

# Weg mit dem Herbst-Frust!

**FREIZEIT** Nebel, Niesel, nasse Kälte – im grauen November geht bei vielen Menschen das Stimmungsbarometer in den Keller. Die Frauenärztin und Erfolgsautorin Konstanze Kuchenmeister sagt, wie man entspannter durch die triste Jahreszeit kommt. Dazu gibt's weitere sechs weitere Gute-Laune-Tipps von unseren Redakteuren.



## Ein Silvaner im Würzburger Stein

von Klaus Angerstein

Ein guter Schoppen Frankenwein ist an kühlen Herbsttagen ein besonderer Genuss. Da lohnt die Fahrt nach Würzburg. Und zwar mitten hinein in die Lage Würzburger Stein, wo schon früher Geheimrat Goethe guter Kunde war. Deshalb folgender Geheimtipp: Die Adresse Mittlerer Steinweg 5 anfahren – das Weingut Knoll. Dort parken und wenn die Witterung es zulässt, einen Spaziergang wagen auf dem Stein-Weinpfad. Danach sollte eine Weinprobe in der Vinothek des Weinguts folgen. Silvaner und Riesling – sehr empfehlenswert. Wer auf die Toilette muss, sollte das tun. Vom Örtchen des mehrstöckigen Hauses hat man einen überaus guten Ausblick. Und wer nach der Weinprobe Appetit bekommen hat, kann im Restaurant des Weinguts Einkehr halten.

## Gumbo gegen Grau

von Rudolf Görtler

Wenn's draußen graulich ist, helfen nur warme Gedanken: an heiße Musik, heiße Tage und Nächte. Wie in New Orleans. Aber ach, Franken ist nun mal nicht Louisiana. Da hilft ein Kochbuch, ein ganz spezielles. „Soul Food“ widmet sich „heißem, fettigen Versuchungen“, wie es im Vorwort ehrlich heißt. Zu „Chicken 'n' Beer“ oder Wurst-und-Muschel-Gumbo (Eintopf) kann man auf beigelegter CD dann Bo Diddley („Soul Food“) oder Jr. Walker („Home Cookin“) hören. Da wird einem garantiert warm nicht nur ums Herz! (Trikont US-0442, ca. 22 Euro)



## Ab in die Hecken!

von Stefan Föbel

Ein gutes Mittel gegen die Kälte ist der Besuch einer unterfränkischen Heckenwirtschaft. Dort gibt es zum guten Schoppen auch noch eine schöne Brotzeit mit Kochkäse oder Presssack – zum fränkisch-fairen Preis. So sammeln sich gesellige Runden um Silvaner, Bacchus und Schwarzriesling. Wer allerdings ein Bier ordert, zieht eher verächtliche Blicke auf sich. Heckenwirtschaften im herkömmlichen Sinn öffnen saisonal für einige Wochen, zum Beispiel in Scheunen oder Kellern von Privathäusern. Daneben gibt es zahlreiche Weinstuben, die länger geöffnet sind. Schöne Heckenwirtschaften gibt es unter anderem in Sand am Main und Zell a. E. (Kreis Haßberge).



## „Bestaunen Sie die Farbenspiele der Natur“

*Frau Kuchenmeister, der Herbst steht vor der Tür. Welche Erfahrungen haben Sie mit der tristen grauen Jahreszeit gemacht?*

Ich unterscheide nicht mehr in Sonnenschein und Regen, Herbst oder Winter – ich nehme die Tage, so wie sie kommen. Ist's draußen grau und ungemütlich, dann freue ich mich ganz einfach, dass ich dabei sein kann, dass mir auch der Regen ins Gesicht bläst, die Nase läuft. Nach einer Krebserkrankung sieht man die Welt anders, nicht mehr in Jahreszeiten. So grau wie auf der Intensivstation kann's im Herbst gar nicht sein!

*2004 haben Sie auch mitten im Herbst von Ihrer Krebs-Erkrankung erfahren?*

Ja, der nackte Wahnsinn. Ich hatte im Januar meine Praxis eröffnet, im April Zwillinge entbunden und damit vier Kinder im Vorschulalter – und dann im September die Krebsdiagnose. Da hast du keinen Text mehr. Wochenlang musste ich zur Chemo, bevor im Dezember vor Weihnachten auch der Gehirntumor erkannt wurde. Da spielt Herbst gar keine Rolle mehr und deswegen wünsche ich mir, dass sich alle bewusst machen, wie gut es uns geht, nicht jammern, schon gar nicht über kurze Tage mit wenig Sonnenschein – das Leben ist eben nicht immer Karibik und Sonnenstrand.

*Wie meistern Sie denn nun die Zeit der fallenden Blätter und des Nebels? Ganz ehrlich, ich bleibe entspannt und versuche, der Zeit auch das Positive abzugewinnen. Sind die Farbenspiele der Natur nicht schön, so kunterbunt? Mir helfen dabei meine Atemtechniken und dann überwinde ich auch den Schweinehund. Ich gehe raus an die Luft. Es hilft ja nichts.*

*Was sollen die Menschen denn jetzt anpacken?*

Ich beschäftige mich noch nicht mit 2013. Meine Frauenarztpraxis hat jetzt nonstop Programm und fordert mich. Ich bleibe im Moment bei meinen Kindern dran, denn in der Schule geht's jetzt

auch zur Sache. Wenn Sie Kinder oder Enkelkinder haben, dann empfehle ich Ihnen das ebenso. Sonst fahren Sie Ihr Getreide für 2012 noch ein, erledigen zwei, drei Projekte, die Sie unbedingt abschließen wollen und dann steht auch schon Weihnachten vor der Tür – Sie werden sehen. Meinen Plan für 2013 mache ich erst in Ruhe zwischen den Feiertagen gemeinsam mit meinem Mann und unseren Kids.

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

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“.

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

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...

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

Doch, erzwingen Sie's! Lassen Sie negative Gedanken gar nicht an Bord. Werden 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...

*Wie reagieren denn Ihre Kinder und Ihr Mann auf soviel Optimismus?*

Jammern hilft nichts! Augen zu und durch, auch wenn's mal knüppeldick kommt. Ich kann ja das Lied in allen Tönen singen, musste dem Tod wirklich ins Auge schauen. Mein unbeschreibliches Glück ist ein Supermann seit 20 Jahren an meiner Seite – und, ja er hat gehalten, was er mir 1994 vor dem Traualtar in Hamburg versprochen: In guten und schlechten Zeiten. Wenn Sie keinen Partner haben, der Sie aufbaut, mit Herz und Verstand bei Ihnen steht, dann verändern Sie sich! Machen Sie Ihr Ding – es ist nie zu spät und das Leben geht so schnell.

*Was steht heute alles auf dem Plan?*

Heute speziell ist Mädels- und Jungtag bei Kuchenmeisters. Mein Mann ist mit den beiden Buben ab 8 Uhr mit seinem Rotary Club in Höchststadt und reinigt einen Moorweiher, am Nachmittag sind die Jungs in Nürnberg im Stadion und drücken die Daumen gegen Bayern München. Mit vier Kindern ist sonst immer was zu tun. An Samstagen erledigen wir all das, was unter der Woche liegen blieb und außerdem den Großeinkauf für die Familie. Ich sehe zu, dass die Wäscheberge immer verschwinden, so dass wir auch Zeit miteinander verbringen können – das machen wir nun morgen. Außerdem müssen die Kinder am Wochenende immer Jacken, Schuhe, Zimmer aufräumen. Die bekannte Leier.

*Und wie halten Sie es denn mit den guten Vorsätzen fürs neue Jahr?*

Fragen Sie mich nochmals an Dreikönig. Noch ist's für mich zu früh, nach 2013 zu blicken. Es kann so viel passieren. Ich drücke uns die Daumen, dass es keine Hiobsbotschaften gibt, denn das Leben kann sich im Nu völlig verändern. So gesehen halten wir jeden einzelnen Tag fest, auch wenn es draußen grau und trist ist und die Tage kurz. Es kommt immer wieder ein Sommer. Wie schön!

Die Fragen stellte Peter Groscurth



Zur Person

**Konstanze Kuchenmeister** wurde 1968 in Hamburg geboren. 1989 zog sie für ihr Medizinstudium in Erlangen nach Nürnberg. Dort lernte sie auch 1993 ihren späteren Ehemann Stefan kennen. Kurz nach der Geburt ihrer Zwillinge im Jahr 2004 erfuhr die vierfache Mutter, dass sie einen kinderfaustgroßen Tumor im Kopf hat. Nur dank ihres großen Lebenswillens kämpft sie sich zu-



rück und besiegt den Krebs. Erfolgsautorin Hera Lind schrieb das Buch „Himmel und Hölle“ über das Schicksal der starken Frauenärztin. Zudem hat Kuchenmeister den Ratgeber „Mein Glücksrezept“ veröffentlicht.

## Ganz schön viel Sex

von Irmtraud Fenn-Nebel

Billy schwärmt als Junge für Theater und Literatur, okay, aber er schwärmt irgendwie auch für die Faltschen. Er liebt Männer und Frauen und das zerreißt ihn. Von Billys Selbst- und Sexfindung in schwierigen Zeiten für Schwule in den USA samt Ausbruch von Aids erzählt John Irving in seinem neuen Roman „In einer Person“ (Diogenes, 24,90 Euro). Wie immer bei Irving sind die familiären und emotionalen Verstrickungen tief und Plot und Protagonisten schön schräg. Der allzeit präsente Sex ist allerdings etwas aufdringlich. Es dauert, bis man den Figuren so nahe kommt wie denen aus früheren Irving-Romanen.



John Irving  
In einer  
Person

## Natur und Computer

von Matthias Litzlfelder

Ein Waldspaziergang tut gut. Durch das Laub, vorbei an Eichen, Buchen... Bei vielen Spaziergängern hört es da schon auf. Sie laufen an Bäumen vorbei, die sie nicht kennen. Wie wär's mal wieder mit einer kleinen Nachhilfe in Sachen Naturkunde? Jetzt, wo die bunten Blätter tanzen, geht das ganz leicht: mit Internet-Seiten wie „blattbestimmung.de“. Blätter in Ruhe sammeln, zuhause den Kamin anschüren und sich mit der ganzen Familie vor den Rechner setzen.



## Tee, Bücher & Äpfel

von Petra Breunig

Herbst ist Nebel und kalte Feuchtigkeit. Beste Voraussetzung, um sich an fruchtigen Tees zu wärmen, aromatische Äpfel zu essen – und zu lesen. Dicke Wälzer, die Unterhaltung bieten für mehr als eine Woche. Und dann wabert der englische Nebel nicht nur um Sherlock Holmes, sondern auch vor dem kuschlig warmen Zimmer.

