalten. Nahrungsmittel mit wärmender Wirkung können Hitzeattacken verstärken. Darum wird empfohlen, stark gewürzte und scharfe Speisen zu vermeiden sowie den Genuss von Koffein und Alkohol zu reduzieren.

WIE HILFREICH IST EINE HORMONTHERAPIE?

Eine generelle Empfehlung zur Gabe von Hormonen gibt es nicht. Aktuelle Studien untersuchen das Verhältnis zwischen Risiken und Nutzen von Hormontherapien zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden. Sie konnten eindeutig zeigen, dass – wenn eine Hormonersatztherapie angezeigt ist – die Prognose beim Eierstockkrebs nicht verschlechtert wird. Auch der Nachweis sogenannter Hormonrezeptoren ändert nichts an dieser Aussage. Dennoch sollte das Thema der Behandlungsmöglichkeiten von Wechseljahresbeschwerden grundsätzlich ausführlich und aktiv mit den Ärzten besprochen werden.

WAS KANN MAN SONST NOCH TUN?

Jede Frau hat ihren individuellen Weg, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen. Die Devise dabei lautet: auf den Körper hören, auf die eigenen Bedürfnisse eingehen, Dinge tun, die körperlich und geistig fit halten, und das Leben so gut wie möglich genießen. (BN)

Was ist Psychoonkologie?

Der Begriff Psychoonkologie setzt sich zusammen aus den Wörtern Psychologie und Onkologie. Die Psychoonkologie konzentriert sich auf die seelischen und sozialen Auswirkungen einer Krebserkrankung auf Patienten und ihre Angehörigen und entwickelt Unterstützungsmöglichkeiten.

Psychoonkologen betreuen Krebspatienten. Ziel dabei ist es, die Patienten und ihre Angehörigen seelisch zu stärken und ihnen zu helfen, mit einer Krebserkrankung zurechtzukommen. Und zwar in allen Phasen der Krankheit.

Zu den Aufgaben der Psychoonkologen gehören zum Beispiel auch:

- Entlastung in Krisensituationen
- Unterstützung bei Entscheidungen im Behandlungsverlauf
- Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung
- Vermittlung von Methoden zur Stabilisierung und Entspannung
- Trauerbegleitung
- Vermittlung weiterführender Hilfen wie Selbsthilfeangebote, psychosoziale Beratung und Psychotherapie



Als Partnerinnen der Plattform konnten Model und Schauspielerinnen Franziska Knappe sowie die Sängerin Carolin Masur gewonnen werden. Die Auswahl der Patinnen geschah nicht zufällig.

Carolin Masur erhielt vor 11 Jahren selbst die Diagnose Eierstockkrebs. Sie weiß daher aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, sich zunächst umfassend über die Erkrankung informieren zu können. Seit ihrer Diagnose engagiert sich Carolin Masur aktiv für die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs sowie für die Aufklärung und für ein größeres gesellschaftliches Bewusstsein für die Erkrankung.

Die Facebook-Community DIWA hat es sich zum Ziel gemacht, Unterstützer aus Medizin, Kultur und Wirtschaft miteinander in Verbindung zu bringen und in der Gesellschaft das Bewusstsein für die Erkrankung, für die Vorsorge und für die Aufklärung zu schärfen.

Die DIWA-Seite bietet Informationen rund um die Erkrankungen Eierstock-, Bauchfell- und Eileiterkrebs. Sie dient dem Austausch unter Betroffenen und Angehörigen und wird von führenden Experten betreut. Das Team aus spezialisierten Medizinerinnen beantwortet auf Facebook auch direkt Fragen.

Prof. Dr. med. Jalid Sehoul, Leiter des Europäischen Kompetenzzentrums für Eierstockkrebs (EKZE) der Berliner Charité, hat die Community in Zusammenarbeit mit der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs initiiert.

Auch Franziska Knappe möchte die heimtückische Krankheit stärker in den gesellschaftlichen Focus rücken. Gerade weil die Erkrankung lange unentdeckt bleibe, sei Aufklärung umso wichtiger. „Ich habe im familiären Umfeld selbst Erfahrung mit Krebserkrankungen gemacht. Daher möchte ich Patientinnen auch persönlich Mut zusprechen“, so Knappe.

Über DIWA erhalten Betroffene auch Zugang zu News, Aktionen und Veranstaltungen zum Thema Eierstockkrebs.

So hat die Community für den 8. Mai, den Welteierstockkrebstag, eine Modenschau angekündigt, bei der die Betroffenen im Mittelpunkt stehen. Dort werden sie sich gemeinsam für eine Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten und Aufklärung stark machen. (JS)



WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.facebook.com/DIWA.community

ARZT UND PATIENTIN IM DIALOG



und

Anna
Faroghi



Prof. Dr. med.
Jalid Sehoul

Die vergangene Ausgabe der zweiten Stimme präsentierte ein Portrait von Anna Faroghi. Sie ist Autorin, Regisseurin und Comic-Zeichnerin in Berlin. Sie realisiert Filmprojekte, gibt Vorlesungen und Kurse. Darüber hinaus engagiert sie sich gemeinsam mit ihrem Ehemann Haim Peretz für Film- und Comicprojekte, die sie mit Berliner Schülern realisieren. Im Jahr 2012 wurde bei Anna Faroghi Eierstockkrebs diagnostiziert, im Alter von 44 Jahren. Behandelt wurde sie von Prof. Dr. med. Jalid Sehoul in der Charité Berlin. Heute ist Anna Faroghi gesund. Mit Prof. Sehoul sprach sie nun über ihre Krebserkrankung und die Zeit der Therapie.

JS Frau Faroghi, ich freue mich, Sie heute wieder voller Lebensfreude zu treffen. Es ist ja nun schon einige Monate her, dass wir Ihren Port entfernt haben. Wie war die Port-Entfernung für Sie? Und wie geht es Ihnen heute?

AF Ich habe den Port drei Jahre getragen, und er war immer ein Fremdkörper für mich. Dennoch habe ich lange gezögert, ihn rausnehmen zu lassen. Nun bin ich froh darüber. Denn damit habe ich mich von meiner Krankheit verabschiedet. Es war ein bewusster Schritt hin zu einem gesunden Leben. Und es geht mir jetzt auch gut. Mein letzter Check-up-Termin war ein tolles Erlebnis – es ist alles Ordnung.

JS Aufgrund der intensiven Therapie – mit Operation, Chemotherapie und Nebenwirkungen – haben Sie eine Menge durchgemacht. Wann hatten Sie das Gefühl, dass Ihre Kraft und Ihre Lebensfreude zurückkehren?

AF Meine Lebensfreude habe ich nie verloren. Doch meine Kraft kehrte erst nach der Port-Entfernung zurück. Und damit auch das Gefühl, der Mensch zu sein, der ich vorher war.

JS Eine Krebserkrankung ist für die meisten Betroffenen ein drastischer Einschnitt in ihr Leben. Was macht den Krebs so schlimm? Und was hat Sie am meisten eingeschränkt?

AF Am schlimmsten war für mich die Angst, die so oft präsent war. Was würde mit mir passieren? Werde ich überleben? Die intensive Therapie machte mir sehr zu schaffen. Ich fühlte mich permanent schwach und war körperlich stark eingeschränkt.

JS So wie ich Sie kennengelernt habe, bedeutete dies für Sie jedoch nicht, keine Lebensqualität mehr zu haben, richtig? Lebensqualität ist in meinen Augen immer die Summe aus Gesundheit und Krankheit. Die Präsenz von Krebs heißt nicht automatisch, dass keine Lebensqualität mehr vorhanden ist.

AF Auf mich trifft das zu. Man kann mit vielem leben. Das habe ich auch bei meiner Mutter erlebt, die vor vielen Jahren an Eierstockkrebs starb. Sie konnte sich bis zum Schluss selbst an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen. So habe auch ich es empfunden – selbst in schweren Zeiten.

JS Wir haben immer sehr offene Gespräche geführt – nicht nur über Ihren Eierstockkrebs und die Therapie. Wie wichtig war und ist für Sie die Gesprächsbereitschaft und die Art der Kommunikation mit denjenigen, die Sie therapeutisch begleitet haben?

AF Das ist für mich absolut entscheidend. Es ist für mich wichtig, dass mein Arzt mir zugewandt ist. Dass wir gleichberechtigte Positionen einnehmen und auf Augenhöhe kommunizieren. Eine Geste, die mir besonders viel bedeutete, war, dass Sie meine Hand hielten, als Sie mir die Diagnose mitteilten.

JS Meine Patientinnen sind sehr unterschiedlich, was den Umgang mit der Erkrankung und Therapie betrifft. Was hat Ihnen dabei geholfen, die Strapazen zu überstehen?

AF Das war vor allem mein Lebenswille. Ich wollte für meine Tochter, die zu dem Zeitpunkt noch klein war, überleben und keinesfalls klein begeben. Während der Therapie habe ich viel gelesen, viel gefragt und hinterfragt. Es half auch, mich selbst aus einer anderen Perspektive – von außen – zu betrachten. Ich habe kurz nach der Diagnose angefangen, an einem Comic über meine Erlebnisse zu arbeiten und diese damit auch zu verarbeiten. Der Comic ist nun fertig. »

ANZEIGE

What science can do

Die AstraZeneca GmbH in Wedel/Schleswig-Holstein ist die deutsche Tochtergesellschaft des britisch-schwedischen

Pharmaunternehmens AstraZeneca PLC, London. AstraZeneca gehört mit einem Konzernumsatz von rund

25 Milliarden USD (2015) weltweit zu den führenden Unternehmen der forschenden Arzneimittelindustrie.

Onkologische Kombinationstherapien
AstraZeneca untersucht mögliche Kombinationen aus biologischen und Small Molecule Therapien für die Behandlung von Krebs. Diese Kombinationen zielen direkt auf den Tumor ab und können dabei helfen, das körpereigene Immunsystem so zu stärken, dass es fähig ist, den Tumorzelltod selbst auszulösen.



963.232.011/16

JS Viele Krebspatienten hören von ihren Mitmenschen häufiger Sätze wie „Du musst kämpfen“, „Du musst dieses oder jenes...“. Haben Sie das ebenfalls erlebt?

AF Allerdings. Aber niemand soll mir sagen, wie ich mich zu verhalten habe. Jeder hat seine eigene Herangehensweise beim Umgang mit einer Erkrankung. Ich habe im Laufe meiner Therapie sehr viele andere Patientinnen kennengelernt, und damit viele verschiedene Einstellungen und Wege, damit klarzukommen.

JS Dazu gehört in meinen Augen auch, bei den Patientinnen Kompetenzen aufzubauen und Handlungsfähigkeit herzustellen. Wie war das bei Ihnen?

AF Direkt nach der Operation war das Einzige, das für mich möglich war, das Atmen. Das bewusste Ein- und Ausströmen meines Atems. Es hat mich beruhigt und mir ein Gefühl der Kontrolle gegeben. Später kamen dann die Arbeit an meinem Comic und die bewusste Auseinandersetzung mit meiner Situation.

JS Ich habe Sie stets als sehr aufgeschlossene Patientin erlebt – nicht nur in Bezug auf unsere Gespräche, sondern auch in Bezug auf Ihre Offenheit gegenüber neuen Therapiemaßnahmen. Sie haben im Verlauf der Therapie an einer klinischen Studie teilgenommen. Warum?

AF Anfangs war ich in Bezug auf eine Studienteilnahme gar nicht so offen. Ich hatte ehrlich gesagt Bedenken und eine ziemlich schlechte Meinung darüber. Nachdem ich mir eine zweite Meinung eingeholt hatte,

änderte ich meine Einstellung. Heute weiß ich, dass meine Vorurteile unbegründet waren, denn ich habe sehr positive Erfahrungen gemacht. Wie ich erfahren habe, steht die neue Substanz, die ich damals im Rahmen der Studie erhielt, heute allen Patientinnen zur Verfügung.

JS Frau Faroqhi, es war schön, Sie wiederzusehen und mit Ihnen über diese ja auch sehr persönlichen Themen zu sprechen. Ich wünsche Ihnen alles Gute.

ANZEIGE

**Im Team fürs Leben
Gemeinsam für mehr Lebensqualität**

www.RIEMSER.com

Die optimale Versorgung und Pflege von Krebs-Patienten ist Ihr – und unser Anspruch. Neben der Primärtherapie legt die RIEMSER Pharma GmbH besonderen Wert auf supportive Therapien. Damit unterstützen wir Ihre Arbeit am Patienten – gemeinsam für mehr Lebensqualität.

RIEMSER

RIEMSER ONKOLOGIE
Motivation Mensch



ALLGEMEIN

**Deutsche Stiftung Eierstockkrebs
c/o Prof. Dr. med. Jalid Sehoul**
Charité, Campus Virchow
Klinikum
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin
✉ www.stiftungeierstockkrebs.de

Gynäkologische Krebszentren
✉ www.onkozeit.de
✉ www.krebshilfe.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

**BRCA-Netzwerk e.V.
Geschäftsstelle**
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
☎ 0228/33889100
✉ info@brca-netzwerk.de
✉ www.brca-netzwerk.de

**Frauenselbsthilfe nach Krebs
Bundesverband e.V.**
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
☎ 0228/33889400
✉ kontakt@frauenselbsthilfe.de
✉ www.frauenselbsthilfe.de

**Selbsthilfegruppe Eierstock- und
Gebärmutterkrebs**
Holsteinische Straße 30
12161 Berlin
☎ 030/85995130
✉ mail@eierstockkrebs-selbsthilfegruppe.de
✉ www.eierstockkrebs-selbsthilfegruppe.de

VORGESTELLT

**SHG für Eierstockkrebs und
andere maligne Tumoren der
weiblichen Genitalien**

Bahnhofstraße 12
63571 Gelnhausen
☎ 0160/90902563
✉ alandc@t-online.de

**Initiative mit Krebs Leben,
IMKL e.V.
südlicher Bayerischer Wald**
Beratungsstelle im Krankenhaus
Waldkirchen
Erlenhain 6
94065 Waldkirchen
✉ info@initiativemitkrebsleben.de
✉ www.initiative-mit-krebs-leben.de

**FFF Frauen für Frauen, SHG
für Frauen mit Genitalkrebs-
erkrankungen**
Frauenklinik der Heinrich-
Heine-Universität Düsseldorf
Moorenstraße 5
40225 Düsseldorf
☎ 01578/6387885
✉ fff@med.uni-duesseldorf.de

**OvarSH – Selbsthilfegruppe
Eierstockkrebs
Schleswig-Holstein**
Bildungszentrum des Städtischen
Krankenhauses Kiel
Hasseldieksdammer Weg 30
24116 Kiel
☎ 0179/6203741
✉ akrulli@icloud.com
✉ www.ovarsh.de

**VERZEICHNIS DER BUNDES-
WEITEN PSYCHOSOZIALEN BERATUNGSSTELLEN**

✉ www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser

*Selbsthilfegruppe
Eierstock- und
Gebärmutterkrebs*

Die Selbsthilfegruppe Eierstock- und Gebärmutterkrebs ist eine offene Gruppe für Frauen mit gynäkologischen Tumoren im Bauchbereich (Bauchfell-, Eierstock-, Eileiter-, Gebärmutter-, Gebärmutterhals- und Vulvakrebs). Sie wurde im Jahr 2001 gegründet und bietet betroffenen Frauen seitdem die Möglichkeit für Informations- und Erfahrungsaustausch. Zum Angebot der Gruppe gehören regelmäßige Treffen, persönliche oder telefonische Beratung sowie Besuche im Krankenhaus. Ebenso die Einladung von Referenten zu unterschiedlichsten Themen, Besuche von einschlägigen Vorträgen und Workshops, gemeinsame Ausflüge sowie die Mitwirkung bei gesundheitsbezogenen Umfragen und Initiativen.

KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN:

Selbsthilfegruppe Eierstock- und Gebärmutterkrebs
Nachbarschaftsheim Schöneberg
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
Rosemarie Mittermair
☎ 030/85995130
✉ mail@eierstockkrebs-selbsthilfegruppe.de
✉ www.eierstockkrebs-selbsthilfegruppe.de

WEITERE ADRESSEN

Deutsche Fatigue Gesellschaft (DFaG)

Maria-Hilf-Straße 15

50667 Köln

☎ 0221/9311596

✉ www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungs-

zentrum Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 460

69120 Heidelberg

Robert Koch Institut –**Zentrum für Krebsregisterdaten**

Postfach 650261

13302 Berlin

☎ 030/187543342

✉ www.krebsdaten.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32

53113 Bonn

☎ 0228/729900

✉ www.krebshilfe.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Kuno-Fischer-Straße 8

14057 Berlin

☎ 030/32293290

✉ www.krebsgesellschaft.de

Förderverein INKA –**Informationsnetz****für Krebspatienten und****Angehörige e.V.**

Reuchlinstraße 10-11

10553 Berlin

☎ 030/44024079

✉ www.inkanet.de

Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren

Joseph-Stelzmann-Straße 9

Gebäude 35a

50931 Köln

☎ 0221/4786414

✉ www.iwenv.de

Internet-Krebs-Kompass der Volker Karl Oehrich-Gesellschaft e.V.

Geschäftsstelle

Eisenacher Straße 8

64560 Riedstadt

✉ www.krebs-kompass.de

ANZEIGE

PharmaMar

Die Krebsforschung wird mit hohem Engagement und Aufwand vorangetrieben. Viele Wirkstoffe werden in der Onkologie basierend auf bereits vorhandenem Wissen entwickelt.

Die geballte Kraft des Meeres gegen Krebs

PharmaMar verfolgt einen innovativen Ansatz. Wir nutzen die durch Evolution entstandene Artenvielfalt des Meeres und finden einzigartige Organismen. Deren Biophysikologie hat enormes Potential gegen Krebs.

PharmaMar erforscht das außergewöhnlich reiche therapeutische Potential des Meeres, um innovative und wirksame Medikamente zu entwickeln.

www.pharmamar.com

VON0416-063 Datum der Ausarbeitung April 2016

8. MAI 2016 WELTEIERSTOCK- KREBSTAG

*Modenschau
„Size Hero –
Frauen gegen
Eierstockkrebs“*

Mit dem Medienpartner

Anlässlich des Welteierstockkrebstages findet in Berlin eine außergewöhnliche Modenschau statt. Das Motto lautet „Size Hero – Frauen gegen Eierstockkrebs“. Franziska Knappe, internationales Model und Schauspielerin, übernimmt die Schirmherrschaft dieser gemeinnützigen Aktion. Die bekannte Modejournalistin Sandra Steffens (siehe „Das besondere Portrait“) organisiert die ganze Show gemeinsam mit Prof. Dr. med. Jalid Schouli, Leiter des Europäischen Kompetenzzentrums für Eierstockkrebs der Charité Berlin.

Initiiert wurde die Modenschau durch DIWA – eine neue Community unter Leitung von Prof. Dr. med. Jalid Schouli. DIWA steht für „Du, Ich, Wir, Alle –

Gemeinsam gegen Eierstockkrebs“. Die Gruppe setzt sich für die Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten und der Aufklärung von Frauen mit Eierstock-, Bauchfell und Eileiterkrebs sowie für eine stärkere Wahrnehmung dieser Erkrankungen in der Gesellschaft ein (siehe S.21).



Medienpartner und engagierter Unterstützer der Veranstaltung ist das Magazin BUNTE, das neben unterschiedlichster Ausstattung auch den 10 Meter langen roten Teppich und ein mobiles Fotostudio zur Verfügung stellt. In dem Fotostudio kann sich jeder Gast fotografieren und auf seiner persönlichen BUNTE-Titelseite abbilden lassen. Am 4.5.2016 veröffentlichte die BUNTE ihrerseits einen 5-seitigen Artikel zum Thema Eierstockkrebs.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:

<https://www.facebook.com/>

DIWA.community

4. BERLINER TAG ZUM EIERSTOCKKREBS



Der Berliner Tag zum Eierstockkrebs ist eine Aktion des TumorZentrumBerlin e.V. In diesem Jahr wird es bei der Info-Veranstaltung für Betroffene und Interessierte um Aspekte der Diagnostik, Therapie und Nachsorge gehen. Praktische Tipps, z.B. bei der Beantragung einer Kur oder Anschlussbehandlung, der Umgang mit der Erkrankung und weitere Themen werden angesprochen. Darüber hinaus können die Teilnehmer ihre persönlichen Fragen stellen.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER: www.tzb.de

IMPRESSUM

Herausgeber: AH MedCom
Virtual Health Network®
Wilmsdorfer Straße 163, 10585 Berlin
www.ahmedcom.de

ViSdP: Joachim Herchenhan (Geschäftsführer AH MedCom Berlin)
Prof. Dr. med. Jalid Sehouli (Direktor der Klinik für Gynäkologie der Charité –
Universitätsmedizin Berlin [Campus Virchow-Klinik, Campus Benjami-Franklin],
Leiter des Europäischen Kompetenzzentrums für Eierstockkrebs)

Redaktion: AH MedCom
Joachim Herchenhan
Bettina Neugebauer

Gestaltung: Susanne Liebsch

Produktion: AH MedCom
Virtual Health Network®
Wilmsdorfer Straße 163, 10585 Berlin

Nachdruck, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung der AH MedCom Berlin.

© AH MedCom, Mai 2016, Berlin

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.

QUELENNACHWEISE

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT02503436>; <http://frauenklinik-cvk.charite.de/patientinnen/studienzentrale/>; Sehouli, J. et al.: Expression IV – Europaweite Umfrage zu den Erwartungen von Patientinnen mit Eierstock-, Eileiter- oder Bauchfellkrebs an eine Erhaltungstherapie (ENGOT-ov22), erschienen 2015 in Forum – das offizielle Magazin der Deutschen Krebsgesellschaft; Die zweite Stimme – Ausgabe 02/2015; <https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoonkologie>; <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/psychoonkologie.php>; http://cccc.charite.de/angebote/psychoonkologische_beratung/; <https://de.wikipedia.org/wiki/Klimakterium>; <http://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/andere-krebsarten/eierstockkrebs/besonderheiten.html>; <http://frauenklinik.charite.de/behandlung/eierstockkrebs/therapie/>; <http://www.netzwerk-frauengesundheit.com/wechseljahre-sind-keine-krankheit-und-das-klimakterium-braucht-man-nicht-zu-furchten-auszug-meines-interviews-bei-bio/>; <http://www.lifeline.de/themenspecials/wechseljahre/sport-in-den-wechseljahren-id29558.html>; <http://www.lifeline.de/themenspecials/wechseljahre/gesund-ohne-beschwerden-id31518.html>; www.eierstockkrebs-selbsthilfegruppe.de; www.ovarsh.de; www.initiativemitkrebsleben.de

BILDNACHWEISE

Titel: Carolin Masur © Carolin Masur (Fotograf: Martin Jehnichen); S.4: © Sabine Löffler/fotolia.com; S.6: © M. Schuppich/fotolia.com; S.10: © wernerrieger/fotolia.com; S.11: © absolutimages/fotolia.com; S.12: © zhu difeng/fotolia.com; S.12: Carolin Masur © Carolin Masur; S.13: Hanna Chmelarsch © Hanna Chmelarsch; S.15–18: Sandra Steffens © Sandra Steffens; S.19: © Zdenka Darula/fotolia.com; S.22: Anna Faroghi © Anna Faroghi; S.22: Prof. Dr. med. Jalid Sehouli © Prof. Dr. med. Jalid Sehouli