

# Einfach Ich

Merle hat gelernt, nur noch das zu tun, was ihr guttut. Neben veganer Ernährung gehört tägliches Yoga dazu



Mit Anfang 30 endete Merles bisheriges Leben jäh auf einem Krankenhausflur: Diagnose Krebs, Ausgang ungewiss

## „Yoga ist mein Lebensretter“

**V**or fünf Jahren machte mein Leben eine 180-Grad-Wende. Ausgelöst durch die Worte „Ich muss Ihnen leider mitteilen ... Sie sind erkrankt ... Es ist ernst.“ Die Diagnose: Gebärmutterhalskrebs im fortgeschrittenen Stadium. Damals bin ich gerade 30 Jahre alt, habe ein ausgefülltes Leben, stehe am Anfang einer wunderbaren Karriere – und plötzlich bricht meine Welt zusammen. Mitten auf dem Krankenhausflur.

### Party, Pizza und Power bestimmen mein Leben

Aber von vorn: Mein Name ist Merle, und ich bin mittlerweile 35 Jahre alt. Nach meinem Abitur ging ich zum Fernsehen – mein Kindheitstraum. Ich zog nach München, durfte als Redakteurin tolle Drehs auf der ganzen Welt erleben, war mittendrin im vermeintlich schillernden Medienleben. Durchzechte Nächte, schnelles Essen, Latte macchiato, Tiefkühl-Pizza und immer, immer 150 Prozent Power – das bestimmte mein Leben. Ich fand das toll – die Schmerzen, die immer mal wieder in meinem Unterleib aufkamen, verdrängte ich.

Wenn ich zurückerdenke, beginnt der Wandel im Frühsommer 2012. Ich kann kaum einen Hügel hochradeln, esse Unmengen und bin nie satt. Ich weiß, dass da etwas nicht stimmt! Doch die vielen Untersuchungen bei den Ärzten bringen nichts. Im Herbst halte ich die Schmerzen nicht mehr aus. Und gehe ins Krankenhaus. Das Ergebnis: Zysten an den Eierstöcken. Sie werden ent-

fernt. Doch den fünf Zentimeter großen Tumor nebenan am Gebärmutterhals bemerkt niemand. Die Schmerzen werden immer schlimmer.

Ende November bin ich mit meinen Kräften am Ende. Eine innere Stimme sagt mir: „Das hier ist nichts Vorübergehendes.“ Und bald danach bekomme ich die Diagnose – sie trifft mich wie ein Donnerschlag. Direkt danach soll alles ganz schnell gehen. Zum ersten Mal in meinem Leben bin ich überfordert und tue in meiner Not das, was ich am besten kann: recherchieren. Ich habe das Gefühl: Erst wenn ich verstehe, was da mit mir vor sich geht, kann ich Einfluss auf meine Genesung nehmen. So hole ich eine zweite und eine dritte Meinung ein und lasse mich in Leipzig operieren. Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter und 70 Lymphknoten werden entfernt.

Nach der Chemotherapie besuche ich ein Jivamukti-Studio in München. Bei dieser Art Yoga wird auch gemeinsam gesungen, und die Yogalehrer geben Denkanstöße, um Probleme im Leben ganzheitlich zu betrachten. Für mich sind diese Stunden ein wichtiger Anker. Ich lerne, meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Das tut mir gut – körperlich und seelisch.

Seitdem achte ich sehr darauf, auf die Signale meines Körpers zu hören. Ich möchte ihm geben, was er braucht – neben der klassischen Medizin. Entspannung, Ruhe und Geborgenheit sind in meinem Leben unersetzlich geworden. Zurück in mein altes Leben? Das konnte und wollte ich nicht mehr. Statt ständig

auf der Suche nach der neuesten Geschichte zu sein, beschäftigte ich mich jetzt lieber mit alternativen Heilmethoden. Schritt für Schritt habe ich meine Gewohnheiten geändert. Statt Kaffee

### „Ich lerne beim Yoga, meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen“

gibt es morgens Zitronenwasser. Grüne Säfte, die ich mir frisch presse, sind meine Lieblingsdrinks!

Ein schwieriges Thema war für mich, dass ich durch die OP nicht mehr Mutter werden kann. Das hat mich sehr traurig gemacht. Doch irgendwann habe ich – auch mithilfe des Yogas – gelernt, den Wunsch loszulassen. Und für mich beschlossen: „Dann werde ich eben die weltbeste Tante!“

Heute geht es mir richtig gut. Ich weiß: Ich bin selbst für mich und für meine Gesundheit verantwortlich. Mittlerweile bin ich sogar ärztlich geprüfte vegane Ernährungsberaterin. Ich habe ein Buch geschrieben und gebe Seminare – auch für Krebspatienten. Mein Wunsch ist es, ihnen Mut zu machen, Trost zu spenden und ihnen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern. Denn das ist noch immer die beste Medizin. ★ Protokoll: Julia Meyerdierrcks



### Zum Weiterlesen

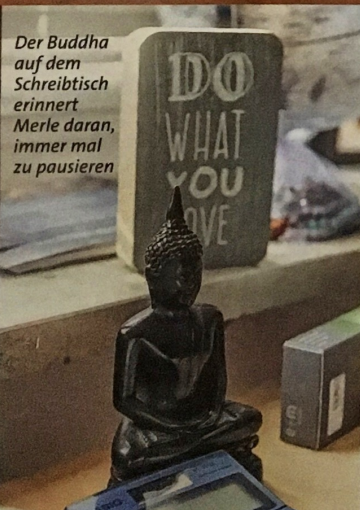
Inspiration für Herz, Kopf und Küche vermittelt Merle Zirk in ihrem Buch „Retreat yourself!“. Kösel-Verlag, 18,99 €



Fotos: Berthel Fath



Früher gab es für Merle Zirk Fertig-Pizza, heute nur noch Frisches. Ihre Erfahrungen teilt sie auf [www.merlezirk.com](http://www.merlezirk.com)



Der Buddha auf dem Schreibtisch erinnert Merle daran, immer mal zu pausieren



Mit Freunden zu chillen ist ihr wichtiger geworden als die große Karriere



### So aktivieren Sie Selbstheilungskräfte

- **Die richtige Ernährung hilft.** Doch nicht immer ist wirklich klar, was darunter zu verstehen ist. Hören Sie auf Ihren Bauch. Sie wissen selbst am besten, was Ihnen guttut.
- **Ohne Bewegung läuft nichts.** Der Körper funktioniert besser, wenn wir uns regelmäßig bewegen, der Stoffwechsel wird angeregt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, Glückshormone werden ausgeschüttet. Damit das gelingt, gilt: Finden Sie den Sport, der zu Ihnen passt!
- **Ausreichend schlafen.** Im Schlaf kümmert sich unser Körper um Reparaturarbeiten körperlicher und seelischer Art.

Acht Stunden täglich sind ideal. Und auch das Power-Napping am Mittag bringt viel Kraft

- **Entspannen und Meditieren** Stress und Anspannung belasten das Immunsystem. Deshalb: Sorgen Sie für ausreichend Entspannung in Ihrem Leben, z. B. mit Yoga oder autogenem Training.
- **Positiv denken** Positive und aufbauende Gedanken stärken das Immunsystem, können den Körper zu Höchstleistungen anspornen. Die Überzeugung, gesund zu werden, ist die wichtigste Voraussetzung, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.