

# »Lebe, mach dein Ding!«

Konstanze Kuchenmeister hat den Krebs besiegt – jetzt hat sie ein Buch über ihr Schicksal geschrieben

Bielefeld (WB). Gebärmutterhalskrebs! Die Diagnose hat Konstanze Kuchenmeister 2004 bei einer Routineuntersuchung aus heiterem Himmel erwischt. Noch während der Chemotherapie folgt die nächste schlechte Nachricht: Gehirntumor.

Die vierfache Mutter und Frauenärztin hat dem Krebs den Kampf angesagt. Und gewonnen. Jetzt hat sie den Ratgeber »Mein Glücksrezept« veröffentlicht. Ellen Grundmann hat mit der 43-Jährigen über ihr aktuelles Buch und ihr neues Leben gesprochen.

**?** Hera Lind hat Ihre Geschichte in dem Buch »Himmel und Hölle« erzählt. Was hat Sie bewogen, mit Ihrem Schicksal an die Öffentlichkeit zu gehen?

**Konstanze Kuchenmeister:** Mir ging es darum, möglichst viele Frauen zu erreichen und Aufmerksamkeit zu erregen für die Möglichkeiten der Vorsorgeuntersuchung und Impfungen gegen Gebärmutterhalskrebs. Damit nicht andere hineinschlittern wie ich selbst. Und wer erreicht Frauen so herzerfrischend wie Hera Lind? Sie hat meine Geschichte wundervoll verarbeitet – jedes Wort ist wahr, es ist tatsächlich so passiert: Knapp am Tod und jetzt ein Happy-End mit vier Kindern und Traumprinz wie im Film...

**?** Nun haben Sie selbst einen Ratgeber veröffentlicht: Welche Botschaft möchten Sie Menschen in der Lebenskrise mit auf den Weg geben?

**Konstanze Kuchenmeister:** Das Leben ist schön, kann

aber von einem Moment auf den anderen grausam sein. Wie etwa bei mir.

Wenn ich mir überlege, welche Dramatik mir passiert ist: In meinem Schicksalsjahr 2004 kam es knüppeldick: Im Januar übernahm ich eine Arztpraxis bei Nürnberg, im April wurden meine Zwillinge geboren, damit vier Kinder unter fünf, im September Krebsdiagnose und Radikaloperation, dann Chemotherapie und im Dezember noch der Gehirntumor.

Meine Botschaft ist einfach: Lebe, mach dein Ding. Egal, was andere sagen! Lebe deinen Traum, klebe daran fest wie eine Briefmarke!

**?** Ihr persönliches Glücksrezept basiert auf drei Zutaten. Welche sind das?

**Konstanze Kuchenmeister:** Brennen Sie für Ihre Ziele und malen Sie sich in Tagträumen Ihre Zukunft in allen Farben aus.

Dann erlernen Sie die Kunst des Loslassens: Schütteln Sie alles ab, was Ihnen nicht gut tut. Schütteln Sie gnadenlos Ballast ab und leben Sie im Einklang mit Ihrem Körper.

Bewegen Sie sich, gehen Sie laufen, aber machen Sie's nicht zu kompliziert. Und ernähren Sie sich bewusster. Um diese Zutaten habe ich eine Zauberformel entwickelt – »das Glücksrezept«.

**?** Sie schreiben in Ihrem Buch »Optimismus ist eine geistige Form der Selbstverteidigung«. Aber eine optimistische Lebenseinstellung kann man nicht erzwingen. Was also tun?

**Konstanze Kuchenmeister:** Doch, erzwingen Sie es! Lassen Sie negative Gedanken gar nicht an Bord. Wer-



Glückliche Zeiten: Konstanze Kuchenmeister, die heute als geheilt gilt, mit ihren Kindern Catherine, Konstantin und den Zwillingen Carlos (vorne) und Charline.

den Sie ein unerschütterlicher Optimist, wenn es um Ihre eigene Sache geht. Sie müssen es unbedingt wollen, nicht würde, könnte, müsste, vielleicht. Es muss eben sein...

**?** Was gehört für Sie zu einer gesunden Lebensweise?

**Konstanze Kuchenmeister:** Ich trinke unentwegt Wasser, gehe regelmäßig eine knappe halbe Stunde laufen und dann ernähre ich mich

bewusst – ohne Tiefkühltruhe im Keller und zu lange Lagerung, ich kaufe das, was mich anlacht und da ist Obst und Gemüse der Saison mit den Farben rot, grün und gelb perfekt.

**?** Wie hat sich Ihr Leben nach der überstandenen Krebserkrankung verändert?

**Konstanze Kuchenmeister:** Das Leben ist tatsächlich doppelt so schön. Ich habe das große Glück, einen tollen Mann an meiner Seite zu haben, und so meistere ich den Spagat zwischen meiner Frauenarztpraxis und meinen vier Rackern gut. Das Leben ist schön, ich ärgere mich nicht mehr über jede Kleinigkeit, bin viel gelassener – nicht immer, aber immer öfter...



## »Mein Glücksrezept« macht Mut

Autorin lässt Stationen ihres Lebens Revue passieren

Das Leben ist von Höhen und Tiefen geprägt. Die Gynäkologin Dr. Konstanze Kuchenmeister weiß das nur allzu genau. Zweimal erkrankte die vierfache Mutter an Krebs – und dennoch befreite sie sich aus ihrer Ohnmacht und besiegte sogar am Ende ihre Krankheit. Aus den tiefsten Krisen ihres

Lebens ging sie sogar gestärkt hervor. Wie sie das gemeinsam mit ihrer Familie geschafft hat, berichtet sie in ihrem Buch »Mein Glücksrezept«. So meistern Sie jede Lebenskrise aus eigener Kraft«. Die Autorin lässt die Stationen ihres Lebens, ihres Leidens und ihres Glücks Revue passieren. In ihrem

Buch beschreibt Konstanze Kuchenmeister, wie sie dem Krebs Tag für Tag mit gleicher Beharrlichkeit standgehalten hat.

»Mein Glücksrezept. So meistern Sie jede Lebenskrise aus eigener Kraft«, Dr. Konstanze Kuchenmeister. GU Verlag, ISBN 978-3-8338-2581-1, 16,99 Euro.