

Magengeschwüre und Rheuma dank Yoga, veganer und roher Kost ade

Katja Lührs - Autorin von Viva Veggie



Seit 27 J. Vegetarierin

1. Die Wurzel:

Liebe Katja, viele Menschen kennen Dich als Moderatorin von Fernsehsendungen wie „Ehen vor Gericht“, „Abendschau“, „Bunte Talkshow“ und „Enzym-Forum“.

Wann hast Du Dir das erste Mal wirklich bewusst Gedanken über die menschliche Ernährung gemacht?

Katja Lührs:

Vor ca. 27 Jahren habe ich eine Sendung über die Massentierhaltung im Bayerischen Fernsehen moderiert und mir ist körperlich übel geworden. „So“,

Preis siehe S. 47/Nr. 246

Vegetarierfeindliche Gesellschaft

habe ich mir dann gesagt, „wenn du das nicht erträgst, nicht einmal die Bilder“ (denn bei den Dreharbeiten selbst war ich nicht dabei), „dann musst du Vegetarierin werden.“

Küheschlachten hautnah

Nach diesem Entschluss habe ich immer wieder von Ärzten, meinen Eltern, Arbeitskollegen und Freunden gehört: „Wenn du das eine Zeit lang durchziehst, dann wirst du krank.“

Damals war ich verunsichert, heute würde ich ihnen sagen: "Beschäftigt ihr euch mit gesunder Ernährung?" Als Kind habe ich gesehen, wie Kühe geschlachtet wurden. Für Kinder ist so eine Erfahrung ein schlimmes, ein-

prägsames Erlebnis. Auch da stand mein Entschluss fest, kein Fleisch mehr zu essen. Aber meine Eltern bestimmten über meine Ernährung: „Solange du deine Füße unter unseren Tisch stellst, wird gegessen, was auf deinem Teller ist.“

2. Die Wurzel:

Und wann hast Du herausgefunden, dass die Gesundheit des Menschen auch mit der Art der Ernährung zusammenhängt?

Katja Lührs:

Mir war der Zusammenhang bewusst, aber ich habe ihn verdrängt. Doch ich lernte Ernährungswissen-

Mit 18 Magengeschwüre, mit 21 Rheuma

schaffter und Ärzte kennen, die eine pflanzliche Ernährung aus Gesundheitsgründen befürworten. Auch mein Partner, der sich vegetarisch ernährte, war ein Vorbild für mich.

Nach der Fernsehsendung, die mich innerlich stark bewegt hatte, ersetzte ich tierische Nahrungsmittel durch pflanzliche. Diese Entscheidung vor über 26 Jahren ist die wichtigste meines Lebens.

Vegan seit 2 Jahren

Vor zwei Jahren ging ich noch einen Schritt weiter und ernähre mich seitdem vegan, also rein pflanzlich. Ich wähle diese Ernährungsweise aus Verantwortung für meine eigene Gesundheit, für die Tiere und die Umwelt. So habe ich auch beim Essen ein gutes Gewissen.

3. Die Wurzel:

Bevor Du Deine Ernährung umgestellt hast, hattest Du unter Magenbeschwerden und Rheuma gelitten. Wann war das und wie hattest Du Dich in dieser Zeit ernährt?

Fleisch und Medikamente

Katja Lührs:

Mit etwa 18 Jahren hatte ich Magengeschwüre bekommen – immer am Zwölffingerdarm. Ich musste dadurch mehrmals im Jahr starke Medikamente nehmen, die sicher meiner Gesundheit nicht gut getan haben.

Ich hatte leider viel zu viel Fleisch vorgesetzt bekommen. Kein Arzt hat mir damals gesagt: „Stellen Sie Ihre Ernährung um. Ihr Körper ist total übersäuert.“

Jedes Jahr habe ich bis zu zwei Magenspiegelungen über mich ergehen lassen. Klar, daran hat man ja auch prima verdient und die Geräte kamen zum Einsatz und haben sich irgendwann für das Krankenhaus gerechnet.

Ich war zu unwissend in Sachen Ernährungsumstellung und zu dieser Zeit gab es kaum Informationsmaterial über eine gesunde, pflanzliche Ernährung. Kein Fleisch und keinen Fisch zu essen, das hat niemand empfohlen; ganz im Gegenteil, meine Eltern und unser Hausarzt haben mir eingeprägt: „Wenn Du darauf verzichtest, hast Du Mangelerscheinungen und stirbst.“

An Rheuma habe ich seit etwa meinem 21. Lebensjahr gelitten. Mein linker Arm schmerzte ziehend, ähnlich wie Zahnschmerzen. Fürchterlich! Rheuma ist auch ein genetisches Problem. Meine Oma ist an Rheuma und

den starken Medikamenten gestorben, die ihr verabreicht wurden, um die Schmerzen zu lindern.

Vegetarische Heilkost

4. Die Wurzel:

Welche Nahrungsmittel haben Deinen Magengeschwüren und Deinem Rheuma ganz besonders gut getan und maßgeblich zu Deiner Genesung beigetragen?

Katja Lührs:

Mit der vegetarischen Ernährung, die ich nach der Sendung über die Massentierhaltung praktizierte, sind die Magengeschwüre sehr schnell weggegangen. Das Rheuma verschwand. Aber an den genauen Zeitpunkt erinnere ich mich nicht mehr. Es war auf einmal weg. Wie auch meine vielen Angstträume. Sie waren plötzlich verschwunden. Heute träume ich unglaublich konstruktiv.

5. Die Wurzel:

Magengeschwüre sind einerseits ernährungs-, andererseits stressbedingt. Durch welche Methoden hast Du es geschafft, Dein Leben zu entstressen?

Stresskiller Yoga u. Laufen

Katja Lührs:

Viel Stress hatte ich als Kind und in jungen Jahren. Da wusste ich mir nicht zu helfen, instinktiv habe ich viel geweint und mit den Tränen dadurch unbewusst viel Stress abgebaut.

Mit ca. 25 Jahren habe ich mit Yoga angefangen. Das hat mir persönlich sehr geholfen, meine innere Ruhe und Gelassenheit zu stärken - vor allem auch die ruhigen Atemzüge, die man dabei lernt.

Dann bin ich eine Läuferin, ich laufe mir, seit ich 20 bin, den Stress von der Seele.

6. Die Wurzel:

Littest Du neben Magengeschwüren und Rheuma an weiteren Zivilisationskrankheiten?

Hautprobleme adé

Katja Lührs:

Durch die übersäuernde Ernährung hatte ich nicht immer die beste Haut. Das ist als Fotomodell – denn das war mein Beruf früher – nicht gerade toll. Aber auch das Hautproblem verschwand und heute habe ich eine super gesunde Haut.

7. Die Wurzel:

Du hast am eigenen Leib erfahren,



welche positiven Veränderungen sich durch vegetarische, vegane und rohe Nahrungsmittel erzielen lassen und aus diesem Grund einen Ernährungsratgeber für alle herausgegeben. „Viva Veggie!“ (S. 6) ist kein gewöhnliches Ernährungsbuch. In diesem Buch werden alle Nährstoffarten mit Hilfe von ausführlichen Nährstofftabellen behandelt. Damit kann letztlich jeder Einzelne für sich selbst herausfinden, ob seine gegenwärtige Ernährung für ihn ausreichend ist oder Nährstoffdefizite vorliegen. Wie, wann und mit welcher Unterstützung ist dieses Buch, welches eine Begleit-CD-ROM zum Ausfüllen eines Ernährungsbogens beinhaltet, entstanden?

Prominente Vegetarier

Katja Lührs:

Mit dem Ernährungsratgeber „Viva Veggie!“ wird der Leser an die Hand genommen und erfährt vieles über die vegetarische und vegane Ernährung und deren gesundheitliche Vorzüge. Denn ich habe das Ratgeberbuch „Viva Veggie!“ in Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern veröffentlicht. Deshalb enthält es Tabellen mit den Inhaltsstoffen der Lebensmittel.

Außerdem werden die Vitalstoffe erklärt, die unsere Gesundheit unterstützen und uns lange jung bleiben lassen. Ein Kapitel ist zum Beispiel dem Thema „Ernährung als Vorsorge“ gewidmet. Ein Plus: Prominente wie der Musiker Paul McCartney, die Tennislegende Martina Navratilova, das Fotomodell Tatjana Patitz und die ehemalige Schauspielerin und Politikerin Barbara Rütting haben ihr persönliches, pflanzliches Lieblingsrezept für das Buch zur Verfügung gestellt...

Fortsetzung des Interviews siehe:

www.die-wurzel-shop.de/zeitschrift/einzelausgaben/jahrgang-2013-print-ausgaben/