

Lucy verlässt sich nicht allein auf OP und Chemo:

„Ich schwimme dem Krebs davon!“

Seit acht Jahren kämpft Goldschwimmerin Dr. Lucy Kunz (56) gegen ihren gefährlichen Eierstock-Krebs – mit Ketogener Diät und Sport

Sie gewinnt seit Jahren Medaillen in Serie. Wer die Schweinfurter Rekordschwimmerin Lucy auf dem Startblock sieht, ahnt nicht, dass ihr schwerster Gegner außerhalb der Schwimmarenen lauert. Weniger als die Hälfte aller Betroffenen überlebt die Diagnose Eierstockkrebs fünf Jahre. Die gebürtige Amerikanerin aber hat den Kampf um ihr Leben zum Erstaunen der Ärzte schon über acht Jahre lang gewonnen – und ist superfit!

2003 hatte ihr Frauenarzt die Geschwulst im Unterbauch entdeckt, schon so groß wie eine Mandarine. „Sofort wurden beide Eierstöcke und die Gebärmutter entfernt“, erzählt Lucy, promovierte Kunsthistorikerin und Mutter dreier Söhne. In den Folgejahren tauchte eine Metastase nach der anderen auf: in der Schulter, an der Ohrspeicheldrüse, in Lymphknoten, an Rippen, am Halswirbel ...

Sport als Therapie: Die Ärzte gaben grünes Licht

Lucy wurde 14-mal operiert, erhielt unzählige Chemotherapien und Bestrahlungen. „Doch Aufgeben kam nie infrage“, sagt sie. „Ich wollte auch meine Lebensqualität unbedingt erhalten. Deshalb beschloss ich schon während der ersten Chemo, weiter zu schwimmen. Das ist mein Lieblingssport, gut für meine Seele und den Körper – und schlecht für den Krebs.“

Denn tatsächlich beweisen Studien, dass regelmäßiger Sport die Überlebensprognose bei etlichen Krebsarten fast verdoppeln kann. Fast täglich ist Lucy seitdem im Schwimmbad. Nur vier Monate nach ihrer ers-



Lucy ist eine außergewöhnliche Frau. Von ihrer schweren Krankheit lässt sie sich nicht unterkriegen

i Das schützt vor Eierstockkrebs

Jedes Jahr erkranken rund 10 000 Frauen daran, die meisten nach den Wechseljahren. Diese Schutzfaktoren haben Forscher in Studienauswertungen ermittelt:

- Viel Gemüse essen! Vor allem Kreuzblütler-Gemüse (Brokkoli, Kohl, Rettich, Kresse), Zwiebeln und Knoblauch.
- Sonne (in Maßen) tanken: Das erhöht den Vitamin-D-Spiegel im Blut. Vitamin D steckt auch in Champignons und Fettfisch.
- Leinsamen oder Leinöl verzehren: Beides enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren.



Auch die Persönlichkeit hilft bei der Krebsabwehr: Lucy treibt eisern und gerne Sport

ten OP gewann sie bei Landesmeisterschaften wieder Gold, 2008 wurde sie Weltmeisterin der Rettungsschwimmer, stand 2010 sogar nur zehn Tage nach einer Chemotherapie auf dem Siegertreppchen.

Zugleich bekämpfte sie ihren Krebs mit spezieller Ernährung. „2009 habe ich mich über die Ketogene Diät informiert“, erzählt sie. Um Krebszellen ihren Hauptnährstoff – nämlich Zucker, sprich Kohlenhydrate – zu entziehen, verbannte sie fortan Süßes, Brot, Nudeln und Kartoffeln vom Speiseplan. Stattdessen gab's

Fleisch und Fisch mit Salat oder Gemüse, viel Rohkost, Oliven- und Leinöl, als Snacks geröstete Nüsse.

Der Erfolg? „Während der Chemo fielen mir kaum noch Haare aus, und anderthalb Jahre lang wuchs keine neue Metastase mehr“, berichtet Lucy. Ulrike Kämmerer, Krebsforscherin der Uniklinik Würzburg, bestätigt: „Das Wachstum bösartiger Eierstocktumoren ist oft abhängig vom Blutzucker- und Insulinspiegel. Hält man die niedrig, können Krebszellen schlechter wachsen. Durch einen hohen Fett- und Eiweißanteil in der Nahrung wird zugleich verhindert, dass Krebspatienten abmagern und ihre Abwehrkräfte verlieren.“

Was bei Lucy die tückische Krankheit zurückdrängt – keiner kann es so genau erklären. „Der Verlauf ist erstaunlich und höchst erfreulich“, sagt ihr Arzt, der Schweinfurter Onkologe Dr. Reginhard von Hirschhausen über seine fast immer gut ge-

Hält den Krebs in Schach - und schmeckt: Rohkost und Gemüse, dazu Scampis



Trotz Krankheit startet sie bei Wettkämpfen voll durch - mit Riesenerfolg!

launte Patientin. Er glaubt, dass der Mix aus Kampfgeist, Zuversicht und Disziplin ihre wirksamste Waffe ist: „Sie hat Eigeninitiative ergriffen, sich Ziele gesetzt, selbst für Lebensqualität gesorgt. Das hilft enorm!“

Angst und Schrecken flößt der Krebs Lucy nicht mehr ein: „Ich habe trotz strapaziöser Therapien Medaillen gewonnen, ich werde auch den Kampf um mein Leben gewinnen. Ich schwimme, um zu leben.“

Onkologe Dr. von Hirschhausen: „Zuversicht und Kampfgeist sind wirksame Waffen“