

Ordensschwester Teresa Zukic ist Deutschlands Antwort auf „Sister Act“: Die ehemalige Leistungssportlerin hat eine Krebserkrankung überwunden und verrät im Interview, wie man mit einfachen Gerichten, **SELBSTFÜRSORGE** und medizinisch fundierten Tipps Müdigkeit vertreibt und die Lebensfreude neu entfacht.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Wie kocht man mit Liebe, Schwester Teresa?

Es ist Freitag Nachmittag und Schwester Teresa hat bereits einen langen Tag mit vielen Terminen hinter sich, als sie bestens gelaunt mit ihrem Auto in unserer Verlagsgarage einparkt. Von Müdigkeit keine Spur – dabei ist sie gestern erst gegen Mitternacht in Graz gelandet.

Deutschlands wahrscheinlich berühmteste Ordensschwester befindet sich gerade auf Promotionstour für ihr neues Kochbuch „Unsere Energieküche“ (Kneipp), das sie gemeinsam mit dem renommierten Krebspezialisten Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli von der Berliner Charité verfasst hat. Der Mediziner ist ihr Arzt und

Freund: er hat sie die letzten drei Jahre durch eine schwere Krebserkrankung begleitet. Grund genug, mit der Ordensschwester über ihr Buch und ihre lebensbejahende Geschichte zu sprechen, die Sie in voller Länge in unserem Podcast nachhören können (*siehe Infos Seite 111*).

Wie geht es Ihnen heute?

SCHWESTER TERESA: Ich bin froh, jetzt hier zu sein und Freude ist Energie pur. Es geht mir wirklich gut. Ich bin nun das dritte Jahr krebsfrei.

Sie sind ein richtiger Tausendsassa und →



Zur Person

Schwester Teresa Zukic , 59, ist diplomierte Religionspädagogin, Trägerin des Bayrischen Verdienstordens, Keynote-Speakerin und Instagramstar : @schwesterteresa

Wordrap: Schwester Teresa

Mein Lebensmotto:

Jeden Tag etwas Gutes für sich selbst und für andere tun.

Mein Lieblingsessen:

Scampi mit Risotto.

Ich höre am liebsten:

Queen und „Stimmen der Berge“, unsere CD.

Ich lese gerade:

„Heimweh nach Herrlichkeit“ von Erik Varden. Geistliche Gedanken der Bibel, illustriert durch Porträts.

wurden als „die Nonne auf dem Skateboard“ berühmt. Wie kam es dazu?

Ich war unterwegs zu einem Besinnungstag, habe mit Menschen geplaudert, ein paar Interviews gegeben – das Übliche zu Papst, Pille und Zölibat – und bin dann mit ein paar Kindern Skateboard gefahren, einfach so, zum Spaß. Was ich nicht wusste, war, dass zwei Reporter von „Schreinemakers Live“ dabei waren – eine der größten Fernsehsendungen damals. Und wenige Tage später sahen mich fünf Millionen Menschen auf dem Skateboard. Dieses Image bin ich dann zehn Jahre lang nicht mehr losgeworden – aber es hat auch viele Türen geöffnet.

Ungewöhnlich war auch Ihr Weg ins Kloster: Sie waren ja Spitzensportlerin...

Genau. Ich war als Kunstturnerin Hessische Meisterin am Schwebebalken, dann Badische Meisterin im Mehrkampf und habe auf einem Sportinternat 40 Stunden die Woche trainiert. Als ich einmal nicht schlafen konnte, griff ich erstmals in meinem Leben zur Bibel, die unter den Büchern war, die eine Freundin aussortiert hatte. Und wie ich den Satz lese aus der Bergpredigt „Selig, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott schauen“, werde ich existentiell berührt. Ich habe weiter gelesen, lauter so verrückte Sätze, dachte ich. Aber da war plötzlich so ein Frieden, so eine bedingungslose Liebe. Und obwohl ich nicht einmal getauft war, wusste ich: diesen Weg möchte ich weitergehen.

Warum können manche Menschen diese Liebe Gottes spüren und andere nicht?

Erklären kann ich es nicht, denn – ganz ehrlich – ich habe Gott nicht gesucht. Ich habe ja immer nur Sport im Kopf gehabt. Er hat mich gefunden. Vielleicht war ich einfach offen dafür. Und ich wollte es ausprobieren, wie es ist, nach seinen Worten zu leben. Und ich habe gemerkt: Das ist ja gar nicht so schwer! (*lacht*). Und das tue ich nun seit 38 Jahren.

Dennoch war Ihr Leben nicht immer leicht: im Oktober 2023 wurden sie mit der Diagnose „Gebärmutterkrebs“ konfrontiert. Hat es Ihnen da nicht den Boden unter den Füßen weggezogen?

Meine erste Reaktion war tatsächlich: „Warum ich NICHT?“ Was privilegiert mich, so etwas nicht zu bekommen? Was tatsächlich schlimm war, war das tagelange Warten auf den Endbefund. Und dann hat mir eine Ärztin erklärt, ich

habe einen bösartigen Tumor und nicht mehr viel Hoffnung. Ich wollte von ihr wissen, ob ich denn die Operation überstehen würde – und sie sagte nichts darauf. Da habe ich einen Weinanfall gekriegt. Dann musste ich aber über diese filmreife Szene lachen und habe mir gesagt: „Gott hat das letzte Wort!“ Und dann fing diese abenteuerliche Rettungsgeschichte an.

Indem Sie den bekannten Krebsspezialisten Jalid Sehouli trafen?

Richtig. Eine Bekannte hat mich vermittelt und ich bin dann sofort zu ihm nach Berlin. Er hat mich sieben Stunden lang operiert, danach folgte die Chemotherapie.

Haben Sie sich nie von Gott verlassen gefühlt?

Nein. Ich wusste natürlich nicht, ob es gut ausgehen würde. Man darf nicht vergessen, es war Mitten in der Pandemie und die Spitäler waren überfüllt. Dr. Sehouli sagte zu mir, hätte ich nur vier Wochen länger gewartet, wäre ich heute nicht mehr am Leben. Heute weiß ich: Dieser Krebs war ein Geschenk für mich.

Wie bitte?

Ja, weil ich die Menschen nun noch besser als vorher verstehen kann. Ich habe alles mitgemacht, von der Diagnose bis zur Chemo. Ich weiß, wie es ist, wenn man eine Glatze hat und den Mund voller Haare. Das Video, in dem ich meine Haare abschneiden lasse, haben 30.000 Menschen gesehen. Das hat mir anfangs auch sehr weh getan, aber ich habe irgendwann gemerkt: Auch wenn du krank bist, kannst du glücklich sein. Es gibt schwere, aber auch schöne Stunden. Die Krebserkrankung hatte in meinem Leben nie die oberste Priorität, sondern immer die Liebe Gottes. Während meiner Erkrankung hab ich die verrücktesten Sachen gemacht – wie Spendenaktionen oder eben dieses Kochbuch. Ich glaube, ich kann anderen

„Drei Dinge helfen uns, die Mühseligkeiten des Lebens besser zu ertragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“

Schwester Teresa



Schwester Teresa mit Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli, international renommiertes Krebsspezialist.

jetzt noch mehr Mut machen.

Was wäre Ihr Rat an kranke Menschen?

Nutze den Tag! Denn jeder vergeht, auch dieser schöne. Mach das Beste draus! Warte nicht auf deine Gesundheit, lebe heute!

Sie sagen bewusst nicht: „Denk positiv!“?

Das ist so ziemlich das Schlimmste, was man einem Krebskranken sagen kann. Es gibt Situationen, in denen man das einfach nicht kann. Du darfst dich fühlen, wie dir zumute ist! Das Allerschlimmste aber ist, zu sagen: „Du schaffst das!“ Und wenn ich es nicht schaffe – hab ich dann versagt? Viel besser wäre: „Egal, was rauskommt, ich bin für dich da.“ In Deutschland heißt es: „Gesundheit ist das Höchste.“ So ein Schmarren! Geliebt zu sein ist das Höchste! Was müssten sonst alle chronisch Kranken denken?

Sie selbst litten auf Grund Ihrer Krebserkrankung unter Fatigue. Wie kamen Sie auf die Idee, ein Kochbuch gegen diese Erschöpfungszustände zu schreiben?

90 Prozent aller Krebspatient*innen kennen diese Fatigue, aber auch wer unter Long Covid oder Depressionen leidet, kann davon betroffen sein. Ich glaube, dass Energielosigkeit ein Thema für viele Menschen ist und mir haben einfache Rezepte mit raffinierten Zutaten dabei geholfen, wieder fitter zu werden. Jalid Sehouli und ich waren uns einig, dass die Rezepte gesund und vor allem einfach sein müssen – wer

kraftlos ist, kann und will nicht lange in der Küche stehen (*Anm.: Drei Rezepte aus dem Buch finden Sie aber der nächsten Seite*). In dem Buch gibt es aber auch wundervolle Texte und medizinische Tipps zur Selbstfürsorge und wie man Ruheinseln im Alltag finden kann. Professor Sehouli bringt die wissenschaftliche Seite ein, ich die spirituelle.

Was ist das Wichtigste beim Kochen?

Dass man es gerne tut. Deswegen ist die wichtigste Zutat immer eine Prise Liebe. Generell helfen uns drei Dinge, die Mühseligkeiten des Lebens besser zu ertragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.

Verhilft denn Humor zu mehr Energie?

Auf jeden Fall! Lachen ist die beste Medizin! Bei meinen Vorträgen wird oft schallend gelacht. Und selbst im Krankenbett habe ich oft die einfachste Übung aus der Lachforschung angewandt: 30 Sekunden lang die Mundwinkel nach oben ziehen! Ich weiß, man kommt sich zunächst lächerlich vor, aber bereits nach einer halben Minute schüttet unser Gehirn tatsächlich morphiumähnliche Glückshormone aus.

Was tut uns noch gut?

Alles, was unter „Berührungsmethoden“ fällt, wie Massagen, gestreichelt werden oder jemandem nur die Hand auf die Schulter legen. Wenn man vielleicht nicht mehr hören oder sehen kann: Spüren kannst du immer noch. ——— **LaLa**



Podcast-Tipp

Hören Sie das ganze Gespräch mit Schwester Teresa in unserer Podcast-Folge **#40 Essen, Lachen und Lebensfreude gegen Erschöpfung**. Überall, wo es Podcasts gibt, wie auf iTunes, Spotify oder: womanbalance.at



Buchtipps

Schwester Teresa Zukic, Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli: **Unsere Energieküche**. Kneipp, um € 29,-

Schwester Teresas Rezepte gegen Erschöpfung →

Energie- küche

Erschöpfung zehrt am Körper und an der Seele. Die Erfolgsformel gegen anhaltende Müdigkeit: **WOHLFÜHLGERICHTE**, die den Körper mit Nährstoffen aufwecken — kredenzt von Schwester Teresa Zukic und dem international renommierten Krebspezialisten Jalid Sehouli.



Kohlsprossen-Spieße mit Joghurt-Minze-Dip

Zutaten für 4 Personen

FÜR DIE SPIESSE

ca. 32 Kohlsprossen
3 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DEN DIP

1 Handvoll Minzeblätter
½ rote Chilischote
4 EL Joghurt (3,5 % Fett)
½-1 EL Agavendicksaft nach Geschmack
50 g Walnüsse
2 cm frischer Ingwer
½ TL Kreuzkümmelpulver
3 EL Zitronensaft
Salz
1 Prise Liebe

Zubereitung

- 1 Die äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen und die Köpfe halbieren. Backofen auf 180 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Die Kohlsprossenhälften mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten garen. Zwischendurchwenden.
- 3 In der Zwischenzeit für den Dip: Minzeblätter und Chili klein schneiden. Übrige Zutaten mit einem Stabmixer pürieren, dann Minze und Chili unterrühren.
- 4 Rosenkohlköpfe etwas abkühlen lassen auf Spieße stecken. Zusammen mit dem Dip servieren!



EINSTEIGER



VEGETARISCH



Wunderbarer Miso-Hähnchensalat



EINSTEIGER

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
 2 cm frischer Ingwer
 2-3 EL dunkle oder helle Miso-
 paste
 1 EL geröstetes Sesamöl
 1 EL Sojasauce
 2 EL Olivenöl
 1-2 Hähnchenbrustfilets (insge-
 samt ca. 350 g)
 1 Mango
 2 Avocados
 200 g Babyspinat

FÜR DAS DRESSING

1 Limette
 1 TL Dijonsenf
 3 EL Sojasauce
 2 EL Sesam
 50 ml Olivenöl
 1 EL Agavendicksaft
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 1 Prise Liebe

Zubereitung

1 Knoblauch und Ingwer schälen
 und reiben. Mit Misopaste, Se-

samöl, Sojasauce und 1 Esslöffel
 Olivenöl verrühren.

2 Hähnchenbrustfilet kalt abspü-
 len, trocken tupfen und in kleine
 Würfel schneiden. Zur Marinade
 geben, gut vermengen und abge-
 deckt in den Kühlschrank stellen.

3 Mango und Avocados schälen
 und in kleine Würfel schneiden.

4 Für das Dressing: Limette
 auspressen. Limettensaft mit Senf,
 Sojasauce, Sesam, Olivenöl und
 Agavendicksaft in ein Schraubglas
 füllen, mit Salz und Pfeffer würzen

und zuschrauben. Kräftig schüt-
 teln, kosten und nach Belieben
 nachwürzen.

5 1 EL Olivenöl in einer Pfanne
 erhitzen. Die marinierten Häh-
 nchenwürfel bei mittlerer Hitze ca.
 5 Minuten gar braten.

6 Babyspinat mit Mango- und
 Avocadostücken in eine Schüssel
 geben. Das Dressing dazugie-
 ßen, alles gut unterheben. Dann
 auf Tellern anrichten und die
 Miso-Hähnchenstücke darauf
 platzieren. →



Maronen-Dattel-Herzen

Zutaten für ca 20 Stück

FÜR DEN TEIG

150 g Datteln
200 g gegarte Maronen
2 EL Kokosöl
½ TL Ingwerpulver
½ TL Kardamompulver
1 Prise Meersalz

FÜR DEN SCHOKO-ÜBERZUG

50 g Zartbitterschokolade
1 TL Kokosöl

1 Msp. Pimentpulver

AUSSERDEM
Herzausstecher
1 Prise Liebe

Zubereitung

1 Datteln entkernen und grob zerkleinern. Mit den Maronen und dem Stabmixer pürieren.
2 Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist, dann zu den Datteln

geben. Ingwer- und Kardamompulver und Salz hinzugeben. Alles gut vermischen.

3 Den Teig zur Kugel formen, zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen und zu Herzen ausstechen. Bei Bedarf etwas nachformen.

4 Schokolade hacken, mit dem Kokosöl im Wasserbad schmelzen und mit Piment würzen. Die Her-

zen zur Hälfte in die Schokolade tauchen und trocknen lassen.

Tipp

Wer mag, kann die Herzen noch mit 3 EL gehackten Pistazien oder anderen Nüssen verzieren!



EINSTEIGER



VEGETARISCH