

Kirche in 1Live | 04.10.2025 floatend Uhr | Manuela Kraft

Ernährungshack

Was soll ich, was kann ich, was darf ich, was muss ich eigentlich essen und trinken? Ich finde das eine schwierige Frage. Zuviel Zucker, zu schlechtes Fett, zu wenig Eiweiß, zu viel Verarbeitetes, zu wenig Ungesättigtes, zu viel Süßstoff ... Ach, mich überfordert das total! Dazu kriege ich auf social media ständig Ratschläge zum Abnehmen und zu einer gesunden Ernährung. Flohsamenschalen, Chiasamen, Avocado Smoothie ...

Letzten habe ich das entdeckt: Im christlichen Glauben gibt's einen Unterschied zwischen "gesund sein" und "heil sein". Gesund sein heißt: der Körper funktioniert, alles okay. Heil sein geht tiefer: man fühlt sich verbunden – mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und mit Gott. Für mich fühlt sich das so an, wie innerer Frieden. Geborgenheit. Vertrauen ins Leben. Ich spüre: Ich bin wertvoll, egal ob ich alles richtig mache oder nicht. Dieser Gedanke hilft mir, den Blick zu weiten: Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Sondern liebevoll und vertrauend unterwegs zu sein – mit mir selbst und den Menschen um mich herum.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel