

## Broschüre für gesunde Gelenke

Je aktiver wir sind, desto besser für die Gelenke. Doch oftmals spürt man gerade beim Sport, dass es irgendwo sticht oder zieht. Wer sich Sorgen macht und sich rund ums Thema Gelenkgesundheit informieren möchte, kann jetzt

den kostenlosen Voltaren-Gelenk-Aktiv-Ratgeber bestellen (über [www.gelenk-aktivprogramm.de](http://www.gelenk-aktivprogramm.de)). Darin sind auch viele Tipps zur Ernährung sowie gelenkfreundliche Übungen zu finden.



## SPRECHSTUNDE BEIM TCM-ARZT



Prof. (Universität Peking) Dietmar G. Kummer ist Präsident der Chinesischen Naturheilkunde Akademie e. V. in Kulmbach

### Ich (42) habe plötzlich sehr unreine Haut. Woran kann das liegen?

SABINE MAURER, NIENBURG

Häufig stecken Stoffwechselgifte innerhalb der Gefäße dahinter – ausgelöst durch fette und sehr würzige Nahrung. Da die Haut dem Lungen-Meridian und das Blut dem Milz-Meridian zugeordnet ist, wird auf den Stoffwechsel dieser Meridiane und Organe geachtet. Etwa durch eine spezielle Ohrakupunktur mit aufgeklebten Samenkörnern. Als Präparat kann ein Trank helfen, der Gifte ausleitet, die Haut klärt und den Hautstoffwechsel anregt. Bestandteile sind beispielsweise Chinesische Rote Datteln und Schisandrafrüchte. Fragen Sie in einer auf TCM spezialisierten Apotheke nach dem auch als „Chinesisches Blut- und Nerventonicum“ bekannten Mittel.



**TCM-Therapeuten** Für eine kostenlose Adressliste schreiben Sie an: Chinesische Naturheilkunde Akademie, Hans-Dill-Str. 9, 95326 Kulmbach

**Familien-Idylle nach schlimmer Zeit: Konstanze Kuchenmeister (42) gilt heute als geheilt**



# „Mein Schicksal soll mehr Frauen zur Vorsorge bringen“

Ihre beiden Jüngsten sind sechs Monate alt, als bei Konstanze Kuchenmeister Gebärmutterhals-Krebs festgestellt wird. Die Frauenärztin kämpft – und gewinnt

**A**ls Gynäkologin hat Konstanze Kuchenmeister Hunderte Frauen mit Gebärmutterhalskrebs behandelt und operiert. Und doch trifft sie die Diagnose 2004 genauso unvorbereitet wie jede Frau. Im Interview erklärt die vierfache Mutter, wie sie sich gegen die Krankheit stemmte – und was Frauen tun können, um diesem Schicksal möglichst zu entgehen.

### Frau Kuchenmeister, wann haben Sie gemerkt, dass etwas nicht stimmt?

Die ersten Symptome gab es schon während der Schwangerschaft – aber es waren nicht die typischen wie etwa Blutungen nach dem Sex. Als Frauenärztin hätte ich sie dennoch erkennen können. Aber wahrscheinlich habe ich sie intuitiv verdrängt, im Wissen, mich sonst vielleicht zwischen dem Leben der Zwillinge und meinem eigenen entscheiden zu müssen. Irgendwann

bekam ich Blutungen. Da war der Tumor schon sieben Zentimeter groß.

### Wie ging es danach weiter?

Ich bin sofort operiert worden. Dann kam die Chemo, das ganze Programm.

### Wie haben Sie die Zeit überstanden?

Ich habe versucht, das zu tun, was ich auch meinen Patientinnen rate: mir einen Alltag erhalten. Da meine Kinder mich ja brauchten, fiel mir das leicht. Kam ich nach der Chemo nach Hause und sie wollten Kekse backen, war das zwar schwierig. Aber ich funktionierte. Das hat mein Leben zusammengehalten. Zwei Monate nach der Operation habe ich angefangen, wieder zu arbeiten, auch das lenkt ab. Und für die Therapie hat mir mein Mann ein Armband geschenkt und gesagt: „Immer, wenn es dir schlecht geht, schaust du drauf und weißt, ich bin bei dir.“ Solche

äußerlichen Verbindungen zu Menschen, die man liebt, helfen oft. Wie mir: Ich musste mich seltener übergeben.

### Wie geht es Ihnen heute – und was hat sich für Sie verändert?

Ich bin jetzt im sechsten Jahr nach der Behandlung. Der Krebs ist nicht zurückgekommen – ich gelte als geheilt. Und empfinde heute Dinge als Glück, die mich früher einfach nur gereizt haben, Schuhe für die Kinder kaufen etwa. Und: Ich trete noch stärker dafür ein, dass Frauen die Vorsorge nutzen.

### Kann ich den Krebs denn verhindern, wenn ich regelmäßig zum Arzt gehe?

Nein. Der Tumor macht lange keine Beschwerden. Früherkennung ist der Schlüssel, dann ist der Krebs regelmäßiger heilbar. Wer also jedes halbe Jahr zum Gynäkologen geht, verringert das Risiko deutlich, daran zu sterben.

### Kann ich sonst noch etwas tun?

Es gibt heute eine Impfung. Gehen Sie mit Ihren Töchtern im Teenageralter zum Impfen. Wer nicht infiziert ist, kann sich auch als Erwachsene impfen lassen. Und bei neuen Partnern sollten Frauen immer Kondome benutzen.

## Die HPV-Impfung: Wie sie hilft – und wem

Seit einiger Zeit gibt es einen Impfstoff gegen die krebsauslösenden Viren. Vor allem junge Mädchen profitieren

Jährlich sterben etwa 2000 Frauen an Gebärmutterhalskrebs. Diese Zahl wäre kleiner, wenn sich mehr Frauen, insbesondere Mädchen, impfen ließen. Der Wirkstoff verhindert Vorstufen des Krebses. Weil die krebsauslösenden Humanen Papillom-Viren (HPV) vor allem beim Geschlechtsverkehr übertra-

gen werden, nützt die Impfung sexuell noch nicht aktiver Mädchen am meisten. Ihnen empfiehlt die zuständige Impfkommision den Piks dringend, für sie werden die Kosten übernommen. Erwachsene Frauen, die die Viren nicht in sich tragen, können sich auch impfen lassen – müssen aber selbst zahlen.

## Buch-Tipp

„Himmel und Hölle“ von Hera Lind erzählt Konstanze Kuchenmeisters Geschichte in Romanform (Diana, 368 Seiten, 8,99 Euro)

