

BELLA BESUCHT

Frauen mit Herz



Sich selbst mit frischen und farbenfrohen Lebensmitteln zu belohnen, ist Selbstliebe pur, meint Brustkrebs-Aktivistin Carolin Kotke

„Mein Motto:
Zähle Farben statt
Kalorien“

Carolin Kotke möchte ein besseres Bewusstsein für Ernährung schaffen und setzt auf nährstoffreiche und bunte Lebensmittel

Meine Herzens-Botschaft: Holt euch Buntes auf den Teller

Mit 29 erhielt sie die Schock-Diagnose Brustkrebs. Heute möchte **Carolin Kotke (35)** anderen helfen, Mut machen und zeigen, wie sie es mit einer farbenfrohen Ernährung geschafft hat, gut durch die schwerste Zeit ihres Lebens zu kommen



Carolin Kotke zog von der Stadt aufs Land, wo sie viel Platz für eigenes Garten-Gemüse hat

Text: Julia Meyerdieercks

Die heute 34-Jährige bekam mit 29 Jahren die Diagnose Brustkrebs – so wie rund 70.000 Frauen jährlich allein in Deutschland. Die Krankheit hat ihr Leben komplett verändert. Sie zog aus der Großstadt an den Tegernsee, wechselte den Beruf und engagierte sich heute auf verschiedene Weise zum Thema Krebs – unter anderem in den sozialen Medien. Ihre Passion hat sie in gesunder Ernährung gefunden. Für diese macht sie sich auch als Autorin stark. Denn in ihr liegt einer der Schlüssel zu Kraft und Gesundheit. Warum der Regenbogen dabei so wichtig ist, erklärt sie im Interview mit der bella. ●



Durch die Chemotherapie verlor Carolin Kotke nicht nur ihre Haare, auch Gebärmutter und Brüste mussten entfernt werden

Als Sie mit 29 Jahren Ihre Diagnose erhielten, war Brustkrebs ein Tabu-Thema. Erst recht bei Frauen in Ihrem Alter. Ist das noch so?

Mittlerweile ist das zum Glück anders. Es wird generell viel offener über Krankheiten gesprochen. Gerade auch über Social Media. Als ich damals meine Diagnose über meinen Instagram-Account öffentlich gemacht habe, gab es vielleicht gerade einmal eine Handvoll Frauen in Deutschland, die auch über das Thema gesprochen haben. Heute werden gerade die sozialen Medien immer mehr für den Austausch genutzt und um Gleichgesinnte zu finden. Es hilft, um sich in dieser schweren Zeit nicht allein zu fühlen, aber auch, um sich auszutauschen.

Wie viel Mut brauchten Sie, um öffentlich darüber zu reden?

Ich habe natürlich nicht direkt den Entschluss gefasst, solch intime Sachen über mein Leben preiszugeben. Ich war vorher als Fashion- & Beautybloggerin tätig und hatte mir gerade eine gute Reichweite über meine sozialen Medien aufgebaut. Diese Reichweite wollte ich sinnvoll nutzen, und postete wenige Tage nach meiner ersten Chemo ein Bild von mir mit Perücke und machte die Diagnose öffentlich. Die Resonanz war riesig und wahnsinnig positiv. Sehr viele Frauen waren dankbar für diese Offenheit, sodass ich entschlossen hatte, ein Brustkrebstagebuch einzuführen, in dem ich jeden Monat ungeschönt darüber berichtet habe, wie es mir wirklich ging und welche Gedanken in meinem Kopf umherschwirren.

Wie ist Ihre Therapie verlaufen?

Die Therapie stellte mich vor diverse Herausforderungen. Und ganz ehrlich: Ich hatte sie vollkommen unterschätzt. Nach den ersten Chemos war mein Körper und vor allem meine Darmflora so sehr geschwächt, dass ich kein Essen drin behielt. Ich wollte versuchen meinen Körper bestmöglich zu unterstützen, und so begann mein Weg zur Ernährung, eine neue Passion. Als weitere Metastasen in meinen Lymphknoten gefunden worden waren, war dies mein absoluter Tiefpunkt. Ich hinterfragte mein ganzes Leben und wusste, wenn ich überlebe, würde ich es ändern.

Was wollten Sie konkret verändern?

Meine komplette Sicht auf das Leben hat sich geändert, und als ich die Therapie erfolgreich überstanden hatte, habe ich mein Leben in der Tat komplett auf den Kopf gestellt. Ich bin mit meinem Partner von Hamburg nach Bayern aufs Land gezogen und habe meinen alten Job aufgegeben, um mich mit meiner neu entdeckten Leidenschaft, der Ernährung, selbstständig zu machen und anderen Menschen zu helfen.

Das tun Sie jedoch nicht nur

als Botschafterin für Krebs-Organisationen, sondern auch als Ernährungsberaterin und Autorin. Gerade ist Ihr zweites Buch erschienen, in dem es um basenreiche Ernährung geht. Warum ist diese so wichtig?

Bei der basischen Ernährung geht es darum, den Körper wieder in die richtige Balance zu bringen, damit er optimal arbeiten und unsere Organe und Zellen bei der Arbeit unterstützen kann. Diesen Ansatz finde ich sehr schön und eben auch wertschätzend gegenüber dem Körper. Denn wir sehen es als selbstverständlich an, was er tagtäglich für uns leistet. Doch viel schöner ist es doch, mit unserem Körper zusammenzuarbeiten und ihm etwas Gutes zu tun.

Welche Herzens-Botschaft möchten Sie mit anderen Frauen teilen?

Durch meine Erkrankung habe ich gelernt, Dankbarkeit und Wertschätzung zu leben, und genau dies kann ich anderen Frauen nur raten. Sich bewusst Pausen zu nehmen, auf den Körper zu hören und dankbar zu sein. Auch für die kleinen Dinge im Leben. Denn das Leben ist zu kurz, um sich über Dinge aufzuregen, die wir eh nicht ändern können.



Buchtipps

In ihrem neuen Buch „Eat colourful, feel better“ verrät Carolin Kotke, wie man ein besseres Bewusstsein

für den eigenen Körper, für Lebensmittel und die darin enthaltenen Nährstoffe bekommt, und liefert praktische Tipps für die tägliche Umsetzung
GU Verlag, 26 Euro