

Schwester Teresa Zukic  
Prof. Dr. med. Jalid Sehouli

# Himmel im Mund

---

Heilsamer Genuss  
für mehr Lebensfreude

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

<i>Wie wir uns begegnet sind</i> .....	11
Eine Furcht einflößende Diagnose und viele Wunder .....	12
Eine schwierige OP und der Beginn einer echten Freundschaft .....	16
Gesund schlemmen .....	19
Warum wir gemeinsam ein Kochbuch schreiben (mussten) .....	20
Mythen und Fakten zum Thema Ernährung und Krebs .....	21
Die Zeit der Krebserkrankung war ein Geschenk .....	27
<i>Was essen und kochen uns bedeutet</i> .....	31
Ein Vorgeschmack auf den Himmel .....	32
Essen bedeutet, mir und anderen Achtsamkeit zu schenken .....	39
<i>Unsere Lieblingsgerichte</i> .....	43
Schwester Teresas Gerichte .....	44
Jalid Sehoulis Gerichte .....	50
<i>Was Leib und Seele brauchen</i> .....	57
Dankbarkeit .....	58
Mit tiefer Lust genießen .....	58
Mein Lebenstraum hat sich erfüllt .....	61
Heimat .....	66
Wo ich geliebt bin, bin ich zu Hause .....	66
Tajine und Streuselkuchen .....	70

Freundschaft .....	77
Meine Freunde sind deine Freunde .....	77
Warum Freunde so wichtig für die Gesundheit sind .....	81
Überraschungen .....	87
Überraschungen sind die Würze des Lebens .....	87
Ein Welttheater der Geschmäcker .....	90
Heilung und Heilsamkeit .....	96
Heilung und Heilsamkeit für Leib und Seele .....	96
Was ist Heilung? .....	99
Trost und Zuversicht .....	106
Worte und Taten, die trösten .....	106
Wie vermittele ich Trost und Zuversicht? .....	109
Erleichterung .....	116
Zeit für mehr Offenheit und Humor .....	116
Was tut meinem Darm nach einer Operation gut? – klassische und unkonventionelle Tipps .....	119
Lebensfreude .....	127
Unser bestes Leben beginnt jetzt .....	127
Wann ist ein Rezept gesund? .....	130
Geschmack .....	135
Wer nicht genießt, ist ungenießbar .....	135
Was ist Schmecken? .....	138
Liebe .....	144
Ohne eine Prise Liebe geht es nicht .....	144
Kochen mit Herzklopfen .....	147
Das Autorenteam .....	156

# Rezepte

Gefüllte Datteln mit gerösteten Nüssen	S. 30
Meine Meeresfrüchteplatte	S. 45 f.
Gefüllte Wachtel auf Rosenkohlbeet	S. 47, im Text
Doradenfilet auf Fenchelgemüse	S. 49
Couscous mit Rosinen und Zwiebeln und Hühnchenfleisch	S. 50–52
Pastella mit Seeteufel und Meeresfrüchten	S. 52 f.
Tajine mit Lamm und frischen Quitten	S. 54–56
Erfrischende Wassermelonensuppe	S. 62
Gefüllte Himbeeren	S. 63
Gyoza mit Edamame und Garnelen	S. 64 f.
Harira, marokkanische Suppe nach Jalid Sehouli	S. 72 f.
Nar Nar (marokkanischer Pfefferminztee)	S. 74
Eingelegtes Gemüse kroatischer Art	S. 75
Südtiroler Apfelstrudel	S. 76
Gemüse-Hackfleisch-Traum	S. 82 f.
Ente mit Kartoffel, Rotkohl und Kaktusfeige	S. 84 f.
Meine Tom Ka-Suppe	S. 91
Spinatsoufflé mit Gemüse Couscous à la Charité	S. 92 f.
Chili con Auberginen	S. 94
Kabeljau mit Sellerieschuppen	S. 95
Schnelle Misosuppe	S. 101
Ceviche vom Wolfsbarsch	S. 102 f.
Dinkel-Brokkoli-Salat	S. 104
Nervenkekse nach Hildegard von Bingen	S. 105
Köstliche Spinattarte	S. 111
Ratatouille aus dem Ofen	S. 112
Kürbis-Soufflé	S. 113
Matcha-Grüntee-Frischkäsekuchen	S. 114
Köstlicher Kräuter-Fregolasalat	S. 115
Tahina für Hummus, Grundrezept und Hummusvariationen	S. 121–123
Köstliches Veganes Schokoladen-Dattel-Eis und Mousse	S. 124
Selbstgemachter Dattelfrischkäse	S. 125
Dattel-Pita	S. 126
Warme Ziegenkäsespagetini	S. 131
Meine Sommerrollen	S. 132 f.
Spargel mit leichter Bozener Sauce	S. 134
Festtagsslachs mit Meerettichkruste	S. 140
Thunfisch Sashimi à la Teresa	S. 141
Jalids orientalische Lammhackbällchen	S. 142
Mein Trauen-Käse-Salat	S. 143
Feigentraum	S. 149
Frischkäsebällchen mit Frisésalat und Variationen	S. 151
Knuspriges Hühnchenschlegel trifft Ofengemüse	S. 152 f.
Schokoladentarte mit Himbeerspiegel à la Teresa	S. 154
Bonus: Vitamincocktail	S. 155

Wie wir uns  
begegnet sind



# Eine Furcht einflößende Diagnose und viele Wunder

Schwester Teresa

---

Sie können gar nicht ahnen, mit welchem Vergnügen ich dieses neue Buch zu schreiben beginne. Ich lebe nämlich noch.

Das ist für dieses Buch ganz praktisch und dazu noch atemberaubend schön. *Zu leben ist wunderbar*. Wie gerne ich dieses Wort seit einiger Zeit benutze, ist der Tatsache geschuldet, dass es schon an ein Wunder grenzt, dass ich überlebt habe und mit meinen Fingern über die Tastatur meines Laptops tanzen kann. Gott braucht mich anscheinend noch auf dieser Erde und ließ mir den außergewöhnlichen Prof. Dr. Jalid Sehoulı über den Weg laufen. Wie wegweisend und dazu abenteuerlich diese Begegnung war, können Sie sich gar nicht vorstellen. Das sind diese Art von Begegnungen und Geschichten, die man nicht erfinden und planen kann. Nur der Himmel kann sich solch ein verrücktes Zusammentreffen ausdenken und damit einen Stein ins Rollen bringen, von dem man erst am Ende ahnt: Da muss Gott Seine liebenden Finger im Spiel gehabt haben.

Blenden wir zurück ins Jahr 2016. Unter den vielen Anfragen, die mich täglich als Rednerin erreichten, kam über den Facebook-Messenger auch eine Bitte direkt aus dem tiefsten Bayerischen Wald, aus Waldkirchen. »Kirchen« ist immer gut, dachte ich.

Ich konnte damals wirklich nicht ahnen, dass dieser Ort für mich schicksalhaft werden würde, und das lag an der Bittstellerin, einer außergewöhnlichen Ärztin, inzwischen treuen Freundin und einer der bodenständigsten Engel der Kranken und Visionärin des Herzens, die nie aufgibt, wie schwer die Hindernisse auch sind. Im dortigen Dialekt war sie »a netta Zecka« oder auf Hochdeutsch eine sympathische »Nervensäge«. Schon lange waren wir auf Facebook befreundet und hatten uns bereits öfters bei meinen Vorträgen getroffen, wenn ich in ihrer Nähe eingeladen war. Sie wollte mich für einen Vortrag gewinnen und gab nicht auf, bis ich einwilligte, zwischen Weihnachten und Silvester nach Waldkirchen zu kommen. »Mei, des wär scheen.«

Grundsätzlich freue ich mich über jede Einladung, nur über diesen Zeitpunkt war ich überhaupt nicht begeistert, denn diese Zeit war für mich vortragsfrei. Bei 200 Veranstaltungen im Jahr und runtergespulten 70 000 km im Auto waren mir diese freien Tage heilig.

Da gehörte ich als Ordensschwester meiner Gemeinschaft und meinem »Bobbelchen« – dem Jesuskind an der Krippe. Es waren Tage der Stille und des vergnüglichen »Seele-baumeln-Lassens«.

Das gelang mir immer am besten, wenn ich zum Pinsel greifen konnte und mich mit Acrylfarben auf Leinwänden ausdrücken konnte, aber noch mehr, wenn ich mich kreativ in der Küche austoben konnte. Denn die Vorbereitungen meines Silvestermenüs standen an. Es ist eine wunderbare Tradition, dass ich von meiner Gemeinschaft als Weihnachtsgeschenk einen Gutschein bekomme, um ein 6-Gang-Menü an Silvester kochen zu dürfen. Kochen ist ein sehr leidenschaftliches Hobby von mir, das ich aber vor meiner Krankheit sehr vernachlässigen musste, weil ich das ganze Jahr unterwegs war. Doch an Silvester empfing meine Gemeinschaft erlesene Gäste.

### *Schicksalhafte Begegnung*

Der Anlass, zu dem mich die Ärztin Dr. Massinger-Biebl, die liebe Heidi, eingeladen hatte, war ihr 50. Geburtstag. Ihr Wunsch war, dass ihre Freunde und Gäste in den »Genuss kommen, einen Vortrag von Schwester Teresa zu hören.« Da ein 50. Geburtstag ja etwas ganz Besonderes ist, ließ ich mich also breitschlagen, mit der Option, mich gleich wieder auf den Rückweg machen zu dürfen.

Was ich nicht ahnen konnte, war, dass ein ganz besonderer Ehrengast im Saal saß, dem sie mich nach dem Vortrag kurz vorstellte: Es war Professor Dr. Jalid Sehouli. Wir begrüßten uns kurz. (Anmerkung Jalid Sehouli: »... aber eher oberflächlich, da viele Menschen mit Schwester Teresa sprechen wollten,«) und dann nach dem Signieren von ein paar Büchern machte ich mich schon wieder auf den Heimweg. Schon am nächsten Tagen schrieb mir die liebe Heidi und bedankte sich, dass mein Referat ihr größtes Geschenk gewesen sei und viele Gäste von meinen Worten berührt gewesen seien, vor allem auch Prof. Jalid Sehouli. Er sei ja der Direktor der Frauenklinik der Berliner Charité, erklärte sie mir, und dass er begeistert war, aber traurig, »dich nicht persönlich noch sprechen zu können«. Sie erwähnte, dass er mich fragen wollte, ob ich einen kleinen Video-Neujahrsgruß für die DIWA (DuichwirAlle)-Facebook-Community aufnehmen könnte, zu der über 12 000 Frauen mit Eierstock-, Bauchfell- und Eileiterkrebs sowie ihre Angehörigen gehören. Er würde sich sehr geehrt fühlen. Natürlich war ich bereit und wiederholte die wohl wichtigsten Sätze des damaligen Vortrages mit ein paar innigen Grüßen in einer kleinen Videobotschaft: »In der Gesellschaft sagt man gerne: Gesundheit ist das Höchste. Das ist für mich der größte Schmarrn: Geliebt zu sein ist das Höchste! Was müssen sonst alle behinderten und kranken Menschen auf dieser Welt denken, wenn Gesundsein das Höchste wäre?« ...

## *Diagnose bösartiger Gebärmutterkrebs*

Das wäre es eigentlich gewesen, wenn nicht im Oktober 2020 die Diagnose Gebärmutterkrebs wie aus dem Nichts mir den Boden unter den Füßen weggezogen hätte. Überraschenderweise war ich erst ganz ruhig, als der erste Verdacht im Raum stand, es könnte ein bösartiger Tumor sein. Ich reagierte noch ziemlich gefasst. Meine erste Reaktion war wohl untypisch: Ich sagte nicht »Warum ich?«, sondern »Warum ich nicht? Was privilegiert mich, dass mich so was nicht treffen könnte?« Als man mir aber die vernichtende Diagnose nach tagelangem Warten telefonisch mitteilte, brach ich zusammen. Mein Schluchzen und Weinen war herzzerreißend und erschütterte alle in meiner Gemeinschaft. Sie hielten mich fest und weinten mit mir. Doch dann fasste ich mich wieder und lachte: »Das war ja filmreif! Das ist noch nicht das Ende. Gott hat immer das letzte Wort.« Das war ihr »Tereschen«. Ich hatte nur verstanden, dass es ein schnell wachsender bösartiger Tumor war und wie sie mich aufschneiden wollten. Es klang alles nach einem Todesurteil.

Ein paar Tage brauchte ich, um den katastrophalen Untersuchungsbefund zu verdauen. Ich durchlebte sehr traurige, angsterfüllte Tage. Das war keine rasante Skateboardfahrt wie bisher in meinem Leben, sondern ich befand mich plötzlich auf einem Ritt, als Surfanfängerin auf einer Monsterwelle, in deren Abgrund ich schaute. Tagelang ging es rauf und runter mit meinen Gefühlen und ich überschlug mich und wurde in die Tiefe gezogen. Einmal im Leben war mir das tatsächlich passiert, obwohl ich sonst eine gute Schwimmerin war. Auf unserer ersten Amerika-reise, am Indiana Dune Beach. Ich hatte einfach nicht mit einer solchen Welle gerechnet. Ich überschlug mich, wurde nach unten gerissen, verlor im Strudel die Orientierung, und für ein paar Sekunden packte mich die Todesangst. Gott sei Dank tauchte ich wieder auf.

So ging es mir auch im Oktober 2020. Nachdem ich wieder etwas Hoffnungsboden unter meinen Füßen hatte, kam mir eines Nachmittags urplötzlich die Ärztin aus dem Bayerischen Wald in den Sinn. Ich war überrascht, als ich ihr Facebook-Profil heraussuchte, weil da »Gynäkologin« stand. Das war mir gar nicht bewusst gewesen. Ich kontaktierte sie sofort und die liebe Dr. Heidi Massinger-Biebl rief mich sofort zurück. Als sie von meinem Tumor erfuhr, erzählte sie mir hörbar ergriffen etwas, mit dem ich nicht gerechnet hätte. Ich fiel aus allen Wolken. Sie berichtete mir, dass Professor Dr. Sehoulis nach unserem Kennenlernen damals in Waldkirchen gesagt hätte: »Heidi, sag der Schwester Teresa, wenn man so stark ist und Klosterfrau und kein Kind geboren hat, könnte es sein, dass mal etwas mit der Gebärmutter ist.« Die liebe Heidi weigerte sich, mir eine solche Prognose zu sagen. Dafür bin ich ihr dankbar. Ich wüsste nicht, was ich mit so einer Aussage hätte machen sollen.