

# Vital mit Veggie-Genuss

Moderatorin Katja Lühns hat es mit einer Ernährungsumstellung auf pflanzenbasierte Kost geschafft, ihre Krankheiten in den Griff zu bekommen und ihr Wohlbefinden zu steigern

**K**atja Lühns, Moderatorin von „Ehen vor Gericht“, der „Abendschau“ und der „bunten Talkshow“ lernte Ernährungswissenschaftler und Ärzte kennen, die sich für eine vegetarische und vegane Kost aussprechen – aus gesundheitlichen und ethischen Gründen. Endlich entschloss sie sich selbst, ihre Ernährung umzustellen.

**ail** | Seit wann ernähren Sie sich vegetarisch?

**Katja Lühns** | Seit über 26 Jahren. Eine Fernsehsendung über Massentierhaltung, die ich moderierte, hat mir die Augen geöffnet. Als ich die schlimmen Bilder sah und mir die Tränen kamen, sagte ich zu mir: Katja, wenn du das nicht erträgst, muss du umdenken und Vegetarierin werden.

**ail** | Ist Ihnen die Ernährungsumstellung gelungen?

**Katja Lühns** | Ja, nach und nach. Das war bis heute der wichtigste Schritt in meinem Leben.

**ail** | Hat sich Ihre Gesundheit durch die pflanzliche Kost verändert?

**Katja Lühns** | Ja, in meiner Kindheit und in den Jahren danach war ich oft krank. Mich plagten Magengeschwüre, schwere Er-



kältungen und Rheuma. Deshalb hatte mir ein vernünftiger Arzt geraten, Fleisch und Wurst von meinem Speiseplan zu streichen. Doch erst die Fernsehsendung über das Leben der so genannten Nutztiere hat mir den Impuls gegeben, meine Essgewohnheiten zu verändern.

Danach ging es mir gesundheitlich schnell besser. Die pflanzliche Ernährung hat mir dabei sehr geholfen. Wenn man die gesundheitlichen Probleme überwunden hat, lebt es sich leichter. Deshalb kann ich jedem diese Lebensweise empfehlen. Übrigens, ich genieße mein gesundes Essen in vollen

Zügen. Rundum erfreue ich meines Lebens heute viel mehr.

**ail** | Wie sieht Ihr Speiseplan nun aus?

**Katja Lühns** | Ich esse Gemüse und Obst zu jeder Mahlzeit – so viel wie nur möglich frisch. Wobei mein Gemüsekonsum überwiegt. Mein Tag beginnt mit einem Glas klaren, gesunden Wasser. Am Vormittag gibt es bei mir beispielsweise frisch gepressten Gemüse- oder Obstsaft. Oder zwei getoastete Vollkornbrote mit Avocado und Bananenscheiben mit Sojamilch. Mittags speise ich Gemüse mit Tofu und Kräutern und trinke z.B. Ingwertee. Zwischendurch nasche ich Nüsse und Kürbiskerne. Abends genieße ich knackiges Gemüse und Kräutertee oder Bananen mit Sojamilch und Kakaopulver.

**ail** | Warum haben Sie seit 25 Jahren Kuhmilch gemieden?

**Katja Lühns** | Als ich erfahren habe, dass Milch im Herstellungsprozess durch Erhitzen verfremdet wird und dass das in fertigen Milchprodukten enthaltene Kasein für den menschlichen Körper nicht geeignet ist, hat mich Milch zu trinken nicht mehr gereizt.

**ail** | Auf was achten Sie bei Ihrer rein pflanzlichen Ernährung?

**Katja Lühns** | Auf Vitamin B12! Das nehme ich regelmäßig als kleine Tablette zu mir. Da ich zwei Mal die Woche gekeimte Sonnenblumenkerne esse, nehme ich genügend von dem Mineralstoff Eisen zu mir. Auch sonst habe ich keine Mangelerscheinungen. Einmal im Jahr mache ich eine Blutuntersuchung. Heute ist mein Blut gesünder als vorher. Und prinzipiell überprüfe

ich, ob ich genügend Nährstoffe zu mir nehme.

**ail** | Was halten Sie von frischem Obst und Gemüse?

**Katja Lühns** | Frischkost ist für jeden Menschen sehr wichtig! Die gesunden Vitamine, Mineralien die sekundären Pflanzenstoffe der Pflanzen sind unglaublich bedeutsam für unsere Gesundheit.

**ail** | Was hat Sie dazu bewogen, das Buch „Viva Veggie!“ zu schreiben?

**Katja Lühns** | Ich möchte die Menschen dazu anregen, ihr Essverhalten gesundheitsfördernd und gleichzeitig tierfreundlich umzustellen. Wenn wir unsere Gesellschaft durch Bewusstheit und Mitgefühl verändern, dann hört das unnötige Leiden der Tiere auf. Und schon seit Jahrhunderten ist die Menschheit mit der pflanzlichen Ernährung gut gefahren.

Interview: Beate Förster



Katja Lühns  
**Viva Veggie!**  
156 Seiten, mit CD-Rom zur Optimierung des Speiseplans  
Hans-Niensch-Verlag, 22,90 Euro  
ISBN: 9783862640089  
Der Erlös des Buches kommt dem Tierschutz zugute.