

Ruth Claudia Stahl im Interview mit dem Südkurier, 28.08.08

„Der Körper braucht den richtigen Treibstoff“

Lebensmittel können gesund, vital und schön machen – sagt Ruth Claudia Stahl.

Sie hat sich intensiv mit dem Gesundheits-Potenzial von natürlichen Lebensmitteln beschäftigt. Ihre These: Wer von den richtigen Lebensmitteln die richtige Menge in der richtigen Qualität und Kombination zu sich nimmt, der betreibt aktive Gesundheitspflege und beugt somit Krankheiten vor.

Frau Stahl, Sie sagen, dass die meisten Menschen, die Beschwerden haben und sich zum Beispiel müde fühlen, einen Mangel in ihrer Ernährung haben. Was heißt das genau?

„Das bedeutet, dass durch die industriell verarbeiteten Lebensmittel dem Körper die wichtigsten Nähr- und Vitalstoffe fehlen. Wir sollten unsere Lebensmittel so aussuchen, dass alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe enthalten sind, denn nur so kann der Körper seine Funktionen erfüllen. Bekommen wir bestimmte Stoffe nicht, entsteht ein Mangel – und der führt mit der Zeit zu allen möglichen Störungen, weil der Körper nur funktioniert, wenn er bekommt, was er braucht. Kurz gesagt braucht der Körper, wie ein Motor, den richtigen Treibstoff. Das ist vor allem reines Wasser, frisches, reifes Obst und Gemüse, das volle Korn, Samen und Nüsse, essenzielle Fettsäuren aus kaltgepressten Pflanzenölen und Aminosäuren als Eiweißbausteine.

Worauf sollten wir also verzichten?

„Kein Mensch verzichtet gern, denn das macht keinen Spaß. Darum geht es auch gar nicht. Ich möchte es lieber so formulieren: Der wichtigste erste Schritt ist, den Zusammenhang zwischen Körper und Ernährung zu verstehen. Wer weiß, was sein Körper braucht, wird ganz automatisch darauf achten, dass er es auch bekommt.“

Manchmal hat man aber einfach Heißhunger auf etwas, das vielleicht ungesund ist, wie zum Beispiel Süßigkeiten.

„Ja, und das ist ganz normal. Süßhunger heißt immer, dass uns wichtige Nährstoffe für das Gehirn fehlen, zum Beispiel Glukose. Mein Tipp: Packen Sie sich anstatt der gewohnten Süßigkeiten einfach mal ein paar gesunde „Naschereien“ wie Obst oder Trockenfrüchte in den Vorrat, um für Süßhunger- Attacken gewappnet zu sein. Dennoch sind kleine Sünden erlaubt.“

Können Ergänzungsstoffe in Tablettenform hilfreich sein?

„Wie das Wort schon sagt, sind es Ergänzungsstoffe, also ein Ersatz für etwas, das fehlt. Ein Ersatzstoff ist und bleibt die zweite Wahl.“

Was ist, außer der Ernährung, für ein gesundes Leben noch wichtig?

„Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Damit all das funktioniert, benötigen wir neben Nährstoffen Bewegung, Licht, Wärme sowie gute Gespräche und Erlebnisse, Nähe, Geborgenheit und Liebe. Das gehört alles zusammen. Auch eine positive Einstellung ist wichtig. Wer sich übermäßig stresst, bekommt nicht nur schlechte Laune, sondern er ist, wie der Volksmund sagt, ungenießbar. Seine Körpersäfte sind „sauer“. Auch hier können vitalstoffreiche, basische Nährstoffe einen wunderbaren Ausgleich schaffen.“

Apropos Nährstoffe: Muss gutes Essen eigentlich viel kosten?

„Nicht unbedingt. Bio-Supermärkte können sich nicht nur Reiche leisten. In Deutschland ist das Angebot an guten Lebensmitteln sehr gut. Sich gesund zu ernähren, ist, wenn Sie es von der finanziellen Seite betrachten, die günstigste Lebensversicherung.“

FRAGEN: NICOLE RIESS