



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!

Kirche in 1Live | 10.09.2025 floatend Uhr | Rosália Rodrigues

Wunderwerk Körper

Meine Diätkarriere ist ziemlich beeindruckend. Drei Jahrzehnte hab ich eine Diät nach der anderen gemacht. Punkte gezählt, Kalorien getrackt, Kohlenhydrate verteufelt, Shakes geschlürft, alles außer Glück. Und dann der Moment, in dem ich gedacht hab: "Sag mal, spinnt ihr eigentlich alle – und ich gleich mit?"

Jetzt probiere ich was ganz neues: Ich esse wieder intuitiv. Zum ersten Mal seit ich ein Kind war.

Ich höre auf meinen Körper und nicht auf den nächsten Trend.

Und was ziemlich geil ist? Mein Körper kann das!

Der weiß, wann er satt ist.

Der weiß, was ihm guttut. Der will manchmal Salat. Und manchmal Schokolade. Und das ist okay.

Ich glaub ja: Gott hat uns als sein Meisterwerk geschaffen.

Steht in der Bibel, gleich am Anfang. Er macht die Welt, erschafft die Menschen und sagt: "Sehr gut."

Also vertraue ich meinem Körper. Ich kämpfe nicht mehr gegen ihn, ich höre auf ihn.

Intuitiv essen heißt für mich: Ich nehme mich wieder ernst.

Ich bin kein Problem, das man reparieren muss.

Ich bin ein Meisterwerk. Und das fühlt sich ziemlich göttlich an.

Rosália Rodrigues, Münster