

# LAUSITZER RUNDSCHAU

[🏠](#) | [Lokales](#) | [Nachrichten](#) | [Meinungen](#) | [Sport](#) | [Kultur](#) | [Ratgeber](#) | [Specials](#)

[Tagesthemen](#) | [Politik](#) | [Brennpunkte](#) | [Panorama](#) | [Brandenburg](#) | [Sachsen](#) | [Wirtschaft](#) | [Wissenschaft](#) | [Bild des Tages](#)

Nachrichten

20. März 2013

## Die Glücksexpertin: Ballast abschütteln

Die Frauenärztin und vierfache Mutter Konstanze Kuchenmeister (besiegte 2004 eine Krebserkrankung; Hera Lind schrieb über ihr Schicksal den Bestseller "Himmel und Hölle") rät: "Ich versuche, der Zeit das Positive abzugewinnen. Schütteln Sie Ballast ab und leben Sie im Einklang mit Ihrem Körper."

Bewegen Sie sich, gehen Sie laufen, aber machen Sie es nicht zu kompliziert und ernähren Sie sich bewusster. Jeder von uns sollte sich klar machen: Das Leben ist schön! Ich ärgere mich nicht mehr über jede Kleinigkeit, bin viel gelassener – nicht immer, aber immer öfter."