



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
e-mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 04.02.2020 floatend Uhr | Daniela Kornek

Clean Diet

“Low Carb”, “raw” und “clean”. So soll sie sein, die perfekte Diät. Zumindest könnte man das meinen, wenn man sich auf Foodblogs oder bei Instagram umguckt. Wir sollen weniger Zucker essen, wir sollen mehr Rohkost zu uns nehmen und abends sind Kohlenhydrate tabu. Denn das ist alles böse: Böser Zucker, böses Weizenbrot, böse Fettsäuren! Ja, mir ist total klar, dass es nicht funktioniert, wenn ich nur von Pommes und Cola lebe. Und ich weiß auch, dass viele Menschen zu dick sind und zu wenig auf ihre Gesundheit achten. Aber was ich echt nicht checke, ist das: Warum kippt dieses Essensthema gerade ins komplette Gegenteil um? Alle sind irgendwie ganz besessen davon, auf möglichst viele Lebensmittel zu verzichten und möglichst viel ans Essen oder eben Nicht-Essen zu denken. Das finde ich wirklich total bekloppt. Es ist nämlich ein ungeheurer Luxus, dass wir hier sowas überhaupt machen können – freiwillig hungern und aus pseudo-Gesundheitsgründen auf so Grundnahrungsmittel wie Brot oder Butter verzichten, weil wir hier in unserer Überflusgesellschaft eigentlich von allem viel zu viel haben. Eigentlich müssen wir nur mal die Nachrichten gucken oder kurz mit Oma und Opa reden, um zu merken: Es ist nicht selbstverständlich, alles zu haben und satt zu werden. Das ist ein großes Glück. Und auch wenn Fasten und Verzicht wichtige Themen in der Bibel sind: In meinem Glauben geht es auch darum, dass wir dankbar sind für das, was Gott uns schenkt. Wir dürfen uns deshalb ruhig über die vielen leckeren Sachen freuen und sie genießen.

Ela Kornek, Münster