

Merle Zirk, Jahrgang 1982, ist ausgebildete Fernsehredakteurin und Producerin mit vielen Stationen im Privatfernsehen. 2012 wurde bei ihr fortgeschrittener Gebärmutterhalskrebs diagnostiziert. Sie stellte fest, dass ein Gesundwerden nicht ohne eine grundlegende Veränderung in ihrem Leben möglich war. Was sie dabei lernen durfte, nutzt sie heute, um Menschen in ähnlichen Situationen zu begleiten: als ärztlich geprüfte vegane Ernährungsberaterin, Dozentin für Ernährung in der alternativen Krebsbehandlung, Workshopleiterin für ‚Recovery Retreats‘ in Deutschland und im Ausland. Mit ihrer Website [www.merlezirk.com](http://www.merlezirk.com), ihrem Facebook-Blog [happygolucky](https://www.facebook.com/happygolucky) und dem Instagram-Profil erreicht sie regelmäßig Tausende Fans.

# „Das Leben ist zu kurz, um meine Sehnsüchte aufzuschieben“

Merle Zirk musste sich schon in jungen Jahren neu erfinden: in der Krise einer schweren Krebserkrankung. Weil die Schulmedizin ihr nicht helfen konnte, krepelte ihr ganzes Leben auf links. Wie sie den Krebs überwunden hat, zu sich selbst fand und heute Menschen zu mehr Lebensfreude inspiriert, erzählt sie hier.

**L**iebe Merle, mit 30 hast du die Diagnose Gebärmutterhalskrebs im fortgeschrittenen Stadium erhalten. Das muss ein Schock gewesen sein?

Die Diagnose Ende 2012 hat mein Leben von Grund auf verändert. Anfangs war ich natürlich erschüttert. Da blieb kein Stein mehr auf dem anderen. Auf jeden Lebensbereich hat sich die Botschaft ausgewirkt. Nach der Akuttherapie, also Total-Operation und Entfernung von Gebärmutter, Eierstöcken und 69 Lymphknoten sowie Chemotherapie habe ich versucht, ins Leben zurück zu kommen. Dabei habe ich gemerkt, dass mir das nicht so leicht möglich ist. Es hatte sich körperlich und auch seelisch doch viel an und in mir verändert. Ich hatte sehr viele schwere Stunden, Tage und Wochen. Aber ich habe eben nie aufgegeben und immer daran geglaubt, dass ich gesund werde.

Wie kannst du anderen Frauen Mut machen, die in einer ähnlichen Situation sind?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein ganz achtsamer, authentischer Umgang mit den eigenen Sorgen und Ängsten, aber auch mit den Veränderungen, die immer wieder anstehen, ganz viel bewirken kann. Ich möchte eine Inspirationsquelle dafür sein, dass man sich trotz dunkler Stunden wieder ins Leben zurückboxen kann. Deshalb ist es so wichtig, dass jeder Einzelne aus tiefstem Herzen an sich und an die eigene Kraft glaubt. Mittlerweile habe ich mich zur veganen Ernährungsberaterin ausbilden lassen und veranstalte Workshops und Seminarwochen für Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind. Als es mir selbst so schlecht ging, habe ich ein solches Angebot schmerzlich vermisst, da ich mich gerne mit jemandem austauschen wollte, um Erfahrungen zu teilen und Mut in der Gemeinschaft



## TITEL: ICH BIN DANN MAL ICH

zu schöpfen. In meinen Seminaren reiche ich Betroffenen meine Hand und sie entscheiden dann selbst, ob sie meine Hilfe zur Selbsthilfe annehmen wollen.

**In deinem Buch betonst du, wie wichtig Eigenverantwortung ist. Warum ist dir der Punkt so wichtig?**

Wir Menschen lassen uns zu oft fremdbestimmen. Wir funktionieren in unserem Job, in unserem Familienleben und in unserem Alltag. Wir stecken in einem System, in dem wir uns selbst kaum spüren und in dem wir wenig Verantwortung für unsere Träume und Wünsche übernehmen. Dabei ist Eigenverantwortung generell so wichtig in unserem Leben – und als Krebspatient ist es essentiell, zurück in die eigene Kraft und in die Selbstverantwortung zu kommen. Denn das ist der Nährboden für unsere Genesung und unser Wohlbefinden.

**Welche Rolle spielte dabei das Thema Ernährung für dich?**

Ich hatte nach der Diagnose und der Operation das Gefühl, dass ich ganz neu starten muss, wenn ich leben will. Wie das aussehen könnte, wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Ich habe nur gemerkt, dass mich die Beschäftigung mit der Ernährung und ganzheitlichen Heilmethoden sehr interessiert. Während der Chemotherapie habe ich angefangen, mit Lebensmitteln herumzuexperimentieren. So fing ich bspw. damit an, auf Milch zu verzichten, nachdem ich irgendwo gelesen hatte, dass Milch krebsfördernd wirkt und den Körper übersäuert. Und tatsächlich ging es mir dann schnell viel besser. Meine Wassereinlagerungen in den Beinen verschwanden und eine jahrelange Neurodermitis löste sich in Luft auf. Ich war begeistert und habe das auf andere Lebensmittel übertragen, immer mehr gelesen und geforscht. Um mein Wissen auf fundierte Beine zu stellen, habe ich mich dann entschieden, mich zur Ernährungsberaterin ausbilden zu lassen. Mittlerweile kenne ich viele Bücher und Studien, die meine eigenen Erfahrungen wissenschaftlich stützen. Kurz gesagt: Pflanzlich vollwertig, ohne Industriezucker und verarbeiteten Lebensmitteln zu leben, ist für uns die gesündeste Ernährung.

**Wie kam es dann dazu, mit einem eigenen Buch an die Öffentlichkeit zu gehen?**

Ich hatte diesen Wunsch immer wieder mal heimlich geäußert und irgendwann bin ich per Zufall mit dem Kösel Ver-



2012 wurde bei Merle Zirk fortgeschrittener Gebärmutterhalskrebs diagnostiziert. Ihre Erfahrungen nutzt sie heute, um Menschen in ähnlichen Situationen zu begleiten.

lag in Kontakt gekommen. So nahmen die Dinge ihren Lauf. Ich glaube fest daran, dass uns Tür und Tor geöffnet wird, wenn wir auf unserem Lebensweg sind.

**Neben deiner Arbeit als Autorin und Ernährungsberaterin veranstaltest du auch Retreat-Seminare. Was ist das Besondere an diesen Retreats und wer kann daran teilnehmen?**

Mit meinen Retreats wende ich mich an alle Menschen. Zu meinem Angebot gehören intensive Seminare mit Körpertherapie und Seelenarbeit, aber auch Wochen, in denen der Fokus auf die Yogapraxis gelegt wird. Immer geht es dabei auch um das Thema Ernährung. Es ist mir wichtig, dass alle Teilnehmer/innen ein für sie brauchbares Wissen mit nach Hause nehmen und die neuen Erkenntnisse leicht in ihren Alltag übertragen können. Zu den Retreats kommen die unterschiedlichsten Menschen – solche, die Krankheiten oder Krisen durchleben, aber auch vollkommen gesunde Menschen.

Ich bin ein sehr intuitiver Mensch und kann mich deshalb auch sehr gut auf die Bedürfnisse anderer einstellen, ohne Gefahr zu laufen, mich dabei selbst zu verlieren. Durch meine eigene Geschichte und mein mittlerweile erworbenes Wissen, ist es mir möglich, genau auf die Bereiche im Leben und am Körper eines jeden Einzelnen einzuwirken, die möglicherweise über lange Zeit vernachlässigt wurden. Dann ist oft schon nach kurzer Zeit eine Veränderung bemerkbar. Natürlich schaffe ich all das während eines Retreats nicht alleine – deshalb habe ich auch stets ein empathisches Team an meiner Seite.

**Wir sind, was wir denken, und deshalb fokussiere ich mich auf das Positive.**

**Du teilst deine Erfahrungen auch in einem eigenen Blog, den du „Happygoluckyme“ nennst. Was ist das Wichtigste, das du Menschen darin mit auf den Weg geben möchtest?**

Meine wichtigste Botschaft, die ich allen mitgeben möchte, lautet einfach, dass das Leben wundervoll ist. Obwohl wir auch schlimme Zeiten durchmachen. Oder vielleicht gerade deshalb.

Ich möchte zeigen, dass man glücklich werden kann, auch wenn man sich von manchen Träumen verabschieden muss und dazu ermutigen, sich für ein selbstbestimmtes Leben voller Freude zu entscheiden. Nebenbei möchte ich die Menschen auch davon überzeugen, dass vegan zu leben rein gar nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern unser Leben unglaublich bereichern kann.

**Hast du eigentlich immer noch Angst davor, dass der Krebs wiederkommen könnte?**

Natürlich kommt bei mir manchmal noch Angst auf, dass der Krebs wiederkommen könnte. Vor allem, wenn ich einen schlechten Tag habe oder Schmerzen im Körper wahrnehme. Ich denke, Angst ist wichtig, ist sie doch eine ureigene Reaktion des Menschen. ‚Fight or flight‘ war schon in der Steinzeit wichtig. Allerdings schicke ich sie nach kurzer Zeit wieder weg, denn sonst lähmt sie mich und schwächt meinen Körper. Wir sind, was wir denken und deshalb fokussiere ich mich auf Positives und Freudvolles.

**Zum Schluss ein kleines Spile. Vervollständige den Satz:**

Das Leben ist zu kurz, um ...

... zu warten und seine Sehnsüchte aufzuschieben. Zeit ist immer jetzt.

Das Interview führte Birgit Engesser

### BUCHTIPP

Merle Zirk, **Retreat Yourself!**  
Kösel Verlag, € 18,99



**20 Jahre  
bewusster  
Leben**

**Merle Zirk  
LIVE erleben!**

Auf dem 1. bewusster-Leben-Tag  
am 20. Juli in Konstanz  
Tickets unter:  
[www.bewusster-leben.de/live](http://www.bewusster-leben.de/live)

## Das Highlight im Frühjahr



DEEPAK CHOPRA  
**23. APRIL 2018 | HAMBURG**

Tickets: [wrage.de](http://wrage.de)

© Merle Zirk/Boop

12. Internationaler  
**Engelkongress**  
**2./3. Juni 2018 in Stuttgart**

Diana Cooper • Kyle Gray • Isabelle von Fallois • Radleigh Valentine  
Rebecca Campbell • Tanis Helliwell • Tim Whild • Colette Baron-Reid  
Karina Wagner • Alexandra Striven • Doreen Virtue (per Video)

Alle Infos: [engelkongress.de](http://engelkongress.de)

GURU JAGAT  
**6.-14. APRIL 2018 | ON TOUR**

Tickets: [wrage.de](http://wrage.de)