

Rezepte für Lebensfreude und Genuss

„HIMMEL IM MUND“ Die an Krebs erkrankte Ordensfrau Teresa Zukic aus Oberlindach und ihr Arzt Professor Jalid Sehoulis haben zusammen ein Kochbuch geschrieben.



Haben gemeinsam ein Kochbuch geschrieben: Schwester Teresa Zukic und Professor Jalid Sehoulis

Foto: Richard Sängner

VON UNSEREM MITARBEITER
RICHARD SÄNGNER

Oberlindach – Das turbulente Leben von Schwester Teresa Zukic aus der „Kleinen Kommunität der Geschwister Jesu“ im Weisendorfer Gemeindeteil Oberlindach geht weiter. „Ich bin zurück“, sagt sie schelmisch lächelnd und mit blitzenden Augen. Sie ist in der Welt der Ordensfrauen ein echtes Unikat und Millionen von Deutschen durch ihre Fernsehauftritte, Musicals, Gottesdienste, Vorträge, Predigten und Bücher bekannt.

„Uns war klar, wir mussten dieses Buch schreiben, weil wir Menschen ermutigen wollen.“

TERESA ZUKIC
Ordensschwester

Nach ihrer Krebserkrankung, Chemotherapien, Bestrahlungen und einer weiteren Operation ist sie wieder voller Tatendrang und kaum zu bremsen. „Über 56 Jahre war mein Leben von jeglicher Krankheit verschont geblieben“, erzählt die Ordensfrau. Sie hatte nie mehr als eine Erkältung. Jetzt gehe es ihr von Tag zu Tag besser, und sie schmiedet im Wintergarten in Oberlindach wieder Pläne, auch wenn sie weiß, dass sie noch langsam machen muss.

Mut

Nach der niederschmetternden Diagnose hatte sie anderen Krebspatienten noch Mut gemacht, obwohl Ärzte ihr selbst keine Hoffnung machten. „Da muss Gott seine Hand im Spiel gehabt haben, anscheinend braucht er mich noch“, sagt sie überzeugt. Während ihrer Erkrankung fand sie in ihrer Ge-

meinschaft in Oberlindach und bei ihrer Mutter viel Unterstützung und Halt und wusste sich von vielen Gebeten ihrer Freunde getragen.

„Nur der Himmel kann sich solch ein verrücktes Zusammentreffen ausdenken“, erzählt sie von der ersten Begegnung mit Professor Jalid Sehoulis, Chef der Charité-Frauenklinik am Virchow-Klinikum, der bei einem Vortrag unter den Zuhörern saß und am Ende zu ihrem Lebensretter wurde. Er machte ihr bei den vorbereitenden Untersuchungen Mut und befreite sie von einem schnell wachsenden und aggressiven Tumor. „Auf einem Bein steht man nicht“, meint sie schmunzelnd, denn nach der fünften Chemotherapie kam auch noch ein Bruch der Bauchwand dazu, der ebenfalls in der Charité operiert wurde.

„Es waren unglaubliche Monate seit der Diagnose Gebärmutterkrebs“, erzählt sie rückblickend dann doch etwas nachdenklich. Aber sie habe in der Zeit im Krankenhaus und bei der Reha viele liebe und nette Menschen kennengelernt, denen sie viel zu verdanken habe.

Denn zwischen Bestrahlung und Chemotherapie erkannten Professor Jalid Sehoulis und Schwester Teresa Zukic eine gemeinsame Leidenschaft, nämlich das Kochen. Genuss und Gesundheit – passt das überhaupt zusammen? Ja, ist die klare Botschaft der energiegelichen Schwester Teresa und des Krebspezialisten aus der Berliner Charité.

Wie wegweisend und abenteuerlich die Begegnung war, lässt sich auch daraus ableiten, dass sie ein gemeinsames Kochbuch mit dem Titel „Himmel im Mund“ geschrieben haben. Es soll ein Buch zum Genuss und für mehr Lebensfreude werden. Im März wird das Buch beim Herder-Verlag erscheinen.

„Uns war klar, wir mussten dieses Buch schreiben, weil wir Menschen ermutigen wollen“, sagt die Nonne. „Zu heilsamem Genuss für mehr Lebensfreude. Sich gesundzuschlemmen, kann auch glücklich machen und helfen, die Krankheit zu überwin-

nen.“ Mit gesunden Zutaten, aber ohne Verzicht. Gewürzt wird dieses Buch mit ihrer Leidenschaft für das Kochen, ihrer Liebe für Menschen und mit viel Humor.

Geeiste Himbeeren mit Minze, Ingwer, Zitronensaft und Agavendicksaft, gefüllte japanische Gyoza-Teigblätter, peruanisches Ceviche vom Wolfsbarsch brachte die Ordensschwester aus der „Kleinen Kommunität der Geschwister Jesu“ aus ihrer Küche mit ein. In Pastella-Teig gebackenen Seeteufel mit Meeresfrüchten, nordafrikanischen Tajine-Schmortopf mit Lamm und frischen

Quitten, marokkanische Harira-Suppe fügte der Mediziner mit marokkanischen Wurzeln hinzu.

In diesem Buch geben die beiden Autoren ihren Wissensschatz und ihre Lebenserfahrung rund um heilsamen Genuss aus ihrem Alltag als Seelsorgerin und Krebspezialist weiter. Es ist ein Buch gegen Verbote und Verzicht und für mehr Lebensfreude, Herzlichkeit und Dankbarkeit. Das Buch kann man jetzt schon vorbestellen.

Dazu ließ sich Schwester Teresa eine besondere Aktion einfallen: Wer direkt bei ihr bestellt, bekommt das Buch sig-

niert und portofrei, eine Woche bevor es im Buchhandel erscheint, und nimmt an einer Verlosung teil. Der Gewinn: ein Fünf-Gänge-Menü für zwei Personen, von Schwester Teresa gekocht, mit Anreise und Hotelübernachtung. Online unter: www.schwester-teresa.de/verschiedenes/himmel-im-mund-kochbuch-fuer-leib-und-seele-entsteht.html.

Weitere Aktivitäten

Eine weitere freudige Nachricht erhielt die Ordensschwester vor wenigen Tagen. Es erfolgte die Grundsteinlegung für das Schwester-Teresa-Haus in Nagaland in Indien.

Natürlich plant die umtriebige Ordensschwester mit Hochdruck das nächste „Kinderabenteuerland“ mit Videos und die ersten Gottesdienste. Diese können auf den Internetseiten der Pfarreien von Hannberg und Weisendorf oder auf dem Videokanal Youtube angeschaut werden.

Aktuell werden auch vier eigene Sendungen bei „Radio Maria“ Österreich ausgestrahlt. Teresa Zukic spricht über die Botschaft der Liebe Gottes und ihr Buch „Zurück zur ersten Liebe“.

Schwester Teresa ist zudem täglich in den sozialen Netzwerken und mit seelsorgerischen Gesprächen präsent. Sie ermutigt täglich über ihre App, via Facebook und Instagram die Menschen. Viele Menschen wenden sich täglich an sie mit ihren Nöten und Sorgen sowie bei Erkrankungen.

Die Autoren

Schwester Teresa Zukic ist Mitbegründerin der „Kleinen Kommunität der Geschwister Jesu“ und eine der bekanntesten Ordensschwester Deutschlands. Sie ist eine gefragte Rednerin und Autorin von Bestsellern wie „Die Seele braucht mehr als Pflaster“ (Herder 2017). Als sie 2020 an Krebs erkrankte, entschied sie sich dafür, in den sozialen Medien offen über die Höhen und Tiefen ihrer Erkrankung zu berichten. Da sie täglich viele Menschen über die sozialen Medien ermutigt, wird sie liebevoll „Instasister“ genannt. Der Einsatz für Vereine wie die „Initiative mit Krebs leben“ ist ihr ein Herzensanliegen.

Arzt Professor Dr. med. Dr. h.c. Jalid Sehoulis ist einer der renommiertesten Krebspezialisten weltweit. Seit 2007 ist er Professor für Gynäkologie an der Charité, seit 2014 Direktor der Klinik für Gynäkologie der Charité. Neben den Veröffentlichungen seiner wissenschaftlichen Projekte ist Sehoulis Schriftsteller. So schrieb er das Buch „Von der Kunst, schlechte Nachrichten gut zu überbringen“ und das Buch „Marrakesch“. Jalid Sehoulis setzt sich für eine ganzheitliche Behandlung von Frauen mit Krebserkrankungen ein und startete mehrere Initiativen, um mehr Lebensfreude und Lebensmut zu fördern.

FISCHOTTER

„Verluste in der Karpfenteichwirtschaft sind verheerend“

Höchststadt – Der Fischotter breitet sich rasch auch in den Karpfengebieten Nordbayerns aus. Innerhalb weniger Jahre hat er die Karpfenregionen der Oberpfalz und mittlerweile auch weite Teile Oberfrankens besiedelt, wie die Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL) mitgeteilt hat.

Seit ein bis zwei Jahren gibt es zunehmend Hinweise auch auf das Vorkommen in Unterfranken und in Mittelfranken. Es wird mit einer raschen Ausbreitung gerechnet. „Die Verluste in der Karpfenteichwirtschaft sind verheerend“, beschreibt die Landesanstalt. Neben den drei Fischotterberatern in Niederbayern und der Oberpfalz wird nun im Fischottermanagement

des Freistaates Bayern, welches am LfL-Institut für Agrarökologie in Freising angesiedelt ist, für Franken ein weiterer Fischotterberater eingestellt.

Für Franken zuständig ist der Fischwirtschaftsmeister Alexander Krappmann. Er ist selbst Teichwirt in Oberfranken und kennt die Probleme aus eigener Erfahrung. Sein Dienstort ist ab Januar 2022 am LfL-Institut für Fischerei, Außenstelle für Karpfenteichwirtschaft in Höchststadt. Er ist erreichbar per E-Mail Alexander.Krappmann@lfl.bayern.de sowie unter der Telefonnummer 08161/86406200.

Am Samstag, 12. Februar, veranstaltet die LfL unter Mitwirkung des Landesfischerei-

verbands eine Informationsveranstaltung zum Fischotter und zum Fischottermanagement. Coronabedingt wird die Veranstaltung digital durchgeführt.

Die Anmeldung ist den Angaben der LfL zufolge online über www.lfl.bayern.de/ifi/bildung/030598/index.php bis spätestens 10. Februar möglich. red



Der Fischotter dringt weiter vor.

Foto: Lino Mirgeler/dpa

UNTERSTÜTZUNG

Hochwasserhilfe bis Juni

Erlangen-Höchststadt – Ortsteile waren überflutet, Keller vollgelaufen: Das Jahrhundert-Hochwasser mit einem Pegel von über sechs Metern hat im Juli vergangenen Jahres die Gebiete im und um den Aischgrund besonders getroffen. Als Hilfe zur Beseitigung der Schäden, die im Juli 2021 durch Starkregen und Hochwasser entstanden sind, haben Bund und Länder einen gemeinsamen Aufbauhilfefonds gebildet. Mit dem daraus finanzierten Bayerischen Programm zur Unterstützung privater Haushalte und Wohnungsunternehmen können Finanzhilfen auch im Landkreis Erlangen-Höchststadt geleistet werden. Darauf weist die Landkreis-Wirtschaftsförderung ge-

meinsam mit der Regierung von Mittelfranken hin.

Finanzhilfen sind der Mitteilung zufolge für die Beseitigung von Schäden an privaten Wohngebäuden und Eigentumswohnungen, Hausrat sowie für Mietaufwände möglich.

Antragsberechtigt sind die privaten Eigentümer von beschädigten Wohngebäuden, bei beschädigtem Hausrat auch die Mieter. Wohnungsunternehmen sind ebenfalls antragsberechtigt. Anträge sind bis zum 30. Juni 2023 an die Regierung von Mittelfranken zu richten. Antragsformular und weitergehende Informationen sind auf der Homepage der Regierung unter www.regierung.mittelfranken.bayern.de abrufbar. red