

# „Yoga ist mein Lebensretter“



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

Mit Anfang 30 kam der Krebs und warf Merle Zirk komplett aus der Bahn. In bella erzählt sie, wie sie die Krankheit besiegte

Protokoll: Julia Meyerdiercks

Vor 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 vorne: 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 – meine Schmerzen im Unterleib verdrängte ich.

Wenn ich zurückdenke, 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 entfernt. Doch den fünf Zentimeter großen Tumor nebenan am Gebärmutterhals bemerkt niemand.





**Merle hat gelernt, nur noch das zu tun, was ihr gut tut. Neben veganer Ernährung gehört täglich Yoga dazu**



**Der Buddha auf dem Schreibtisch erinnert Merle immer daran, Innezuhalten**

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 Donner-schlag. 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.

## „Wir haben nur einen Körper, wir sollten ihm täglich dankbar sein“

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 gibt es morgens

Zitronenwasser. Grüne Säfte 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 mit Hilfe 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! ●



### Buchtip

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



*Feinstes  
Tomatenfruchtfleisch  
– unsere feingehackten  
Tomaten für  
Feinschmecker*

Die Familie Mutti steht seit vier Generationen für hochwertige Produkte aus Tomaten voller Geschmack. Unsere Spezialisierung schmeckt man in unseren Tomaten, die Ihre Gerichte zu etwas Besonderem machen.

In unserer Polpa stecken nur 100% italienische, sonnengereifte und ertefrische Tomaten – und unsere ganze Leidenschaft.

Rezepte auf [www.mutti-parma.com/de](http://www.mutti-parma.com/de)

