

**DIE BESTEN REZEPTE
GEGEN ERSCHÖPFUNG
UND MÜDIGKEIT**

UNSERE *ENERGIE* KÜCHE

SCHWESTER TERESA ZUKIC
PROF. DR. DR. JALID SEHOULI



KNEIPP
VERLAG WIEN



INHALT

Ein Kochbuch gegen Erschöpfung
und Müdigkeit, macht das überhaupt Sinn? 4

Was ist Erschöpfung? 6

Lebensfreude trotz Erschöpfung 8

UNSER BLICK AUF ERSCHÖPFUNG

Was tun, wenn man sich erschöpft fühlt? 12

Der Unterschied zwischen
einem Erschöpfungssyndrom und
einer Depression 13

Leitfaden zur Diagnose von Fatigue  14

Annehmen der Erschöpfung
ist der erste Schritt zur Bewältigung 15

UNSERE ENERGIEGETRÄNKE

Meine Liebe zu grünem Tee 18

Matcha-Tee 21

Meine kleine Geschichte zu
marokkanischem Minztee 22

Marokkanischer Minztee 23

UNSER RAT BEI ENERGIE- UND APPETITVERLUST

Prophet Elija hat den Appetit verloren 24

Appetitverlust – was tun? 25

Natürliche Appetitanreger 26

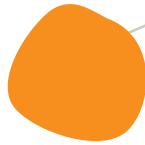
Alltagstipps bei Erschöpfung 27

Das Essenstagebuch  28



Was bedeutet Kochen für mich? 29

Unser Energieöl 30

Meine Lieblingsöle  31



UNSERE GEHEIMTIPPS

Mit allen Sinnen	32
Die Kraft der Berührung	33
Die beste Medizin ist Lachen und Humor	 38
Die perfekte Kombination	41
Jeden Tag etwas Schönes erleben	42
Energie von oben	44
Singe dich frei	 46

UNSERE ENERGIEREZEPTE

Meiner Energielieferanten	50
Meine echte Energiespeise	 52
 Rezepte, die sehr leicht sind	54
 Rezepte mit ein paar mehr Zutaten	102
Wenn Essen wie Heimat schmeckt	110
 Rezepte, die ein bisschen komplexer sind	126
Harira, die Königin aller Suppen	140
Literaturhinweise und Abkürzungsverzeichnis	141
Unsere Energierezepte auf einen Blick	142



Inhalte mit diesem Symbol können Sie hier herunterladen.



EIN KOCHBUCH GEGEN ERSCHÖPFUNG UND MÜDIGKEIT, MACHT DAS ÜBERHAUPT SINN?

Als wir uns diese Frage gestellt haben, waren wir uns in wenigen Sekunden einig: „Ja!“ Kochen und Essen ist die ideale Therapie, um eine komplexe und tabuisierte Erkrankung wie Erschöpfung zu behandeln. Wir können die Ernährung nutzen, um alle Sinne zu erreichen und mit Speisen und Zutaten aus aller Welt wieder zum Leben zu erwecken. Dabei wollen wir nicht so tun, als gäbe es nur das eine Rezept oder den einen Weg zur „Heilung“. Doch gerade die Ernährung kann ein wirkungsvoller Hebel sein, um der Erschöpfung mit allen Sinnen etwas entgegenzusetzen.

MÖGLICHE URSACHEN VON ERSCHÖPFUNG

Erschöpfung hat viele Parallelen zu unserer Ernährung. Beide ziehen sich durch alle Dimensionen unseres Lebens, zeigen sich in unterschiedlichen Facetten und können unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Aber auch die Ursachen eines Erschöpfungszustandes sind sehr vielfältig: Das kann eine Krankheit sein, ein Krieg, das Schicksal oder der Verlust eines geliebten Menschen.

Erschöpfung ist oft die Folge von lang anhaltendem Stress oder Ängsten. Und die Erschöpfung zehrt dann nicht nur an Körper und Seele, da liegt einem auch etwas Schweres im Magen. Man verliert den Appetit und die Lebensfreude. Das Leben schmeckt nicht mehr.

Unsere Gesundheit setzt sich aus dem sozialen, psychischen und physischen, also dem körperlichen, Wohlbefinden zusammen – so definiert es auch die Weltgesundheitsorganisation. Dieses Buch soll dabei helfen, alle diese Bereiche zu stärken und somit der Erschöpfung und Müdigkeit etwas Starkes entgegenzusetzen.



BEGLEITERSCHEINUNGEN VON ERSCHÖPFUNG

Wir blicken in diesem Buch aus verschiedenen Perspektiven auf das Thema Erschöpfung und haben die verschiedenen Begleiterscheinungen dieser Erkrankung im Blick.

- **Erschöpfung und Verlust an Achtsamkeit:**

Mit Geschichten und Rezepten unterstützen wir Sie dabei, Ihre Achtsamkeit zu bewahren, beziehungsweise wiederzuerlangen.

- **Erschöpfung und körperliche Schwäche:**

Die Gerichte sind leicht zuzubereiten, strapazieren Ihre angeschlagenen Kräfte nicht weiter, sondern stärken Sie dank gesunder Zutaten.

- **Erschöpfung, Appetitverlust und Geschmacksveränderungen:**

Die Rezepte sollen Ihnen Appetit machen und den Mut verleihen, Neues auszuprobieren.

- **Erschöpfung und Verlust an sozialen Kontakten:**

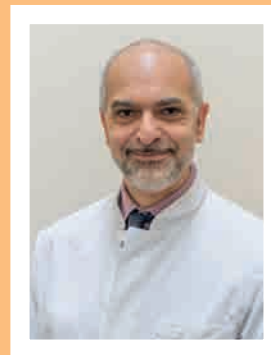
Wir möchten Sie dazu ermutigen, die wichtigen Menschen in Ihrem Leben einzuladen, um mit Ihnen zu kochen und zu essen.

Essen hat mehr Kraft als tausend Worte, das haben wir bei unseren Kreativ-Kochkursen immer wieder feststellen dürfen.

Nutzen Sie diese Kraft! ♥

Ihre Schwester Teresa &
Ihr Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli

SCHWESTER TERESA ZUKIC,
diplomierte Religionspädagogin, Trägerin des Bayrischen Verdienstordens und der Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland und Autorin, tritt als Rednerin über 200 Mal im Jahr auf Bühnen, im Fernsehen und Radio auf. Als Multitalent und Instagramstar (@schwesterteresa) fördert sie Lebensfreude und berührt die Menschen. Schwester Teresa ist leidenschaftliche Hobbyköchin und teilt ihre lebensbejahenden Gerichte und ihre inspirierenden Geschichten nun mit uns.



PROF. DR. DR. JALID SEHOULI,
Direktor der Klinik für Gynäkologie der Berliner Charité, Autor und Podcast-Host, ist ein international renommierter Krebspezialist. Als Weltbürger, Arzt und Wissenschaftler weiß er, wie essenziell Essen und ganz besonders kraftpendende Gewürze für unsere Gesundheit sind.

LEBENSFREUDE TROTZ ERSCHÖPFUNG

Kann man Lebensfreude empfinden trotz Müdigkeit und Erschöpfung? Kann man glücklich sein, auch wenn man krank ist? Dies sind wahrlich nicht die ersten Fragen, die man sich stellt, wenn man sich schlapp, müde und ausgelaugt fühlt. Normalerweise. Aber was ist schon normal?

Meine Lebensgeschichte ist es sicher nicht. Und eine normale Krebspatientin war ich auch nicht. Und eine normale Ordensschwester bin ich auch nicht. Wollte ich auch nie sein. Ich lebe viel zu gerne, ich diene gerne, arbeite gerne und genieße. Das Leben. Leidenschaftlich. Ach ja, und ich schreibe gerne aus genau dieser Lebensfreude heraus, die ich meinem guten Gott verdanke, der gelächelt haben muss, als er mich geschaffen hat. Anders kann auch ich mir meine frohe, lebensbejahende und humorvolle Art nicht erklären. Ich hoffe, Sie nicht nur mit köstlichen Rezepten, sondern auch mit inspirierenden Gedanken zu erfreuen.

EINE SCHICKSALHAFTE BEGEGNUNG

Als Co-Autor an meiner Seite habe ich einen der weltweit führenden Krebspezialisten, den beeindruckenden Arzt aus der Charité in Berlin, Dr. Jalid Sehouli. Ihm verdanke ich mein Leben und mit seiner einfühlsamen, menschenfreundlichen und liebevollen Art ist er mir ein großartiger Freund geworden, mit dem ich so manche Leidenschaft teile: Kochen, Essen, Genießen und wie verrückt die Menschen zu lieben. Wir mussten uns finden.

So eine verrückte und schicksalhafte Begegnung konnte sich nur der Himmel einfallen lassen: Als Buchautorin und Rednerin hielt ich im Bayrischen Wald meinen letzten Vortrag des Jahres 2016 zwischen den Weihnachtstagen. Als ich anschließend die Treppe von der Bühne hinunterkam, stellte mir die Gastgeberin Dr. Heidi Massinger-Biebl, die mich anlässlich ihres 50. Geburtstages eingeladen hatte,

einen Doktor vor. Ich begrüßte ihn kurz und war bald darauf nach einer kurzen Signierzeit meiner Bücher schon wieder auf dem Sprung nach Hause. Wir hatten ausgemacht, dass ich nicht groß mitfeiern würde, es waren die heiligen Tage nach Weihnachten und da gehörte ich eigentlich meiner Gemeinschaft. Ich hatte in diesem Jahr schon an die 200 Vorträge gehalten und brauchte dringend ein paar freie Tage.

DIE DIAGNOSE

Als ich während des Lockdowns im Oktober 2020 die schreckliche Diagnose Gebärmutterkrebs erhielt, konnte ich nicht ahnen, wie bedeutend die Begegnung mit dem Doktor vor vier Jahren werden sollte. Als ich Dr. Heidi von meiner Diagnose schrieb, rief sie sofort zurück und erinnerte mich an die Begegnung



mit diesem mir unbekanntem Arzt. „Das war Dr. Sehouli“, erklärte meine Freundin, „der Chef der Gynäkologie in der Charité und einer der wichtigsten Krebspezialisten dieser Welt.“

Dr. Heidi erzählte mir dann auch, dass Dr. Sehouli damals zu ihr gesagt hatte, als ich den Saal verließ: „Sag Schwester Teresa, wenn man so stark ist und Klosterfrau und kein Kind geboren hat, dann könnte es sein, dass mal was in der Gebärmutter ist.“

Meine Freundin widersprach ihm damals sofort: „So ein ‚Es könnte sein‘ sag ich doch keinem Menschen!“, weigerte sie sich. Vier Jahre später kontaktierte sie nun sofort den berühmten Doktor und schickte ihm meine Befunde. In der ersten Klinik hatten sie mir kaum Hoffnung gemacht, dass ich diesen bösartigen Tumor überleben könnte.

Dr. Sehouli rief mich schon am nächsten Tag auf dem Handy an, erklärte mir sehr einfühlsam den Befund und eröffnete mir, dass ich nach Berlin kommen könne. Ich brauchte nicht lange für die Entscheidung.

DIE BEHANDLUNG

Er untersuchte mich auf Herz und Nieren, operierte und befreite mich mit seinem großartigen Team in sieben Stunden von dem Tumor. Ich verdanke Dr. Sehouli mein Leben.

Freiwillig zog ich die empfohlene Chemotherapie und die Bestrahlung durch, damit alle Krebszellen vernichtet werden, und im Juni 2021 bekam ich die großartige Nachricht, dass ich krebsfrei bin. Nach einer Reha und kleineren Operation wegen eines Bauchwandbruchs konnte ich langsam Ende Oktober wieder zurück ins Leben schreiten. Meine Krebserkrankung wurde zu einem Abenteuer, ich wage sogar „Geschenk“ zu sagen, weil ich die Menschen seitdem noch besser verstehen kann. Es dauert eine Weile, bis man von einer Anfängerin im Krebskranksein zu einer mündigen Patientin wird, aber während der ganzen Zeit stand Gottes atemberaubende Liebe für mich an erster Stelle und meine Berufung. Und so habe ich nicht nur täglich in den sozialen Medien alles geteilt, sondern auch jeden einzelnen Tag versucht, wie davor auch, die Menschen zu ermutigen und selbst mutig weiterzuleben.

KOCHEND ZURÜCK INS LEBEN

Ich konzentrierte mich nicht auf die Defizite, sondern auf die Möglichkeiten, die sich aus der Krankheit ergaben. Nachdem ich mich durch eine Menge Krebsliteratur gelesen und Dank sei Gott nur wenig Übelkeit als Folge der Chemo hatte, spürte ich eine große Freude, viele neue Gerichte auszuprobieren. Eines meiner vielen Hobbys war das Kochen, das ich in den letzten Jahren wegen meiner Vortragstätigkeit vernachlässigen musste. Nun hatte ich Zeit dafür.

Ich schickte Fotos von meinen neuen, gesunden Gerichten meinem Dr. Jalid nach Berlin und konnte ja nicht ahnen, dass auch er ein Hobbykoch war – bis er mir plötzlich seine marokkanischen Gerichte zurückschickte. Was für eine Überraschung und welch ein Wink des Himmels! Aus unserer gemeinsamen Liebe zum Kochen entstand während meines Krankenhauses unser erstes Kochbuch der Lebensfreude „Himmel im Mund“, mit köstlichen Rezepten und ermutigenden Geschichten. Aus einer so schrecklichen Krebsdiagnose ist etwas Wunderbares entstanden.

DIE IDEE ZU DIESEM BUCH

Als Dr. Sehouli und ich unsere erste gemeinsame Lesung in Berlin hatten, lernten wir die zwei wundervollen Verleger aus dem Styria Verlag in Wien kennen: Matthias Opis und Elisabeth Stein-Hözl. Wir waren beeindruckt von ihrem Auftritt, verstanden uns sofort und ich sagte sogar hinterher, wir „verliebten“ uns in die beiden. Mit dieser Begegnung war der Funke entzündet, etwas Neues zu schaffen, etwas, das Sie nun in den Händen halten dürfen: **„Unsere Energieküche. Die besten Rezepte gegen Erschöpfung und Müdigkeit“** Wir möchten damit das wichtige Thema aufgreifen, das so viele Menschen in diesen letzten herausfordernden Jahren mit Corona, Krieg und so vielen Krebserkrankungen bewegt. Dauerstress und die anhaltende Überforderung haben viele Menschen erschöpft und viele leiden weiterhin unter den Folgen.

MEINE ERFAHRUNG MIT DAUERNDER MÜDIGKEIT

Ich kenne die anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung, sie ist eine der häufigsten auftretenden Nebenwirkungen bei einer Krebserkrankung und der Chemotherapie. Viele Krebsbetroffene leiden unter einer speziellen Form von Müdigkeit, die „Fatigue“ genannt wird. Sie hinterlässt ein Gefühl emotionaler, geistiger und/oder körperlicher Erschöpfung.

Diese dauernde Müdigkeit war völlig neu für mich. Während der Chemotherapie wurde ich regelmäßig gegen 17 Uhr müde, fing an zu gähnen und gegen 18 Uhr – sogar beim Abendessen – konnte es passieren, dass ich einschlief, noch mit der Gabel in der Hand. Meine Gemeinschaft konnte sich darüber amüsieren. Sie lachten dann und schalteten das Licht ein und aus, bis ich wieder erwachte. Auch bei anderen Gelegenheiten, zum Beispiel auf der Toilette oder am Bettrand, konnte es passieren, dass ich plötzlich einschlief – und eine Stunde später war ich wieder munter.

Besonders nach körperlicher oder bei geistiger Anstrengung, zum Beispiel nach längerem Schreiben oder einer konzentrierten Beschäftigung trat die Müdigkeit auf. Nach der ersten Radiosendung nach der Therapie war ich völlig nass geschwitzt und wie ausgehungert. Es war, als hätte mein Körper eine übergroße Anstrengung vollbracht, dabei war es etwas, das früher für mich ein Klacks gewesen war.



Der Minztee schmeckt hervorragend und die traditionelle Zubereitung ist ein wunderschönes Ritual, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Im Winter geben die Marokkaner etwas Wermutkraut („Shiba“) dazu, dieses soll das Immunsystem anregen. Im Sommer verfeinern Orangenblüten, die eine beruhigende und entspannende Wirkung haben, den Tee. Wenn einem der Tee zu bitter erscheint, dann etwas Zucker oder besser etwas Honig beimengen.

MEINE KLEINE GESCHICHTE ZU MAROKKANISCHEM MINZTEE

Der marokkanische Tee ist für mich der Inbegriff von Toleranz und Weltoffenheit. Daher sollte man ihn stets zelebrieren, am besten mit Menschen, die einem sehr viel bedeuten oder bei denen man bereit ist, eine besondere Beziehung mit ihnen einzugehen. Obwohl ich in Berlin geboren bin, ist dieser Tee für mich ein Lebenselixier. Nicht nur, dass er nach einem deftigen Essen wohltuend wirkt, er rundet für mich auch einen Lebenstag in besonderer Weise ab.

SCHÖNE ERINNERUNGEN

Wenn ich marokkanischen Minztee trinke, bin ich wieder Kind und erinnere mich an die langen Rei-

sen von Berlin nach Tanger mit meinen Eltern und Geschwistern. Wir durchquerten die großen Länder stets auf den Landstraßen, da für uns die Maut auf der schnellen Autobahn zu teuer war. Bevor wir uns nach einer Pause wieder auf den Weg machten, kochte Mutter auf einem kleinen Gaskocher stets Tee für uns. Irgendwie schützte uns der Tee vor der sengenden Sommerhitze und vor Autopannen. Und mit jedem Schluck Tee wuchs unsere Vorfreude auf Marokko. Bei der Rückfahrt, wenn wir traurig waren, weil wir Marokko wieder verlassen mussten und der Urlaub vorbei war, war es genau andersrum. Der Tee tröstete uns mit jedem Schluck und linderte unsere Melancholie.